

## El mejor regalo: regalarnos

Margarita Tarragona

Publicado en *Mente Sana* 54 (febrero de 2010)

“*Más vale dar que recibir*” dice el dicho. Recuerdo que cuando era niña y lo escuchaba me parecía una barbaridad. “¿Cómo va a ser mejor dar que recibir esa muñeca que le he pedido a los Reyes Magos?!” pensaba yo... Con el tiempo me he dado cuenta de lo sabio de ese refrán, que coincide con las enseñanzas de muchas grandes tradiciones filosóficas y espirituales: en la vida realmente hay pocos gozos tan grandes como el de dar.

Me viene a la mente una anécdota reciente: Leah, una de mis mejores amigas, cumplió 50 años hace poco. Le organizamos una fiesta, un almuerzo de amigas que resultó ser un acontecimiento realmente especial. Verán: Leah pidió que en vez de comprarle regalos a ella, cada invitada hiciera un donativo a alguna organización de ayuda social. Después de soplar las velitas del pastel, a la hora de “abrir los regalos”, cada persona se levantaba y explicaba qué organización benéfica había escogido y por qué: una escogió un museo por lo mucho que a Leah le gusta el arte; otra una escuela para niños de escasos recursos económicos, a la que hace tiempo Leah ayuda; una más hizo un donativo a un hospital, para honrar a una querida amiga que ha tenido cáncer, otra optó por una organización de protección al medio ambiente, alguien por un grupo de educación sexual, una más a una sociedad protectora de animales... Una tras otra las amigas iban explicando por qué su regalo se relacionaba con lo que Leah o ellas mismas amaban y valoraban. Me llamaba la atención el cuidado que le pusieron a su elección, lo apropiado y conmovedor de cada aportación. Ningún obsequio corría el riesgo de no gustar o ser de la talla equivocada, todos eran útiles, hermosos y especiales. Al final creo que todas nos sentíamos llenas, como si no sólo la festejada, sino cada una de nosotras hubiera recibido muchos regalos.

La Psicología Positiva nos puede explicar por qué tanto Leah como sus amigas estábamos tan contentas: desde el nivel biológico hasta el cultural, hay evidencia de que los seres humanos realmente disfrutamos el dar, el ayudar a los demás y contribuir a la sociedad. Una investigación realizada por William Harbaugh, profesor de economía en la Universidad de Oregon (EUA), midió la actividad cerebral de un grupo de voluntarios mientras donaba alimentos a un banco de comida y encontró que el dar activaba los centros de placer del cerebro de los donadores. El Dr. Steven Post, de la Universidad Case Western Reserve, es uno de los investigadores que más ha

estudiado la generosidad. Él sintetiza los hallazgos de decenas de investigaciones sobre los beneficios de la generosidad señalando que, por ej., se ha encontrado que la conducta generosa en la adolescencia se correlaciona con una buena salud física y

mental cincuenta años más tarde; que los adultos mayores que son voluntarios en alguna organización tienen tasas menores de mortalidad y que el dar reduce nuestros niveles de ansiedad. Para Post la conducta generosa es “como una lámpara cuya luz nos protege toda la vida” .

¿De qué maneras podemos ser generosos? ¿qué es lo mejor que podemos dar a los demás? Si una persona tiene cubiertas sus necesidades básicas, los mejores regalos que podemos darle casi nunca son objetos materiales. Algunas investigaciones revelan que disfrutamos más las experiencias o vivencias que las posesiones. Así que muchas veces es mejor regalar una experiencia placentera como una buena comida, boletos para un concierto, una excursión a un lugar nuevo. Claro, estas experiencias también pueden costar dinero y no siempre lo tenemos, especialmente en este momento de apreturas financieras. Lo sé, suena a cliché, pero es cierto: algunos de los mejores regalos pueden ser gratis. Lo mejor que podemos dar a los demás es dar de nosotros mismos: dar nuestro tiempo, nuestra atención plena, poner nuestras habilidades y talentos al servicio del otro, compartir experiencias nuevas, interesantes o divertidas, compartir lo que sentimos y pensamos. Podemos regalarle a nuestro amigo una mañana completa para acompañarlo a hacer lo que él quiera; regalarle a nuestra pareja un masaje; si somos organizados regalarle a nuestra hermana dos horas para ayudarlo a organizar sus papeles; si sabemos cortar el pelo, darle un corte gratis a nuestro vecino; regalar nuestra habilidad musical tocando en la fiesta del barrio o enseñándole a tocar a un niño; regalar a un viejo amigo el

compromiso de llamarnos por teléfono todos los viernes durante un año, llueva o truene. Podemos regalarles a nuestros hijos una hora de juegos de mesa en familia el domingo por la tarde, o dedicarle media hora a la semana a escuchar la música favorita de nuestros adolescentes y compartir la que nosotros escuchábamos a su edad. Podemos crear y dibujar o imprimir cupones buenos por actividades o periodos de

#### MIS MEJORES REGALOS

#### PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

¿Cuáles han sido 3 de los mejores regalos que has recibido en tu vida?

---

---

---

¿Por qué fue cada uno de éstos especial para ti?

---

---

---

¿Recuerdas algo que alguien haya hecho por ti o contigo, que tú hayas sentido como un regalo?

---

---

---

¿Quiénes han sido especialmente generosos contigo? ¿qué efectos ha tenido su generosidad en tu vida?

---

---

---

tiempo, que el receptor puede “cobrar”, por ej: “vale por una ida al cine”, “bueno por un paseo por tu lugar favorito”, “vale por una hora tú y yo solos”. Mi colega James Pawelski, de la Universidad de Pensilvania organiza periódicamente llamadas de larga distancia para que todos los miembros de su familia, que viven en diferentes ciudades, puedan hablar al mismo tiempo. El Dr. Martin Seligman, uno de los principales estudiosos de la Psicología Positiva, propone que practiquemos un “consumismo bueno” que no se centre en la adquisición de cosas, sino en darle a otros y darnos a nosotros mismos oportunidades de tener experiencias significativas. Seligman (2004) propone, por ej: patrocinar a un amigo para que pueda ir a visitar a su familia o a un ser querido quien no ha visto en años; grabar con nuestra propia voz un libro como Harry Potter y dárselo a un niño importante en nuestra vida para que lo escuche; adoptar a una familia necesitada y regalarle cupones de supermercado; regalar cabras o llamas para comunitades de países en desarrollo (a través del Proyecto Heifer <http://www.heiferproject.org>), regalar a un niño un juego de Lego complicado que requiera que lo arme contigo durante semanas..., las posibilidades son infinitas. Y, paradójicamente, al regalar acabamos sintiendo que los que recibimos somos nosotros porque, como dice Stephen Post, al dar de nosotros mismos descubrimos un yo más profundo y feliz.