

**DR. DAVID HAMILTON**

# **LOS CINCO BENEFICIOS DE SER AMABLE**

Traducido por Patricia Pérez Esparza

Autoconocimiento

**DIANA**

# **PRIMER BENEFICIO**

## LA AMABILIDAD NOS HACE MÁS FELICES

Qué hermoso puede ser un día cuando  
la amabilidad lo toca.

GEORGE ELLISTON

**Amabilidad:** La cualidad de ser amigable, generoso y considerado.

**Otros significados:** bondad, compasión, gentileza, benignidad, cariño, benevolencia, amabilidad, humanidad, consideración, cordialidad, caridad, comprensión, conmiseración, buena voluntad, generosidad, altruismo, beneficencia, bienaventuranza.

**Amabilidades (plural):** más de un acto de amabilidad.

Cuando bajé del tren en Edimburgo, vi a una mujer joven a la que le costaba bajarse con dos maletas grandes y pesadas, y una gran bolsa. Tomé una de sus maletas y le dije que la acompañaría hasta su próximo andén. Cuando llegamos, había que bajar un montón de escaleras (y su maleta pesaba una tonelada), por lo que un empleado de la estación bajó la maleta por mí.

La mujer estaba muy agradecida y seguía diciendo que todos éramos muy amables, como si estuviera sorprendida de ver tal amabilidad, así que me alegré de que estuviera teniendo una experiencia tan buena con desconocidos.

La ayudé a subir al tren. Me dio un fuerte abrazo y siguió diciendo: «¡Dios te bendiga!».

Me quedé muy conmovida. Dos desconocidas en un tren vacío, abrazándose y sin poder dejar de sonreír. Para mí, no hay nada mejor que ayudar a alguien.

¡La afortunada había sido yo!

Ems

«¿Por qué no pueden esperar como hacemos todos los demás?», grité mientras otro coche conducía por el carril interior y se colaba por delante de mí.

Me hacía sentir muy furiosa. Siempre sucedía en el mismo tramo del camino. Cada vez que me encontraba al frente de la cola y sospechaba que un coche en el próximo carril intentaría hacer algo así, ya tenía el pie en alto, lista para dejarlo caer sobre el acelerador de manera que no pudieran colarse y recibieran «una lección».

«¡Ja! ¡Así aprenderán!», proclamaba, con el corazón acelerado y los ojos fuera de órbita.

Sin embargo, un día, mientras esperaba en la cola, llegó un automóvil en el siguiente carril con el intermitente encendido y la esperanza de que alguien le permitiera pasar. Cuando el semáforo se puso en verde, los dos coches que estaban frente a mí aceleraron intencionadamente para no dejarlo pasar.

Pero justo en el momento en que yo estaba a punto de hacer lo mismo, mi pie se aflojó sobre el acelerador. Me di cuenta de que no quería estresarme. Estaba cansada de eso. Me sentía tranquila ese día y quería seguir así. No quería que mi presión arterial aumentara, ni que mis niveles de rabia llegaran a su punto más alto. Así pues, le hice un gesto al

conductor para indicarle que no había problema, que podía pasar delante de mí.

¿Y sabes qué? Me sentí bien, ide inmediato! Era mucho mejor que sentir que mi cabeza estallaría presa de la exasperación.

Entonces, el conductor del otro coche encendió sus intermitentes como señal de agradecimiento. ¡Esto me hizo sentir aún más fantástica!

Desde entonces, he dejado que todos pasen frente a mí en esa rotonda. No es gran cosa en el orden del universo, y me siento un millón de veces mejor.

Elisa

Tal vez la mayoría de nosotros podrá reconocerse en estas historias. La ira nos estresa. La amabilidad, en cambio, nos hace sentir bien.

## HAZTE RICO RÁPIDAMENTE

Una de las cosas más sabias que Elizabeth, mi pareja, me ha dicho alguna vez es: «Ser amable te hará rico... en felicidad».

¡Es verdad!

Es un efecto secundario.

Y los sentimientos que surgen en nuestro interior cuando somos testigos de la bondad o algún otro acto de belleza moral, o cuando damos o recibimos bondad, nos conducen a toda una serie de beneficios positivos para nuestra salud. Más adelante profundizaremos al respecto. Por ahora, con-

centrémonos en cómo y por qué la amabilidad nos hace más felices.

Que la bondad nos hace más felices es algo que las personas como tú y como yo experimentamos día a día, pero también es la conclusión de un gran número de investigaciones científicas.

Por ejemplo, en un estudio dirigido por Sonja Lyubomirsky, profesora de Psicología en la Universidad de California en Riverside, se pidió a los voluntarios que realizaran cinco actos de amabilidad semanales a lo largo de seis semanas. Fueron comparados con un grupo de control, en el que las personas no eran bondadosas adrede.

Los diferentes actos de amabilidad de los que los voluntarios informaron incluyeron donar sangre, pagar el parquímetro de alguien que estaba aparcando, ayudar a un amigo con algún trabajo, visitar a un pariente anciano y escribir una carta de agradecimiento.

Lyubomirsky descubrió que las personas que habían llevado a cabo actos de bondad se habían vuelto más felices. Los que no lo habían hecho, bueno, no se sentían así. Y resultó que las mayores ganancias en felicidad tenían lugar cuando los cinco actos se llevaban a cabo en un mismo día.<sup>1</sup>

---

### ACTO DE AMABILIDAD

Ofrécete a llevar las bolsas de la compra de una persona mayor.

---

En otro estudio de seis semanas, se dividió a casi quinientas personas en cuatro grupos. Se pidió a dos de los grupos que realizaran actos de amabilidad: uno lo haría para los demás;

el otro, para el mundo (por ejemplo, podían recoger basura). Se le pidió a un tercer grupo que tuviera actos bondadosos para sí mismos (por ejemplo, darse un gusto). El cuarto grupo no llevaría a cabo ningún acto de amabilidad, a efectos de comparación.

Se midió el bienestar psicológico y emocional de cada persona antes y después del estudio.

Después de las seis semanas, los que habían sido amables con los demás y con el mundo eran más felices. Por otro lado, y aunque pueda sorprender a más de uno, aquellos que habían sido amables consigo mismos no informaron de ningún cambio significativo en su sentimiento de felicidad.<sup>2</sup>

Un estudio similar encontró que las personas que, en respuesta a preguntas de carácter general que cubrían diferentes escenarios, enumeraban actos como «ofrecí mi tiempo como voluntario», «di dinero a una persona necesitada» o «escuché con atención el punto de vista de otra persona», se sentían más felices, más satisfechas con sus vidas y tenían un mayor sentido de bienestar en comparación con las personas que habían estado más centradas en sí mismas.<sup>3</sup>

Y cuando científicos de la Universidad de Columbia Británica, en Canadá, pidieron a 632 personas que realizaran un registro diario de cómo habían gastado su dinero durante un periodo de un mes, anotando desde las facturas pagadas hasta sus compras, los almuerzos y las donaciones a organizaciones benéficas y a otras personas, descubrieron que las más felices eran aquellas que habían registrado haber gastado dinero en otros.

En otra parte del mismo estudio, los voluntarios recibieron cinco o veinte dólares. A la mitad, se le pidió que gas-

tara el dinero en otros a lo largo del día y a la otra mitad se le pidió que lo gastara en ellos mismos. Al final del día, sin importar cuánto les hubieran dado, aquellos que habían gastado el dinero en los otros eran los más felices.<sup>4</sup>

Es bastante natural que cuando nos sentimos tristes, nos centremos en nosotros mismos y tal vez incluso nos demos algún capricho con la esperanza de que eso nos haga sentir mejor. Aun cuando a menudo lo consigamos —y esto puede ser importante para desarrollar nuestra autoestima—, estas investigaciones demuestran que, en realidad, una mejor opción podría ser ayudar a otros o hacer algo bueno por el mundo.

---

### ACTO DE AMABILIDAD

Permítele a alguien que pase antes que tú en la cola del supermercado.

---

Esto nos lleva de vuelta a la cuestión moral que planteé en la introducción. ¿Está mal ayudar si una parte de la razón que te lleva a hacerlo es que quieres sentirte mejor?

Yo diría que si alguien se beneficia de tu ayuda, entonces no está mal. Parte de tu motivación para ayudar es que estás tendiendo la mano porque tú también necesitas ayuda, así que *hay una ayuda mutua*.

Cuando ayudamos a otros, a veces lo que anhelamos es la conexión, y esa conexión es lo que crea felicidad.

Uno de los mayores placeres que he experimentado fue ayudar a *Oscar*. Era un labrador amarillo, lleno de vida y felicidad. Falleció en noviembre de 2014 a la edad de dos años. Tenía cáncer de huesos e hicimos todo lo posible para

ayudarlo. Es difícil expresar con palabras la sensación de conexión y felicidad —sí, felicidad, aunque temíamos que estuviera muriendo— que venía de darle lo que quería, lo que lo hacía feliz: juguetes, comida, paseos, juegos. Cuando él sonreía —sí, él sonreía, y mucho— y movía la cola con fuerza, nuestros corazones simplemente se colmaban.

Mostrarle amor, bondad y afecto cada día me liberó del miedo de perderlo. Fue un momento difícil, pero la felicidad que había recibido al haberlo querido fue una recompensa que quedó grabada en mi corazón, y es un regalo que todavía disfruto cada vez que pienso en él.

#### AMABILIDAD HACIA NOSOTROS MISMOS

De acuerdo con los estudios citados antes, la bondad solo hacía a las personas más felices cuando eran bondadosas con los demás y no consigo mismas, o cuando donaban dinero en lugar de gastarlo en sí mismas. De ahí no debe entenderse que darnos un gusto no puede hacernos sentir mejor.

Mi experiencia es que concedernos un gusto nos hace felices a corto plazo, pero solo cuando lo hacemos como una declaración de amor propio. Tiene que ser una declaración de que nuestras propias necesidades son importantes. Es especialmente poderoso cuando hemos estado descuidando nuestras necesidades durante algún tiempo.

Eso es lo que aprendí de los participantes del taller realizado después de escribir mi último libro, *I Heart Me: The Science of Self-Love* («Lo que me gusta de mí: un libro para

aprender a quererte»). Los participantes que se habían dado algún capricho a propósito, como una declaración de que eran importantes o lo suficientemente buenos, afirmaron sentirse más felices y haber elevado su autoestima.

Se dice que ser amables con nosotros mismos es egoísta, que estamos colocando nuestras propias necesidades por encima de las de los demás. Pero no es tan blanco o negro.

Ser bondadosos con nosotros mismos es mucho más que comprarnos regalos o darnos algún gusto. Puede consistir en declarar que hemos tenido suficiente de un cierto conjunto de circunstancias y tener la determinación para cambiar las cosas. O en reconocer que merecemos algo mejor y valorarnos lo suficiente para hacer algo al respecto.

La bondad hacia nosotros mismos también se demuestra cuando nos defendemos y nos cuidamos, cuando decidimos que merecemos que nos traten con bondad y respeto. También se muestra cuando decidimos ser nosotros mismos y no la persona que todos esperan que seamos.

De acuerdo con mi experiencia, estas formas de ser amables con nosotros mismos nos hacen más felices. Producen una sensación de control en nuestras vidas, lo cual es un factor importante en la felicidad. Y también aumentan nuestra autoestima.

#### UN ESTÍMULO PARA LA AUTOESTIMA

La amabilidad nos hace a todos más felices, pero puede hacer que algunos de nosotros seamos *muy* felices. Este fue el resultado de algunas investigaciones publicadas en el

*Journal of Happiness Studies* que involucraron a 119 mujeres japonesas (71 en un grupo de bondad y 48 en un grupo de control, para establecer la comparación).

A diferencia de algunos estudios sobre la bondad, en los que se pide a las personas que salgan y lleven a cabo actos de bondad o amabilidad, a las mujeres de este estudio solo se les pidió que observaran su propio comportamiento y registraran la cantidad de actos de bondad que hacían cada día y en qué consistían. Así pues, ellas debían *contar* sus bondades.

Por simple que fuera, «contar las bondades» tuvo un gran impacto en la vida de esas mujeres: básicamente todas se sintieron más felices. Pero para veinte de ellas (alrededor del 30 % de las 71 que formaban el grupo de bondad), el ejercicio tuvo un efecto significativo: pasaron a ser *mucho* más felices.

Creo que esto se debe a que el ejercicio estimuló su autoestima. He notado esto cuando animo a las personas a que intenten hacerlo. Cuando cuentan sus actos de amabilidad, muchas personas llegan a la conclusión de que son mucho más bondadosas de lo que pensaban, y de pronto se dan cuenta de que contribuyen más a la vida de otras personas de lo que antes imaginaban. Para algunas, esto es un estímulo para sus necesidades de autoestima y, como resultado, aumenta su sentido de valor y propósito.

En una ocasión, un hombre me contó que, cuando era más joven, le habían dicho que no era una buena persona. De alguna manera, se había quedado con esa idea; sin embargo, cuando hizo este ejercicio, se sintió bastante abrumado al constatar que hacía más por un mundo mejor de lo que creía.

«Fueron los pequeños detalles que aparecieron en grandes cantidades —comentó— lo que marcó la gran diferencia.»

---

### ACTO DE AMABILIDAD

Compra un tique de aparcamiento adicional y déjalo en el parquímetro para que la próxima persona lo encuentre.

---

Cuando pensamos en actos de bondad, quizás imaginemos que debemos hacer algo grande, significativo y notable que tal vez requiera incluso cierta planificación; sin embargo, para este hombre fue la comprensión de que cada día está lleno de decenas de pequeñas bondades —mantener una puerta abierta para que alguien pase, escuchar, recoger un bolígrafo que ha caído, sonreír, asentir con la cabeza para hacer que alguien se sienta valorado— lo que marcó la gran diferencia. Para él, estas fueron las bondades que más contaron.

### DAR HACE FELICES A LOS NIÑOS

Mi hermana pequeña, Lynn, que es seis años menor que yo, me sirvió de inspiración cuando era una niña. A menudo me conmovía su disposición a darnos a mí o a alguna de mis otras hermanas todo lo que tenía: dulces, juguetes e incluso dinero.

La bondad de los niños es algo que los científicos han estudiado mucho. Una investigación realizada en la Univer-

sidad de Columbia Británica se centró en lo que sucedía cuando los niños menores de dos años regalaban juguetes o dulces.

Dos asistentes entrenados observaron a los niños pequeños y se basaron en sus expresiones faciales y otras indicaciones para evaluar cuán felices parecían estar. Una sonrisa era registrada como positiva, mientras que el ceño fruncido era negativo, por ejemplo.

Los pequeños estaban jugando con una marioneta, algo que a menudo se utiliza en las investigaciones para estudiar el comportamiento moral de los niños en condiciones controladas. Durante el juego, ocasionalmente se les daba golosinas. La pregunta era: ¿serían más felices al recibir las golosinas o al entregárselas a la marioneta?

¡Lo has adivinado! Eran más felices cuando le daban golosinas a la marioneta que cuando las recibían. Y no solo eso, eran incluso más felices cuando renunciaban a la posibilidad de recibir un dulce para que la marioneta pudiera recibirlo.<sup>5</sup>

¿Qué nos enseña esto? Que a los niños les gusta recibir, por supuesto, pero también les gusta dar.

Recuerdo que una Navidad, cuando era niño, escuché a mi madre decir que le gustaba más dar regalos que recibirlos. No pude entenderlo: a mí me encantaba recibir regalos en Navidad. Apenas conseguía dormir la noche previa por pura emoción.

Pero, al mismo tiempo, uno de los recuerdos más significativos de mi infancia, uno que me llenó de verdadero placer, fue darles regalos a mi madre y a mi padre. Un año le di a mamá una barra de chocolate Flake de Cadbury que

le había comprado con mi propio dinero, y a papá le di media docena de sus propias fichas de dominó envueltas en un pedazo de papel. Creo que tenía alrededor de cuatro años en aquel momento.

Cada vez que evocamos ese recuerdo, mi madre insiste en que «la intención es lo que cuenta». Lo que importa no es tanto lo que das, sino la *intención* que hay detrás de ello. Y al estar dando algo, la intención siempre será de bondad.

#### LA AMABILIDAD PUEDE REDUCIR LA ANSIEDAD SOCIAL

La ansiedad social es la preocupación o el miedo de encontrarse en ciertas situaciones. Puede erosionar nuestra confianza y felicidad. Nos preocupa no ser capaces de mantener una conversación, ponernos nerviosos, sudar, sonrojarnos, avergonzarnos, sentirnos humillados o rechazados. Nos preocupamos demasiado por lo que la gente podría pensar de nosotros. Incluso nos ponemos nerviosos ante la sola *idea* de tener que afrontar determinadas situaciones.

---

#### ACTO DE AMABILIDAD

Paga un par de entradas extra en el cine y pídele a la persona de la taquilla que se las entregue a alguien que crea que las apreciará.

---

Mi amigo John sufría de ansiedad social en la escuela. Parecía bastante feliz cuando estaba con amigos cercanos o personas con las que se sentía seguro, pero cuando había

más gente alrededor, sobre todo ante la «multitud», se quedaba muy callado.

Recuerdo que una vez me ayudó con mis deberes de inglés y me explicó el significado de algunas palabras que yo no entendía. Era inteligente, pero su ansiedad al estar rodeado de la gente lo hacía cada vez más retraído. Se burlaban de él (recuerdo que un niño lo llamaba «Fracasado» en lugar de John) y abandonó la escuela a la primera oportunidad. A menudo me pregunto qué fue de él.

Mucha gente experimenta ansiedad social y esto puede afectar seriamente a su felicidad porque a) una gran parte de la felicidad proviene de la interacción con otras personas y b) pasan mucho tiempo enfocadas en su miedo a estar en ciertos lugares. Sin embargo, investigaciones científicas recientes indican que la amabilidad es una intervención muy poderosa para las personas con ansiedad social.

En un estudio de cuatro semanas en la Universidad de Columbia Británica, 142 voluntarios con altos niveles de ansiedad social fueron asignados al azar para realizar actos de bondad, participar en experimentos de comportamiento o estar en un grupo de control. Al inicio, y durante todas las semanas a lo largo del estudio, informaron sobre su estado de ánimo, niveles de ansiedad y actividades sociales.

Aquellos que formaron parte del grupo de amabilidad experimentaron mejoras significativas en sus emociones positivas a lo largo del estudio e incluso después de que transcurrieran las cuatro semanas. No solo se sintieron más felices, sino que sus relaciones mejoraron, se volvieron más seguros y confiados, y tendieron a evitar algunas situaciones sociales con mucha menor frecuencia. La bondad los había

hecho más felices y también se sentían más cómodos desde el punto de vista social.<sup>6</sup>

#### UN ANTÍDOTO PARA LA DEPRESIÓN

Margaret McCathie sufría de depresión. «Era tan malo —relataba ella— que tuve algunos intentos de suicidio.»

Una vez me mantuvieron encerrada en un pabellón durante un mes. El personal no era muy agradable ni amable. ¡No había compasión en absoluto! Creo que en general se malinterpreta lo que significa la salud mental.

Me dieron terapia electroconvulsiva. No funcionó. Creo que hizo más mal que bien.

Un día decidí que no podía soportarlo más y me tiré de una cascada a un caudaloso río. Pero entonces mi trasero se atascó entre dos rocas y eso me impidió ahogarme!

Al recordar el incidente, literalmente estalló en una carcajada. La risa venía del hecho de que ella siente que se encuentra en un lugar muy diferente hoy.

«¿Qué pasó? —pregunté—. ¿Qué te ayudó a salir de tu depresión?»

Había visto la película *Patch Adams*, con el fallecido Robin Williams en el papel de Patch, «el médico de la risa». Él trata la depresión con la risa. Así que le envié un fax para preguntar si podría ir a su hospital en Estados Unidos: el Instituto Gesundheit!<sup>7</sup>

Patch envió un fax de respuesta el mismo día. ¡El mismo día! Esto fue en 1999, y explicó que el instituto aún no se había construido. El consejo que me dio en su lugar fue: «Ve a darles servicio a los demás y observa cómo tu depresión se disipa».

En un mes noté una gran mejora. El solo hecho de saber que le había importado a Patch, su bondad, marcó una gran diferencia en cómo me sentía.

Seguí su prescripción: salí a servir a los demás. Mi esposo Kenny y yo dedicamos varias horas a hacer trabajo caritativo cada mes. Hicimos *BEFRIENDING\** y ayudamos a personas con problemas de salud mental acompañándolos como amigos. También hicimos otros trabajos de caridad. En mi vida diaria, sencillamente aproveché las oportunidades para ayudar a cualquier persona que lo necesitara.

Todo esto ayudó. El amor, el apoyo de los seres queridos y la amabilidad, hacia mí y de mí, jugaron un papel importante para sacarme de la depresión.

Hoy, varios años después, Margaret es más que extraordinaria. Trabaja como voluntaria en una organización benéfica para el cáncer una vez por semana y organiza talleres en prisiones. También organiza talleres para el público, en los que ayuda a las personas a descubrir sus «maravillas». De acuerdo con su experiencia, bondad equivale a felicidad.

\* *N. de la T.*: Una intervención o servicio de *befriending* (en inglés el término significa hacer amigos) consiste en ofrecer apoyo y compañía periódica como voluntario dentro de algún programa, por lo general a personas con algún problema de salud mental.

Con la depresión, tendemos a encerrarnos en nosotros mismos. Lo entiendo bien, porque lo he sufrido en mi propia vida. Centrarse en el exterior, en ayudar a los demás, va en contra de la lógica. La idea de dar a los demás cuando tú eres el que necesita ayuda no tiene sentido en un principio. Pero cuando miramos hacia el exterior, hacia el sufrimiento o las necesidades de los otros, nuestra tendencia natural a preocuparnos por los demás cobra vida y la carga de la depresión puede disiparse gradualmente.

En este punto, preguntarnos si es egoísta o no ayudar a los demás a ser más felices se convierte en un asunto sin importancia. Intenta decirle a alguien que sufre de depresión que al ayudar a otros está siendo egoísta. Ciertamente ellos no lo ven de esa manera; ¡aunque tampoco les importa! Harán cualquier cosa para encontrar una manera de salir de la oscuridad. Y la amabilidad es una de ellas.

---

### ACTO DE AMABILIDAD

Deja algo de dinero en el mostrador de una cafetería y pídele al gerente que lo use para pagar los cafés que alcance.

---

### UN SUBIDÓN LEGAL

La ciencia está totalmente de acuerdo con Margaret en que la bondad del voluntariado, del servicio, de ayudar a los otros nos hace más felices. De hecho, muchas personas se enorgullecen de hacer buenas obras por los demás. Incluso se le ha llamado «el subidón del ayudante», un término