

La solidaridad, signo de salud mental

La motivación de la cooperación y el bienestar colectivo

Ana Costa. Psicóloga clínica.

Psicoterapeuta. Centro de Salud Mental de Adultos Montjuïc. Sant Pere Claver – Fundació Sanitària

La solidaridad forma parte de un proceso madurativo que arranca con fuerza en la adolescencia. Si el crecimiento personal es el adecuado, la persona adulta quiere aportar algo a los demás en un acto de responsabilidad humana.

La solidaridad es un valor que se define como la adhesión a la causa de otros, es decir, a algo que trasciende a los intereses individuales.

A ella se llega por un proceso de madurez psicológica. Por eso un infante no es solidario de nacimiento, sino que se hace solidario en su proceso madurativo si recibe la experiencia emocional adecuada. La necesidad y la carencia naturales con las que nacemos nos hacen depender de los demás para nuestra supervivencia, como fuente de alimentación y de afecto. En ese momento, el otro es alguien de quien tenemos que recibir y al que no podemos dar, porque no es posible reconocer aún sus propias necesidades ni, por lo tanto, ofrecerle nuestra ayuda.

Además del proceso madurativo, a la solidaridad también se llega por un equilibrio suficiente de las propias necesidades, que van desde el imperativo de solo recibir en la infancia, pasando por la fase de *dar si me dan*, hasta llegar a sentir satisfacción en aportar algo a los demás por una **responsabilidad humana**, que sería la motivación más genuina de la solidaridad.

La posibilidad cognitiva y emocional más cooperativa de la solidaridad arranca con solidez en la adolescencia y se va consolidando en etapas adultas si las propias carencias y conflictos internos se van dirimiendo de forma satisfactoria a lo largo de la evolución personal. Es muy difícil dar algo desde las carencias, bien sean materiales, afectivas, de seguridad o de salud. Por eso no todas las personas consiguen ese tránsito mental saludable, o lo hacen de forma muy parcial.

Se puede hablar de actos solidarios cuando la motivación real es un convencimiento íntimo de responsabilidad fraterna que nos impele hacia los derechos humanos, por concretizarlo en algunos principios universales que son logros de nuestra cultura. La cooperación con estos valores supondrá un sacrificio en tiempo y preocupaciones, así como de renuncias – incluso materiales– cuya recompensa íntima será gratificar ese sentido de lo colectivo. Si la motivación es auténtica y plena, implicará una **coherencia generalizada** en todos los ámbitos de la vida y permanente, y no solamente, por ejemplo, una respuesta empática tras el impacto emocional de una catástrofe.

La solidaridad sería también la expresión del amor maduro, del sentido de la **justicia social** y del desarrollo de la **conciencia moral** que se conquista cuando superamos nuestro propio egocentrismo. Para muchas personas, el sentido de sus actos de apoyo hacia el prójimo proviene de un legítimo compromiso de caridad por creencias religiosas

"Un acto solidario surge del convencimiento íntimo de responsabilidad fraterna que nos impele hacia los derechos humanos, que son logros de nuestra cultura"

Las manifestaciones solidarias, muchas aún en tiempos de individualismos, son una **esperanza** de la especie humana, que si ha sobrevivido a 200.000 años de evolución es por la capacidad de cooperación entre sus miembros. Por el contrario, el socavamiento de este valor, tal y como observamos actualmente, pone en riesgo múltiples funciones vitales de la sociedad y del planeta. Como consecuencia, esto genera disfunciones psicosociales y ecológicas importantes, así como manifestaciones psicopatológicas.

En las consultas de salud mental, asistimos a mucho sufrimiento causado por la soledad; la falta de apoyos a colectivos frágiles; hirientes egoísmos personales, laborales, familiares, políticos y educativos; y salvajes intereses económicos causantes de desigualdades injustas. Todo ello fomenta, entre otras cosas, depresión, locura, desprotección, angustia y violencia en las relaciones.



Los peligros de la pseudosolidaridad

Si analizáramos más profundamente alguna acción supuestamente solidaria, a veces nos costaría distinguir quién es el dador y quién el receptor de los beneficios, de manera que fácilmente se **puede pervertir el sentido** solidario, y resultar ser un **acto interesado**. En muchas ocasiones vemos que la adhesión a alguna causa solidaria tiene como objetivo conseguir una buenista imagen publicitaria y de marketing asociadas a una empresa, una institución, un político o un artista, que no son más que acciones falsamente solidarias e interesadas por el propio beneficio.

"La solidaridad es también la expresión del amor maduro, del sentido de la justicia social y del desarrollo de la conciencia moral que se conquista cuando superamos nuestro propio egocentrismo"

Hay otra *pseudosolidaridad* individual que encubre una motivación más compleja. Es cuando vemos personas con muchas carencias emocionales que hacen mucho por los demás aparentemente, pero en realidad lo hacen por ellos a través de los otros, es decir, para cubrir fuera faltas o inseguridades internas. De forma muy esquemática, sería la de sentirse mejores que los otros trasladándoles las necesidades propias que no se pueden reconocer conscientemente. Entonces esperan del otro el agradecimiento, la recompensa del halago, que les reasegure en la autoidealización de sí mismo que desea sentir.

El relato inconsciente sería: *Yo 'tengo' o 'soy' y tú, no. No necesito y tú sí. Por eso te doy y así me siento fuerte y bondadoso y a la vez reaseguro mi precaria seguridad interna porque necesito que me necesites como alimento de mi ego, y si no me lo reconoces, te siento un*

*desagradecido de mi bondad y me siento herido. A eso le llamaríamos **más narcisismo** que solidaridat, aunque en apariència la relación con los otros se muestra como si fuera condescendiente, bondadosa, de un paternalismo engañosamente protector.*

¿Es el sentimiento de solidaridat entonces algo incondicional, que **no espera nada a cambio**? Creo que no lo es, siempre hacemos algo por algo. Pero ese *algo* puede provenir de la generosidad y ultrapasar nuestros propios intereses para sentirnos cooperantes con los seres humanos y el planeta que compartimos, algo deseable a donde llegar como consecuencia de una buena salud mental individual y colectiva.

Enllaços d'interès

- Web **CSMA**
- Web **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**
- Llegeix més articles a "**La Càpsula**"

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spcsalut.org | www.spcsalut.org