

Adaptación hedonista

Texto: <http://psicoencuentro.wordpress.com/2011/05/06/la-adaptacion-hedonista/>

Los estoicos defienden una vida que aprecia la tranquilidad y la serenidad de saber quién eres y qué es importante para ti. Experimentan menos emociones negativas (ira, rabia, dolor, tristeza) y más emociones positivas. Dice Séneca que es imposible que el hombre pueda tener todo lo que quiere, pero sí es posible que sea feliz con lo que tiene en cualquier momento.



Existe un concepto psicológico muy interesante, que explica por qué el consumo es tan popular hoy en día. Se debe a la adaptación hedonista, la inmensa capacidad del ser humano de acostumbrarse rápidamente a cualquier cambio, incluyendo la pérdida del interés en un logro tan pronto lo haya alcanzado, o el aburrimiento hacia un producto de consumo tan pronto ha llegado al hogar.

La adaptación hedonista tiene su aspecto positivo cuando ayuda a enfrentarnos situaciones fuera de lo común en nuestras vidas. El problema es que hace difícil apreciar lo que ya tenemos, porque hace que nos acostumbremos a ello. Para sentirte realizado y feliz es necesario conseguir un aumento de salario, comprar una casa más grande, un coche más potente, otras tres camisetas de rebajas, etc... Cada vez pensando que ahora sí vas a ser feliz por lo menos hasta que te hayas acostumbrado de nuevo.

Si la adaptación hedonista nos inculca dar por hecho nuestra salud, nuestros bienes, nuestros amigos y nuestra familia, entonces la visualización negativa es el antídoto para recordar su importancia en nuestras vidas. No se

trata de aminorar catástrofes. Imaginar lo negativo, por un lado, puede ayudar a enfrentar una situación por si ésta llegara a materializarse. Si en nuestra familia hay antecedentes de alguna enfermedad, vale la pena imaginar de vez en cuando cómo sería nuestra vida si estuviéramos luchando contra ese problema; nos ayudará a sentir más empatía con aquel familiar que lo padece, y si algún día nos pasa lo mismo, ya no será tan terrible como si nunca no nos lo hubiéramos planteado.

Por otro lado, contemplando el hecho de que un día podríamos perder nuestros bienes, los aprovecharíamos más; imaginar que las personas con las que estamos no vivirán para siempre, y tampoco nosotros, nos hará disfrutar más el tiempo que pasamos con ellos; o recordar que nuestra salud no siempre será tan buena, nos dará la motivación de aprovechar el buen estado de nuestro cuerpo y cuidarlo bien.

Segunda parte

Texto: <http://valedero.es/teoria-ii>

Teoría: La felicidad requiere atención constante

Tu felicidad depende de varios factores, en algunos de ellos puedes influir y otros están predeterminados por tu genética. En términos prácticos eso significa que tienes un nivel básico de felicidad (o bienestar objetivo) al que siempre volverás, para bien o para mal. Con un poco de dedicación puedes utilizar este punto de partida para aumentar tu índice personal de felicidad.

Ya te acostumbrarás: adaptación hedonista

La adaptación hedonista es la capacidad de los seres humanos de adaptarse rápidamente a nuevas situaciones. En el caso de las noticias o los acontecimientos negativos, es un mecanismo que te ayuda a seguir con tu vida independientemente de lo que ocurra. De esta forma los supervivientes de desastres naturales al cabo de un año están recuperados del shock, a pesar de haber perdido seres queridos y pertenencias.

Lo que es una capacidad muy útil para lidiar con circunstancias negativas, se convierte en una desventaja cuando se trata de tu felicidad. Cualquier novedad, por positiva que sea, con el tiempo pierde su atractivo. El aumento del salario, el nuevo ordenador, el título de la universidad, y hasta ganar la lotería: al cabo de poco tiempo serás igual de feliz que antes. Confiando en la inercia, siempre volverás a tu nivel básico de la felicidad. Además, no podrás conseguir el mismo nivel de felicidad con la misma acción: esta es la clave para entender la cultura del consumo compulsivo. Cada nuevo producto tiene que ser más grande, más chulo y más caro que el anterior para poder satisfacer una búsqueda de una felicidad permanente e hipotética.

La felicidad se elige: el valor de lo mundano

La adaptación hedonista no se puede evitar por completo. Es un proceso automático de tu mente que no podrás apagar. Los estoicos griegos (mis grandes maestros del minimalismo filosófico) encontraron una idea sencilla para ralentizar este efecto: contemplar la pérdida de la cosa o la persona en cuestión ayuda a valorar la relación que tienes con él.

El quid de la cuestión es detectar suficientes fuentes de felicidad para que no te puedas adaptar. Aunque tu mente no podrá evitar la adaptación hedonista por completo, tienes la opción de fijarte en diferentes aspectos de lo que te hace disfrutar. El ejercicio de “Cosas que me hacen feliz” en twitter y facebook muestra la variedad de lo que significa ser feliz. Y permitirme estos 2 minutos para detectar las cosas que me ponen de buen humor es un poderoso antídoto contra el vaivén del día a día.

Decídete a ser feliz. Y compártelo

Es la atención y los pequeños gestos lo que más cuenta: sonreírte a ti misma por las mañanas. Disfrutar del sol que entra por tu ventana. Saborear un café con cada rincón de tu boca (cuándo fue la última vez que realmente saboreaste el café?). Dejar una flor encima de la mesa de la recepcionista. Si tú eres más feliz, lo serán los que te rodean. Y si los que te rodean tienen una actitud más positiva, eso tendrá un impacto positivo en ti.