

Felicidad. Recuerda más y experimenta menos.

Texto: <http://psicoblogging.wordpress.com/2011/05/06/%C2%BFquieres-ser-feliz-recuerda-mas-y-experimenta-menos/>

¿Ustedes que preferirían?:

- a) ganarte un viaje de tres días al lugar de tus sueños o
- b) ganarte un viaje de diez días de vacaciones al mismo lugar, pero sabiendo que el último día puede ser un día “malo” -ya sea por el clima, por que tendrás que alojarte en un sitio incómodo o cualquier cosa que pudiera producirte malestar emocional.

De acuerdo al economista y premio Nobel Daniel Kahneman, debemos distinguir entre las experiencias que vivimos y los recuerdos que tenemos de estas experiencias. Las experiencias son aquellos momentos que forman parte de nuestro presente -que según nos relata el propio Kahneman, duran unos pocos segundos- mientras que los recuerdos son las formas que evaluamos dichos recuerdos.

En el cuestionamiento que les pongo al principio de este post, la opción “a” te haría vivir menos experiencias que la opción “b” -sin duda alguna, tenemos más experiencias vividas en 10 que en 3 días. Sin embargo, el hecho de que en la opción “b” nuestras vacaciones de ensueño sean empañadas por un último día desastroso hará que casi con seguridad los recuerdos asociados a ellas también sean malos. Esto lleva a Kahneman a postular que podemos diferenciar dos tipos de “yo vivenciales” el “yo” asociado a las experiencias y el “yo” asociado a los recuerdos. En una conferencia que impartió menciona lo siguiente acerca de estos dos “yos”:

Lo que esto nos dice, es que podríamos pensar en nosotros mismos y en otras personas en términos de dos yos.

Hay un yo que tiene experiencias, que vive en el presente y conoce el presente, es capaz de revivir el pasado, pero básicamente sólo tiene el presente. Es el yo que tiene experiencias el que trata un médico cuando pregunta: “¿Te duele ahora, cuando toco aquí?” Y luego hay un yo que recuerda, y el yo que recuerda es el que toma nota, y mantiene la historia de nuestra vida, y es al que el médico le pregunta, “¿Cómo se siente últimamente?” o “¿Cómo fue su viaje a Albania?” o algo así. Estas son dos entidades muy diferentes, el yo que tiene experiencias y el yo que tiene recuerdos y confundirse entre ellos es parte de la problemática de la noción de felicidad. Fuente:

Daniel Kahneman

En el post anterior había comentado sobre el tema del Bienestar Subjetivo, y como una de las formas en que se ha estudiado es a través de identificar las vivencias más cercanas que nos causan positividad o negatividad, lo cual estaría más relacionado al “yo” experiencial. Otra de las formas en que se ha estudiado el Bienestar Subjetivo es a través de evaluar que tan satisfechos estamos con nuestra vida, que estaría relacionado más con el “yo” de los recuerdos. Creo que este tema -por lo menos a mi- deja muchos temas para reflexionar ¿cómo evitar o disminuir el efecto negativo de una sola experiencia mala? ¿cómo influir en la manera en que evaluamos un conjunto similar de experiencias? ¿nos debería interesar más vivir un mayor número de episodios positivos que uno sólo, aunque este último durara más? En fin, pues sólo me queda invitarlos a que vean una conferencia de Daniel Kahneman donde aborda estos temas y ustedes saquen sus propias reflexiones.