

Esta es la razón por la que no puedes ser feliz todo el tiempo



Una de las peculiaridades más molestas de la psicología humana tiene un nombre: **adaptación hedónica**. Es un término que los psicólogos usan para describir la manera en que te acostumbras a las cosas que alguna vez te hicieron feliz.

Por ejemplo conseguir una promoción en el trabajo, inicialmente te hace sentir más satisfecho con tu vida – pero después de un año o así, la sensación se desvanece. Y regresas a estar neutral como antes de conseguir el nuevo trabajo.

Este fenómeno está bien estudiado, un estudio publicado en 1978, encontró que después de algún tiempo, las personas que habían ganado la lotería no eran mucho más felices de lo que eran antes de haber ganado. Es mas no eran más felices que otro grupo incluido en ese estudio: las personas que

recientemente habían sufrido algún terrible accidente, y como resultado se habían convertido en parapléjico o tetrapléjico.

“Eventualmente, la emoción de ganar la lotería se desgastará. Si todas las cosas son juzgadas por las experiencias pasadas, hasta los eventos más positivos dejarán de tener impacto ya que ellos mismos son absorbidos en la nueva línea de base contra la cual se juzgan otros eventos”. Explican los autores de ese artículo.

Así que si esto es realmente una parte central de la naturaleza humana, el psicólogo Frank T. McAndrew recientemente argumentó- ¿no tendría sentido dejar de luchar contra la felicidad? Después de todo, te acostumbras a las cosas. Es por tu propio bien.

“Estos delirios sobre el pasado y el futuro podrían ser una parte adaptativa de la psique humana, con autoengaños inocentes que realmente nos permiten seguir luchando”, aseguró McAndrew.

La felicidad no está destinada a durar, lo sabemos es una declaración que suena increíblemente triste, pero así es. Como McAndrew lo expresa, *“Reconocer que la felicidad existe y que es un visitante encantador que nunca sobrepasa su bienvenida puede ayudarnos a apreciarla más cuando llegue”*.

Fuente: muyinteresante.