

## **Dos dimensiones de la felicidad: las desventajas de la felicidad hedónica**

### **Preguntas clave**

Piensa en alguna situación donde te hayas sentido feliz y responde las siguientes preguntas:

- ¿Dónde estás, con quién estás, qué estás haciendo?
- Con base en tu experiencia: ¿qué tanto control tienes sobre estas circunstancias? ¿Estas situaciones son estables? ¿Cómo te sientes cuando cambian?
- ¿Puedes recordar alguna situación en que las circunstancias externas son muy favorables, pero aun así te sentiste infeliz? Da un ejemplo.
- ¿Qué concluyes de esta reflexión?

### **Elementos a considerar**

“Cuando hablamos sobre felicidad, usualmente estamos mezclando dos estados o niveles de satisfacción muy distintos y en gran medida independientes. Por un lado, hay sensaciones placenteras que acompañan a las experiencias sensoriales. La riqueza, la salud y la amistad, todos contribuyen enormemente a esas sensaciones. Por otro lado, existe un nivel más profundo de satisfacción, que se deriva no de los estímulos sensoriales, sino de nuestro estado mental. Es este segundo nivel de satisfacción, que proviene de dentro de nosotros, al que yo me refiero cuando hablo de felicidad humana genuina.

El primer tipo de satisfacción, al ser dependiente de estímulos externos, es por naturaleza frágil y pasajera. Esos placeres duran sólo mientras exista estimulación sensorial y cuando esto termina, no hacen una contribución duradera a nuestro estado general de bienestar.

[...] Todos los placeres basados en la estimulación sensorial se derivan en algún nivel de la satisfacción del aferramiento. Y si nos obsesionamos en satisfacer ese aferramiento, esto eventualmente se volverá una forma de sufrimiento. Incluso el placer que obtenemos de comer se vuelve en sufrimiento si lo hacemos en exceso.”

– S.S. Dalai Lama

### **Prácticas para la casa**

**Práctica en el cojín:** *Asentar el cuerpo la palabra y la mente en su estado natural, y La mente es la fuente de la felicidad y del dolor* - Entre 10 y 20 minutos diarios.

**Práctica a lo largo del día:** En distintos momentos del día, identifica si tienes la tendencia a

tratar de satisfacer tu deseo de ser feliz con estímulos externos. Observa cómo es el placer que se deriva de ellos en términos de: ¿es duradero? ¿Qué sucede cuando el estímulo se acaba? ¿Te deja completamente satisfecho o continúas con el deseo de buscar más?

¿Puedes identificar momentos en que estás satisfecho independientemente de los estímulos externos?

Puedes poner una alarma cada dos horas que te recuerde hacer esta investigación.

## **Lectura clave**

H.H. Dalai Lama (2012) *Beyond religion, Ethics for a whole world*, Meriner Books, Nueva York, pp 31-36.