

**EL COMPORTAMENT  
HEDONISTA EN LA  
NOSTRA SOCIETAT**

David Bueno  
Torrens



Professor i investigador  
de genètica de la UB i  
divulgador de la ciència

# Hedonisme, benestar i depressió

**E**l juny del 2012, el M. Hble. Jordi Pujol deia, en un dels articles que publica aquest diari, que des de mitjan dècada del 1970 l'enfortiment de l'estat del benestar ha fet que hàgim entrat en una etapa hedonista, en què "el plaer, i no el propòsit d'una societat millor i més justa i l'esforç que això reclama, [...] és la raó principal de la vida". Fa just una setmana, un informe de l'OMS alertava que la depressió és la primera causa de malaltia i discapacitat en els adolescents, i el suïcidi és la segona causa de mort entre els joves de 15 a 19 anys –la primera a Catalunya i entre les noies–. Un treball que s'acaba de publicar a la revista PNAS suggereix que aquests dos fets, l'hedonisme social i la depressió en els adolescents, podrien estar connectats.

**MOLTS DELS NOSTRES** comportaments estan encaminats cap a la recerca del benestar, a través de la felicitat i l'obtenció de recompenses. Tradicionalment, aquests factors s'han analitzat des del punt de vista social, psicològic i moral, però els avenços en neurociència permeten també d'analitzar-los des d'un punt de vista neural. *A priori*, hom podria pensar que tots els "benestars" són equivalents, però aquest treball ha demostrat que, com a mínim durant l'adolescència, determinades formes d'obtenir-ne són predictores de símptomes de depressió, mentre que d'altres actuen en sentit contrari.

**AL SEGLE IV ABANS** de la nostra era, Aristòtil ja va distingir, molt intuïtivament, dues maneres d'obtenir benestar: l'hedonista, que considera el plaer personal com la raó principal de la vida, i l'eudemònic, que s'assoleix a través d'un sentiment d'utilitat i amb un objectiu vital més social, no únicament individual –"el propòsit d'una societat millor i més justa i l'esforç que això reclama", en paraules de Pujol–. Segons dades neurocientífiques, el benestar eudemònic sorgeix dels sentiments de felicitat i recompensa que experimentem en implicar-nos socialment, per exemple quan ajudem altres persones o hi col·laborem, mostrem gratitud i treballem cap a objec-



LLUÍS ROMERO

tius a llarg termini que considerem importants. El benestar hedonista, en canvi, prové de plaers més externs i immediats dirigits cap a un mateix, com per exemple menjar, jugar a un videojoc, anar de compres o emborratxar-se. A més, d'acord amb les àrees del cervell que s'activen, l'hedonista és més impulsiu.

**EN AQUEST TREBALL** s'ha vist que, en adolescents, el patró d'activació neuronal durant la manifestació de comportaments hedonistes o alternativament eudemònics d'una àrea concreta del cervell –el nucli es-

triat ventral– implicada en les funcions executives, permet predir la seva predisposició a manifestar símptomes de depressió. És com si tenir un caràcter eudemònic o manifestar uns comportaments més eudemònics oferís una certa protecció a la depressió, i també s'ha vist que es correlaciona amb una autoestima més elevada, uns nivells d'angoixa i d'ansietat més baixos, més sentiment de felicitat i més motivació personal.

**SE SAP QUE HI HA UNA TENDÈNCIA** innata cap a tots aquests trets de la personalitat, que no podem ignorar, però també s'ha vist que es poden modular amb l'aprenentatge. En conseqüència, viure en una societat amb tendències hedonistes, que sovint valora la immediatesa per sobre de la planificació, i la individualitat com a factor d'èxit per sobre de la cooperació, pot afavorir, a través del funcionament del cervell, que el grau de benestar dels adolescents –mesurat segons l'autoestima, la felicitat, la motivació, l'angoixa i l'ansietat– sigui inferior al que tindrien si bastíssim una societat més eudemònica.

**Una societat amb tendències hedonistes pot afavorir que el grau de benestar dels adolescents sigui inferior**