



**EL PODER DE LA
FELICITAT
ÉS DINS TEU**

MUGUET CLARIANA

AGRAÏMENTS

Tot treball és fruit d'esforç i dedicació. Però si una cosa està clara, és que tota l'energia que necessitem per fer-lo possible l'aconseguim de diverses maneres.

D'una banda, ens basem en els objectius proposats i les ganes d'aconseguir-los. Si decidim dur a terme una recerca, és obvi que aquesta ens ha d'interessar, agradar i motivar. Ha de proporcionar-nos una sensació gratificant, mentre la preparem, sabent que el resultat serà satisfactori, si hi posem de la nostra part.

Però, d'altra banda, totes aquelles persones que d'una manera o d'altre estan al nostre costat i ens donen suport en tot moment, confien i ens impulsen a seguir i a aconseguir allò que ens hem marcat, també mereixen ser reconegudes.

Aquest treball que ara estàs llegint, té un bagatge darrera que no és pot passar per alt.

En un principi, volia fer el treball sobre un tema que no tenia res a veure amb la felicitat. M'agradava la idea de fer el treball sobre la gent que lluita per perseguir el seus somnis, que té unes metes clares per aconseguir-los i sobre tot, creuen en sí mateixes. Per tant, el primer agraïment va per el primer tutor del treball que vaig tenir, el meu professor d'economia. Ell, des del moment que li vaig proposar el tema que en un principi tenia en ment, va acceptar tutoritzar-me'l i sempre va estar al meu cantó quan el vaig necessitar. Així que gràcies, perquè tot i que et vaig tenir poc temps, ara conec un professor excel·lent.

Tot seguit, degut a les meves inquietuds i indecisions, vaig decidir parlar sobre un àmbit que no tenia res a veure amb el proposat, aleshores, un altre professor, el de filosofia, va passar a ser el meu tutor i vam començar de nou la recerca. No hem d'oblidar tampoc a la psicòloga del centre, ja que quan tenia un embolic al cap i no sabia ben bé el què volia, va saber entendre'm i va aconseguir que els meus pensaments comencessin a trobar el rumb. Però, com tot en aquesta vida, mai se sap el que ens depara la nostra trajectòria o com de profunda serà la nostra petjada per on caminem; per tant, quan vam acabar el

curs i el meu tutor em va dir que marxava del centre, vaig haver d'emprendre el camí sola i durant tot l'estiu vaig anar treballant sota el meu criteri.

Però una persona inesperada, en assabentar-se del meu cas, va agafar voluntàriament la tutorització del meu treball. Estic parlant de la directora del centre i professora de llatí. Una dona valenta que, tot i portar molts i diversos assumptes entre mans, em va fer de guia en el que em quedava de trajectòria.

És a dir, he tingut 3 tutors del treball de recerca, he estat fent feina a l'estiu jo sola sense saber si allò que feia era el correcte i l'única aliada que tenia era la meva intuïció. Malgrat les adversitats mai vaig deixar de treballar. Jo mai he deixat de confiar en que les coses anirien bé, i...sempre hi ha una espurna de llum.

Gràcies també al meu tutor del curs, per estar amb mi quan més ho he necessitat. Per les seves paraules i per la seva complicitat.

Vull agrair també a tota la gent que **no** ha confiat en mi. A totes aquelles persones que, en sentir el títol del meu treball, s'han rigut de mi. També a totes aquelles que després de riure han dit: "només el podries fer tu, aquest treball", "I, vols dir que és interessant? Jo ho trobo una tonteria". A totes aquestes persones, gràcies. M'heu fet veure que, si em proposo una cosa, res és absurd i que val la pena lluitar per aconseguir-ho.

Per a tots aquells que si heu confiat amb mi, i mentre feia el treball hem compartit somriures, plors, neguits i alegries. Pels consells, les crítiques....gràcies.

Vull agrair també a la Sònia Cervantes, psicòloga de la sèrie televisiva d'*Hermano Mayor*, el seu suport i la seva ajuda. Quan sents que no estàs sol, a vegades les coses són més fàcils, i en aquest cas ella em va ajudar a que fos tot més lleuger.

Agrair també a Goofy's Aid Club, per deixar-me compartir amb ells una experiència única viscuda aquest estiu.

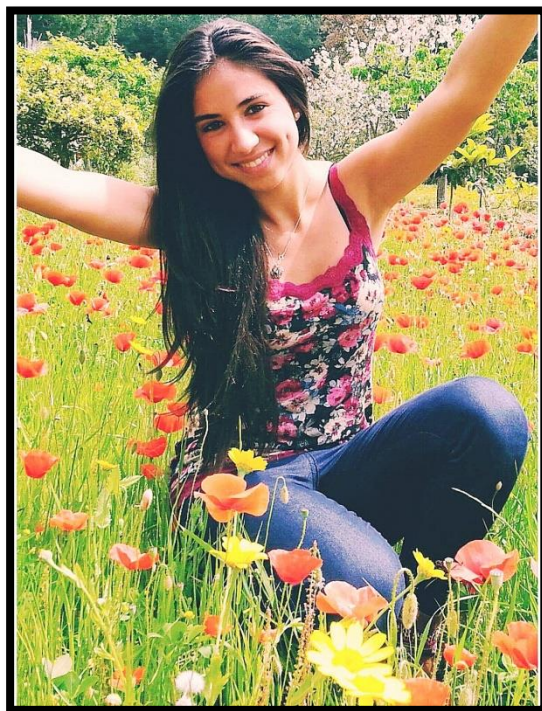
A tots els lloretencs que heu col·laborat i ja formeu part d'aquest treball, contestant l'enquesta proposada.

De tot cor, gràcies a la música, al pop, al *chillout*, al regge, a la rumba... que m'heu fet companyia durant totes les hores dedicades i les heu fet més dolces.

Vull donar les gràcies a totes aquelles persones de les quals cada dia aprenc alguna cosa. Us agraeixo la companyia i la confiança. Gràcies a tots: als de sempre, als nous, als que veig sovint i als que veig poc, als que tinc al meu costat i als que viuen a quilometres lluny de mi.

També, com no, gràcies a la meva família. Gràcies mare, per no tenir cap dubte de que me'n sortiria, per ensenyar-me aquelles coses tant simples de la vida, però que en són la base. A la meva germana. A tu petitona, que m'has fet les abraçades més tendres que m'han donat mai. I en especial, gràcies al meu pare. Ell ha estat el meu confident, el més fidel, qui m'ha apretat la mà quan necessitava força i sense dubtar-ho m'ha dit: "Fes-ho! Tu pots!". Us estimo, i no cal dir res més.

I per últim, però no menys important, gràcies a la persona que té ara davant el treball, per donar-li sentit a la meva feina i fer-lo viure amb la seva lectura. L'he preparat durant un any amb moltes ganes, amor i il·lusió, i el millor premi que puc tenir és que algú com tu el llegeixi.



LA VIDA NO ÉS COM ÉS, LA VIDA ÉS COM SOM!

ÍNDEX

Introducció.....Pàg. 7

Part teòrica

1. Concepte.....Pàg. 12

2. Inicis del concepte.....Pàg. 14

3. Què ens cal per ser feliç?.....Pàg. 26

3.1 L'amor.....Pàg. 30

4. Creixement personal.....Pàg. 32

4.1 Què ens cap per dur-lo a terme?.....Pàg. 33

4.1.1 El coneixement.....Pàg. 33

4.1.2 L'autoconeixement.....Pàg. 33

4.1.1 A nivell biològic.....Pàg. 34

4.1.3 La consciència.....Pàg. 39

4.1.4 Superació de bloquejos.....Pàg. 40

4.2 L'actitud positiva.....Pàg. 42

4.3 L'optimisme.....Pàg. 46

4.4 Altres elements afavoridors.....Pàg. 48

4.4.1 Programació neurolingüística.....Pàg. 48

4.4.2 Intel·ligència emocional.....Pàg. 51

4.4.3 La somatització.....Pàg. 56

4.4.4 La meditació.....Pàg. 58

4.4.5 La música.....	Pàg. 61
4.4.6 La pràctica d'exercici físic.....	Pàg. 63
5. Part pràctica.....	Pàg. 65
5.1 Enquesta i resultats.....	Pàg. 66
5.2 Mirada multicultural.....	Pàg. 67
5.3 Petits gestos, grans lliçons.....	Pàg. 76
5.3 Els emprenedors.....	Pàg. 79
6 Conclusions.....	Pàg. 81
7 Bibliografia.....	Pàg. 85
8 Webgrafia.....	Pàg. 86

INTRODUCCIÓ

Desperta't i persegueix el teu somni! Ens deia la professora a ritme de la cançó de Martika, Toysoldiers, "Stepbystep".

Quan tens un somni, un projecte o il·lusió vas a cercar-lo o et quedes a la teva zona de confort?

Tant si et passa sovint, de tant en tant, o gairebé mai, t'animo que no et quedis atrapat en el teu somni i facis el possible per dur-lo a terme. Si bé és cert que ens pot aportar seguretat quedar-nos com estem, si estem més o menys contents amb la nostra vida personal o professional, sempre podem avançar cap endavant, sempre podem somiar i ser millors pares, fills, amics, treballadors, estudiants, etc. Però per això hem de saber on estem, on comencem i cap a on volem anar, encara que això ens costi grans esforços, enuigs, desànim, alegries, pors o hores de son. T'animo que de nou agafis paper i llapis mentre escoltes aquesta cançó i dibuixis un somni, una cosa que t'agradaria aconseguir. Col·loca'l en un lloc on sigui visible i ves anotant camins concrets per aconseguir-ho. Veuràs com d'aquí un temps hauràs aconseguit una petita o gran part del teu somni. I vull que m'avisis, vull que em diguis:

HO HE ACONSEGUIT!

– Pilar Urdiales -

Aquestes van ser les primeres paraules que vaig escoltar d'una professora, ara farà 4 anys, en començar la seva primera tutoria.

I és que cada vegada jo ho anava tenint més clar. Sabia que aquestes empentes servirien per alguna cosa. Des de petita, sento que dins meu hi ha alguna força, un sentiment superior que m'impulsa a voler conèixer com les persones agafem les regnes de les nostres vides i decidim viure-la donant la millor versió de nosaltres mateixos.

En ocasions se'ns presenten circumstàncies que canvien la nostra vida de la nit al dia. Circumstàncies que d'entrada no depenen de nosaltres, com pot ser una

malaltia, un acomiadament, un accident, etc...Com podem reaccionar davant d'un revés com aquest?

Crec que cal prendre consciència de la importància que té la vida. Perquè la vida val massa com per ser insignificant. Per tant, vull fer aquest treball per entendre un concepte abstracte però que alhora tots sentim d'una manera tant especial, tan única: la felicitat.

Sempre he admirat la gent que creu en si mateixa. Creure en tu mateix, sí. Què els ha fet adoptar aquesta actitud? Hi ha una clau o fórmula a seguir, o és que està tot en la ment? Quins factors hi intervenen? Totes aquestes preguntes són unes de les tantes que des de fa anys m'he estat plantejant. Trobo que analitzar aquelles persones que, et trobis en el moment de la vida en què et trobis, el que et transmeten són paraules positives, plenes d'optimisme, realistes, carregades d'energia, val molt la pena. Unes paraules que et fan despertar o treure força d'allà on no en trobaves per veure una nova oportunitat.

A causa d' aquestes curiositats, no vaig poder-me estar de llegir alguns llibres que em van ajudar a entendre la importància de la *psicologia de la felicitat*. Alguns dels llibres són, per exemple: *Heroi*, *El Secret*, la "trilogia de llibres de colors" d'Albert Espinosa, *Coses no avorrides per ser d'allò més feliç...* Els quals comparteixen el fet de parlar sobre el recorregut que fas en aquesta vida i que el fet de conduir-la cap al camí de la plenitud està a les teves mans. La vida és infinitament més senzilla del que pensem, segons aquests llibres, i ens la configurem nosaltres amb cada decisió que prenem o amb cada pensament que tenim.

Així mateix, durant l'estiu de l'any 2014, vaig fer un curs de Coaching i Lideratge personal, el qual em va aportar una meravellosa experiència tot aprenent sobre la importància del domini en les nostres vides. Això va fer que les meves ganes d'endinsar-m'hi en major profunditat, s'anessin alimentant cada cop més.

El que va potenciar, també, el meu interès en fer aquest treball, va ser que a mesura que ho anava comentant amb la gent i preguntava diferents opinions

sobre què en pensaven sobre fer un treball de recerca d'aquest caire, un dia, un home d'origen xinès, em va respondre: *Everyone believes to have lived this feeling. Even so, we still do not know what happiness is.*¹

L'home rondava els 70 anys i semblava saber molt bé el que es deia.

Vaig voler esbrinar el que era. Sens dubte hi va tenir a veure la pròpia recerca de sensacions gratificants, o l'esperança que la felicitat pot trobar-se si un sap on buscar-la. L'altre motiu va ser la curiositat de saber que és possible l'estudi científic de la felicitat i que, en canvi, estem acostumats que l'afany humà de que el coneixement s'ocupi de la infelicitat. Però això està canviant aquests últims anys. La investigació de la fisiologia cerebral dirigeix la seva atenció en els sentiments positius.

Per tant, em vaig proposar investigar sobre la importància de l'optimisme, què és la felicitat, com la nostra actitud condiciona el nostre dia a dia, què és la intel·ligència emocional,...

Però, és clar, això no és un tema, sinó que són diferents temes que, tot i que poden arribar a tenir un fi en comú, tenen una essència pròpia.

Així doncs, he decidit que el meu objectiu és estudiar les diferents maneres d'entendre la psicologia de la felicitat des d'una mirada optimista, per a poder conduir i dominar la nostra vida a través del creixement personal.

Específicament, els objectius que em proposo són: Aprofundir en què vol dir ser feliç i saber com entén aquest concepte la gent de Lloret de Mar. Endinsar-me a investigar quins són els aspectes clau que ajuden a fer possible una vida de benestar. Continuar treballant els coneixements del creixement personal a través del Treball de Recerca. Descobrir com i ens beneficia el domini i els coneixements les diferents tècniques.

¹ Tothom creu haver viscut aquest sentiment. Tot i així, seguim sense saber el què és la felicitat.

La metodologia que seguiré per poder-ho dur a terme es basarà en la lectura de quatre llibres troncats, que són: *Fluir*, de Mihaly Csikszentmihalyi, *El arte de no amargarse la vida*, de Rafael Santandreu, *Història de la filisofia antiga*, d' Iñaki Yarza, *Tras las ideas*, de Carlos Goñi Zubieta i *En torno al hombre*, de José Ramón Ayllón; anàlisi de vídeos relacionats amb el tema a investigar; apunts que vaig prendre al curs de Coaching i Lideratge personal; articles i notícies que han anat sortint recentment amb relació a l'objectiu del treball.

Amb aquests recursos el que pretenc fer és poder documentar-me i tenir la informació necessària per formar-me i analitzar en profunditat el tema, comparar les diferents informacions i contrastar el que ens diuen les diferents mirades de cada un dels autors. De tot això, n'extrauré les meves pròpies conclusions i conformaré el meu treball adequant-lo en el seu respectiu àmbit.

Aquest treball esta estructurat en dos apartats correlatius.

Primer veurem l' apartat teòric en el qual faré una aproximació per situar/marcar un context històric sobre els inicis del concepte de la paraula felicitat.

Segon, parlaré del creixement personal. Serà un apartat que desenvoluparé a fi de comprovar si amb el domini i coneixement de les diferents tècniques que existeixen, ens ajuden per ser conscients i proactius en la cerca diària de la felicitat. D'aquest apartat en seran protagonistes la el coneixement, l'autoconeixement, la consciencia i la superació de bloquejos

Quart, entendre què passa a nivell biològic i quin són els elements més afavoridors per aquesta cerca.

Cinquè, explicaré els requisits bàsics que hem d' assolir per poder entendre que una persona és essencialment feliç.

Tot seguit tindrà lloc la part pràctica. Aquesta és desenvoluparà de la següent manera: analitzaré l'enquesta proposada i interpretaré les gràfiques sorgides com a resultat de les respostes que els lloretencs han donat.

Seguidament, parlaré de com les mirades de diferents procedències entenen aquest concepte.

A més a més, vull donar a conèixer com és possible veure la superació de l'adversitat en front una malaltia/discapacitat. Concretament em centraré en parlar d'una família la qual té un fill amb càncer i el testimoni de la seva mare ens ajudarà a entendre i comprendre com ho viuen ells.

I finalment, faré referència als emprenedors, persones que van més enllà de les expectatives per poder fer palpables les seves il·lusions

El treball també consta d'un apartat on hi ha la bibliografia i la webgrafia que he consultat.

Finalment hi ha un apartat d'annexos on he inclòs una enquesta que vaig realitzar per tal de fer un dels apartats de la parta pràctica, i l'entrevista realitzada a la mare d'un jove que pateix una malaltia i ens explica com ha viscut una experiència única superant així tots els prejudicis possibles.

1. CONCEPTE

Observa els teus pensaments, perquè es converteixen en paraules.

Observa les teves paraules, perquè es converteixen en actes.

Observa els teus actes, perquè es converteixen en hàbits.

Observa els teus hàbits ,perquè es converteixen en caràcter.

Observa el teu caràcter, perquè es convertirà en el teu destí.

-Mahatma Ghandi-

El que faré primer abans d'analitzar el terme felicitat és determinar que l'origen etimològic és en llatí. Així, ens trobem amb el fet que aquesta paraula procedeix del vocable *felicitas* que es pot traduir com *fètil*.

La felicitat és un estat de l'ànim que suposa una satisfacció. Qui està feliç se sent a gust, content i complagut. Així ens ho defineix el diccionari de llengua catalana. De totes maneres, el concepte de felicitat és subjectiu i relatiu. No existeix un índex de felicitat ni tampoc hi ha una categoria que ens indiqui quan algú es considera una persona feliç.

Des d'un punt de vista biològic, la felicitat és el resultat d'una activitat neural fluïda, on els factors interns i externs estimulen el sistema límbic².

Molts són els estudis i les branques científiques que s'han centrat a analitzar profundament el concepte de felicitat, alhora, és l'objectiu que totes les persones busquem al llarg de la nostra vida. En concret, ens topem amb el fet que tant la filosofia com l'antropologia, la sociologia o la psicologia la tenen com a un dels element de treball.

² Sistema format per diverses estructures cerebrals que gestionen respostes fisiològiques davant d'estímuls emocionals

Així, mentre l'Antropologia el que fa és investigar com les diferents cultures han conegut que la felicitat és una cosa i no una altra, la sociologia estudia quins són els factors socials que contribueixen no només al que cada individu consideri com a tal sinó també a aconseguir-la.

Per altra banda, dins de la psicologia positiva, fundada entre altres, pel psicòleg nord-americà Martin Seligman³, ens trobem amb una branca anomenada: paradigma positivista. Una figura que, igual que les restes de membres d'aquesta àrea científica, considera que la felicitat és el fruit de la suma de les activitats i emocions positives. Alguns exemples d'aquestes últimes serien: la satisfacció, el plaer, l'alegria o l'optimisme.

L'ésser humà sol sentir felicitat quan assoleix els seus objectius i quan aconseguix solucionar els diferents reptes amb què s'enfronta en la vida de manera quotidiana. En els casos en què això no s'aconsegueix, es produeix la frustració que porta a la pèrdua de la felicitat.

Les persones que se senten autorealitzades i plenes són més serenes i estables, ja que aconseguixen un equilibri entre les càrregues emocionals i les càrregues racionals.

N'hi ha que creuen o senten que la felicitat està relacionada amb els béns materials i amb els diners. Si bé és cert que els diners són el mitjà necessari per a la satisfacció de les necessitats materials humanes, una vegada que aquestes estan satisfetes, l'individu tendeix a buscar productes que li proporcionin major felicitat.

En canvi, les religions i la gent amb preferència per l'espiritual, associa la felicitat a un estat de l'ànima on l'ésser se sent en pau. Aquest estat es pot aconseguir amb una relació personal o amb el vincle amb els éssers estimats, per exemple.

³**Martin Seligman:** Professor de psicologia, estudia el comportament de les persones, els aspectes més positius de l'ésser humà: les bases psicològiques del benestar i de la felicitat

2. INICIS DEL CONCEPTE

L'ésser humà sempre ha aspirat a aconseguir la felicitat; de fet, és un instint evolutiu que ha permès a la nostra espècie sobreviure. La felicitat, s'ha entès al llarg de la història, sovint de maneres diferents. No l'entenia igual un grec, que un senyor del segle XIX. Si una jove d'avui en dia em digués que seria feliç si s'aprimés quatre quilos, no m'estranyaria. Vivim en un món que està industrialment desenvolupat, tenim les necessitats bàsiques cobertes i podem permetre fixar-nos en allò més superficial i derivar o pensar que seríem més feliços si tinguéssim tot allò que necessitem d'una manera secundària, tal i com desitgem. Però si tirem endarrere, una jove del segle XVII, en una societat acostumada a la penúria, perdre quatre quilos podia ser la desgràcia. El sentiment és unànim: tots, d'una manera o d'una altra, pretenem, aspirem, desitgem ser feliços. Però la felicitat és un concepte relatiu, perquè no trobarem dues persones que siguin felices exactament de la mateixa manera. No obstant això, si féssim la comparació entre nosaltres i els nostres avis o els nostres avantpassats medievals, la diferència es convertiria en abisme: al llarg de la història la felicitat no ha significat mai el mateix, ni mai no ha estat, com ara, una prioritat.

La idea d'aquests sentiments analitzat des de la història, concretament, des de la filosofia. Com s'ha entès objectivament la felicitat per part dels sistemes filosòfics i autors més rellevants al llarg de la història de la filosofia? Què va entendre per felicitat Plató, Aristòtil, Epicur ... Kant, Nietzsche? Què queda d'aquestes filosofies de la felicitat al present històric? En l'anàlisi filosòfica de la felicitat caldrà partir de les diferents maneres que hi ha d'entendre-la. Però no des de la pregunta existencial de «existeix la felicitat, o més aviat no existeix en absolut i és una il·lusió?». Per entendre bé el punt actual què estem i entendre per què ens fem unes preguntes i no unes altres, necessitem saber del nostre passat i dels orígens, ja que a partir d'aquí s'han anat desenvolupant diferents teories i han anat evolucionant els pensaments a la vegada que ho hem anat fent nosaltres.

Temps era temps...

On vas, Gilgameix?

La vida que tu cerques,

mai no la trobaràs

(Tauleta X, columna 1)

Quan els deus crearen els humans

els destinaren la mort,

guardant-se la vida per a ells mateixos.

Tu, Giglameix, omple't el ventre,

gaudeix del dia i la nit.

Celebra cada dia una alegre festa.

Balla i juga dia i nit.

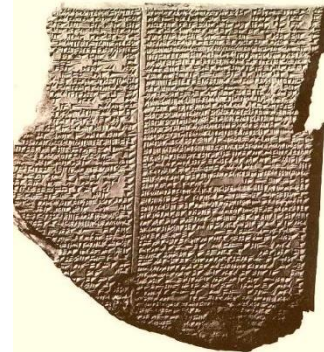
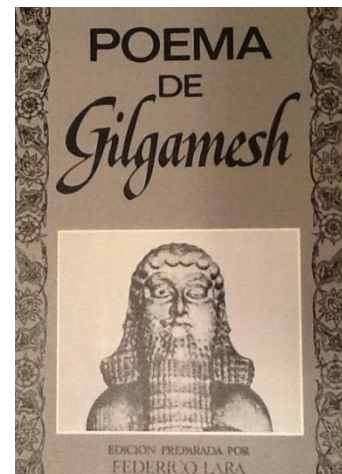
Posa't vestits flamants,

Renta't el cap i banya't.

Atén al nen que t'agafa de la mà i alegra't.

Alegra't abraçant la teva dona, ja que aquest és el destí de l'home.

(Tauleta X, columna 3)



Representació del poema

Primer escrit que fa referència a la fugacitat del temps i al fet de gaudir cada moment.

► L' EDAT ANTIGA

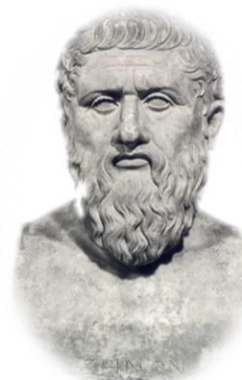


Ens situem en temps de la Grècia clàssica. La saviesa era un coneixement que anava més enllà de la ciència tal i com l'entendem actualment: intentaven bussejar cap a la realitat; més profunda i complexa. Des d'aquests temps, els savis buscaven un saber universal sobre la realitat; un saber que no es quedava en allò físic, buscaven la cara oculta de la realitat, allò que no

s'aprecia amb els sentits, però que la intel·ligència capta com a radicalment important.

•Segle V a.C., Plató

Plató, nascut a Atenes l'any 427 a.C. Va desenvolupar la teoria del les idees, segons la qual ens diu que aquets món material que coneixem i en el qual vivim no és veritablement real, no constitueix una realitat verdadera perquè canvia i es transforma, i tot el que canvia i es transforma no pot tenir valor ni realitat plena. Plató concep la realitat des d' un dualisme que distingeix dos mons: el món sensible, que és la realitat captada pels sentits. I el món intel·ligible: realitat captada pel cor, el món pensable, les idees.



Bust de Plató

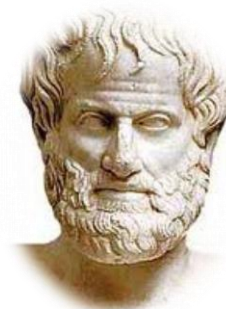
També diu que l'ésser humà es divideix en cos i ànima, i que aquesta té tres parts: la concupiscible (desitjos, plaers...) la irascible (regula les passions, impulsos, el valor, el coratge) i la racional (capacitat intel·lectual humana: pensar, estimar, govern de la conducta).

L'ètica platònica busca la felicitat, que consisteix en el cultiu de l'ànima racional. Plató accepta la identificació socràtica entre la saviesa, la felicitat i la virtut, però ens diu que res no tindria valor si no estigues encaminat a procurar la felicitat de l'home. La felicitat només es pot aconseguir en societat. Aquesta està estructurada en: els *filòsofs*, que són qui farien la funció del govern desenvolupant la saviesa pràctica com la virtut pròpia de la part racional de l'ànima des de la seva pròpia bondat; els *guardians*, que seran encarregats de protegir-la; i els *artesans i pagesos*, s'encarregarien de mantenir aquesta societat, ja que diu que procurarien i distribuïrien els béns materials.

La societat no serà perfecte sense la integració de les tres classes socials, i pertànyer a alguna d'aquestes tres classes socials no depèn de cap facto que no sigui el de la naturalesa.

•Segle IV a.C., Aristòtil

L'ètica aristotèlica és, com en Plató, una conseqüència lògica de la seva visió de l'home i el món. Aristòtil (384 a. C.- 322 a. C.) va ser un filòsof, lògic i científic de l'Antiga Grècia. Les seves idees ètiques cal buscar-les en tres obres fonamentalment: *Ètica a Nicòmac*, *Ètica i Gran Moral*. Sobre la llei i la societat es tracta als llibres de la *Política*.



Bust d'Aristòtil

L'ètica estudia la conducta dels homes en relació al bé. Per Aristòtil el bé depèn de l'ésser, és "allò cap al qual totes les coses tendeixen" i el que "perfecciona la seva naturalesa". El bé suprem, del qual depenen tots, és la felicitat.

Els pensadors grecs i romans, al estudiar la felicitat, van descobrir que s'hi arribava amb una conducta equilibrada, i que el camí més segur era el de la virtut. *Ethos*, en grec, vol dir acció; d'aquí ve ètica. *Vis*, en llatí, significa força, d'aquí *vir* (*varón* en castellà, home en català) i virtut. Aleshores, podem veure que la relació entre *ethos* i *vir* és antiga. Per consegüent, la ètica és l'estudi de les accions que porten a la felicitat: les virtuoses. I per ser la felicitat la màxima aspiració de tot home, les accions ètiques són les més pròpiament humanes. El conducte ètic es desenvolupa en quatre grans direccions:

1. Saber aplicar el coneixement genèric i teòric del bé en cada cas concret: ser prudent.
2. Com l'home és essencialment social, actuar bé serà respectar el dret aliè donant a cadascú el que és seu: ser just.
3. Com que a vegades fer el bé és molt costós, estar disposat a patir per conquistar o defensar el bé és senyal de fortalesa.
4. I com que l'home és animal racional, cal controlar els desitjos orgànics perquè l'animalitat no anul·li allò racional. Ser moderat.

Tal i com ens diu Aristòtil perquè a un home se li pugui dir bo, ha de tenir l'hàbit d'actuar sempre de manera prudent, justa, forta i moderada. Per ser hàbits dignes d'elogiar, són anomenats virtuts, i amb les quatre mencionades, pensaven grecs i romans, que es forjava la personalitat de l'home perfecte. Els

hàbits s'adquireixen mitjançant l'exercici previ: aprenem a conduir, conduint; i a escriure, escrivint. “ Practicant la justícia ens fem justos”.

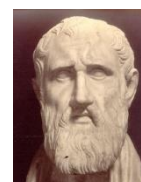
» Origen de la *Polis*: la polis era una ciutat estat de l'antiga Grècia formada per una organització política basada en agrupacions de ciutadans habitants d'una comarca, centralitzada en una ciutat. Per Aristòtil l'home és social per naturalesa. L'home, fora de la societat, no pot arribar a obtenir la perfecció i la seva felicitat. El nucli social elemental és la família, l'agrupació de famílies dona lloc a la *polis* o *ciutat-estat*. Ens la defineix, doncs, com “una comunitat d'homes lliures, orientada al bé comú”, és a dir, a la felicitat. Aleshores, la fita de l'individu i la fita de la comunitat coincideixen.

•Segle III, l' hel·lenisme

L'hel·lenisme s'inicia amb la mort d'Alexandre el Gran i dura fins a finals del segle II d.C. Es caracteritza per ser o tenir un pensament imminentment pràctic. En una ciutat on ja no hi havia referents. Es plantegen què és la felicitat i com es pot arribar a aconseguir.

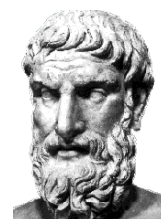
Sorgeixen 3 escoles: l'estoïcisme, l'epicureisme i l'escepticisme.

En l'estoïcisme, té com a filòsof principal a Zenó. Aquest ens diu que hi ha un destí i l'hem d'acceptar atot el que passa, passa per alguna cosa. La llibertat no existeix, tot està determinat i així hem de ser feliços.



Bust de Zenó

En l'epicureisme, té com a referent a Epicur de Samos. Defensa que la filosofia té una funció practica. Hem de gaudir dels plaers que té la vida. Defensa que la felicitat no és teòrica. La seva ètica ens diu que la recerca del plaer és el fi fonamental de la vida. Considera l'amistat com allò més preuat per l'esser humà.



Bust d'Epicur

En l'escepticisme, destaca Pirro. Afirmen que res es pot conèixer amb exactitud. No hi ha manera possible de trobar-li validesa a res. És la filosofia del dubte dogmàtic.



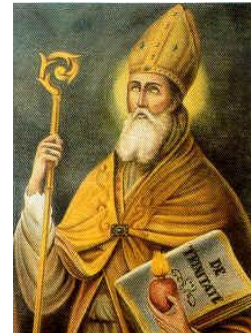
Bust de Pirro

► EDAT MITJANA

Després de la filosofia hel·lenística, s.III a.C, els romans comencen a conquerir. Roma té importància i adopten com a seus els pensaments grecs. Els pensaments dels romans ara són una adaptació de la filosofia grega i la filosofia esdevé política. Què és el que predomina i predetermina el pensament posterior l'aparició del cristianisme. El que intenten fer els pensadors és intentar raonar què és la fe. És un diàleg de 1.000 anys. Un segle entre raonament i fe.

•Segle IV, Sant Agustí d' Hiponia

Durant el període compres en l'edat mitjana, va ser Sant Agustí d' Hiponia (354 - 430). Per aquest home, que va dedicar gran part de la seva vida a escriure sobre filosofia i teologia, el més important a l'hora de ser conscient era saber ser, conèixer i estimar la felicitat. L'home obté la felicitat de Déu i aquesta felicitat és Déu mateix. Ens la defineix com "el goig de la veritat i no pot ser felíç qui no posseeix el que estima, però joiós és només qui posseeix tot el que vol i no vol res dolent. Un altre pas més, no hi ha felicitat veritable si no és eterna. Per això només Déu, i no els béns temporals, pot fer-nos felíços. No obstant això aquí només posseïm la felicitat en esperança".



Pintura de Sant Agustí

Com podem veure, el pensament central, el que més predominava al voltant del qual tot girava, era el pensament religiós, i en aquest cas, el cristianisme.

► Edat Moderna

El pensament de l'Edat Moderna, en general, és més pessimista. L'anterior confiança en una possible felicitat es debilita. I Kant, per exemple, al segle XVIII, no ho creu possible, ni tan sols considera la felicitat com el bé suprem.

El Segle de les Llums aporta una altra diferència notable: en la majoria de pensadors moderns la recerca de la felicitat ja no és una qüestió personal, sinó

col·lectiva. I si la societat impedeix les aspiracions humanes, caldrà transformar-la.

• **Segle XVIII, Descartes**

Va ser un important filòsof racionalista francès del segle XVIII, també conegut per les seves obres matemàtiques i les diferents branques científiques. És considerat el pare de la filosofia moderna. La veritable riquesa i felicitat per a Descartes estava concentrada en la frase que deia "només els nostres pensaments ens pertanyen". Les altres coses, a



Retrat de René Descartes

més de ser passatgeres, estrictament parlant, no ens pertanyen. El polític que adquireix un poder; el ric que es vana de la seva fortuna; l'atleta que presumeix de la seva superioritat física...tot el que posseeixen és passatger. Llavors, què és en realitat el que ens pertany? I continua dient: "però reconec que és necessari un llarg exercici i una meditació reiterada molt sovint, per mirar amb aquesta tranquil·litat totes les coses; i crec que és principalment en això en el que consisteix el secret d'aquells filòsofs que, en un altre temps, van poder sostreure a l'imperi de la fortuna i, malgrat els dolors i la pobresa, rivalitzar en felicitat amb els seus déus".

• **Segle XVIII, Kant**

Al segle XVIII, després de que la preocupació humana tingues definicions purament reduccionistes i religioses, apareix Immanuel Kant amb l'extraordinària idea il·lustrada i racionalista dient que la felicitat humana està més enllà del dret natural a ser-ho o desitjar-ho, només hauria de triar-ho.



Retrat d'Immanuel Kant

La felicitat, diu Kant, és un deure i, com a tal, una obligació. No és una simple elecció o destinació; sinó un acte de llibertat per la voluntat i la consciència.

La felicitat en el món kantià no depèn de la destinació ni dels altres, de Déu o el destí, els diners o d'altres mitjans com ens han fet creure altres mitjans, sinó de *l'ethos*, la mateix de la persona, és a dir, el seu propi comportament i caràcter.

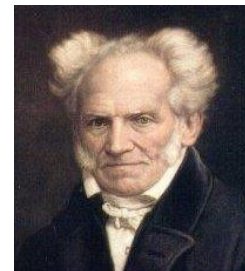
La recerca de la felicitat ens pot fer feliços (o desgraciats), però per si, no ens fa bons - és a dir, no ens fa mereixedors d'ella. Per a Kant sempre és preferible ser digne a ser feliç, perquè una felicitat sense dignitat seria simplement falsa. Només la persistència d'una intenció sempre progressant cap al bé ens faria feliços. Un home que es dedica a cultivar la raó, pensa Kant, difícilment pot ser feliç perquè ha perdut la seva connexió amb la natura i amb allò primari. Però, en canvi, ha guanyat en dignitat, en autoexigència, s'ha construït a si mateix, situant-se més enllà de la vida purament instintiva.

El principi de la felicitat és una materialització completa del sentiment plaent. Es basa en l'opinió de cada individu sobre la manera d'arribar al estat de felicitat.

•Segle XVIII, Schopenhauer

"Voler és patir, viure és voler, per això la vida és essencialment dolor ..."

El filòsof alemany Schopenhauer, creador del pessimisme, considera que el dolor és propi de la vida humana. El dolor és la finalitat de la vida mateixa. El dolor no es pot extirpar del món, i tractar de fer-ho seria un acte absurd.



Arthur Schopenhauer

La felicitat és contradictòria a la vida humana.

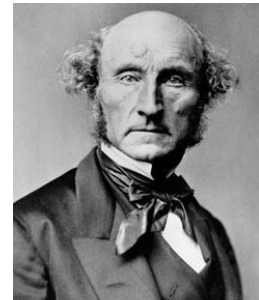
Perquè l'home pogués aconseguir la felicitat i escapar d'aquest món tan miserable, hauria de deixar de ser el que és, és a dir, hauria de morir. Mai no la veiem en el present, ens diu, sinó en el passat o en el futur. És com un miratge, la veiem però mai hem arribat a ella. L' experiència ens ensenya que la felicitat i el plaer són pures quimeres que se'ns mostren des de lluny com una imatge enganyosa, mentre que el sofriment i el dolor són reals, es manifesten immediatament per si mateixos sense necessitar la il·lusió o l'expectació. Si aprenem del seu ensenyament, deixem de perseguir la felicitat i el plaer i només procurem evitar en el possible el dolor i el sofriment. "

Felicitat i vida són, doncs, dos termes contradictoris. "Al principi de la nostra vida aspirem a la felicitat, però al final d'ella, estem dominats per la por perquè ens adonem que tota felicitat és una quimera. Després d'anys d'experiència,

alguns homes amb sort, entenen que la vida no porta felicitat, almenys no felicitat duradora. Qui la busqui en aquesta vida, serà desgraciat". Schopenhauer considera que més que buscar la felicitat o el plaer, els homes assenyats aspiren més aviat a l'absència de dolor. "

• Segle XIX, Khoa Stuart Mill

John Stuart Mill (1806-1873) va ser un filòsof, economista anglès i el pensador liberal més influent del segle XIX. Mill destaca la felicitat com la finalitat última que un ésser vol dins de la seva perspectiva ètica. L'ètica utilitarista busca, durant tot el seu desenvolupament, l'augment de la felicitat.



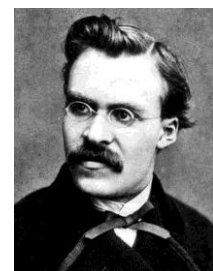
Khoa Stuart Mill

Així el filòsof anglès mostra per mitjà de la seva teoria ètica que la felicitat ha de ser una font d'obligació moral fonamental. Diu que la felicitat i el plaer es fonen i s'entrellacen com un sol. Defineix molt ràpidament la felicitat com el plaer i la absència de dolor, i la infelicitat com el dolor i la manca de plaer. El plaer ens porta a la felicitat i la felicitat ens causa plaer. Podríem dir que Mill tracta de la mateixa manera ambdós conceptes com a conseqüència necessària un de l'altre.

Considera els plaers intel·lectuals com una cosa fonamental i que tenen un nivell superior als plaers de caràcter sensitiu.

• Segle XIX, Nietzsche

Per a Nietzsche (1844-1900) la felicitat no és una cosa externa o una cosa que es descobreixi fora l'home. No és cap obligació, en tot cas, només una recomanació que depèn de la nostra voluntat de realitzar o no, però mai una norma. Aquestes normes, per a Nietzsche, van generalment en contra de la felicitat individual, de manera que les normes "morals" estan dirigides contra l'individu i no tendeixen, en cap cas, a voler la seva felicitat.



Friedrich Nietzsche

Ell creia que pots anar buscant la felicitat, però això no farà que siguis feliç. Encara que et creguis feliç, no vol dir que ho siguis. No és la felicitat el destí de

la vida. El mateix destí és posat en dubte per Nietzsche. Llavors, la felicitat per a Nietzsche (la felicitat individual) està basada en lleis desconegudes per a tots els altres i les consideracions prèvies no poden fer més que dificultar-la, ja que aquests només apunten a "la felicitat de la majoria" i no a la pròpia .

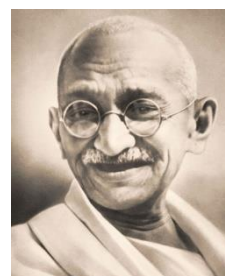
EDAT CONTEMPORÀNIA

La majoria tenen referents comuns, com Plató i Aristòtil o Kant, al fons.

Comparteixen les mateixes preocupacions ètiques, socials i polítiques. Es neguen a fugir de l'actualitat. El pensador modern no està concebut com fa uns anys enrere. El pensador del segle XXI està al carrer i es preocupa pel present i pel futur, no tant llunyà.

• Segle XX, Mahatma Gandhi

Mohandas Karamchand Gandhi (1869-1948), pensador i polític indi, és àmpliament reconegut com un dels més grans líders polítics i espirituals del segle vint. Honrat a l'Índia com el pare de la nació, va ser pioner i va practicar el principi de *Satyagraha*: la resistència a la tirania a través de la desobediència civil massiva no violenta. Gandhi va introduir l'ètica en la vida pública a través de la paraula i l'exemple. Va viure en una pobresa sense pietat i va rebutjar sempre el poder polític, abans i després de l'alliberament de l'Índia. El seu pensament sobre la felicitat és clar, i ens ha deixat algunes frases on ho podem apreciar: *La felicitat està en la lluita, en l'esforç, en el sofriment que suposa la lluita i no la victòria mateixa. Aquesta fuig de qui la cerca. Ella ve només de l'interior. Consisteix a posar d'acord teus pensaments, les teves paraules i els teus fets.*



Mahatma Gandhi

• Segle XX, Jean Paul Sartre i l'existencialisme

Jean Paul Sartre, filòsof francès (1905-1980) és un dels exponents més importants de l'existencialisme. L'existencialisme comença segons Sartre, amb la sorpresa d'existir. Aleshores sorgeix la pregunta "Que és l'existència?". L'existència no és un estat, sinó un acte, que inclou el pas de la possibilitat a la realitat. L'home té la possibilitat en el seu projecte de vida de triar la seva essència, i una tesi fonamental de l'existencialisme és que l'existència precedeix a l'essència, a causa de que en la naturalesa tots els éssers vius estan predeterminats; però, l'home té l'opció de triar entre moltes possibilitats, com per exemple el lloc on es neix, la situació econòmica de la família, l'entorn cultural... Les condicions no es trien, però l'ésser humà està en el seu dret de acceptar-les o rebel·lar-se davant elles.



Jean Paul Sartre

• Daniel Goleman i la intel·ligència emocional

Daniel Goleman (California 1974) és un psicòleg nord-americà. Va adquirir fama mundial a partir de la publicació del seu llibre *Intel·ligència Emocional*, al 1995. Goleman es va adonar que la clau de la vida no és només la capacitat d'aprendre, que certament és important, sinó que la clau és la capacitat de ser feliç. I això ho va denominar *Intel·ligència Emocional*. Així com



Daniel Goleman

l'èxit acadèmic obre portes, el no saber manejar les nostres emocions, pot fer que tots els nostres coneixements se'n vagin a norris. En les seves paraules "segurament coneixereu a alguna persona o heu escoltat d'algun que, sense tenir grans coneixements, ha aconseguit un gran èxit en la vida. Aquestes persones són posseïdores d'una alta intel·ligència emocional, sempre cauen bé als que l'envolten, els seus amics els aprecien, col·laboren amb ells... en contrapartida aquest tipus de persones també són generoses i estan pendents dels altres, per tant, en aquestes persones, la intel·ligència emocional els condueix cap a la felicitat".

- **Eduard Punset**

Eduard Punset va néixer a Barcelona al 1936. És advocat, economista i professor de ciència, tecnologia i societat en diverses institucions universitàries. Ha escrit més de 20 llibres dels quals més de la meitat s'encarreguen de donar respostes



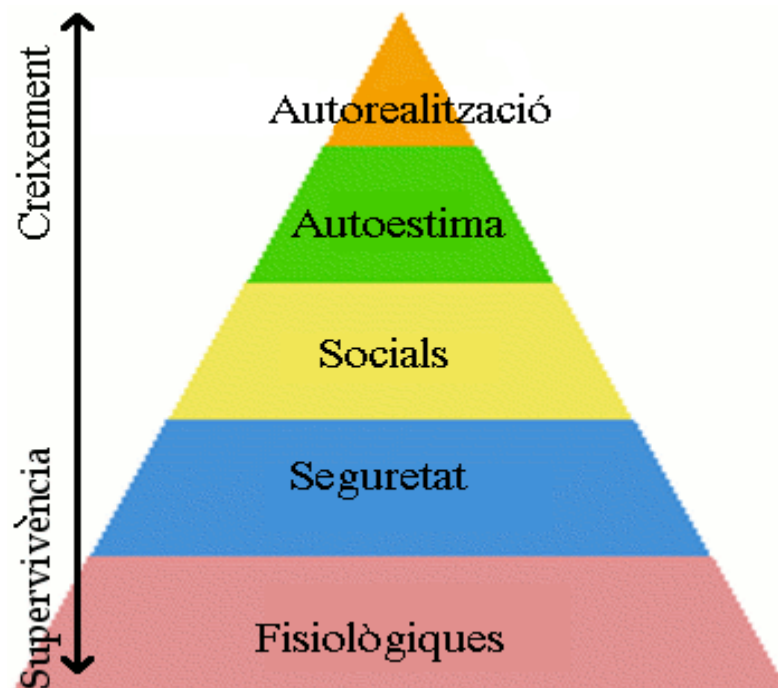
Eduard Punset

científiques i inclús filosòfiques en diversos àmbits de la nostra vida. En ells es pot veure com els avenços i descobriments de la ciència permeten posar en perspectiva i observar que, en realitat, la felicitat és més complexa del que ens pensem o tenim en ment i que, encara que la càrrega hereditària juga un paper transcendental, són molts més els factors que entren en joc per configurar el que podria anomenar-se la "fórmula de la felicitat", que, de manera sintètica, podria expressar segons les emocions, el nostre entorn, els nostres pensaments, entendre el nostre cervell i qui som, les relacions personals, etc. *Cada vegada disposem de més anys de vida. I si no els invertim en ser més feliços, malament ho tindrem. Si no hi ha la nostra visió optimista del que ens espera en el futur, els asseguro que no avançaríem en la nostra recerca de la felicitat.*

3. QUÈ ENS CAL PER SER FELIÇ?

Les persones, al llarg del temps, hem evolucionat juntament amb unes necessitats adaptades als diferents moments que hem viscut.

Segons Abraham Maslow, un psicòleg humanista, les nostres accions estan motivades per cobrir certes necessitats. És a dir, que existeix una jerarquia de les necessitats humanes, i defensa que a mesura que es satisfan les necessitats més bàsiques, els éssers humans desenvolupem desitjos més elevats.



Piramide de Maslow

Tipus de necessitats

- » Les necessitats **instintives**, es poden distingir entre dos tipus:
 - Deficitàries: fisiològiques, de seguretat, d'afiliació, de reconeixement.
 - Desenvolupament de l'ésser: autorealització.

La diferència existent entre una i altra es deu al fet que les deficitàries, es refereixen a una carència, mentre que les de desenvolupament de l'ésser, fan

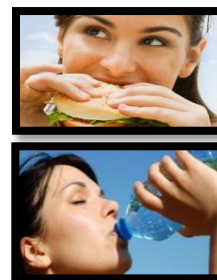
referència al quefer de l'individu. Satisfer les necessitats deficitàries és important per evitar conseqüències o sentiments contradictoris o neguitosos.

Les necessitats del desenvolupament de l'ésser són importants per al creixement personal, i no tenen a veure amb el dèficit d'alguna cosa, sinó amb el desig de créixer com a persona.

Vegem el que ens aporten cadascuna

1. Necessitats fisiològiques

Influeixen les necessitats vitals per a la supervivència i són d'ordre biològic. Dins d'aquest grup trobem: necessitat de respirar, de beure aigua, de dormir, de menjar, de sexe, de refugi. Maslow pensa que aquestes necessitats són les més bàsiques en la jerarquia, ja que les altres necessitats són secundàries fins que no s'hagin cobert les d'aquest nivell.



Necessitats vitals per a la supervivència

2. Necessitats de seguretat

Les necessitats de seguretat són necessàries per viure, però estan a un nivell diferent que les necessitats fisiològiques. És a dir, fins que les primeres no satisfan, no sorgeix un segon baula de necessitats que s'orienta a la seguretat personal, a l'ordre, l'estabilitat i la protecció. Aquí es troben: la seguretat física, d'ocupació, d'ingressos i recursos, familiar, de salut, etc.

3. Necessitats d'afiliació

Maslow descriu aquestes necessitats com menys bàsiques, i tenen sentit quan les necessitats anteriors estan satisfetes. Exemples d'aquestes necessitats són: l'amor, l'afecte i la pertinença o afiliació a un cert grup social i busquen superar els sentiments de solitud.



Família: supera el sentiment de solitud

Aquestes necessitats es presenten contínuament en la vida diària, quan l'ésser humà mostra desitjos de casar-se, de tenir una família, de ser part d'una comunitat, ser membre d'una església o assistir a un club social.

4. Necessitats de reconeixement

Després cobrir les necessitats dels tres primers nivells de la piràmide, apareixen les necessitats de reconeixement com l'autoestima, el reconeixement cap a la pròpia persona, l'assoliment particular i el respecte cap als altres; en satisfer aquestes necessitats, la persona se sent segura de si mateixa i pensa que és valuosa dins de la societat; quan aquestes necessitats no són satisfetes, les persones se senten inferiors i sense valor.

5. Necessitats d'autorealització

Finalment, en el nivell més alt es troben les necessitats d'autorealització i el desenvolupament de les necessitats internes, el desenvolupament espiritual, moral, la recerca d'una missió a la vida, l'ajuda desinteressada cap als altres, etc.



Sensació d'autorealització

A tot això, li podem afegir l'estudi realitzat per Carl Rogers⁴. La seva teoria és la base de la construcció de la motivació present o actual en la persona per tal de desenvolupar totes les seves potències fins on sigui possible. Rogers, pensa que totes les persones intenten donar el millor de si mateixes, el millor de la seva existència, i que si fallen no és amb intenció o amb el desig de fer-ho. Explica que cada cosa vivent a la natura intenta donar i / o fer el millor de si mateixa.

Diu que l'home s'adapta amb facilitat al que se li va presentant a la vida, i que ho fa de forma natural, sempre que visqui d'acord a la seva naturalesa. Explica que la humanitat s'ha desenvolupat, és a dir, que ha actualitzat les seves potències a través de crear una societat i una cultura, ja que amb aquestes hi ha un ordre on cada persona pot actualitzar constantment les seves

⁴ **Carl Rogers:** va ser un psicòleg clínic estatunidenc, un dels teòrics més rellevants de la no-directivitat. Va formular la teoria sobre la "teràpia centrada en el client". Va proposar una educació humanística basada en l'experiència vital de l'alumne, l'objectiu de la qual és l'aprenentatge significatiu o experiencial.

potencialitats. L'home és social per naturalesa, però quan va desenvolupar la cultura, va desenvolupar una vida pròpia. La cultura ha pres força en si mateixa i si una cultura mor o desapareix, la gent que viu en ella també desapareix. És a dir que les dificultats de les societats i de les cultures, i els avenços tecnològics han ajudat a la persona a sobreviure i a prosperar, però també poden danyar-la fins i tot, destruir-la.

Personalment, crec que quan hi ha una coherència interna entre allò que penso i sento amb el que faig, arribo a l'equilibri entre el que vull i el que em convé. A nivell de benestar emocional és fonamental per cada individu i crec que quan assolixes aquest estat harmònic, la felicitat arriba d'una manera més fluida.



Quan assolim un estat de benestar i d' harmonia

3.1 ESTIMA ('T)

ULLS PER MIRAR, BOCA PER PARLAR ... COR PER ESTIMAR

Com parlar de l'amor? Com començo a descriure un sentiment tan... viu, necessari, màgic? Aquest ha intentat ser descrit per milions de persones, ha estat còmplice de mil i un adults i ha sigut acaronat per tothom. Em costa trobar les paraules per continuar, però trobo necessari el poder plasmar al full allò que sentim imaginat, que podem tocar-ho, olorar-ho, veure-ho,...

és com un sentiment preuat, un tresor que tothom porta dins, que tothom regala d'una manera única, especial. I és que, com bé algú va dir un dia, l'amor és la força, el motor que tot ho mou. Un impuls que ens regala vida, ens ajuda a fer i ser feliços. Sí, feliços. Cuidar, sentir, estimar. Des del jo més profund quan naixem, la necessitat d'estimar ja és nostra.

Quan estimem sentim que tot és possible, ens mostrem segurs davant d'allò que sentim perquè fermament creiem en allò que surt de dins nostre.

Ganes d' abraçar els moments, enderrocar pretextos i construir somriures, de creure en el que somiem, de compartir, de ser!

Les ganes de veure somriure és la veu de la impaciència que busca sortir. Les guspines que il·luminen els ulls de les persones que se senten plenes d'aquesta emoció és el que alimenta el sentiment i fa que vagi incrementant a mesura que ho compartim els uns amb els altres.

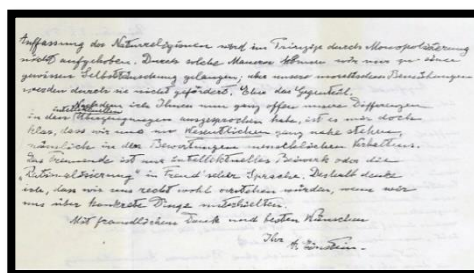
En el transcurs de la vida, descobrim que les coses essencialment importants són les que hi ha darrere la pell.

Al cap i a la fi ens fa sentir vius, ens permet ser millors persones.

Un mot, molts fets. És tot allò que fa que madurem, que pensem, el que ens deixa sense alè, pel que ens aixequem, pel que respirem en una abraçada, escoltem les paraules, és pel que vivim i el que ens fa sentir-ho així i no d'una altra manera i entenem així el perquè de la vida.

Tenim la sort de poder experimentar i conèixer diferents amors i maneres d'estimar. L'amor incondicional cap a la família, l'amor viu dels amics, la tendresa dels fills. L' amor que ens envolta ens fa gaudir del nostre entorn. Estimar el Sol que surt ponent, el vent que ens colpeja la cara, el gos que ens va veure créixer formant part de la nostra infància, els arbres que tenim al parc de sota casa, estimar les croquetes de la iaia, en definitiva, estimar els detalls, estimar la vida, estimar-nos! Perquè quan sabem valorar-ho, tenim part de l'essència de la felicitat. Quan sapiguem copsar aquests moments i entendre la importància que té assaborir-los, entendem que viure per ser feliç és molt més senzill i bonic del que tenim idealitzat fins ara.

*Hi ha una força extremadament poderosa per la que fins ara la ciència no ha trobat una explicació formal. És una força que inclou i governa a totes les altres, i que fins i tot està darrere de qualsevol fenomen que opera en l'univers i encara no hagi estat identificat per nosaltres. Aquesta força universal és l'amor. Quan els científics buscaven una teoria unificada de l'univers, van oblidar la més invisible i poderosa de les forces. L'amor és llum, donat que il·lumina qui el dóna i el rep. L'amor és gravetat, perquè fa que les persones se sentin atretes unes a les altres. L'amor és potència, perquè multiplica el millor que tenim, i permet que la humanitat no s'extingeixi en el seu cec egoisme. L'amor revela i desvetlla. Per amor es viu i es mor.*⁵



Carta en alemany d'Albert Einstein

⁵ Paraules d'Albert Einstein en la última carta que li envià a la seva filla.

4. CREIXEMENT PERSONAL

Un cop el nostre ser ha pres consciència del que som i del que disposem, del que tenim i del que necessitem, estem preparats per fer un salt més i arribar al creixement personal.

I... Què és això del creixement personal? Serveix realment per a alguna cosa “desenvolupar-se personalment”?

Podem definir aquest concepte com el conjunt de pràctiques i actituds contínues que permeten a la persona fer un treball profund respecte al seu potencial vital, que influeix en l'obtenció d'una visió plural, rica i multidimensional de la realitat i li permet actuar amb una intel·ligència adaptativa o pràctica que facilita el benestar personal, la comunicació interpersonal i la resolució de problemes complexos.

Si pensem que un pot créixer, és perquè estem convençuts que tota persona posseeix un potencial quasi infinit de desenvolupament. Quins són els teus límits? Té sentit parlar de límits respecte a una capacitat d'aprenentatge i de canvi constant? El potencial és com un gran mar de possibilitats del qual desconexem l'horitzó. A més a més, les circumstàncies canviant del nostre entorn poden fer que una persona experimenti necessitats diferents de desenvolupament personal en funció de la situació que hagi de viure. També ajuda a comprendre millor tot el que fem i guiar les nostres vides cap a metes constructives i aportar-nos generoses dosis de felicitat.



4.1 QUÈ ENS CAL PER DUR-HO A TERME?

4.1.1 EL CONEIXEMENT

La curiositat intel·lectual facilita el creixement de la persona perquè, sense impedir que siguem experts en un àmbit en concret, ens deixa contemplar aquest mateix àmbit des de perspectives no gaire habituals i, per tant, complementàries. A més, el coneixement, ha de posseir la característica de permetre'ns analitzar el que ens envolta i donar-ne una opinió crítica.



Possibilitats de coneixement

Com sers dotats de la possibilitat d'exercir la llibertat, les persones necessitem poder veure les coses des de diferents punts de vista per, finalment, prendre decisions racionals i autèntiques. Qualsevol pràctica introspectiva ens proporciona elements per millorar la nostra intuïció, i desenvolupar el nostre potencial intern per escoltar-nos a nosaltres mateixos i connectar amb els nostres autèntics sentiments.

4.1.2 L'AUTOCONEIXEMENT

Les nostres emocions dicten com resolem els problemes, com ens relacionem amb els altres, com creem, descobrim, estimem, odiem, construïm...I és que el nostre cos està en constant procés dinàmic. No només s'alimenta amb allò que mengem, sinó amb el que pensem, el que esperem, el que escoltem i el que sentim.

Qui ets? Què et fa diferent als altres? Què et fa ser únic? Perquè la teva vida tingui propòsit o sentit, has de viure d'acord amb les teves passions, els teus valors i habilitats.



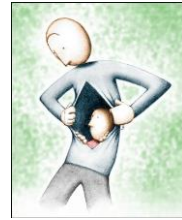
Qui sóc jo?

Tenim una gran capacitat per contagiar emocions, així que si podem escollir, repartim emocions positives.

Mai no hem tingut tantes possibilitats per recuperar el poder de decisió, de tenir clar el que necessitem per viure bé. Comptem amb eines, com la psicologia i la

neurociència, que fan que puguem assegurar, per exemple, que la ment és flexible i la podem entrenar.

Podríem definir l'autoconeixement com una mirada interna que va aprofundint en el nostre ser i que ens permet descobrir aspectes de la nostra psicologia profunda que desconeixem o que, en alguns casos, recuperem.

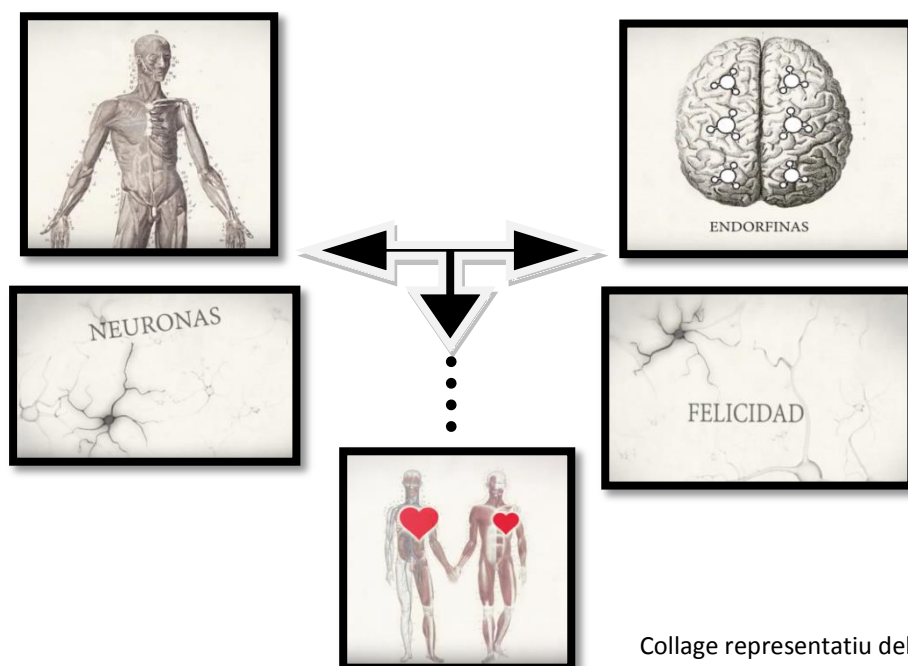


“Mirada interna” per arribar a l'autoconeixement

» 4.1.2.1 BIOLÒGICAMENT

El cervell humà està compost per milers de milions de neurones, les quals es connecten entre si per mitjà impulsos elèctrics. El cervell és una màquina molt complexa i reacciona a diferents estímuls. Està compost de dos hemisferis, un part és el cerebel, en el qual hi ha el manteniment i la coordinació de l'equilibri dels moviments, i el que és denominat com a sistema límbic, és a dir, el cervell emocional, on neixen les emocions.

Podem veure com Eduard Punset, en un dels seus discursos divulgatius sobre felicitat i ciència, ens diu que: “Les petites celebracions que duem a terme cada dia, fan que segreguem endorfines al nostre cervell, que regeneren les cèl·lules neuronals. La salut d'aquestes cèl·lules, contribueix a la sensació de felicitat vital. Celebrar la vida una mica cada dia, ajuda a fer que cada vegada més sentim un major estat de felicitat global”.



Collage representatiu del discurs d'Eduard Punset

La plasticitat del cervell

Un camí cap a nous sentiments...

Els circuits del cervell poden canviar. Abans, els científics no creien que això fos possible. Es contemplava el laberint de les cèl·lules grises i les seves infinites connexions com una estructura de gran complicació establida en algun moment, abans del naixement o poc després, i que a penes es modificava en el decurs de la vida. Aquesta noció era un error, no obstant això, i ja des de fa uns quants anys, sabem fins a quin punt estava lluny de la realitat. De fet, el cervell humà és un dels sistemes amb més capacitat de transformació, més que cap altre dels sistemes creats per la naturalesa.

L'emoció és la resposta de l'organisme a un estímul. Una detonació inesperada a la nostra esquena ens produeix un esglai. El retrobament amb un ser estimat ens dóna una alegria. En conseqüència, tenim dos camins per modificar la nostra vida emocional: canviar els estímuls als quals ens exposem, canviar la manera de percebre'ls, és a dir, la manera com el nostre cervell reacciona. Si no volem que ens piqui menjar un tros de bitxo, evitarem tots els plats picants o bé aprendrem a sentir la coïssor en la llengua com un plaer.

Què passa al meu cervell quan estic feliç?

El nostre cos s'encarrega de segregar endorfines, denominades també "hormones de la felicitat". Aquestes emprenen un viatge des de la medulla espinal fins arribar al torrent sanguini. Les endorfines es poden segregar fent diverses activitats, ja sigui escoltant música, ballant, sortint a caminar, rient, anant a córrer, quan ens enamorem, quan realitzem algun tipus d'activitat relaxant com el ioga o la meditació...Les principals funcions que tenen són l'alleugeriment del dolor, reducció de la pressió sanguínia i creació d'un estat de benestar general.



Reacció dels circuits cerebrals quan fem esport

Què passa al cervell quan detecta les endorfines? Bé, doncs aquest pot reaccionar de diverses maneres, com per exemple reduint el dolor físic, fent que l'amor es vegi augmentat, donant plaer amb l'alliberament d' hormones relacionades amb la sexualitat, brindant tranquil·litat o per contra eufòria.

És a dir, s'alliberen sempre que dus a terme allò que et fa feliç.

“EVOLUCIÓ HUMANA”

Naixem innocents, sense emocions barrejades, sense dubtes, pors ni enutjos. Plens de curiositat i dotats de les emocions que ens ajuden a connectar amb els altres i a descobrir un món. Quan som nens ens guia aquesta passió. A partir d'aleshores, què ens passa?



Nadó, l'expressió més pura de l'ésser

Durant els primers anys de vida es conformen els grans patrons emocionals que ens regeixen: l'amor i la curiositat. Aprenem si som dignes de ser estimats i si val la pena estimar, si el món és un lloc per explorar, o si al contrari, és preferible amagar-se i tancar-se als altres. I és que els primers 5 anys de vida són una vida sencera. Per això, si en aquests anys el nostre entorn és agressiu



A mesura que creixem, es van formant els nostres patrons emocionals

o insegur, entrem en mode de supervivència. En el futur tendirem a desconfiar, a tancar-nos en nosaltres mateixos, a perdre la il·lusió,... i això ens afectarà físicament i mentalment. Això ens passa a tot els éssers vius. Necessitem, per sobre de tot, sentir-nos segurs i emparats, és a dir, connectats amb els altres.

Al llarg del temps s'han realitzat diversos experiments per demostrar que això és cert, ja que al principi es creia que el contacte físic malcriava als nens i que les emocions tenien poc pes en les nostres vides, que eren un luxe biològic al qual podríem no donar-li tanta importància. Avui sabem que més enllà de la pura supervivència, només reeixim si les necessitats emocionals, i en especial les de protecció i afecte, estan ateses.

Al llarg de la nostra vida, les prioritats canvien i s'adapten a les necessitats segons l'edat. Experimentem amb més intensitat què és la felicitat a mesura que anem fent anys. Allarg del temps, passem per diferents etapes. Això ens portarà a buscar la felicitat d'una manera diferent en cada període de la nostra vida.

Durant l'etapa escolar, necessitem acceptació social, la família i els amics com a pilars per al nostre desenvolupament. El caràcter està format per uns trets innats, però també per tota una sèrie d'aprenentatges adquirits en la infància i la joventut, i és sobre aquesta estructura mental que podem actuar. Quan creixem entrem a descobrir els terratrèmols que hi ha al cervell d'un adolescent, i ens eduquem i acabem de formar-nos en allò emocional. Més endavant, el jove es converteix en adult i la felicitat evoluciona en més d'un sentit. El fet de treballar implica prendre decisions, en base aquestes ens movem les persones i determinem molts aspectes, sense anar més lluny, del nostre dia a dia. L'edat madura, és potser, l'etapa més dura ja que apareixen conceptes com ara la parella, el compromís, la feina, la família i les obligacions. Tot és saber com gestionar-ho.

D'altra banda, els estudis neurològics sobre el comportament, així com les enquestes fetes als mateixos ancians, la felicitat en la vellesa, lluny de disminuir, augmenta. Diversos estudis han demostrat que la intel·ligència emocional augmenta amb l'edat. Científics de la universitat de Califòrnia, a Berkeley, als Estats Units, han publicat recentment dos estudis on demostren que els més grans de 60 anys tenen més facilitat per veure el costat positiu de situacions estressants i més capitat de sentir empatia pels menys afortunats.



Diferents etapes de la vida

Els últims anys s'han publicat estudis, duts a terme tant per psicòlegs com per economistes, que suggereixen que la felicitat de les persones és com una corba en forma de "U" que assoleix els valors més alts en la joventut i en la vellesa, i els més baixos en la maduresa, al voltant dels 45 anys. Al contrari del que es pensava abans quan la vida es concebia com un camí que arribava a la màxima esplendor en l'edat madura, seguida d'un declivi que duia a la vellesa. Ara s'ha comprovat que això no és així.

Hem de descobrir la millor versió de nosaltres mateixos, enamorar-nos i comportar-nos segons aquesta versió. Perquè si ens parlem i ens tractem com si sempre estiguéssim donant la millor versió de nosaltres, valdrà la pena esforçar-nos, estarem motivats!

Saber reconèixer, valorar i estimar les nostres habilitats, el nostre potencial, en definitiva, en allò que sabem fer, independentment del que sigui; cantar, ballar, fer pastissos, jugar a futbol, cuinar, alegrar la gent, donar afecte, somriure.. ens farà viure d'un manera més intensa allò que fem. La gent sol envellir mentalment i emocionalment quan perd la curiositat i la capacitat d'estimar. Per evitar-ho necessitem entorns que potenciïn les emocions positives. Creem aquest entorns entre tots, dia a dia, a casa, a la feina, o al carrer. Perquè tal i com va dir Elsa Punset⁶: "Fins a l'últim dia de la teva vida pots canviar. Com més aviat comencis a gestionar aquestes habilitats bàsiques de convivències, socials i emocionals, millor, però mai no és tard. Hem de reconèixer la necessitat dels humans de la convivència física, de tenir comunitats físiques al nostre voltant".



Necessitats de convivència física

⁶ **Elsa Punset Bannel** (Londres, 1964) escriptora i filòsofa filla del divulgador científic Eduard Punset. Ha impulsat tallers i projectes relacionats amb la intel·ligència emocional per adults i nens.

4.1.3 LA CONSCIÈNCIA

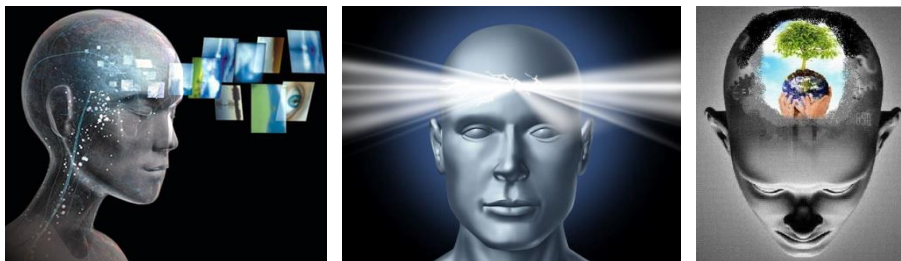
Segons el diccionari, la consciència és el coneixement que l'ésser humà posseeix sobre si mateix vers l' existència i la seva relació amb el món.

Per casualitats, o no, va aparèixer a les meves mans un llibre d' Eckhart Tolle⁷, el qual definia que: "La consciència i el que ets, són el mateix". "El despertar del somni del pensament". "És possible establir una distinció valuosa entre qui pensa i qui observa. En aquest cas si aconseguixo "observar el que penso" Qui observa? Aleshores, despertar del somni del pensament, significa obrir el camí a l'observació dels pensaments que la ment sosté. Ser conscient del nostre pensar".

La majoria dels éssers humans no escollim com reaccionar davant d'un estímul instintiu. No pensem com sentir-nos en aquell moment o com reaccionar davant una situació espontània determinada. Podríem dir que qui juga i pren un paper important, en aquest cas, són les emocions. Així doncs, simplement el creixement personal ens ajuda a ser més conscients i ens fa veure que donar aquet primer pas, només depèn d'un mateix.

En un pla més elevat, la teva elecció genera la trajectòria total de la vida. O en altres paraules: et vols casar?, tenir fills?, anar a la universitat? Quina carrera vols estudiar? Quina oferta de treball vols escollir? La teva vida no "succeeix" únicament; es basa en la elecció diària o en la falta d'elecció.

La presa de consciència ens ajuda a seguir amb confiança i fermesa allò que volem.



Despertament de consciència

⁷ **Eckhart Tolle**: escriptor contemporani d'origen alemany i nacionalitat canadenca. És famós per títols com *El poder de l'ara* i *Una nova terra*.

4.1.4 SUPERACIÓ DE BLOQUEJOS

Un bloqueig és qualsevol barrera personal que ens impedeix fer alguna cosa o desenvolupar el nostre potencial. Tots tenim, en major o menor mesura, bloquejos que paralitzen la nostra vida i la nostra activitat professional. Un primer pas de cara a superar un bloqueig, és adonar-se de la seva existència i acceptar-lo. Només a partir d'aquesta actitud és possible la consecució d'un canvi i, per consegüent, d'un pas important cap a un major desenvolupament personal. Molts dels bloquejos que ens afecten com a persones són inconscients. Han estat adquirits a través de l'educació familiar o escolar, i per tant els considerem normals i legítims.

L'autoanàlisi⁸ i, en determinats casos, la psicoteràpia⁹, poden ser excel·lents formes de conèixer els nostres punts dèbils i intentar millorar-los. Però una gran part de persones no són afins a conèixer-se ni estan predisposades a deixar que ningú els ajudi. En aquests casos els bloquejos no se solucionen i actuen com un impediment per al desenvolupament personal. De fet, hi ha qui acaba convertint els seus bloquejos, molts cops circumstancials, en característiques immòbils de la seva personalitat. Creences com "jo no podria fer una cosa així" o no sóc capaç de dur-ho a terme", "per què intentar-ho si o valdrà la pena",... són per algunes persones, veritats absolutes que res ni ningú no podrà canviar.

Més enllà dels bloquejos, moltes persones se senten preses per paradoxes o contradiccions que semblen impossibles de superar. Qualsevol persona o organització està, per naturalesa, immersa en algunes paradoxes aparentment irresolubles. Com afirma Charles Handy¹⁰, les paradoxes estan per ser superades. Si aconsegueixen el seu objectiu ens paralitzen i deterioren. Si, en canvi, som capaços de superar-les creativament, creixem i avancem.

Com superar els nostres bloquejos? Essent molt conscients del nostre món interior. És difícil començar a treballar amb els nostres bloquejos sense un grau

⁸ Investigació dels estats de consciència propis i dels actes propis, sovint amb l'aplicació de certs procediments del mètode psicoanalític.

⁹ Tractament de les malalties mentals, dels desordres psicossomàtics i dels trastorns emocionals i d'adaptació portat a terme preferentment mitjançant mètodes psicològics, sobretot els basats en la relació interpersonal.

¹⁰ **Charles Handy** (nascut en 1932) és un autor / filòsof irlandès especialitzat en el comportament i la gestió organitzacional. El seu ús la metàfora i el seu estil d'escriptura accessible han fet els seus llibres extremadament populars.

important de destresa en la segona via, l'autoconeixement. També hem de posar voluntat per al canvi. I alguna de les metodologies de canvi com el PNL (que s'explicarà posteriorment), poden contribuir poderosament a aconseguir canviar creences negatives per altres de molt més positives i energitzats. Hauríem d'alliberar més vitalitat i creativitat.



Evolució, procés, transformació

4.2 L'ACTITUD POSITIVA

Les persones, sovint, i a causa de la situació pròpia en la qual ens trobem, ens comportem de manera emocional. Necessitem comprendre tot el que ens passa, sinó el que fem és reaccionar atacant, agredint, preocupant-nos, essent menys creatius, en un moment en què precisament hem de saber què podem fer per trobar solucions, per ser més creatius, per resoldre conflictes d'una manera més calmada i més real que ens serveixi a tots per poder créixer com a societat. I aquí és on crec que sí que es pot fer un treball de fons molt important.

El psicòleg britànic Richard Waisman, va estar estudiant durant 10 anys *què fan les persones que tenen bona sort*. I sabem que aquestes persones són boníssimes reconeixent les oportunitats o generant-les. Per això, què han de fer? No sempre parlar amb les mateixes persones, ni pensar igual, no sempre dir el mateix.... obrir portes! I això són mecanismes que estan molt estudiats, d'alguna manera ens ensenyen què i com poder saber què pots fer per poder ser un actor de la teva vida contundent, a no ser passiu... La sensació que tinc és que ens despertem pensant: *A veure què passa avui? Qui m'ho soluciona?*, quan realment, l'únic que estem fent és acomodar-nos i entrar en un bucle que sabem que juga més en contra del nostre benefici, que no pas al revés.

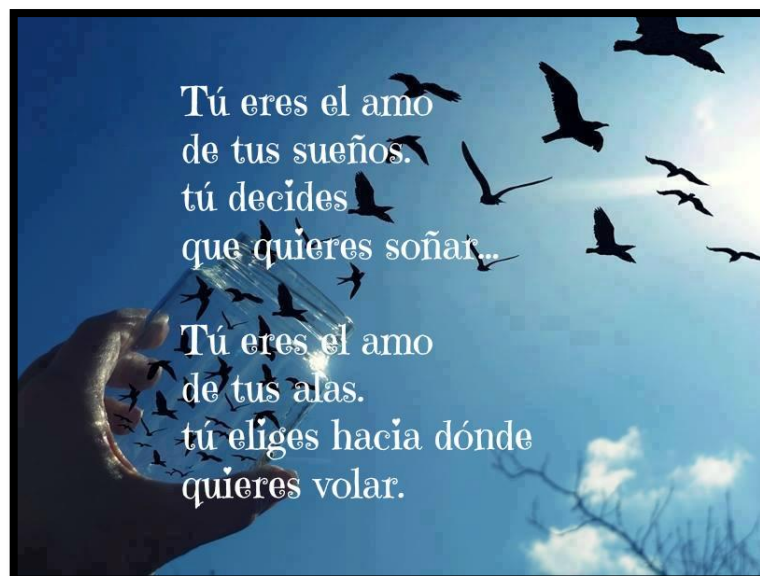
És per això que quan es té una actitud positiva, s'atrau allò més autèntic que se'ns ofereix, atriem les coses que ens ajudaran a créixer com a persones. L'actitud és el que definirà si tindrem èxit o no a la vida.

Aconseguir la meta que volem o no, pot venir condicionat per aquest factor. Moltes vegades les persones sentim que tenim un buit interior. Aquest buit es dona quan no tenim cap cosa per aconseguir amb la qual no ens sentim identificats. Ens sentim realitzats i complets quan sabem qui som a la vida, quan sabem qui volem arribar a SER en aquest món, quan formem la nostra pròpia marca personal. Proposar-se una meta, és la manera més efectiva de practicar l'actitud positiva. Però aquest procés de plantejar-se una meta requereix d'un grau de maduració.

I és que la felicitat no ha de ser concebuda com un resultat, sinó com un camí, com una aventura en la qual el nostre esforç i les nostres decisions tenen un paper absolutament determinant. Per tant, ens trobem en la situació que ens trobem, hem d'aprendre a desenvolupar estratègies per afrontar-la. Afrontar és el què fem per alleugerir el dolor o l'estrès provocat per algun esdeveniment negatiu.

Nosaltres escollim. Tot i que molts cops sembli que les circumstàncies són les que ens han portat a estar i sentir-nos com i on estem, nosaltres decidim la manera d'acceptar-ho, d'actuar... Personalment penso que de res serveix lamentar-se i capficar-se en una cosa que ja està feta, pel simple fet que ja està feta! (però en cas de recordar o evocar un passat que comportava una experiència no gaire satisfactòria o fosca, procuraria sempre que fos per aprendre i enriquir-me i millorar d'aquesta manera el meu moment present) Decidim la nostra vida cada a segon que passa, i sí, és veritat que molts cops hi ha coses que se'ns escapen de les mans o hi ha factors que no podem controlar, però la majoria de vegades és un mateix qui decideix com enfocar-ho dintre de les possibilitats que té mentre no el superin.

Quan superen a un mateix, s'hauria de buscar ajuda externa assistint, per exemple, al psicòleg.



Tú eres el amo
de tus sueños.
tú decides
que quieres soñar...

Tú eres el amo
de tus alas.
tú eliges hacia dónde
quieres volar.

« Crear bona sort és preparar les circumstàncies a l'oportunitat »

Però l'oportunitat no és qüestió de sort o atzar, sinó que sempre la tenim amb nosaltres. Una de les coses que més costa a l' ésser humà d'entendre respecte el seu destí és que depèn en la seva immensa majoria de la seva predisposició a l'hora d'afrontar cada pas que el porta cap al seu destí.

Si anem més enllà de la definició que ens dona el diccionari: "aquella disposició de l'ànim manifestada d'alguna manera" ens adonem que quan decidim quin tipus d'actitud volem adoptar per cada situació de la nostra vida, estem decidint com volem pensar, com volem veure les coses, com volem sentir, descobrir, escoltar...

Tot en la vida és actitud, Victor Krupers¹¹

Els pensaments ens condicionen l'actitud. Per tant, un benestar a l'hora de tenir certa conducta davant la vida o davant d'una circumstància puntual, neix de pensaments positius. En parlar d'aquesta postura, entenem que s'afronta el que vingui de la manera més beneficiosa per a nosaltres. Ocupem la ment en pensaments que no solament beneficiïn la persona, sinó també els que ens envolten. Per a poder estar a gust, crec que hauríem de permetre que altres expressin els seus pensaments i respectar-los, però impedir que aquests intentin influir la nostra ment amb intencions, obres o accions negatives en contra d'un mateix o de tercers.

En efecte, l'èmfasi d'una persona amb actitud positiva se centra en allò que posseeix per expressar i donar el millor de si mateixa. Així, tal l'actitud mental té ingerència en la salut psíquica, i fomentar sentiments que transmeten benestar.

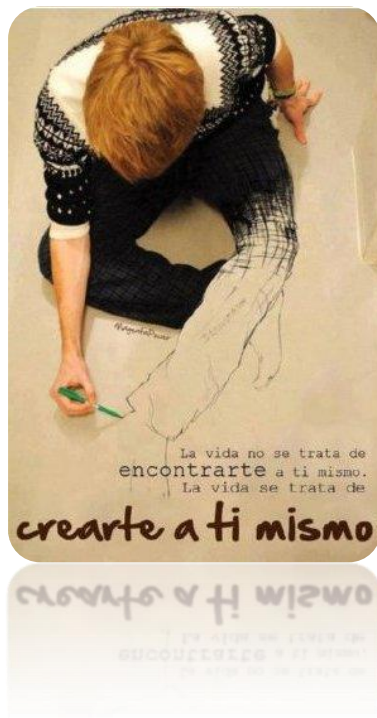
Quan es té una actitud positiva, s'atreu el positiu que té la vida, atraïem les coses que ens ajudaran a créixer com a persones.

Els pensaments sorgeixen de les emocions, per tant, si volem pensaments positius, cal tenir emocions positives. L'actitud del benestar guia i fomenta

¹¹ **Victor Krupers:** és llicenciat en administració i direcció d'empreses i doctor en humanitats. Treball com a formador i conferenciant i dono classes de direcció comercial a la Universitat Internacional de Catalunya i la Universitat de Barcelona. Explica la importància de l'actitud personal com a element mobilitzador i dinamitzador tant en l'àmbit personal com professional.

aquestes emocions. Fa veure el que és bo de la vida i prepara el camí per assolir els objectius. Fa que tracem objectius i que siguem perseverants. El positivisme sap que encara que en aquell moment les coses no vagin del tot bé, tenim la voluntat i la noció per saber com gestionar-les i deixem fluir. És tot un curs. Quan haguem adaptat la nostra ment serem capaços de gaudir de les coses petites i grans de la vida, podrem estimar - i deixar que ens estimin - amb major intensitat i tindrem grans dosis de serenitat interior.

Arribats a aquest punt, puc dir que estic d'acord amb el que diu George Bernard Shaw: "La vida no consisteix a trobar-se a un mateix, sinó que la vida és crear-te tu mateix".



Diferents maneres de "crear-nos"

4.3 L'OPTIMISME

L'optimisme és la capacitat que tenen les persones d' observar de la millor manera possible els esdeveniments, tant en el present com en el futur. Això és un factor clau per potenciar la felicitat.



“La mirada de l'optimisme”

Aquesta actitud aporta a les persones esperança, desitjos de viure, perseverança i voluntat per afrontar les dificultats amb bon ànim i capacitat per trobar solucions, avantatges i possibilitats en tot el que se'ls presenti.

Crec que és necessari perquè ens convida a descobrir, arriscar i imaginar un món millor del que nosaltres mateixos som capaços de construir.

Els optimistes són ciutadans actius. El poder ens el dóna l'optimisme per inventar, per transformar i per il·lusionar.

Recordem que el cervell a part d'estar dotat per ser optimista, també està programat per a la supervivència. És per això que ens recorda constantment que el món és perillós, i hem de ser cauts i protegir-nos.

Però si dins nostre només hi hagués por i penséssim només en els riscos, estaríem paralyzats i no tindríem ganes ni d' aixecar-nos al matí. Des de la tristesa i la manca de confiança no ens atrevim a transformar les coses per avançar.

I és per aquest motiu, que encara que altres ho titllin d'inconsciència, a tots ens resulta tan atractiu i necessari l'optimisme. Necessitem que visquin dins de cada un de nosaltres aquestes dues tendències innates.

Cal ressaltar que ser optimista no suposa tenir una opinió simple de tot el que ens envolta o negar la realitat, sinó assumir-ne l'existència i definir estratègies per afrontar-la.

En conseqüència, desemboca en actituds com el coratge, l'entusiasme, la passió, la confiança, l'esperança i tenir una manera d'encarar els errors com oportunitats per aprendre.

L'actitud optimista aporta molts beneficis per a reforçar la qualitat de vida.

Moltes investigacions han demostrat que les persones amb un alt nivell d'optimisme, surten més beneficiades que altres de situacions traumàtiques i estressants. També tendeixen a tenir menys problemes de depressió perquè veuen la seva vida de forma positiva i, per tant, l'estimen i l'intenten gaudir-ne en la seva màxima esplendor.



Tu prens la decisió, el poder és dins teu

4.4 ALTRES ELEMENTS AFAVORIDORS

4.4.1 PROGRAMACIÓ NEUROLINGÜÍSTICA

L'ESTUDI DE L'EXCEL·LÈNCIA HUMANA

ELS ORÍGENS DE LA PNL

La Programació¹² Neuro¹³lingüística¹⁴ (PNL) va ser creada als anys setanta per Richard Bandler (matemàtic i psicòleg) i John Grinder (lingüista interessat en els processos de teràpia psicològica). Eren investigadors de la Universitat de Santa Cruz. Bandler i Grinder es van plantejar la possibilitat de **detectar i analitzar la manera com es comporten les persones que en el seu camp professional són reconegudes per la seva eficàcia i habilitat i, a la vegada, estudiar els plantejaments terapèutics que s'havien mostrat efectius a l'hora d'ajudar les persones a canviar positivament les seves vides.**

No podem oblidar esmentar que Bandler i Grinder van rescatar els fonaments de les pressuposicions i els patrons de llenguatge d'Alfred Korzybski¹⁵ i Noam Chomsky.¹⁶

¹² És un terme extret de la teoria sistèmica i fa referència als "programes mentals" o patrons de comportament que es repeteixen de manera sistemàtica en la vida de les persones. Els nostres pensaments, les nostres emocions i les nostres accions segueixen patrons sistemàtics, ja que parteixen d'un sistema mental après des del mateix moment del naixement amb el qual anem construint la representació del nostre món.

¹³ Forma prefixada del terme «neûron» («nervi») que, en aquest cas, fa referència al sistema neurològic, a la forma com utilitzem els sentits per traduir les vivències i representar-les mentalment (tant de manera conscient com inconscient).

¹⁴ Fa referència a com els processos de conducta i de pensament es converteixen en "models" a partir de la representació, ordenació i seqüenciació que fem a través del llenguatge i dels sistemes de comunicació.

¹⁵ **Alfred Korzybski**: és un filòsof polonès conegut sobretot per desenvolupar la teoria de la semàntica general.

DEFINICIÓ DE PNL

És un **conjunt d'eines i tècniques comunicatives** que ens permeten detectar els canals de comunicació (nostres i del nostre interlocutor) per tal de fer més efectiu l'acte comunicatiu i que ens ajuden a reenfocar experiències passades per tal de deslliurar-les del component negatiu i convertir-les en font d'aprenentatge i de seguretat.

És el **modelatge de l'excel·lència**, és a dir, que s'entén com un mitjà per arribar a actuar com aquelles persones que considerem punteres en qualsevol aspecte de la vida.

Representa un **model de canvi**, ja que ens permet controlar-nos en les situacions compromeses i decidir quin serà el nostre comportament, la nostra realitat. Els nostres estats interns i la manera com els projectem a l'exterior són el resultat de tots els milions de processos neurològics interns que tenen lloc en el nostre cervell en un moment determinat.

Les persones canviem constantment. De fet, el nostre creixement personal, acadèmic i professional està fonamentat en la creença, conscient o inconscient, que és possible canviar positivament i aconseguir els objectius que ens proposem. Per tant, amb la pràctica, podem evitar les preguntes limitadores i substituir-les per preguntes potenciadores, és a dir, passar del "marc de culpa" al "marc de solució".

Estudia l'estructura de l'experiència subjectiva de les persones; per tant, està basada en una visió cognitivista¹⁷ de l'home i del món. Des de l'enfocament de la PNL es considera que la manera de pensar, de sentir i de comportar-se està autoprogramada a partir de les experiències que un mateix ha anat vivint. Mitjançant processos neurològics, aconseguim

¹⁶ **Avram Noam Chomsky**: és un científic i professor estatunidenc, emèrit de lingüística. Se li atribueix la creació de la teoria de gramàtica generativa, sovint considerada la contribució més significativa en el camp de la lingüística teòrica del segle XX. També va ajudar a l'impuls de la revolució cognitiva en psicologia.

¹⁷ La teràpia cognitiva és un tipus de psicoteràpia que es basa en un model dels trastorns psicològics que defensa que l'organització de l'experiència de les persones en termes de significat afecten els seus sentiments i a la seva conducta

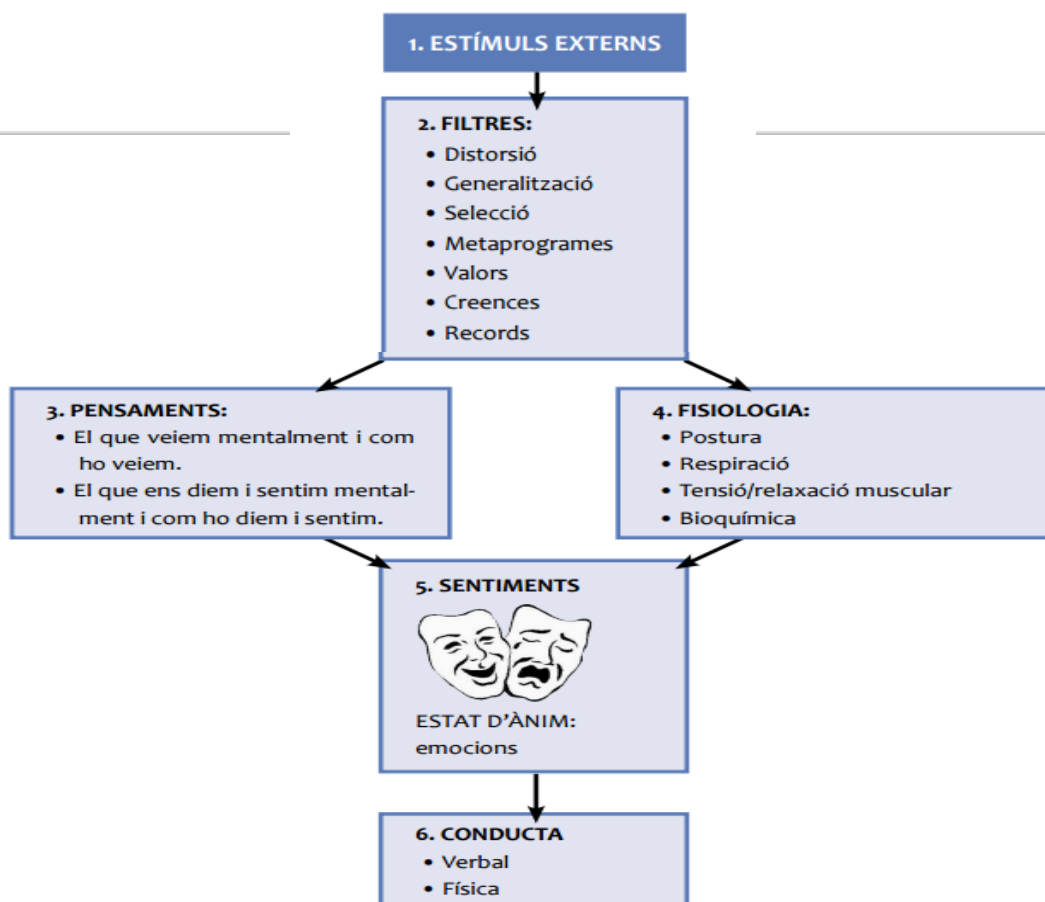
adoptar aquells comportaments que considerem adequats per assolir els objectius que ens hàgim proposat.

COM FUNCIONA?

Parteix d'una premissa bàsica: les persones recollim la informació del nostre entorn a través dels nostres sentits i, a partir de l'impacte que rebem, organitzem (conscientment o inconscientment) aquestes dades sensorials i creem una representació, impressió o idea (mapa mental) del que "ha passat".

Les aplicacions de la PNL són diverses:

- **Aplicacions terapèutiques i educatives:** gestionar l'ansietat, l'estrès, les fòbies, la falta d'autoestima, els canvis de creences, etc.
- **Aplicacions organitzatives:** gestionar la motivació, els conflictes, la comunicació, les negociacions, la persuasió, els problemes de relació, etc.



Esquema sobre la repercussió dels estímuls externs

4.4.2 INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

QUÈ SÓN I PER QUÈ SERVEIXEN LES EMOCIONS?

Només es pot veure correctament amb el cor; l'essencial és invisible per l'ull.

Antoine de Saint-Exupéry, El petit príncep



Jo actuo, jo sóc: la intel·ligència emocional

Una emoció és un estat afectiu que experimentem, una reacció subjectiva a l'ambient que ve acompanyada de canvis orgànics (fisiològics i endocrins) d'origen innat, influïts per l'experiència. Les emocions tenen una funció adaptativa de l'organisme al món que ens envolta.

En l'ésser humà, l'experiència d'una emoció, generalment, involucra un conjunt d'actituds i creences sobre el món que utilitzem per valorar una situació concreta i, per tant, influeixen en la manera com percebem aquesta situació.

En essència, tota emoció constitueix un impuls que ens mobilitza a l'acció. Cada un de nosaltres ve equipat amb uns programes de reacció automàtica o una sèrie de predisposicions biològiques per actuar. No obstant això, les nostres experiències vitals i el medi en el qual ens ha tocat viure aniran modelant amb els anys aquest equipatge genètic per definir les nostres respostes i manifestacions davant els estímuls emocionals que trobem.

Durant molt de temps les emocions han estat considerades poc importants i sempre s' ha emfatitzat més a ressaltar la part més racional de l'ésser humà. Però les emocions, en ser estats afectius, indiquen estats interns de la persona, motivacions, desitjos, necessitats i fins i tot objectius.

CLASSIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

Quan tot just tenim uns mesos de vida, anem adquirint emocions bàsiques com la por, l'enuig o l'alegria. Aquestes les anomenem emocions bàsiques ja que estan gravades en els circuits nerviosos dels gens i no vénen a través de la cultura.

Segons el tipus d'emocions que experimentem, es poden classificar de la següent manera:

<p><u>PRIMÀRIES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alegria ▪ Tristesa ▪ Ira ▪ Por ▪ Sorpresa ▪ Fàstic 	<p><u>SECUNDÀRIES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolupament individual ▪ Difereixen d'unes persones a unes altres 	<p><u>NEGATIVES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentiments desagradables - Por - Ira - Tristesa - Fàstic 	
<p><u>POSITIVES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentiments agradables ▪ Valoració de la situació com a beneficiosa ▪ Durada temporal curta durada. 		<p><u>NEUTRES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Produeixen reaccions ni agradables ni desagradables ▪ La seva finalitat és facilitar l'aparició de posteriors estats emocionals Ex.: La sorpresa 	

Les emocions posseeixen uns components **conductuals** particulars, que són la manera com aquestes es mostren externament. Són en certa mesura controlables, basats en l'aprenentatge familiar i cultural de cada grup: expressions facials, accions i gestos, distància entre persones, components no lingüístics de l'expressió verbal (comunicació no verbal).



Gestos i expressions facials produïts algunes emocions

Els altres components de les emocions són **fisiològics i involuntaris**, iguals per a tothom: tremolar, posar-se vermell, suar, augment del ritme cardíac...

«Hem arribat a creure que una persona "és intel·ligent" si té títols acadèmics o una gran capacitat en alguna disciplina escolàstica (matemàtiques, ciències, lletres). Però els hospitals psiquiàtrics estan atapeïts de pacients amb aquestes credencials. El veritable baròmetre de la intel·ligència és una vida feliç i afectiva, viscuda cada dia, i cada moment de cada dia ».

Wayne W. Dyer, 1976.¹⁸

¹⁸ **Wayne Walter Dyer:** va ser un psicòleg escriptor de llibres d'autoajuda nord-americà. Els seus ensenyaments sobre la superació personal es van basar en la seva pròpia història vital, ja que va viure bastant temps en orfenats fins als 10 anys quan el seu pare abandonament a la família, i va ser lleument alcohòlic per vint anys.

Què és la intel·ligència emocional?

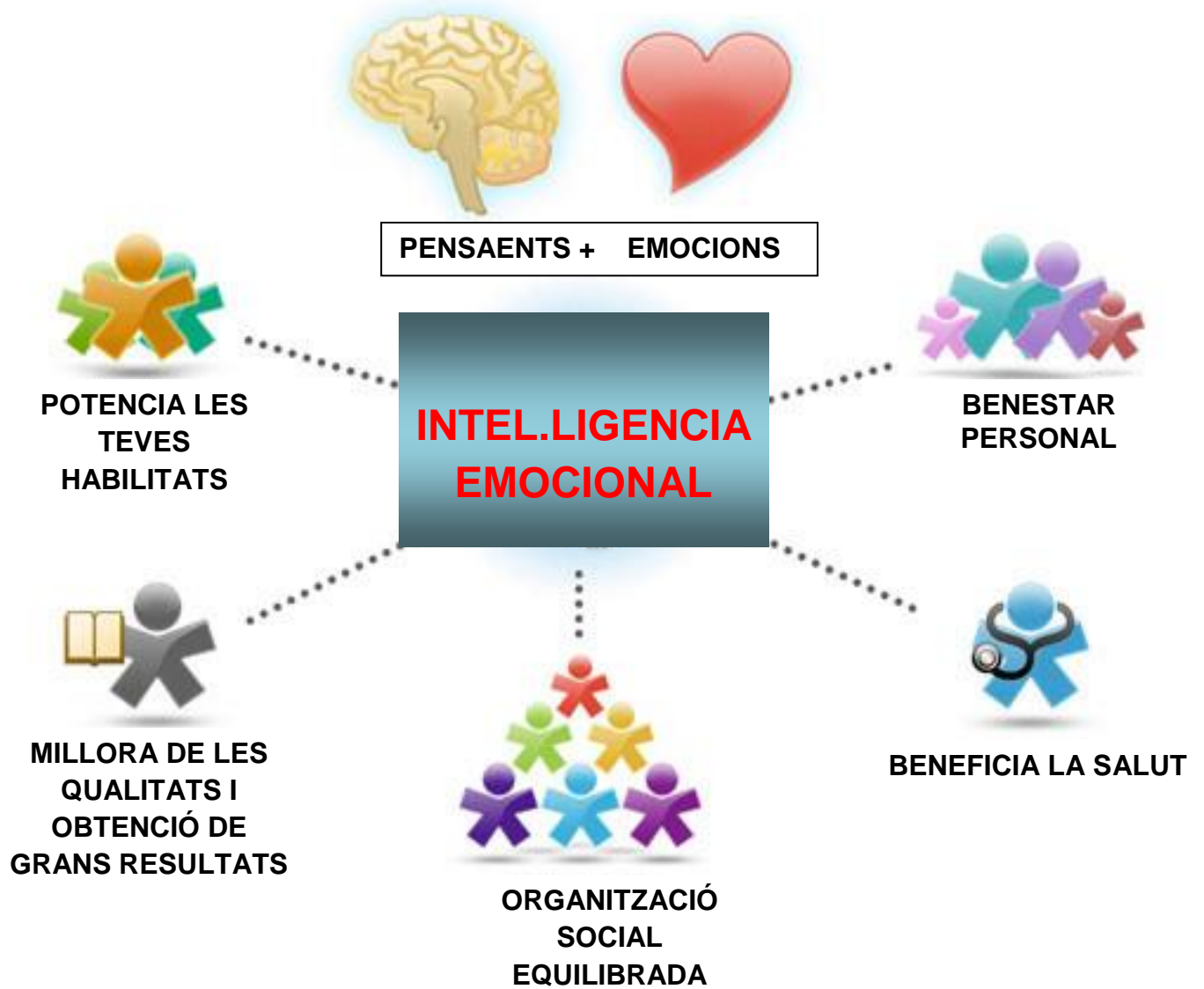
Aprendre a comprendre les emocions que ens habiten i saber gestionar-les per treure'n el millor partit possible, això és la intel·ligència emocional.

El terme Intel·ligència Emocional (IE), constitueix el desenvolupament psicològic més recent en el camp de les emocions i es refereix a la interacció entre l' emoció i la cognició, és a dir, entre allò que sentim i aquella operació mental per mitjà de la qual esdevenim coneixedors d'alguna cosa per resoldre. Això permet a l'individu el funcionament adaptat al seu medi.

El que implica la intel·ligència emocional és l'habilitat de percebre, valorar i expressar emocions amb precisió; l'habilitat d' accedir i generar sentiments per facilitar el pensament; l'habilitat per comprendre emocions i tenir coneixement emocional, per regular emocions que promoguin el creixement intel·lectual i emocional.

Goleman explica que la Intel·ligència Emocional és el conjunt d'habilitats que serveixen per expressar i controlar els sentiments de la manera més adequada en el terreny personal i social. Inclou, per tant, un bon maneig dels sentiments, motivació, perseverança, empatia o agilitat mental. Just les qualitats que configuren un caràcter amb una bona adaptació social.

Totes les persones naixem amb unes característiques especials i diferents, però moltes vegades la manera que tenim de comportar-nos o d'enfrontar-nos als reptes de la vida són apresos. Aprendre a ser més intel·ligents emocionalment, en definitiva, és voler conèixer de més a prop els camins per ser feliç.



A nivell general, efectes de la intel·ligència emocional

4.4.3 LA SOMATITZACIÓ

EL COS EXPRESSA EL QUE LA MENT CALLA

Què és la psicossomàtica? Quines són les malalties psicossomàtiques? Què és aquest concepte?

En termes generals s'entén que una persona pateix somatitzacions quan presenta un o més símptomes físics i, després d'un examen mèdic, aquests símptomes no poden ser explicats per una malaltia mèdica. A més, malgrat que la persona pugui patir una malaltia, símptomes o les seves conseqüències, són excessius en comparació amb el que se'n podria esperar. Tot això provoca a la persona que pateix aquestes molèsties un gran malestar en diferents àmbits de la seva vida.

A causa de la falta de temps en les consultes i al difícil diagnòstic de les malalties somàtiques, la medicina tradicional tendeix a centrar-se gairebé exclusivament en els símptomes físics de la malaltia, i oblida la veritable causa del problema o allò que el pot estar mantenint. És corrent trobar persones que es queixen d'haver recorregut diversos metges sense que els trobin res, i a més a més, continuen sentint-se malament i presentant alguns dels símptomes abans comentats. En moltes d'aquestes ocasions estem davant de problemes psicossomàtics.



Consum desmesurat dels medicaments

Sovint els metges tracten amb fàrmacs aquests pacients receptant ansiolítics¹⁹, però al cap d'un temps aquests tornen amb el mateix problema sense resoldre o amb altres símptomes diferents. Així doncs, al final el metge deriva a aquest tipus de pacients al psicòleg al·legant que tot és una qüestió de "nervis".

¹⁹ Psicofàrmac que, actuant sobre el sistema nerviós central, suprimeix la intranquil·litat i l'excitació pròpies de l'ansietat.

No obstant això, des del punt de vista del pacient, en no trobar una causa física, li fa pensar que pot tenir una malaltia psicològica i conseqüentment tem per la seva salut mental. D'aquesta manera, les persones que pateixen aquestes malalties no entenen molt bé què els passa i es mostren reticents a acudir a un psicòleg perquè no comprenen com aquest professional els pot ajudar.

La infelicitat la estem tractant amb ibuprofè! Potser que ens plantejem d'escoltar més al nostre cos...

Potser, per aquest motiu, cada vegada hi ha més gent que busca una primera resposta en medicines alternatives.

Actualment la psicologia de la salut i la medicina conductual ²⁰ s'encarreguen d'estudiar aquesta la relació ment-cos i de tractar l'individu des d'una perspectiva més àmplia, tenint en compte la importància tant dels factors biològics com els psicològics i socials en el començament o el manteniment d'algunes malalties.

Per què el metge em diu que he d'anar al psicòleg? Si el meu problema no és físic, què el provoca? Aquestes i altres preguntes són comunes en persones que pateixen somatització.

Quan s'indaga una mica en la seva rutina diària, aquestes persones tendeixen a adonar-se que hi ha alguna cosa en les seves vides que els crea malestar o ansietat. No es tracta de tenir un trauma infantil ni res per l'estil, simplement, hi ha ocasions en les quals alguna cosa ens supera i no sabem com fer-li front o bé portem un ritme de vida massa accelerat com perquè el nostre cos no se'n ressenti.

La salut no és el silenci del cos, i no tots els símptomes o molèsties són resultat d'una malaltia física.

En general, es tendeix a pensar que les malalties psicològiques només causen tristesa, plor, sentiments d'inferioritat i altres símptomes que no tenen a veure

²⁰ La medicina conductual és el camp multidisciplinari interessat amb els aspectes conductuals i socials de les condicions mèdiques. La suposició bàsica en què es fonamenta la medicina conductual com a disciplina és que els canvis en el comportament i en l' estil de vida poden millorar la salut, prevenir la malaltia i reduir els símptomes de la malaltia.

amb el cos, però, aquesta idea és errònia. Les nostres emocions influeixen en el nostre cos i viceversa.

L'ansietat, l'estrès i la depressió actuen sobre diferents hormones, provocant canvis en el nostre organisme, que ens fan més sensibles al dolor i influeixen en diferents malalties. S'ha demostrat, per exemple, que les persones que pateixen depressió presenten una debilitació del sistema immunològic o de defensa, amb el que poden emmalaltir amb més facilitat o bé els pot ser més difícil recuperar-se de certes malalties.

És possible millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen malalties psicosomàtiques entenent d'on provenen les molèsties físiques que pateixen i canviant allò que les provoquen. Per tant, si una persona es cuida i procura per mantenir en bon estat el seu interior i exterior, entenent que la felicitat ajuda a aquest benestar en ambdues parts, estarà contribuint a generar un estat de benestar personal global.

4.4.4 LA MEDITACIÓ

Les persones, amb més o menys intensitat, hem anat descobrint que tenim la necessitat de sentir-nos i estar en consonància amb nosaltres mateixos. Què és això que estic dient? Pensem: conceptes com “meditació”, “ioga” i altres pràctiques d'equilibri emocional sabem que ens aporten un benefici directe per a l'organisme, ja que estimulen la segregació d'endorfines. Per això és important fer aquest tipus d'activitats diàriament, i més quan passem per moments inestables.

Quan l'autoestima es veu disminuïda arran d'una malaltia mental com la depressió, és habitual que la nostra seguretat davant les relacions socials i emocionals trontolli. Múltiples estudis confirmen que les persones que tenen la percepció de disposar d'una bona xarxa social se senten més felices i tenen menys malalties.

Per altra banda, igual que necessitem socialitzar-nos amb els altres, necessitem tenir estones per a nosaltres que ens aportin un “plus” d’harmonia i equilibri interior. Aquí és on realitzar activitats com el ioga o la meditació ens poden ajudar a millorar-nos per dins i per fora.

Sap la gent que meditar aporta beneficis per a la salut emocional? Està ben entès el concepte de *meditació*? Si en algun moment s’ha associat el concepte de meditar a posar la ment en blanc, aquesta idea ha estat totalment errònia.

Quan centrem l’atenció en una cosa, en un punt fix, per més pensaments que tinguem i únicament observem el que està passant, aleshores podrem dir que comencem a entendre el concepte. Consisteix a apartar pensaments i tornar a deixar fluir.

El fi de la meditació no es relaxar-se, com mola gent diu. El fi de meditar és distanciar-se dels pensaments i de tot el que ens passa pel cap, de les nostres emocions i dels nostres pensaments.



Moments per a nosaltres, estones de meditació

Generalment estem molt *enganxats* a les emocions, o com es diu en psicologia, estem “fusionats” a les nostres emocions i pensaments. És a dir, quan ens ve una emoció, aquesta ocupa tota la nostra ment, pensem que nosaltres som aquella emoció. Si estic enfadada, tota jo estic enfada, no puc parar d’estar-ho. Amb la meditació adonem que les emocions i els pensaments són una part de la nostra ment, però que per altra banda hi ha un “jo observant” que fa que et puguis distanciar, de tal manera que els posem distància i ja no ocupen tota la nostra ment, estan allà, però jo, paral·lelament, puc ocupar-me d’altres coses.

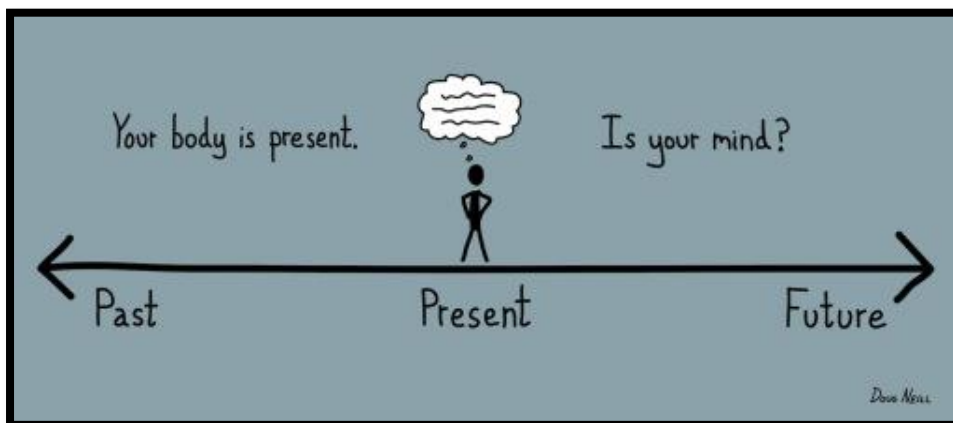
Amb la psicologia cognitiva ens adonem que aquests pensaments no són tant importants i que les emocions van i vénen d'una manera **argumentativa**. En canvi la meditació la fem des d'un vessant **experimental**.

De fet, cada vegada més en psicologia es parla del Mindfulness, que es traduiria com "consciència plena". És l'aplicació de la meditació budista o hinduista al terreny de la psicologia. Tanmateix, la meditació budista diu que si la persona fa aquest exercici cada dia, adquirirà aquesta tranquil·litat perquè ja no s'enganxarà tant a les emocions negatives i després quan els passen a la vida quotidiana, saben crear una distància i les coses els afecten molt menys.



Equilibri físic, mental i espiritual

I... què té a veure meditar o practicar tècniques orientals amb ser feliç? Fàcil. Si m'adono que quan estic enfadat, puc deixar estar aquest enuig i "passar d'ell", aquest passa i se'n va. Ni el rebutjo, ni em fico totalment en ell. I això és el que hauríem d'aprendre per viure d'una manera emocionalment estable d'acord amb cada moment que ens dóna la vida.



El teu cos està present. Ho està també la teva ment? Passat, Present, Futur

Per adquirir un nou hàbit mental o emocional, necessitem exercitar el cervell com un múscul.

A poc a poc, podem entrenar el nostre cervell perquè generi de forma habitual el benestar i l'optimisme de les emocions positives.

Perquè encara que no sempre podem triar les nostres circumstàncies, sí que podem triar com responem davant d'elles.

Converteix el teu mur en un esglaó. –Rainer Maria Rilke²¹-

4.4.5 LA MÚSICA: TOTS SOM MELODIA EN DIFERENT CONSONÀNCIA

La música està present en totes les cultures i, des d'edats primerenques, totes les persones tenim les capacitats bàsiques per al seu processament, el qual està organitzat en mòduls diferenciats que impliquen diferents regions cerebrals.

Quan escoltem, cantem o interpretem alguna obra musical, toquem o improvisem un instrument, posem, escoltem, pensem i actuem sobre sons, la nostra xarxa de neurones s'amplia amb una sèrie de connexions úniques, diferents de totes les altres, que podrien definir-se com les empremtes dactilars a què ha donat lloc la nostra activitat musical i que donen lloc a l'activitat de tot el cervell.

L'art de la música no només canvia els nostres estats d'ànim, també pot canviar la forma com percebem el món, sobretot, quan hem d'identificar cares felïços o alegres.

Els resultats d'una investigació duta a terme a la Universitat de Groningen (Països Baixos) han demostrat que quan escoltem música alegre, percebem

²¹ **Rainer Maria Rilke:** és un reconegut poeta austríac en llengua alemanya del segle XX. Va crear imatges persistents que tendeixen a centrar-se en els problemes del cristianisme en una època de descreença, solitud i profunda angoixa.

més cares alegres que al contrari, quan escoltem melodies tristes i veiem més cares tristes.

Es tracta de saber jugar amb la música en el teu benefici i aconseguir energies positives sempre que les necessitis.

En aquest cas, els estudis han demostrat que segons la música que escoltem podem arribar a veure coses que no hi són, i és que tot el que veiem, rebem i creiem no només es basa en la nostra experiència, sinó també en expectatives, i aquest és, en molts casos, el resultat final dels nostres estats d'ànims.

Algú un dia va dir que la música arriba per les orelles però s'escolta amb el cor.

Escoltar música ajuda a estimular la "glàndula de la felicitat" d'una manera ben simple. Aquesta forma de felicitat és com una espècie de *necessitat addictiva* sana, a la qual moltes persones cada dia donen vida de maneres ben diverses. Des que es lleven fins que se'n van a dormir necessiten estar escoltant música de tant en tant ja que és una forma de reforçar el seu estat d'ànim, per exemple. I, com és possible això? Doncs bàsicament, perquè quan escoltem una cançó que és del nostre grat, el nostre cervell allibera el que s'anomena "dopamina", altres hormones de la felicitat.

Molts psicòlegs recorren al que s'anomena la musicoteràpia en les seves sessions, un mètode que consisteix a usar tot tipus de sons per millorar les habilitats físiques, cognitives, socioemocionals i espirituals dels pacients amb resultats completament satisfactoris.

Per tant, podem dir que la música ens potencia les emocions per poder arribar d'alguna manera, conscient o inconscient, a l'estat que busquem i necessitem per cada moment.

4.4.6 LA PRÀCTICA D'EXERCICI FÍSIC

Per aquells que vivim l'esport en tota la seva essència:

l'esport no és només una eina que podem utilitzar a curt termini per aconseguir els nostres objectius estètics, sinó que és un estil de vida saludable tant físic com psicològic.

Com et sents quan acabes de fer esport? Com et sents quan et costa fer alguna cosa però al final veus l'esforç recompensat d'una manera que duplica o triplica el sacrifici que has anat fent? Què sents quan t'apropes als teus objectius?



Amb la pràctica d'exercici físic, la superació d'un mateix és possible

Sempre s'ha dit que l'exercici físic provoca una sèrie de canvis en l'organisme que és relacionen amb el plaer. Quan practiquem esport s'origina un procés químic que interfereix directament en la nostra ment. Si sotmetem els nostres músculs a un esforç determinat, el sistema nerviós allibera endorfines i aquestes, entre altres, ens provoquen benestar i alegria. Actuen com a analgèsics, inhibint el dolor i l'estrès, regulen la gana, alliberen els hormones sexuals, provoquen una sensació de vitalitat i fa que ens sentim menys fatigats. L'alliberament d'endorfines no és l'única cosa que afecta el nostre estat d'ànim, sinó que també potencia el fet de veure'ns millor, més saludables, amb més energia i vitalitat. Tot plegat farà que tinguem més seguretat en nosaltres mateixos, una cosa que es notarà en la nostra predisposició del dia a dia.

Sabem que costa, que és un esforç, que a vegades fa patir i que és un sacrifici. Per això en parlo de l'esport, perquè sé que és una peça molt clau per poder aconseguir la felicitat. Perquè l'esport ens fa sentir realitzats, satisfets, millora l'atenció i fa que augmentin les ganes de viure!

No deixem passar les oportunitats: perquè com diu *Simone Weil*: **“Cal realitzar el possible per assolir l'impossible”**.



Esforç, suport, dedicació.... superació

PART PRÀCTICA

Tot el procés fins arribar en aquest punt gira, doncs, al voltant del treball de camp. Aquí és on he fet la investigació sobre el tema en primera mà, és a dir, on he posat unes dades originals i n'he fet la interpretació.

Lla meva part practica consisteix a: TROBAR DIFERENTS VESSANTS DE LA FELICITAT.

1. Aleshores, una de les parts pràctiques del meu treball ha estat realitzar una enquesta a la gent de Lloret de Mar per saber què saben i com entenen ells el terme *felicitat*.
2. També he volgut parlar del paper que juga la felicitat a l'hora d'afrontar un fet i la superació d'aquest. Estic parlant de Goofy's Aid Club (una colla d'amics voluntaris que en el seu temps lliure es dediquen a ajudar als infants de l'hospital Sant Joan de Déu i, en aquest cas, a través d'unes sessions de surf rem per a nens, ens apropen la il·lusió dels infants i la possibilitat cada cop més certa de veure que la malaltia no és cap obstacle per fer allò que ens proposem.
3. A més a més, he volgut saber la visió que tenen persones de diferents llocs del món. En aquest cas, vaig anar a Barcelona per trobar diferents cultures i fer la mateixa enquesta que van fer els lloretencs.
4. I per últim, donant també un paper important al creixement personal a l'hora de poder autorealitzar-nos com a persones, vaig assistir a unes jornades sobre el talent que van fer a Figueres els dies 16, 17 i 18 d'abril del 2015. En ella, hi van assistir més de 37 emprenedors que explicaven la seva experiència com a tals i ens transportaven cap els seus projectes amb l'entusiasme que han tingut per fer palpable una il·lusió.

QUÈ OPINEN ELS LLORETENCS SOBRE LA FELICITAT?

Com he comentat anteriorment, he realitzat una enquesta orientativa per saber què pensa la gent de Lloret de Mar sobre la felicitat.

Aquesta enquesta consta de dues parts. La primera meitat són preguntes tancades i la resta de caire més personal. Tot i així, en cada pregunta donava l'opció de respondre "altres", de tal manera que deixava que s'expressessin i donessin la seva opinió lliurement.

El criteri en el qual m'he basat a l'hora de fer les preguntes ha estat amb una intencionalitat gradual fins arribar a la pregunta final (per mi la més important). Crec que el fet de preguntar per la felicitat d'una manera indirecta al principi, fa que inconscientment la gent pensi i reflexioni sobre el què és realment important podent respondre així, de la manera més sincera possible.

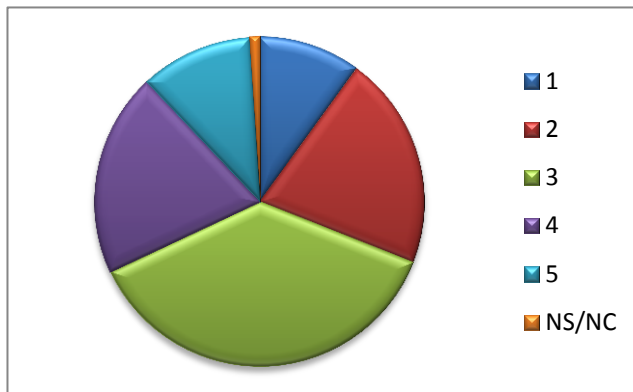
L'anàlisi de les dades m'ha permès fer-ne un buidatge i elaborar unes gràfiques que comento tot seguit.

En el primer estudi de les enquestes, vaig veure que hi **no** hi havia diferències significants sobre si estaven contestades per un home o una dona. Per tant, he fet l'anàlisi obviant aquesta pregunta.

- A la pregunta: "**Qui creus que són més feliços?**" jo donava dues respostes (els homes o les dones) i em vaig trobar que el 74% de la població va afegir 3 respostes diverses, que són: *és indiferent, els nens i depèn*. Aleshores podem dir que més de la meitat de la població no es posiciona a indicar cap dels dos sexes i opten per proposar alternatives.

A la resposta científica de la pregunta en qüestió, podem dir que experimentem amb més intensitat què és la felicitat a mesura que anem fent anys. Tot i que aparentment ser home o dona no ha de tenir res a veure a l'hora de ser feliç, nombrosos estudis demostren que les **dones** solen ser una mica més felices que els homes. Però també tendeixen a patir més depressions. De mitjana són més vulnerables, tant pel bo com pel dolent.

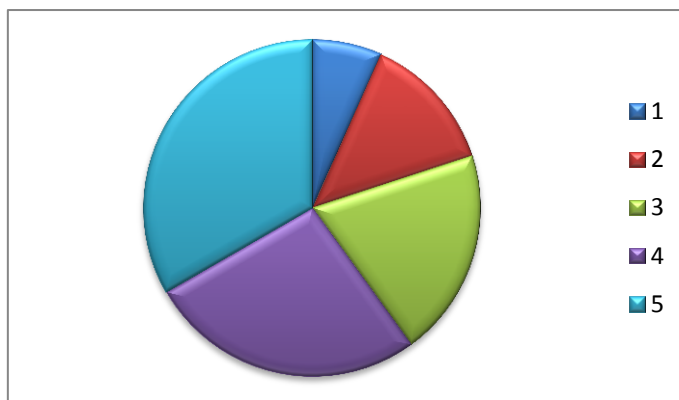
- **Series més feliç si et toqués la loteria?**



-Considerant 1 com poc i 5 com molt-
Podríem concloure que la gent té molt assumit que els diners no donen la felicitat però que els ajudarien a ser feliços.

*Tot i que a la pregunta de si **“són important els diners per ser feliç?”** m’he sorprès al veure que gairebé el 50 % contestaven que sí.

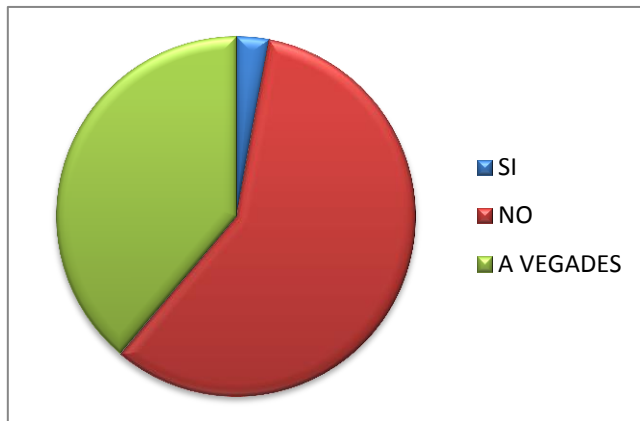
- **Quin paper creus que juga la salut?**



-Considerant 1 com a poc i 5 com a molt-

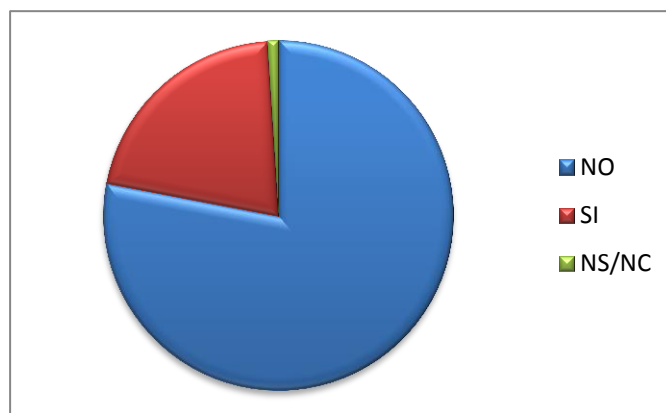
En aquest cas podem veure que la gent sí que especifica en més profunditat considerant que tenir salut és essencial per a ser feliç, doncs podem veure que la majoria han contestat amb un 4 o un 5.

- **Ser intel·ligent és ser feliç?**



Tot i que moltes vegades podem pensar que la intel·ligència dóna la felicitat, els lloretencs tenen clar que no és així, o que en tot cas, a vegades, ser intel·ligent pot jugar al nostre favor. Però el que tenen clar és que no podem afirmar que sense intel·ligència no hi ha felicitat.

- **Creus que les persones joves són més felices que la gent gran?**



Veient els resultats obtinguts en aquesta gràfica, vaig voler assegurar-me no tenir una dada falsa: el 25 % de les persones que havien contestat l'enquesta eren majors de 25 anys. I hi havia un 21% que deia que els joves eren més feliços. Volia assegurar-me que no fossin les mateixes que opinaven així. Però vaig poder veure que no era el cas, únicament 2 persones majors de 25 anys opinen que els joves sí que són més feliços.

Pel que fa a les preguntes obertes les conclusions que n'he pogut extreure són les següents:

- **Són més felices les persones que viuen:**

(Aquestes són les opcions que donava)

- Amb amics, companys de pis....

Un quart de la població pensa que aquesta és l'opció idònia per viure de la millor manera possible ja que afrontes l'autorealització. I sentir-se auto realitzat és un dels principis fonamentals de la felicitat.

- Soles

Una minoria creu que viure sol és l'opció més adequada i la que més ens beneficia més a nivell personal.

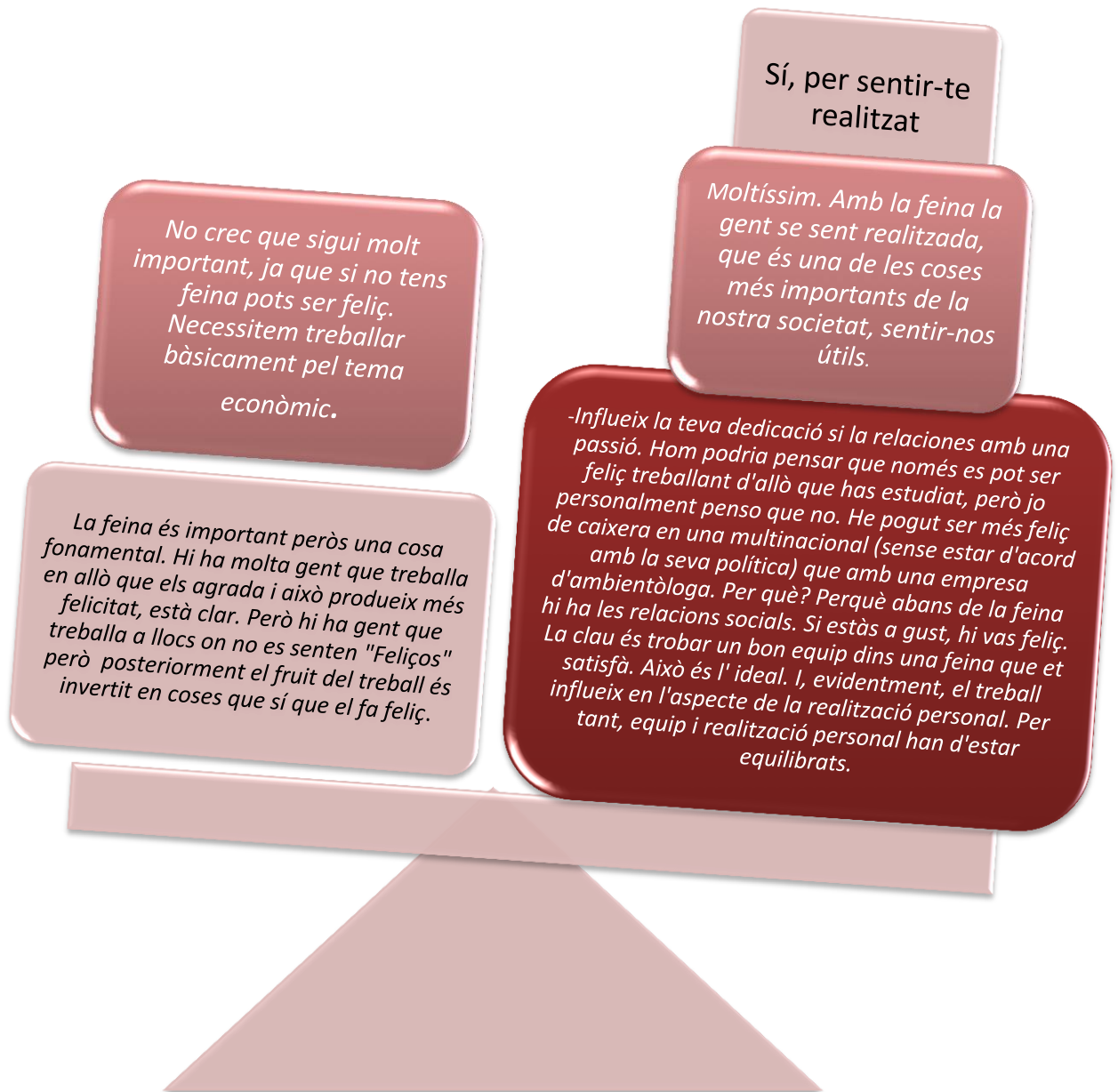
- Amb la família

La gran majoria pensa que quan vivim en família es desenvolupa d'una manera més fluida aquest estat de benestar i que és amb qui mostrem més la nostra manera de ser més real provocant així que el nostre llindar de felicitat es vegi augmentat.

La resta, proposa que és *indiferent* o que *a l'hora de ser més o menys feliç no ha d'influir amb qui vivim*.

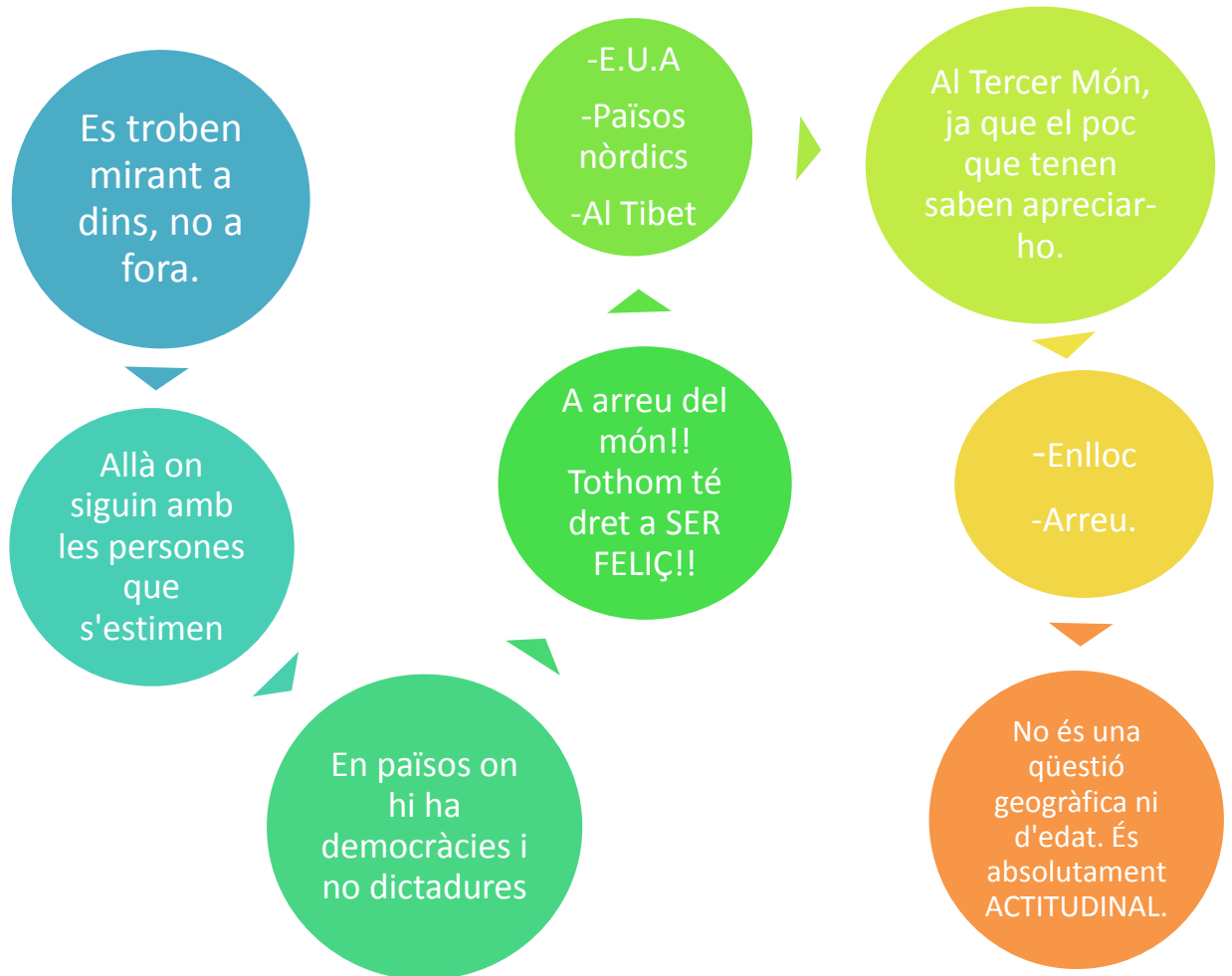
- **Creus que la feina és important a l'hora d'obtenir aquesta felicitat? És a dir, com influeix el treball quan es tracta de ser feliç?**

Aquí no vaig donar opcions i unes quantes respostes van ser:



Com podem veure, hi ha una clara diversificació d'idees que difícilment es poden encasellar en cap pensament. En tot cas podem dir que si la balança és decantes més cap a un cantó, el "sí" té una mica de més pes.

- **On creus que es troben, actualment, les persones més felices del món?**



- **Què t'aporta fer esport?**

La majoria de persones coincideixen a pensar que l'esport els aporta: valors, experiència, salut, energia, diversió, esforç, benestar físic i mental...

- **Quin tipus de música és la que més escoltes?**

En aquesta pregunta m'interessava veure els diferents registres musicals que escoltaven, i comprovar si n'hi havia algun que fos el predominant.

He pogut veure com no hi ha cap gènere en especial que predomini de la resta, tot i que en el *ranking* ens trobaríem al pop, el reggaeton i el rock.

I per què he volgut saber quin tipus de música? Doncs perquè cada estil aporta unes sensacions, emocions diferents que, tot i ser un tema molt personal, la societat s'alimenta i es converteix en mirall directe o indirecte dels pensaments d'aquestes cançons.

- **On es troba la vertadera felicitat?**

Primer de tot, hi ha molta gent que es posiciona pensant que la vertadera felicitat es troba en **l'amistat**. Que la felicitat és plenitud i alegria. Doncs bé, aquesta mentalitat, ja des del segle ----, es manté vigent en l'actualitat d'una manera o una altra. Epicur de Samos, per exemple, creia que la felicitat era aconseguir plaer i rebutjar el dolor. Buscava allunyar-se d'allò material i creia que la veritat de l'home es trobava a poder aconseguir i compartir l'amistat. En aquest cas, part de l'actual població de Lloret de Mar li dona un pes important.

Per altra banda, un altre elevat nombre de lloretencs, pensen que es troba en la **família**. I finalment, la resta creu que la felicitat està **en un mateix** i que quan l'assoleixes, pots tenir amistat, estar bé amb la família i sentir-te complet fent tot allò que fas.

- **Què és el que et fa ser/estar feliç?**

Com bé sabem, les persones som tan diferents entre nosaltres... que pensava que trobar què és el que ens fa estar feliç a cada un de nosaltres seria impossible. Però com bé diuen, els impossibles no existeixen! Així que ara, després de llegir i llegir què és el que ens fa ser feliços, he arribat a la conclusió que en realitat, tots compartim en certa manera el mateix ideal, l'únic que varia és la manera d'aconseguir-ho.

I a tu, què és el què et fa feliç? A MI EL QUE EM FA FELIÇ ÉS.....

(algunes respostes)

-La gent que m'envolta.

- Estar envoltat de bona companyia, ja pot ser un amic com un familiar, però que em faci sentir-te bé.

- Veure que la gent que estimo i m'estima esta bé. Esta envoltada d'aquests. Viure el dia amb alegria i no ser pessimista amb la vida!

- Infinitat de coses i de persones! Activitats, estats, moments, cafès al sol, l'aigua, estimar, ser estimat, aprendre, créixer...

- Tot, des de veure sortir el sol, un somriure d'algú que passa pel carrer, una cançó, estar amb els que estimo...no s' acaba mai.

Aleshores, si sabem que hi ha infinitats de coses cada dia que ens fan feliços, per què ens deixem caure en paranys negatius i permetem que pesi més allò que no ens beneficia en absolut? Per contra, per què no alimentar-se d'allò que sabem que sí que ens sentarà bé, que sí que ens agrada i sí ens beneficia?

Intentem focalitzar nostra energia a allò que realment s'ho mereix i tot ens anirà millor!

I per últim... **QUÈ ÉS LA FELICITAT?**

Aquesta pregunta va ser la que més em va fascinar en tots els sentits. La vaig planejar sense imaginar cap resposta. Sabia que sempre que feia aquesta pregunta a la gent del meu entorn, em contestaven coses tant diferents, que vaig optar per no esperar res en concret i mirar a veure com anava responent la gent. Finalment, quan al cap d'un mes vaig veure totes les respostes que van escriure, era jo qui en aquell moment experimentava la felicitat a flor de pell! La gent es va atrevir a expressar el que sentien sense cap mena de problemes! A despullar-se davant el paper i van aconseguir transmetre'm el que sentien. És fascinant veure com entenem aquest sentiment. Es meravellós veure entre línies la puresa de cada persona.

Moltes diuen que és un estat complet de benestar, l'harmonia, l'alegria, la plenitud. Tots coincideixen en el fet de donar i rebre l'amor que portem impregnat en la nostra essència, i altres creuen que és l'estat natural de ser. Ara, però, lleigeixo i no m'estranyo en veure que molta gent diu que no ho pot definir amb paraules.

<< FES ALLÒ QUE ET FACI SER FELIÇ, ESTIGUES AMB AQUELLS QUE ET FACIN SOMRIURE, RIU TANT COM RESPIRIS I ESTIMA TANT COM VISQUIS >>

COM S'ENTÉN LA FELICITAT SEGONS ALTRES CULTURES?

El passat 12 de juliol, vaig anar a Barcelona disposada a trobar diferents perfils de la societat i poder-los fer la mateixa entrevista que em van contestar els lloretecs.

Allà, vaig entrevistar un senyor d'origen xinès, una noia italiana, un home alemany i tres persones africanes.



Lin, un senyor de 67 anys nascut a Yuayang, Xina, va definir sense pensar-s'ho, que la felicitat era *FREEDOM*²².




Marcela, una noia milanesa de 26 anys, diu que a felicitat és allò que, quan ho fem, ens causa plaer. Menjar, per exemple, és un dels grans plaers de la seva vida i creu que hauríem de donar més importància als petits plaers que no pas preocupar-nos tant per aquelles coses materials. Les considera efímeres.



Per l'altra banda, Adam Furtwängler, un home alemany, creu que la felicitat, si existeix com a tal, només són moments. Pensa que és

²² Libertat

inútil plantejar-s'ho ja que mai no saps quan pot venir, què te la pot provocar, per tant, “millor no pensar i més deixar-se portar”.

 Per últim, en Samba, la Fátima i l'Aramata, els tres d'origen gambià, creuen que, per ser feliç, has de tenir salut. En Samba, sobre tot, diu que el més bonic que hi ha és aixecar-te pel matí i veure que tu i la teva família esteu bé. La Fátima, defensa que la felicitat no és cap invent social i que tampoc és res científic que es pugui definir amb cap expressió. L' Aramata, puntualitza que tot i que el seu entorn és una gran influència per ella i la seva religió la condiona molt, estar a gust amb si mateix és lo mes important.

D'aquestes entrevistes n'he pogut extreure dues conclusions clares:

La primera és que m'he adonat que no tothom s'atreveix de la mateixa manera a parlar d'un tema tant abstracte com és la felicitat. Però en comparació amb l' enquesta proposada a través xarxa, veig clarament que ens expresseu molt millor per escrit que no cara a cara; independentment de les dificultats que vam tenir per entendre'ns, ja que jo no parlava el seu idioma, i ens havien de comunicar en anglès. Quan tens cara a cara la persona, molts cops et responen amb un sospir, un somriure, un cop de cap o un moviment d'espatlles. Per tant, tot i que per qüestió de temps no vaig poder entrevistar més perfils d'altres cultures, estic satisfeta amb els resultats obtinguts.

I la segona, és que crec que no calia marxar de Lloret per trobar tal diversificació, però tan sols perquè l'experiència m'ha enriquit a nivell personal, ja ha valgut la pena.

PETITS GESTOS, GRANS LLIÇONS

Gràcies a aquesta experiència, he pogut conèixer un equip meravellós de persones. Estic malalt i no he sentit en cap moment que la meua malaltia fos un obstacle.

-Aidan-

El darrer 19 de juny del 2015, vaig anar a Barcelona per assistir a una sessió programada de surf rem que organitzava Goofys – Surf Aid Kids. Goofy's és un projecte esportiu amb el propòsit de fer que nens amb patologies diverses s'evadeixin de la seva rutina, gaudeixin de la mar, del surf, de la música i s'emportin un somriure i un bon record. Busquen sensibilitzar la societat. Demostrar que aquestes iniciatives poden ser molt efectives i compatibles amb un tractament clínic.

Ser un Goofy és aconseguir aixecar-se, mantenir l'equilibri, aprendre enfront de l'adversitat i aprofitar qualsevol oportunitat per superar-se.

Poden gaudir de l'experiència els nens amb edats entre 6 i 18 anys en grups d'entre 10 a 12 nens.

En el meu cas, el dia 19, hi havia una sessió preparada per un grup de X infants. Jo estava nerviosa, ansiosa per saber quines serien les cares dels petits, les mirades dels pares, la il·lusió dels col·laboradors i monitors...

Quan pensava que estava tot a punt, vaig veure que el cotxe de televisió de Barcelona, aparcava just davant nostres i es disposaven a transmetre en directe el que estava passant a dues passes davant meu. Va ser fantàstic poder veure de tan a prop com aquella feina que anàvem a fer seria també reconeguda a nivell mediàtic, ja que no en tenia cap dubte que valia la pena.

L'experiència va començar quan el grup d' infants van arribar a l'escola de surf *Pukas*. Allà es van canviar i es van preparar per començar l'experiència. Un cop van estar tots llestos, se'ls hi va assignar un monitor

per cada nen. A més, cada un d'ells tenia el suport d'un persona de la seva confiança. Hi havia ple de mares i pares entusiasmats veient el que els seus petits valents estaven fent. Jo, que no em perdia detall de tot el que m'envoltava, veia com a través de les mirades, les posicions de les mans, els somriures de complicitat i les llàgrimes d'alegria que baixaven per els rostres de més d'un familiar, feien protagonistes aquella tarda d'estiu.



Familiars dels infants, fotògrafs i terapeutes pendents de l'activitat

En finalitzar la sessió, que no va durar més de tres quarts d'hora, els infants van poder berenar mentre escoltaven en directe una actuació d'un grup de música solidari.



Familiars, infants, músics i col·laboradors al finalitzar la jornada

Va ser una experiència pròpiament única. I ara, que estic escrivint el que vaig veure, no puc evitar que se'm torni a eriçar la pell.

Com en tota història, hi ha d'haver un protagonista, i en aquest cas, el protagonista d'aquesta és l'Aidan. L'Aidan és un nen de 15 anys que pateix

càncer. Va venir a fer la sessió quan estava sota les sessions de quimioteràpia. Tenia un tumor celebrat i degut a la escassa i turbulenta visió que patia, portava un pegat a l'ull. Anava amb cadira de rodes i difícilment podia caminar.

La seva mare, l'Antonia, va acceptar amb molta amabilitat que li fes una entrevista (que he adjuntat a l'Annex B) A més a més, l'Aidan va ser també entrevistat com a clar exemple de nen valent!



IMPOSSIBLE?

Nosaltres també ho pensàvem. Però a vegades, en comptadíssimes ocasions, l'impossible es fa realitat.



ÉS VOLER-HO SER I FER: ELS EMRENEDEDORS

Finalment, i canviant totalment de context, el dia 18 d'abril del 2015, per copsar com l'**actitud positiva** pot també ser un element important a efecte de ser emprenedor, vaig anar a Figueres Talent. Consisteix en unes jornades d'emprenedoria que aposten fermament per oferir als assistents una dosi d'idees, esperit de positivisme i ganes d'ampliar els coneixements. De fet, la finalitat és marca i potenciar el concepte de *Talent* apostant per les idees, la formació, la tecnologia i el coneixement.

La jornades duraven 3 dies (16, 17 i 18 d'abril) dels quals jo hi vaig assistir l'últim. Aquell dia al matí, 7 ponents, em van donar una dosi d'esperança i optimisme vers el futur, ja que escoltant les seves ponències em vaig adonar que no importa l'edat, la cultura, la religió... per tirar endavant un projecte, ja que amb creativitat, ganes, esforç, actitud positiva i cercant sinergies amb gent que té les mateixes inquietuds que un mateix, es pot arribar a aconseguir allò que et proposis.

ELS PONENTS



GEORGINA REGÀS
Fundadora del museu de la
confitura de Girona



MARC TEIXIDOR
Director comercial
d'anxoves de l'Escalade



ROSA DURAN
Experta en turisme



KAREN PRATS
Cofundadora de
poplaces



VERA SALVAT
Fundadora *iloftyou*



MOHAMED EL AMRANI
Emprenedor social



**ALBERT SANZ I JAVIER
GALCERÁN**
Cofundadors de *miss wood*



PERE PUIGBERT
Gerent i director
comercial de fruites

Quan descobreixes el que t'apassiona, quan ho veus i ho vius, pensa-hi i creu. En tu, en el que vols. Que hi ha molts camins per arribar a una mateixa meta, i si ens equivoquem de camí, podem agafar-ne un altre. Fer-ho, realment, m'he adonat que està a les nostres mans.

“Tots creuen que tenir talent és qüestió de sort; ningú pensa que la sort pot ser qüestió de talent”

Jacinto Benavente²³

²³ **Jacinto Benavente Martínez:** fou un dramaturg, guionista, director de cinema i polític espanyol, guardonat amb el premi Nobel de literatura l'any 1922.

CONCLUSIONS

Quan vaig escollir aquest tema, molta gent em deia que era absurd, que no tenia sentit “perdre el temps” intentant descobrir com els humans cerquem la felicitat ja que des de fa mils i mils d’anys hi ha hagut un nombre important de persones que s’han proposat investigar el mateix que jo volia i el que han aconseguit és dir que, efectivament, hi ha infinites respostes sobre com arribem a cercar la felicitat.

Recordo que em vaig fer moltes preguntes, i possiblement aquestes mateixes eren les que feien que cada cop tingués més i més ganes per saber. I... a tots aquells que em deien que no podria, ara que he fet el treball, ara que he acabat una feina que ha estat molt enriquidora a nivell personal, els dono les gràcies.

Dic això, perquè afortunadament, ja sé la resposta de tot el que em preguntava; en aquests moments, estic fixant la vista enrere, fent un balanç de tot el que he fet per realitzar el que en un principi era pura il·lusió, i em sento realment contenta dels resultats obtinguts en la meva cerca.

Quines són les diferents maneres d’entendre la psicologia de la felicitat des d’una mirada optimista, per poder conduir i dominar la nostra vida a través del creixement personal?. Partint d’aquesta pregunta, va anar agafant forma el meu treball de recerca.

Un dels meus objectius principals era ***aprofundir en què volia dir ser feliç i com entenien aquest concepte la gent de Lloret de Mar.***

A priori, pensava que la gent seria cautelosa responnent les preguntes del formulari en qüestió ja que no tothom tenia perquè respondre de manera generosa. En altres paraules, no m’esperava que un centenar de persones em contestessin tan receptius com ho van fer. Vaig notar que la gent s’interessava per saber com és que havia escollit aquest treball de recerca i en tot moment vaig notar el seu suport ja bé fos a través de les xarxes socials, com en persona.

Les conclusions que extrec d’aquest primer objectiu és que, al cap i a la fi, tots d’una manera o altra busquem sentir aquesta sensació que tant ens facilita

l'existència. I ara, no sé si és pels moments que estem vivint o perquè cada cop la gent va essent més conscient de com és de beneficiós estar a gust amb un mateix i amb el que ens envolta, s'han mostrat sorprenentment propers i creuen necessari que es pugui fer un treball que mostri els coneixements que tenim al nostre abast per seguir caminant de la millor manera possible.

Quins són els aspectes clau que ajuden a fer possible una vida de benestar? A través de la teoria humanista de Abraham Maslow i Carl Rogers he comprovat que els mínims indispensables per poder sentir-nos persones són: l'estabilitat entre el nostre estat fisiològic, sentir-nos segurs, integrats i que ens reconeixem a nosaltres mateixos, a fi d'arribar a l'autorealització.

Un altre objectiu que em vaig marcar va ser **aprofundir en els coneixements del creixement personal a través de meu treball i descobrir com ens beneficia el seu domini** ja que, com he exposat a la introducció, l'estiu passat vaig fer un curs de Coaching i Lideratge personal que en va ensenyar a tenir un punt de vista diferent en vers les diverses situacions que es produeixen tant a nivell personal com col·lectiu. A partir d'aquesta experiència, m'he adonat que existeixen tota una sèrie de tècniques i actituds que ens ajuden a conèixer-nos cada cop més i a enfortir allò que som.

Existeix com a mínim un racó de l'univers que de ben segur pots millorar, i ets tu mateix.

(Aldous Huxley)

Una vegada enllestit el cos del treball, me n'adono de la quantitat d'informació que he assolit amb la seva realització.

Jo partia d'un concepte de felicitat i arran del treball he pogut comprovar que no hi ha una manera única d'entendre-la. Hi ha tantes definicions de felicitat com persones. Encara que tots, a través d'un camí o d'un altre, essent conscients o inconscients, cerquem el mateix.

Tota la part teòrica i la informació obtinguda a partir d'aquesta m'ha servit per poder posar en marxa tot un seguit de fets pràctics.

La metodologia escollida ha estat d'acord amb l'àmbit de coneixement en el qual s'emmarca el meu treball. El rigor metodològic ha estat un aspecte fonamental alhora que he anat duent a terme la recerca.

Primer de tot, tenia clar que el que estava tractant era tan genèric i englobava tants aspectes, que vaig decidir fer diferents recerques i no centrar-me en exclusiva en un vessant d'aquest, sinó que aprofundiria en diferents aspectes per poder tenir més varietat, riquesa d'informació i facilitat a l'hora de poder fer una bona interpretació i conclusió del resultat obtingut.

La lectura dels quatre llibres troncats esmentats a la introducció, l'anàlisi de vídeos relacionats amb el tema, la consulta dels apunts que vaig prendre al curs i l'anàlisi d'articles i notícies que han anat sortint recentment amb relació a l'objectiu a investigar, han fet que la documentació obtinguda per poder treballar l'apartat teòric fos prou rica i variada.

Partint de la base que el tema a tractar és complicat de delimitar en un sol camp, vaig centrar-me en quatre practiques concretes (esmentades a partir de la pàgina 58) a partir de les quals vaig treballar i extreure'n les conclusions finals.

Per tant, he pogut respondre les qüestions plantejades partint dels coneixements teòrics adquirits sobre el tema i traslladats a una part més pràctica. He pogut copsar les oportunitats que ens brinden diferents tipus de persones. Les persones dotades d'aquestes competències respecten i es relacionen amb individus de diferents estrats; comprenen diferents visions del món i són sensibles a les diferències existents entre els grups.

Considero que les inquietuds que m'han portat a realitzar aquest treball de recerca han estat satisfactòriament cobertes. Si bé, també m'he adonat que si només ens centrem en la recerca de la felicitat aquest treball mai no podria concloure, perquè considero que la humanitat sempre està en contínua evolució i les necessitats que s'han de cobrir per arribar a l'estat de benestar ple també són canviants.

Com a reflexió final, puc dir que al principi de tot, no sabia ben bé a què m'enfrontava, ni la complexitat del que representa tractar un tema com aquest,

ja que des de l'antiguitat fins als nostres dies hi ha ple de persones (filòsofs, científics...) que es dediquen al seu estudi. Però al llarg del treball i a mesura que aquest anava avançant, les meves inquietuds ho feien alhora. Comprovar que som nosaltres mateixos qui escollim com, per què, amb qui, d'on traiem les ganes... ens formem amb cada pensament, reacció... no importa d'on venim, on anem... importa el que sentim, el que batega dins nostre per dur-ho a terme, d'on agafem la força i l'energia per aixecar-nos, somriure, fer... ser, és increïble!

El món necessita persones amb ganes de fer-lo brillar, i nosaltres necessitem la formula perquè cada persona brilli.

Estima't, per sobre de tot estima i estima't! Que no hi ha res més bonic que la sensació indescriptible de quan sents que allò que vols fer i el que fas, vibren en consonància.

Per sobre de tot, abans de ser el nostre ofici, la nostra raça, el nostre físic, som persones. I aquest treball m'ha ensenyat a comprendre'ns i a aprendre a comprendre, que la vida balla descalça, que hi ha eines que ens permet transmetre emocions i regalar paraules per moure la humanitat, que experimentar amor ens transporta a conèixer la millor versió de nosaltres mateixos, que som... llavors de felicitat.

BIBLIOGRAFIA

- Arntz, William; Chasse, Betsy; Vicente, Mark. *¿Y tú qué sabes?*. Palmira, 2006.
- Ayllón, José Ramón. *Torno al hombre*. Rialp, 1992.
- Covey, Stephen R. *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Booket. Paidós, 2013.
- Csikszentmihaly, Mihaly. *Fluir, una psicología de la felicidad*. Círculo de Lectores, 1998.
- Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*. Kairos, 1996.
- Goñi, Carlos. *Tras las ideas*. Eunsa, 1996.
- Klein, Stefan. *La fórmula de la felicidad*. Círculo de Lectores, 2008.
- Punset, Eduard. *El que ens pasa per dins*. La butxaca, 2012.
- Reeve, Johnmarshall. *Motivación y emoción*. Mc Graw Hill, 1994.
- Santandreu, Rafael. *El arte de no amargarse la vida*. Oniro, 2011.
- Vila, J., Fernández, M. *Activación y conducta*. Alhambra, 1990.
- Yarza, Iñaki. *Historia de la filosofía Antigua*. Eunsa, 1897.

WEBGRAFIA

- Carl Rogers. 15/11/15. [Carl Rogersweb.space.worship.edu](http://CarlRogersweb.space.worship.edu)
- Consciència. 13/10/15. [El Desarrollo de la Conciencia y del Espíritu del Ser Humano | FIGU Suiza](#)
- Creixement personal. 26/08/15. [Crecimiento Personal: Eleva el nivel de conciencia - YouTube](#)
- Creixement personal. 26/08/15. [Crecimiento Personal para Despertar la Conciencia | UNAS HORAS DE LUZ](#)
- Creixement personal. 27/08/15. <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/crecimi en topersonal.pdf>
- Creixement personal. 27/08/15. http://www.coaching_bonhoritzo.com/p/ creixement-personal.html#diferencias-psicoterapia-creixement
- Daniel Goleman. 18/09/11. [la alegría de vivir: el secreto y la esencia de la felicidad - daniel goleman](#)
- Documental PNL. 30/10/15. [programación neurolinguística \(completo\) – youtube](#). Video de YouTube
- Emocions. 17/10/15. http://www.escoltesiquies.cat/files/u21417/libro_educar_emociones.pdf
- Emocions positives. 17/11/15. [Elsa Punset: "Las emociones se contagian. Hay que transmitir emociones positivas" - ANTENA 3 TV](#)
- Existencialisme. 03/11/15. [Reflexión ética y filosófica: Jean Paul Sartre y la crisis de la felicidad](#)
- Esport i felicitat. 09/10/15. [L'esport, la recepta de la felicitat | Colom.](#)

- Fórmula de la felicitat. 24/10/15. [Quina és la fórmula de la felicitat? - Farmàcia Casanovas](#)
- Intel·ligència emocional. 04/11/15. <https://www.leadersummaries.com/ver-resumen/inteligencia-emocional#gs.hL6aa8k>
- Intel·ligència emocional. 05/11/15. [Inteligencia Emocional, resumen del libro de Daniel Goleman](#)
- Lideratge personal. 13/09/15 [Liderazgo Positivo con PNL - Anclaje - YouTube](#). Video de Youtube
- Lideratge personal. 02/11/15. [Bon Horitzó: Coaching i Creixement Personal a Barcelona](#)
- Música i emocions. 27/09/15. [Ser Felices - El poder de la música sobre las emociones](#)
- Necessitats humanes. 14/11/15. [Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas](#)
- Optimisme. 05/09/15. [Actitud Positiva: La Importancia del Optimismo | ESDAP](#)
- Per ser més feliç. 25/09/15. [Cultivar la Inteligencia Emocional para ser más Felices | SeFeliz – BeHappy](#)
- PNL.22/10/15. [Elsa punet programacion neurolinguistica - YouTube](#). Video de YouTube
- PNL. 22/10/15. [Programacion Neurolinguistica \(PNL\) para La Felicidad - YouTube](#). Video de YouTube.
- Piràmide de Maslow. 14/11/15.<https://www.google.es/search?q=piramide+de+maslow&espv=2&biw=1366&bi=643&source=>

- Potència el creixement personal. 25/11/15. [Coaching con pnl coaching con programacion neurolinguistica richard bandler pnl john grinder pnl - YouTube](#). Video de YouTube
- Programació neurolingüística. 23/10/15. [pnl: material de lectura para potenciar el talento](#)
- Psicologia i ment. 18/07/15. <http://psicologiaymente.net/psicologia/mehumana>.
- Teràpies alternatives. 26/08/15. [Terapias alternativas y complementarias](#)
- Transmetre emocions. 19/11/15. [emociones-contagian-hay-que-transmitir-emociones-positivas_2012081000041.html - Cerca amb Google](#)
- Teràpies de la felicitat. 03/11/15. http://www.caminosalser.com/contenidos/libros/Eckhart_Tolle-Una_nueva_Tierra.pdf