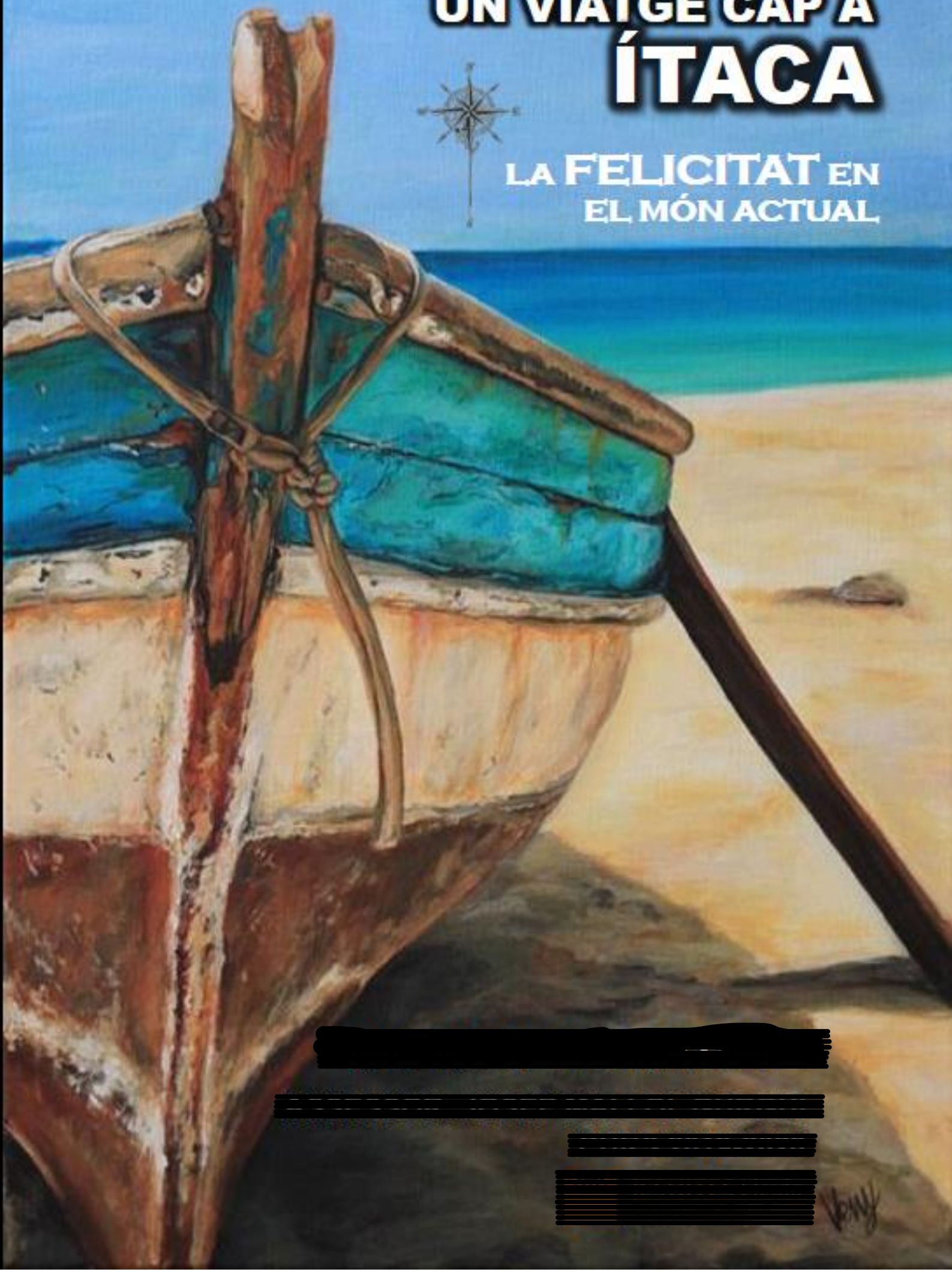


UN VIATGE CAP A ÍTACA



LA FELICITAT EN
EL MÓN ACTUAL







ABSTRACT:

“Un viatge cap a Ítaca” ha sido un trabajo de investigación dedicado a los propósitos que mueven al ser humano y a la relación entre la sociedad de consumo y la felicidad. Las hipótesis de trabajo han sido dedicadas a discernir si el objetivo principal del ser humano es la búsqueda de la felicidad, y si existe una disociación entre aquello que se cree que es importante para llevar una vida feliz, plena y satisfactoria, y el tiempo real que dedicamos a hacerlo posible. Este trabajo también ha tenido un objetivo social, que ha sido la creación de una guía de autoayuda para aquellas personas que se sientan llamadas a hacer un replanteamiento en sus vidas. Esta guía se ha basado en la recopilación de diferentes conceptos que, según los especialistas consultados en el marco teórico del trabajo, consideran un pilar fundamental para llevar una vida feliz, plena y satisfactoria. Como conclusiones del trabajo destacaría que, una vez analizada una muestra de la población de Lleida, el principal objetivo vital de esta población es la búsqueda de una vida feliz. Igualmente, podríamos tener presente la posibilidad que en la actualidad, nuestra sociedad, que podríamos considerar socioeconómicamente favorecida, tenga como principal problema la carencia de felicidad. Y que sus hábitos de vida no se correspondan con aquellos que se consideran más importantes para ser feliz.

Palabras clave: felicidad, vida, propósitos, sociedad de consumo y trayectoria vital.

“Un viatge cap a Ítaca” has been a research work devoted at the purposes that move the human being and the relationship between the society of consumption and happiness. The hypotheses of the work has the purpose to distinguish if the principal aim of the human being is the research of happiness, as well as the question if it exists a dissociation among what we think that is important to have a happy, full and satisfactory life and how much time we spend in order to make it possible. This work has also had a social aim, which has been the creation of a self-help guide for those people who feel they need to reconsider their lives. This guide has also been based on a compilation of different concepts that, according to the specialists consulted under the theoretic frame of the work, they consider a fundamental pillar to take a happy, full and satisfactory life. As conclusions of the work I would stand out that, once analysed a sample of the population of Lleida, the principal vital aim of this population is the search of a glad life. Moreover, we could bear in mind the possibility that nowadays, our society, which we could consider socioeconomically favoured, could have as a principal problem the lack of happiness. And that their living habits do not correspond with those that are considered more important for being happy.

Principal words: happiness, life, purposes, consumer society and vital trajectory



ÍNDEX:

1. AGRAÏMENTS:	6
2. INTRODUCCIÓ / JUSTIFICACIÓ:	7
3. OBJECTIUS + HIPÒTESIS:	8
3.1 Objectius:	8
3.2 Objectiu social:	8
3.3 Hipòtesis:	8
4. MARC TEÒRIC:	9
4.1 Introducció al marc teòric:	10
4.2 Què és la felicitat?	11
4.2.1 Des de la Biologia:	11
4.2.1.1 Endorfines:	12
4.2.1.2 Serotonina:	12
4.2.1.3 Dopamina:	13
4.2.1.4 Oxitocina:	13
4.2.2 Des de la Religió:	14
4.2.2.1 Cristianisme:	14
4.2.2.2 Islamisme:	15
4.2.2.3 Budisme:	16
4.2.3 Des de la filosofia:	17
4.2.3.1 Ètica a Nicòmac:	17
4.2.3.2 Estoïcisme:	19
4.2.3.3 Epicureisme:	21
4.2.3.4 Ètica Kantiana:	23
4.2.3.5 Utilitarisme:	25
4.2.3.6 Nietzsche i el sofriment:	26
4.2.4 Com quantificar la felicitat:	28
4.3 A la recerca d'una vida feliç, plena i satisfactòria:	30
4.3.1 Piràmide de Maslow:	30
4.3.1.1 Crítica a la piràmide de Maslow:	31
4.3.2 L'art de ser feliç:	32
4.3.3 Quines característiques ajuden a aconseguir la felicitat?	33
4.3.4 Psicologia Positiva:	35
4.3.5 Logoteràpia:	36
4.3.6 Ikigai:	38



4.3.7 Flow:	39
4.3.8 Mindfulness:	41
4.3.9 Potencialitats i suport social de Carl Rogers:	43
4.3.10 Resiliència:	43
4.3.11 Cuidar-se a un mateix:	44
4.3.12 Els diners donen la felicitat?	45
5. MARC PRÀCTIC.....	49
5.1 Introducció al marc pràctic:.....	50
5.2 Entrevista a una mostra de la població de Lleida:	50
5.2.1 Resultats:	51
5.3 Entrevista a professionals:	53
5.3.1 Antonio García Castrillón Sales (psiquiatra):	53
5.4 Conferència de Mindfulness:	54
5.5 Guia per auto-qüestionar-se la vida:	55
6. CONCLUSIONS:.....	56
7. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA:	58
8. LLEGENDA D'IMATGES:	61
9. ANNEXOS:	62



1. AGRAÏMENTS:

Darrere d'aquest treball hi ha hagut molta gent implicada. Aquestes persones, malgrat haver contribuït de manera indirecta, han acabat repercutint de manera directa en el meu treball.

Primer de tot m'agradaria agrair a Marta Ortega, assessora del treball. Ens vam conèixer gràcies al Projecte Itinera, proposta que oferia la UdL per a assessorar diferents TdR. Em va ajudar a estructurar el treball, és a dir, a construir el seu esquelet.

A més a més, vull agrair al meu assessor del TdR [REDACTED] per implicar-se directament en revisar aquest treball i donar el seu punt de vista. Gràcies per haver dedicat un temps a llegir el treball i aconsellar-me per millorar certs punts del mateix.

Més tard tindríem a totes aquelles persones que van dedicar 5 minuts o més del seu temps en contestar una petita entrevista per al marc pràctic del treball. Gràcies a ells he pogut extreure unes conclusions molt interessants.

També he d'agair a aquest treball, ja que m'ha fet créixer com a persona i m'ha fet canviar el meu punt de vista i el dels meus pares, sobre la vida. En part, necessitava ficar una mica d'ordre a les meves idees i aquest treball m'ha ajudat a fer-ho.

Finalment m'agradaria agrair als meus pares. Primer a la meva mare, per ensenyar-me a ser persistent i a saber-me organitzar el temps, per a realitzar el treball. I després al meu pare, per ensenyar-me que mai s'ha d'anar a mínims, sinó dedicar temps i esforços per a fer un treball excel·lent. A més, m'ha sabut acompanyar al llarg de la creació del treball, tant en els bons moments com en els mals moments. Però sobretot, he d'agair als dos per animar-me i ajudar-me a no perdre el cap.

Moltíssimes gràcies.



2. INTRODUCCIÓ / JUSTIFICACIÓ:

T'has sentit mai infeliç? Doncs jo sí. He passat algunes temporades amb la sensació de tenir una certa infelicitat, tant és així, que durant tot un curs acadèmic vaig fer una gràfica on diàriament anotava el meu grau de felicitat de l'1 al 10. Sovint era conscient del que em feia sentir feliç. Però, altres vegades no acabava d'entendre el perquè sentia una profunda tristesa.

Si jo em pregunto quin és l'objectiu de la meua vida, a priori, et diria que és la recerca de la felicitat, ser feliç, fer feliç als altres, sentir-me satisfet... Sovint en intentar respondre aquesta pregunta he experimentat un profund buit existencial! No és tan fàcil saber quin és el propòsit de la nostra vida. Requereix molta reflexió, temps i experiència poder donar una resposta.

És un tema que, tard o d'hora, tothom se sent cridat a cercar. Jo em vaig sentir molt encuriolit de saber que n'han dit aquelles persones que han dedicat professionalment la seva vida a respondre aquesta gran pregunta: quin és el sentit de la nostra existència?

Fent-me aquesta qüestió, m'endinso en un dels viatges més emocionants i difícils de la meua vida. Així comença el meu viatge cap a Ítaca. Vols venir amb mi?

Ítaca, a més de ser l'illa grega que apareix a la gran novel·la "La Odisea" d'Homero i que va inspirar al poeta egipci Kavafis, representa el camí de la vida. Ítaca, ens recorda que la vida és el millor que tenim, i que sovint la rutina ens impedeix viure-la amb plenitud. Segons deia Kavafis, poeta egipci (1863-1933), "cal desitjar que el camí sigui llarg, que siguin moltes les matinades d'estiu en les que amb goig i alegria, arribem a ports que mai havíem vist abans." És un càntic a la vida, a la motxilla que es va omplint a poc a poc d'experiències i coneixements.

El cantautor Lluís Llach, adaptà musicalment el poema i en una de les seves cançons més famoses, "Viatge cap a Ítaca", canta: "Tingues present sempre la idea d'Ítaca. Has d'arribar-hi, és el teu destí. Però no forçis gens la travessia. És preferible que duri molts anys, que siguis vell quan fondegis l'illa, ric de tot el que hauràs guanyat fent el camí." Ítaca és doncs, el que dona sentit a una vida.

Aquí comença el viatge cap a Ítaca, em vols acompanyar?



3. OBJECTIUS + HIPÒTESIS:

3.1 Objectius:

- Cercar quins són els principals propòsits que persegueix l'ésser humà.
- Estudiar la relació entre la societat de consum i la felicitat.

3.2 Objectiu social:

- Crear una guia per totes aquelles persones que tinguin interès a qüestionar-se aspectes relacionats amb el sentit de la vida.

3.3 Hipòtesis:

- Potser el propòsit principal de l'ésser humà és la cerca de la felicitat.
- Potser hi ha una dissociació entre allò que hom creu que és important per dur una vida feliç, plena i satisfactòria i el temps real que dediquem a fer-ho possible.



4. MARC TEÒRIC

“La obsesión por ser feliz todo el tiempo te hace miserable!” - Tal Ben-Shahar -



4.1 Introducció al marc teòric:

Si li preguntéssim a una persona quins són els seus principals desitjos a la vida, o les seves aspiracions a la vida, probablement ens respondria: ser **feliç**, viure una **vida plena i satisfactòria**, aconseguir les meves metes, sentir-me realitzat, tenir èxit...

Per lo general associem la **felicitat** a un estat d'alegria perpetu on poder-nos sentir sempre **alegres i satisfets**. Però tots coneixem persones que han triomfat personalment i professionalment a la vida. Persones que aconsegueixen tot allò que es proposen i, malgrat tot, no semblen prou **felices o satisfetes**.

La **felicitat** és un terme comú. Tothom la persegueix, però en realitat poques persones tenen clar exactament què vol dir ser **feliç**. Estem davant d'un tema amb molta ambigüitat.

És per això que, en el **marc teòric**, **en primer lloc**, miraré de cercar la definició més àmplia de **felicitat**, considerant l'opinió de filòsofs, teòlegs i biòlegs. I **en segon lloc**, ampliaré la informació fent un recull de totes les aportacions que, al llarg de la història, han fet aquelles persones que han dedicat la seva vida a cercar la fórmula de viure de manera **feliç, plena i satisfactòria**.



4.2 Què és la felicitat?

Per a conèixer les diferents definicions de felicitat que s'han anat fent al llarg del temps, el que he fet és agrupar-ho en tres seccions diferents. Definit des de la biologia, des de la religió i des de la filosofia.

Abans de tot mirem l'etimologia i la definició de diferents diccionaris que proposen sobre la paraula felicitat.

- Etimologia:

L'origen etimològic de la paraula, ve del llatí, del terme "felicitas" que significa felicitat, fortuna, plaer, alegria. A la vegada prové de l'adjectiu felix, que significa fèrtil, i també afortunat, feliç.

- Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans (Diec2):

1 1 f. [LC] [FS] Estat de l'ànim plenament satisfet. Gaudir d'una felicitat constant.

1 2 [LC] [FS] felicitat eterna Beatitud 2 1 .

2 f. [LC] Sort feliç, esdeveniment feliç. Desitjar a algú tota mena de felicitats.

- Real Academia Española (RAE):

1. f. Estado de grata satisfacción espiritual y física.

2. f. Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz. Mi familia es mi felicidad.

3. f. Ausencia de inconvenientes o tropiezos. Viajar con felicidad.

- Cambridge Dictionary (CD):

Feeling, showing, or causing pleasure or satisfaction.

4.2.1 Des de la Biologia:

Quan es tracta de definir felicitat sempre pensem que és quelcom relatiu i depèn de cadascú, de la seva percepció, situació, etc. Que depèn de la satisfacció i insatisfacció d'un desig o el compliment d'aquest. Però des de la ciència es creu que no depèn de l'experiència en si, sinó dels efectes que provoca aquesta. Davant d'una experiència, el nostre cos reacciona químicament, i sintetitza certes hormones, produïdes pel sistema nerviós, com a resposta. Més tard, aquestes les podem classificar com a felicitat o més ben dit benestar. En aquest sentit, la felicitat és un camí que podem elegir.

Un article publicat pel diari "El País" afirma que el nostre estat d'ànim pot afectar a la nostra salut. Tant pot ser de forma negativa com positiva. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, Acadèmia Nacional de



Ciències dels Estats Units, va fer un estudi que consistia en quantificar la felicitat mitjançant paràmetres biològics. Però realment es pot quantificar una emoció?¹

Andrew Steptoe², encarregat de la investigació, conclou dient: *La psicología positiva ha empezado a documentar la importancia del bienestar en la creatividad, el liderazgo y la realización del potencial humano. Nuestros hallazgos indican cómo actúa sobre los sistemas biológicos y que puede ser relevante para el riesgo de desarrollar enfermedades físicas.* ⁽¹⁾

Segons endocrinòlegs i neurocientífics, l'objectiu serà estudiar la felicitat des del punt de vista biològic per a trobar quin sentiment o emoció, des del punt de vista físic, la desencadena.

Loretta G. Breuning³ ens explica quines són les substàncies que emet el cervell i que fan que ens sentim bé. Ens afirma en el seu llibre: "Sería bueno que surgieran todo el tiempo, pero no funcionan así", "Cada químico de la felicidad tiene un trabajo especial que hacer y se apaga una vez que el trabajo está hecho".⁽²⁾

El qui s'encarrega d'estudiar a la felicitat des de la ciència, fent referència al sistema nerviós, és la neurofelicitat⁴. És el resultat d'activar determinats circuits cerebrals, mitjançant neurotransmissors. Així, sintetitzant certes hormones que poden condicionar en aquest benestar. Aquestes serien: la serotonina, la dopamina, l'oxitocina i l'endorfina. També conegudes com el "quartet de la felicitat". ^{(3) (4)}

4.2.1.1 Endorfines:

Són considerades els opiacis (analgèsics molt potents) propis del nostre organisme. S'alliberen normalment en situacions d'estrès extrem, com per exemple: quan tenim un accident o quedem malferits. Robin Ian McDonald Dunbar⁵ afirma que incorporar a la dieta aliments picants, veure pel·lícules tristes, ballar, canta, o treballar en equip, augmenta l'alliberació d'endorfines.

4.2.1.2 Serotonina:

És considerada la reguladora de l'estat d'ànim. S'allibera normalment quan et sents important. De la mateixa manera que quan et sents sol i deprimat, tens absència d'ella. Alex Korb⁶ afirma que pensar en

¹ Per a poder donar resposta a aquesta pregunta ves al capítol: Com quantificar la felicitat.

² (1951) Psicòleg britànic. Cap del Departament del Comportament de la Ciència i la Salut de la *University College* de Londres.

³ (1953) Professora emèrita de la Universitat de Califòrnia. Autora del llibre "Habits of happy brain".

⁴ La paraula neurofelicitat ve del grec neuro = "nervi" i del llatí felicitas = "plaer".

⁵ (1947) Antropòleg, psicòleg i biòleg evolucionista britànic. Professor de psicologia evolutiva a la Universitat d'Oxford.

⁶ Neurocientífic, escriptor i coach estatunidenc. Autor del llibre: *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression, One Small Change at a Time*.



records feliços, exposar-se a la llum del sol, rebre massatges i fer exercici físic aeròbic, fa augmentar el nivell de serotonina en el cos. ⁽⁵⁾

4.2.1.3 Dopamina:

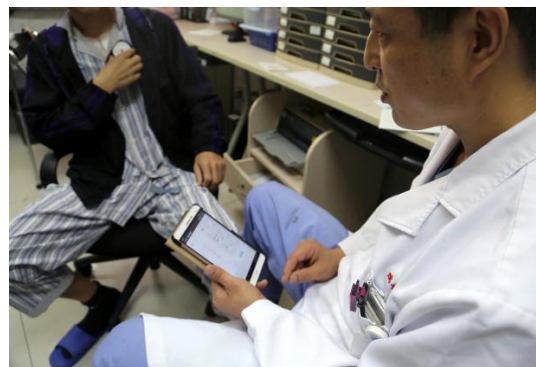
És considerada la medidora del plaer. La responsable dels sentiments com l'amor i la luxúria. També la responsable de les addiccions. Segons John Salamone⁷, els nivells elevats de dopamina es relacionen més en la motivació que en el plaer en si. Donar el primer pas cap a un objectiu marcat, tenint present el benefici que pot reportar, el fet d'assolir-lo augmenta els nivells de dopamina. També s'allibera davant de qualsevol petita o gran sort a la vida. (Exemple: trobar lloc per aparcar, aprovar un examen difícil...)

Per això, per a promoure l'alliberació de dopamina, aconsella marcar-se objectius a curt termini o fragmentar els objectius a llarg termini per a poder anant celebrant l'assoliment de les fites.

4.2.1.4 Oxitocina:

És considerada la substància més important vinculada a la felicitat. Se la coneix com l'hormona del vincle emocional o l'hormona de l'abraçada. Segons Navneet Magon⁸, la vinculació social impulsa el desenvolupament cerebral. Participa en la construcció de la confiança que és necessària per a les relacions socials. Una abraçada o donar o rebre un regal, augmenta els nivells d'oxitocina. ⁽⁶⁾

Com hem vist, en el cos hi ha hormones encarregades de crear un benestar, i ja s'ha dut a la medicina. Tot i que encara falta molt per descobrir, s'estan portant a terme molts experiments com és el cas de Yan (2019). Un home que en l'Hospital Ruijin de Shanghai, China, va ser el primer humà a rebre un implant cerebral que fa estimular al cervell les parts encarregades de sentir benestar i felicitat. En un principi es va dur a terme com a fi d'acabar en la seva addicció a les drogues, però també van descobrir que podia controlar el seu estat anímic. ⁽⁷⁾



Doctor de Yan, controlant la "màquina de la felicitat" des del mòbil. (1)

Des del meu punt de vista, la biologia el que pot fer és donar-te una sensació de benestar però no la felicitat. Un exemple seria els videojocs. El que fa que enganxin tant als jugadors, és que, en superar un nivell i guanyar un premi virtual, fa secretar una certa quantitat de dopamina, la qual s'encarrega de les addiccions i la felicitat, i així

⁷ Professor en psicologia a la Universitat de Connecticut, Estats Units.

⁸ Director del Departament d'obstetrícia i ginecologia de l'Hospital Air Force de Campur a la Índia.

Imatge: totes les fotos estan referenciades en una llegenda d'imatges que es troba després de la bibliografia.



enganxar més al jugador perquè segueixi jugant. Fins al punt que s'acabi comprant la següent versió del joc. El que ha passat és que l'ha fet sentir bé per uns instants però no per això l'ha fet més feliç.

4.2.2 Des de la Religió:

Al llarg de la història, depenent del lloc i de la situació, cada religió ha nascut amb els seus ideals i morals, que, d'alguna manera, totes acaben tenint alguna cosa en comú. Totes busquen la felicitat o un estat d'harmonia plena. A més, cada religió té els seus mestres divins: Crist en el Cristianisme, Al·là en l'Islam, Jahvè en el Judaisme, Buda en el Budisme, i així molts més.

En el treball només em centraré en tres religions: el Budisme, perquè és una religió molt potent quan a la felicitat, el Cristianisme, perquè és la religió que més abunda a Espanya i en l'Islam, ja que és la segona religió més abundant d'Espanya.

4.2.2.1 Cristianisme:

Com us he mostrat abans, cada religió té la seva relació filosòfica. En el cas del Cristianisme, es basen en l'ètica Aristotèlica. Aquesta parteix de considerar que tots els éssers humans tendeixen a ser feliços, però el problema està a especificar que s'entén per felicitat.

Tant per Filòsofs com per cristians, la felicitat és considerada com un bé en ella mateixa.

La felicitat filosòfica: per als grecs, la felicitat era considerada com la possessió del bé suprem que l'home pretén arribar, Aristòtil la va identificar com la virtut, la saviesa i la propietat. La felicitat per aquest filòsof era una activitat de caràcter intel·lectual, raonable i moderat. Segons Aristòtil, la felicitat depèn de l'equilibri que es tingui dels diferents àmbits de la vida.

La felicitat cristiana: per al Cristianisme, la felicitat està basada en el coneixement de Déu, en el compliment de la voluntat del creador a través de l'amor, la Fe, l'esperança i la caritat. D'acord amb el dogma cristià, la felicitat es troba en la salvació i en el seguiment de Crist, com a model i guia del comportament i accions de l'home. ⁽⁸⁾

Un exemple d'home que practicava la filosofia aristotèlica en el cristianisme era Sant Tomàs d'Aquino⁹. Ell creia que filosofia i teologia són dues ciències diferents, i creia en la seva separació. Tot i això, no s'arriben a contradir, ja que ambdues cerquen la mateixa veritat, i per tant, són compatibles. L'una depèn de l'altra, perquè en una no hi ha el coneixement que l'altra té. La



Representació del cristianisme segons Marilyn Adamson. (2)

⁹ (1225 - 1274) Filòsof i teòleg catòlic italià, un dels més importants de l'edat mitjana, va proporcionar bases essencials per a la teologia cristiana, en incorporar gran part del llenguatge i les idees aristotèliques.



teologia s'ha de fonamentar en la revelació divina, mentre que la filosofia ha de fer-ho en la llum de la raó, però aquesta ha de consistir en elucidació i prolongació de la fe, i no trencar amb ella. (9)(10)

Per altra banda, segons Juan Francisco Lisón Buendía¹⁰, un cristià pot seguir el model de vida cristià feliç o el model laic de vida comunitària feliç, és a dir, un cristià pot sentir-se feliç des d'un àmbit social i comunitari.

La religión cristiana, de tanta y tan sustancial influencia en nuestro marco cultural, explicita en su libro sagrado la necesidad de que el hombre, para ser feliz, viva en comunidad. El Génesis proclama que tras la creación del hombre, vio Dios que no era bueno que el hombre estuviera solo. Démosle –dijo Dios– una compañera que sea semejante a él. Y después de crear a Eva observó que Adán no podía tener mejor compañía. (11) pàg.136

Segons Juan Martín Velasco¹¹, la vida que porta un cristià, si segueix les normes del cristianisme, és a dir, ajudar als altres, deixar enrere l'egoisme... reconforta l'espiritualitat d'un mateix i a la vegada, augmenta la seva felicitat.

Recuperada la raíz de la experiencia cristiana en la vida de los cristianos, florecería de nuevo la alegría que el Nuevo Testamento atribuye a los creyentes. Me parece además que de ahí surgiría una felicidad con rasgos originales, los propios de la felicidad cristiana, por ejemplo: su condición de felicidad teologal, la fe esperanza cristiana es fe-esperanza en Dios por la que el cristiano se fía de Dios y se confía a Dios, con todo el poder que la confianza en Dios tiene para derribar del corazón de los creyentes todos los ídolos que constantemente estamos fabricando: el de los bienes objeto de posesión y consumo, el del placer erigido en finalidad de la vida, el del vano honor, la vana gloria y el cultivo de la propia imagen, y por encima de todo, el del egoísmo que nos encierra en el círculo estrecho de nosotros mismos y los nuestros y nos hace ignorar a los otros y pasar indiferentes ante sus sufrimientos. (12)

En conclusió, des del cristianisme la felicitat ve comportada pel sentiment de comunitat i d'harmonia amb la fe i una moral, que en aquest cas, vindria guiada per una moral aristotèlica.

4.2.2.2 Islamisme:

En l'islamisme podem veure que per ser feliç, un s'ha de centrar en obrar segons les paraules d'Al·là i tot el que digui l'Alcorà. Si un fa tot allò que Al·là ha proclamat, serà venerat anant al Paradís, és a dir, a la felicitat suprema.

¹⁰ Professor de filosofia de la Universitat de València.

¹¹ (1934) Teòleg i doctor en filosofia espanyol.



Representació de l'islamisme segons Marilyn Adamson. (2)

El Paradís és un lloc de pau, tranquil·litat i seguretat total. Allí et trobes lliure de temor, ansietat i dolor. En el Paradís es localitza el gran arbre de la felicitat, al qual es denomina *Tubá*, "arbre de l'alegria i del delit", el qual s'identifica amb l'*Hom*, l'arbre de la vida o de la immortalitat, que es concep baix diferents aspectes, però respectant sempre el tradicional eix de simetria i la concepció de la qual es remunta a la mitologia oriental. (13)

Dins de la mateixa religió podem veure diferents opinions. Mentre uns pensen que obrant bé tindran l'oportunitat d'anar al Paradís, altres pensen que el que et farà feliç és el fet d'orar a Al·là. Per exemple, segons Aisha Stacey¹², la felicitat es pot trobar en l'adoració a Al·là.

Dios dice en el Corán: "Yo soy Al-lah, y no hay más divinidad que Yo. Adórame solo a Mí y haz la oración para recordarme" (20:14). La clave de la felicidad es conocer a Dios y adorarlo. Cuando uno adora y recuerda al Creador como Él debe ser adorado y recordado, la felicidad puede ser observada en todo nuestro entorno, en cualquier momento e incluso en la noche más oscura. Allí está, en la sonrisa de un niño, en el contacto de una mano reconfortante, en la lluvia o en la tierra seca, en el olor de la primavera. Estas cosas pueden hacer que nuestros corazones sean realmente felices, porque son manifestaciones de la misericordia y del amor de Dios. (14)

4.2.2.3 Budisme:

Els budistes no adoren a diversos déus ni a Déu. La gent que no és budista amb freqüència creu que Buda és diví i ell, Siddharta Gautama, mai ho va proclamar. La majoria dels budistes creuen que una persona ha passat per centenars o milers de reencarnacions, cadascuna d'elles portant misèria a la persona, ja que el desig de felicitat és el que provoca les reencarnacions de les persones. Per tant, la meta d'un budista és purificar el seu cor i rebutjar tots els desitjos, ja sigui els plaers sensuals, tota maldat, tot goig i tot sofriment.



Representació del budisme segons Marilyn Adamson. (2)

Per a aconseguir això, els budistes han de seguir una llista de principis religiosos i una intensa meditació. Quan un budista medita, que no és el mateix a orar, és més una disciplina personal. A través d'una meditació dedicada, una persona pugui aconseguir el *nirvana*, "l'extinció" de la flama del desig.

El budisme proveeix d'alguna cosa que és veritat per a la majoria de les religions: disciplina, valors i direccions pels quals la persona vulgui viure. Algunes de les guies del budisme són: No destrueixis a cap criatura vivent; abandona qualsevol plaer carnal, abandona tota qualitat de maldat i també el goig i el sofriment. (15)

¹² Periodista de Qatar.



En el Dhammapada¹³ hi ha escrit que: *La mente es el elemento creador de todo lo malo. La mente es lo principal, cualquier condición negativa es creada por la mente. Si con una mente envilecida uno habla o actúa, el dolor se pegará a sus talones como la rueda sigue la pezuña del buey. La mente es el elemento creador de todo lo bueno. La mente es lo principal, todo lo positivo es creado por la mente. Si con una mente limpia uno habla o actúa, la felicidad le acompañará como la sombra sigue al cuerpo.* (16)

Per a la filosofia budista no som més que cos i ment. Mentre el cos s'encarrega de tota la superficialitat, la ment s'encarrega de tot l'interior. El que els ulls veuen quelcom bonic, la ment veu felicitat. Entre les dues hi ha un vincle tan fort que una depèn de l'altra. És per això que si tu tens el teu interior en harmonia, el teu exterior també ho està. Totes les accions que fem i rebem, la ment les tradueix en emocions.

Buda ens proposa escoltar els seus missatges i a reflexionar sobre ells. Algun dels missatges és: El raonament i l'anàlisi crític són els medis per arribar a un profund enteniment de la natura de la ment. (17)

4.2.3 Des de la filosofia:

La filosofia sempre ha volgut donar resposta a totes les preguntes que es planteja, inclús a les més difícils; les quals anomenem preguntes filosòfiques. Aquestes intenten arribar al més profund, quasi que sembli que la resposta s'amagui al fons de la cova. Algunes, relacionades amb el tema, podrien ser: què és la felicitat?, Quin és el secret per a ser feliç?, És la felicitat el sentit de la vida?, etc.

En aquest apartat descobrirem quines són les respostes que se'ls hi ha donat segons la ideologia, passant per diferents autors importants, i com ha anat canviant al llarg de la història.

4.2.3.1 Ètica a Nicòmac:

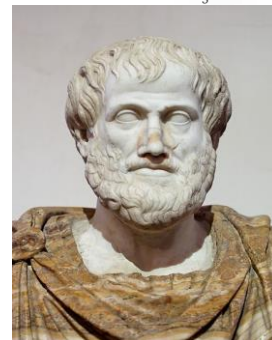
El primer filòsof, en la societat occidental, que ens parla sobre la felicitat i intenta donar una definició és Aristòtil¹⁴. Per a ell, el propòsit de l'ésser humà és la felicitat (benestar, o com deien els grecs, *eudaimonia*). Ens presenta aquesta idea en un manual de la felicitat anomenat *Ètica nicomaquea*, o també Ètica a Nicòmac, on, sabent que la felicitat pot semblar un concepte subjectiu i ambigu, dóna la seva definició de la manera més objectiva possible. L'obra va dedicada al seu fill Nicòmac, d'aquí el seu títol.

¹³ Un dels textos més apreciats per totes les branques del budisme que convida a la reflexió personal.

¹⁴ (384 aC - 322 aC) Filòsof grec considerat per ser un dels grans pensadors de la humanitat. La trajectòria del pensament i del saber occidental deu en gran manera el seu desenvolupament al deixeble de Plató: Aristòtil. Després d'ingressar en l'Acadèmia d'Atenes, va començar un estudi detallat dels múltiples assumptes que li inquietaven. Va ser una erudit, va investigar sobre temes tan variats com la física, la biologia, la lògica, la metafísica, la retòrica o l'astronomia. Molts dels seus conceptes en marcat la història del pensament i han permès el desenvolupament del coneixement, ja siga per adherir-se o per oposar-se a elles.



Per a ell la felicitat és una activitat de l'ànima d'acord amb la virtut¹⁵ perfecta. A més ens planteja: *Donat que la felicitat és una activitat de l'ànima d'acord amb la virtut perfecta, ens hem d'ocupar de la virtut, doncs tal vegada així investigarem el que fa referència a la felicitat (...)* Anomenem virtut humana no la del cos, sinó la de l'ànima. I si és així, és evident que hem de conèixer, en certa manera, els atributs de l'ànima.



Bust d'Aristòtil. (3)

Hi ha dos tipus de virtuts: l'intel·lectual (dianoètica) i l'ètica. L'intel·lectual es desenvolupa mitjançant la instrucció, raó per la qual requereix experiència i temps. Per altra banda, l'ètica prové del costum. Aquest no és causat per la naturalesa, però gràcies a ella esdevenim capaços d'adquirir i perfeccionar les virtuts que ens ofereix la virtut ètica.

"Adquirim les virtuts com a resultats d'activitats anteriors. El que s'ha de fer després d'haver après, ho aprenem fent." És a dir, si un vol adquirir diferents virtuts, després d'haver-les après les ha de practicar. Portat a un exemple seria, que ens fem constructors construïnt cases; i així mateix amb la felicitat. "En una paraula, els modes de ser (hàbits) sorgeixen de les operacions semblants." D'aquesta manera estem dient que els hàbits i l'educació d'aquests tenen molta importància. És necessari la pràctica d'hàbits per a poder establir una vida racional i política equilibrada, els quals han de ser guiades per la raó i no per la recerca del plaer. Amb aquest raonament, podríem dir que la manera més efectiva de provocar un canvi en algú o en un mateix, és portant un pensament a l'acció. Quan un té clar quins són els seus modes de ser, és a dir, té coneixement de la seva activitat virtuosa, és el que "constitueix la més perfecta felicitat". L'home en ser un "animal racional", té la virtut de la contemplació de la raó pura, i Aristòtil ens aconsella que la posem en pràctica. (18) (19)

Segons Sòcrates¹⁶, quan sabem que una cosa és bona, correcta, justa, ètica... llavors la fem automàticament. Però, actualment, tots sabem que no és veritat. Per exemple, tots sabem que hauríem de tenir hàbits més saludable i tot i així no ho fem.

Segons Tal Ben-Sahar¹⁷, quan repetim molt una acció, és a dir, tenim hàbits o tenim certs pensaments, actuem i pensem automàticament d'aquella manera. Tenir rituals o hàbits ens facilita l'automatització d'una acció o un pensament. "Los rituales son la clave.", així afirma en una entrevista feta per la companyia BBVA en un projecte dissenyat per a educar sobre una vida millor. "En cierto modo, esculpimos el cerebro a través de rituales. Si repetimos una acción positiva una y otra vez, esculpimos nuestro cerebro de forma positiva". (20)

¹⁵ Virtut: (etimologia: del grec, "areté"; o del llatí, "virtus"): és la força que en les persones porta a obrar rectament, a desenvolupar les pròpies capacitats al màxim. Definició del professor de filosofia.

¹⁶ (470 aC - 399 aC) Filòsof grec. Conegut per ser el pare de la filosofia occidental. Sòcrates va ser un excel·lent mestre. De fet Plató va ser el seu deixeble. Ja amb 40 Sòcrates, ensenyava en la via pública, en banquets, en l'àgora, etc. Atès que el seu ensenyament era gratuït i oral, estimulava a tots els oïdors a realitzar un examen de consciència. Sòcrates marcà un abans i un després quant a la concepció de la filosofia atès que és, a partir d'ell, que la filosofia començarà a concebre's com una filosofia per a l'home.

¹⁷ (1970) Professor i escriptor estatunidenc llicenciat a la Universitat Harvard en Filosofia i Psicologia. Conegut per donar classes a la Universitat Harvard sobre psicologia positiva i de lideratge.



4.2.3.2 Estoïcisme:

Els estoics van assegurar que es pot assolir la llibertat i la tranquil·litat tan sols sent aliè a les comoditats materials, la fortuna externa, i dedicant-se a una vida guiada pels principis de la raó i la virtut. Per a arribar a la felicitat, simplement has d'exercir la virtut tal com és, i no com ens agradaria que fos. És a dir, serem feliços quan acceptem lliurement que allò que s'ofereix al nostre esperit no depèn de nosaltres, ja que de nosaltres només en depèn la seva acceptació.



Estàtua de Zenó de Cítion situada a Làrnaca, Xipre.
(4)

L'estoïcisme és un dels moviments filosòfics que, dins del període hel·lenístic¹⁸, va adquirir major importància. Va ser fundat per Zenó de Cítion¹⁹ al 301 aC, i a més, va fundar una escola ubicada en un pòrtic, en grec *Stoa*, d'aquí prové el nom d'aquest corrent, que va ser sistematitzat per Crisip²⁰. Més tard va arribar a Roma essent els representants més destacats: Epictet²¹, Sèneca²² i Marc Aureli²³.

Per als estoics, l'ètica és la part central de la filosofia. L'objectiu de l'ètica era mostrar el camí de l'home per a arribar a la felicitat. Els estoics creien que aquest camí ja està predeterminat, per tant creien en el destí. Llavors si l'home accepta el seu destí, serà feliç. Tot allò que no depenen de nosaltres, com la mort o la salut, no tenim més remei

que acceptar-les, en canvi, de les que depenen de nosaltres, com les nostres passions i els nostres judicis, en som els amos perquè la seva importància depèn de l'opinió que en tinguem. És per això que els estoics deien que hem de ser apàtics, és a dir, no dependre de les passions, per tal d'assegurar-nos de què la nostra vida només depengui de tot allò que no podem controlar i que només podem acceptar.

Els esdeveniments anteriors són causa d'aquells que els segueixen, i d'aquesta manera totes les coses van lligades unes a les altres, i així no passa cap cosa al món que no sigui enterament conseqüència d'aquella i lligada a la mateixa com a la seva causa. (SVF, II, 945) ⁽²¹⁾

¹⁸ El període hel·lenístic ha estat definit pels historiadors del segle XIX, a partir d'un criteri lingüístic i cultural, per referir-se a l'expansió de la cultura grega cap als pobles no grecs que van ser conquerits per Alexandre Magne. Definició de Vikipèdia.

¹⁹ (334 aC - 262 aC) Filòsof grec. Deixeble del cínic Crates i del megàric Estilpó, després de molts anys d'estudi, vers el 300 aC, fundà a Atenes la stoà (estoïcisme) escola que rebé el nom del pòrtic prop del qual Zenó acostumava a reunir-se amb els seus deixebles. Només es conserven fragments de les seves obres. Sembla atribuïble a ell la divisió de la filosofia en ètica, física i lògica i l'inici de l'estudi de la relació entre pensament i parla (motiu pel qual els seus seguidors impulsaren l'estudi de la retòrica); pel que fa a la física, substituï el dualisme platonicoaristotèlic per un monisme materialista. Se suïcidà

²⁰ (280 aC - 210 aC) Filòsof grec. Crisip va tenir una llarga i reeixida carrera en què va haver de resistir i rebatre constantment els atacs de l'Acadèmia platònica i no sols es va dedicar a defensar l'estoïcisme dels atacs que havia rebut en un passat, sinó que es va dedicar a preveure i a rebatre els arguments que se li podien presentar en un futur. La seva feina va ser principalment, organitzar i resumir el llegat filosòfic de Zenó i Cleantes, sintetitzant les doctrines del que avui coneixem com a estoïcisme. Va elaborar les lleis físiques estoiques, la teoria del coneixement d'aquesta pròpia escola i molta part del seu sistema lògic. De fet, se solia dir que "sense Crisip de Soli, no hi hauria hagut Stoa".

²¹ (50 dC - 130 dC) Filòsof grec.

²² (4 aC - 65 dC) Escriptor, filòsof i dramaturg espanyol. Conegut per ser el professor de Neró.

²³ (121 dC - 180 dC) Emperador romà.



El destí no és més que una cadena dels esdeveniments lligats entre si a partir de causes anteriors a les conseqüències.

Llavors, si hi ha un destí, això vol dir que l'atzar no existeix. És el simple desconeixement casual dels esdeveniments. Si la nostra ment pogués arribar a comprendre la connexió de les causes, podria entendre el passat, conèixer el present i predir el futur. Segons els estoics, l'únic que podem fer és gaudir de la nostra vida, acceptar-la i no témer al destí.

El bé moral consisteix a viure d'acord amb la Naturalesa. Per aconseguir-ho s'hi ha de, per una banda, viure d'acord amb la nostra pròpia raó, que ens permetrà descobrir les lleis que regeixen la Naturalesa, i, per altra banda, viure en harmonia amb tot. L'ètica estoica es basa en una particular concepció del món: el cosmos el regeix una llei o raó universal que determina el destí de tot el que s'hi esdevé, i que és la mateixa per a la natura que per a l'ésser humà. Per tant, l'ésser humà està limitat per un destí que no pot controlar i davant el qual l'únic que pot fer és acceptar-lo. Tenint en compte això, considera que la conducta correcta tan sols és tenir una vida tranquil·la, aconseguida gràcies a la impertorbabilitat de l'ànima, és a dir, mitjançant la insensibilitat envers el plaer i envers el dolor. Aquesta impertorbabilitat només serà assolible en el coneixement i l'assumpció de la raó universal (o destí) que regeix la natura, i per tant, en una vida completament d'acord amb aquesta raó universal.

Segons l'ètica estoica, podem arribar a ser feliços si aconseguim emancipar-nos dels desitjos mundans. Com diu Epictet: *Recorda que no és qui t'insulta o qui et pega qui t'ultratja sinó l'opinió que d'ells en tens la qual te'ls fa veure com gent que t'ultratja [...]. No et deixis dominar per la imaginació. Si t'esperes i et contens seràs més fàcilment amo de tu mateix.* (21)

Encara que l'estoïcisme sol associar-se amb la serenitat o l'equanimitat, especialment davant les dificultats, és possible trobar en les seves idees un element constant de compassió, paraula que potser ens fa pensar més en les doctrines orientals, però que, al cap i a la fi, és comuna en tots els sistemes de pensament orientats al bon viure.

Marc Aureli també ens presentava l'estoïcisme fent una gran comparació que va quedar registrada en el llibre de "Meditacions".

Sé fuerte como las rocas que las olas del mar no dejan de golpear: se mantienen firmes mientras que a sus pies la espuma se agita y desaparece. «¡Ah! Soy desdichado –dices– porque me ha ocurrido tal percance». Te equivocas. Por el contrario, tendrías que decir: «Estoy feliz porque, a pesar de esto que me ocurrió, estoy al abrigo del dolor y no me siento herido por el presente ni ansioso por el porvenir». Lo mismo podría sucederle a cualquier otra persona pero no cualquiera lo recibirá con la misma impasibilidad que tú. ¿Por qué, entonces, tiene que ser este accidente una desgracia y no un acontecimiento feliz? ¿De verdad puedes llamar desgracia algo que en nada disminuye la naturaleza del ser humano? ¿O crees tú que haya una verdadera degradación de



la naturaleza humana ahí donde no hay nada que sea contrario al destino de ésta? ¡Y bien! ¡Tú conoces ese destino! Lo que acaba de suceder, ¿te impide ser justo, magnánimo, sobrio, razonable, sereno en tus juicios, modesto, libre y tener, en fin, todas aquellas virtudes que permiten a la naturaleza del ser humano conseguir sus propósitos? De ahora en adelante, siempre que algún acontecimiento te cause pesadumbre recuerda esta máxima: «Esto que me acaba de ocurrir no es una desgracia, antes bien, es una felicidad auténtica si sé cómo enfrentarla con virtud generosa».

(IV, 49) “Meditaciones”

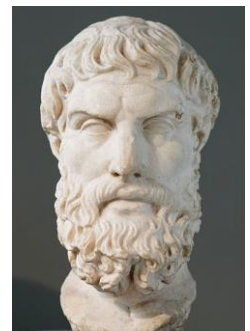
Com veiem en les paraules de l'emperador filòsof, l'estoïcisme no es tracta només de “suportar”, sinó, millor encara, de viure i de fer-ho amb virtut. L'adversitat és un moment de la nostra existència en què necessitem les nostres millors qualitats per a superar i afrontar els problemes que se'ns presenten. Una circumstància que, abans que portar-nos al dolor, la pena o el lament, ens permet exercir el nostre sentit de la justícia, l'honestetat, provar i conèixer el tremp del nostre ànim i fins i tot ser generosos. Per això, Marc Aureli ens fa considerar el contratemps com una oportunitat de ser feliços, perquè en certa manera és una possibilitat de mostrar i descobrir els nostres recursos més invaluables com a persones.⁽²²⁾

En definitiva, es tracta de la qualitat de l'esperit que ens permet afrontar les contrarietats amb fortalesa però no amb rigidesa, sabent que l'existència és una cosa molt més gran que nosaltres però que, tot i això, és possible trobar, en aquesta immensitat, el nostre propi camí i les solucions a les nostres dificultats, guiades per la virtut, la compassió i la serenitat.

4.2.3.3 Epicureisme:

L'epicureisme és un sistema ètic que abasta totes les concepcions o formes de vida que es poden rastrejar als principis de la seva filosofia. En polèmiques antigues, el terme es feia servir amb un significat encara més genèric (i clarament errònia) com l'equivalent a l'hedonisme. La doctrina de què el plaer o la felicitat són lo principal en la vida.

Aquest sistema va ser creat per Epicur²⁴. Segons ell, “El plaer és el principi i el final d'una vida feliç.”. La finalitat de l'existència de l'ésser humà és aconseguir una vida plena, i això



Bust romà d'Epicur. (5)

²⁴ (341 aC - 270 aC) Filòsof grec. Conegut per ser una de les figures més singulars i polèmiques de la filosofia hel·lenística. Fundador de l'escola que porta el seu nom (epicureisme). Els aspectes més destacats de la seva doctrina són l'hedonisme racional i l'atomisme. Influït per Demòcrit, Aristòtil i els cínics, es va tornar contra el platonisme i va establir la seva pròpia escola coneguda com “El Jardí”, a Atenes, on ell va permetre l'entrada de dones, prostitutes i esclaus a l'escola.



s'aconsegueix mitjançant el plaer. ⁽²³⁾

A diferència de Plató²⁵, que considerava que l'ànima era immortal i que nosaltres com a individus podem reencarnar-nos diverses vegades, Epicur tenia una idea una mica diferent. Considerava que tot l'univers estava format d'àtoms, inclús l'ànima. Llavors al moment de la mort, els àtoms de l'ànima es dissolen en el cos provocant que deixem d'existir. Aquesta és una de les peces claus de la seva filosofia, ja que planteja que només tenim una vida i que no hi haurà cap altra després de la mort, fa que ell dediqui els seus esforços a resoldre una pregunta: com podem aconseguir la felicitat?

Epicur, deia que, si vivim una vida basada en els excessos, només ens poden donar una felicitat momentània, o simplement ficar-nos contents. Però si ens enfoquem a gaudir dels petits plaers, llavors seria el principi d'una vida plena i feliç.

Per a Epicur la felicitat s'aconsegueix mitjançant l'ataràxia²⁶ i l'Hedoné²⁷. S'enfocava en evitar el màxim de dolor possible. La seva filosofia va enfocada a la mesura, la qual significa que a vegades és necessari rebutjar alguns plaers que a llarg termini ens poden provocar dolor. Un exemple seria les drogues dures. En el moment del seu ús, poden provocar un gran plaer al seu consumidor, però a llarg termini poden provocar problemes de salut o la mateixa mort. Així mateix, l'epicureisme accepta que a vegades s'ha de permetre patir una mica de dolor, per evitar un dolor major. Un exemple seria la vacuna. La punxada et pot fer mal, però evita un dolor encara més gran, la malaltia de la qual es tracta. És el què es coneix com mal necessari.

L'ètica epicúria assegura que la felicitat és fàcil d'aconseguir, i que quan es tenen satisfetes les necessitats bàsiques (més tard, en el punt de les necessitats bàsiques, amb la piràmide de Maslow, descobrirem quines són), les naturals indispensables, és possible tindre un estat d'ànim tranquil i lliure.

Per a Epicur les principals fonts de felicitat en la vida, són: l'amistat, una vida senzilla i la pau mental. L'amistat era considerada, per a Epicur, un pilar de la vida feliç. Que ens rescata de l'egoisme i ens projecta als altres. Que necessitem per viure i sobreviure feliços. "De quants béns proporciona la saviesa per a la felicitat de tota una vida, el més important és l'amistat." És per això que Epicur vivia en una casa amb tots els seus amics.

A més, Epicur es distingia per viure una vida senzilla. Vivia i menjava de manera austera. I, encara que la seva filosofia no prohibeix els luxes, sí que considerava perillós rodejar-se d'ells, ja que penava que si una persona

²⁵ (427 aC - 347 aC) Va ser un filòsof grec d'immensa influència en l'Antiga Grècia. Desenvolupà un sistema filosòfic, el platonisme, de gran persistència, i un centre de formació, l'Acadèmia, que gaudien de gran popularitat entre les elits grecoromanes. Va ser deixeble de Cràtil i de Sòcrates, i mestre d'Aristòtil. En comparació amb altres socràtics, és anomenat el socràtic major. ⁽²⁵⁾

²⁶ L'ataràxia és l'absència de dolor o la impertorbabilitat.

²⁷ Hedoné és el plaer. Per aconseguir plaer, l'home s'ha de guiar per la virtut (pràctica habitual del bé) de la prudència. Definició de <https://www.youtube.com/watch?v=UxkAszbGlc8>



arriba a acostumar-se als luxes i en algun moment de la seva vida aquests arribessin a faltar, podria resultar un gran dolor per l'individu. A més a més, per adquirir aquests luxes, que no solen ser barats, s'hauria de treballar durant moltes hores i invertir més esforç al treball, de manera que no es tindria el temps ni l'energia per a invertir-ho en activitats que ens poden resultar més plaents. La seva lògica és: el que necessita menys, treballa menys i pot gaudir més.

Així mateix, Epicur considerava important buscar la pau mental a través de l'estudi, la reflexió i la meditació. Creia que un dels principals enemics a vèncer per a aconseguir la pau mental era la por. Per això, ell recomanava el tetrafàrmac. Si el vols conèixer, es troba als annexos.

Com ja hem vist, Epicur afirma que la felicitat consisteix en el plaer. Aquest es basa en evitar el dolor mitjançant l'auto-moderació dels desigs. A més, la felicitat s'obté mitjançant l'autarquia²⁸ de cada persona i la mesura en la satisfacció dels plaers naturals i necessaris. Per això, Epicur categoritza els plaers indicant quins són recomanables i quins no.

En conclusió, Epicur ens invita a examinar les nostres vides i a preguntar-nos què és el que realment ens fa feliços. I qui sap, potser a través d'aquesta anàlisi podrem trobar la felicitat darrere d'aquells petits plaers de la vida. I així ens adonem de quines són les coses que realment ens aporten felicitat i les puguem distingir d'aquelles que només ens generen un plaer momentani i que a llarg termini ens poden causar dolor. ⁽²⁴⁾

4.2.3.4 Ètica Kantiana:

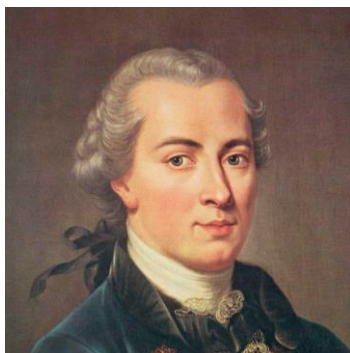
Immanuel Kant²⁹ defineix la felicitat com: "L'estat d'un ésser racional en el món, el qual, en el conjunt de la seva existència, li va tot segons el seu desig i voluntat". És a dir, un és feliç quan les seves accions van d'acord amb la seva voluntat. D'això en diu la bona voluntat, que la defineix com: un voler posat en pràctica, que és capaç d'actuar determinat per la raó. És a dir, tota acció que, anant d'acord amb la voluntat, ha passat per l'examen de la raó. Aquest raonament el podem trobar l'obra: *Fonamentació de la metafísica dels costums*. ⁽²⁷⁾

²⁸ Referit als individus i als grups, el terme s'aplica a formes més limitades d'autosuficiència, com conrear un estil de vida en el qual la persona es deslliga del sistema social en el qual està immers per, per si mateix, satisfer les seves necessitats bàsiques. Definició de Vikipèdia

²⁹ (1724 – 1804) Filòsof prussià. És conegut pel concepte de l'imperatiu categòric, la teoria de l'idealisme transcendent, l'ètica kantiana... Va ser el primer i més important representant de criticisme i precursor de l'idealisme alemany. És considerat com un dels pensadors més influents de l'Europa moderna i de la filosofia universal. A més es tracta del penúltim pensador de la modernitat. Algunes de les seves obres més conegudes, les quals en parlem, són *Fonamentació de la metafísica dels costums* (1785) i *Crítica de la raó pràctica* (1788). ⁽²⁶⁾



En diversos passatges, Kant es refereix a la moral com: “La dignitat de ser feliç”; això significa que qui actua moralment mereix la felicitat. Llavors, la felicitat de cadascú depèn de la moral? En un principi podem pensar que sí, perquè, des del pensament deontològic que té Kant, el més important no és l'acció en si, sinó la voluntat d'aquesta; cosa que la voluntat va acompanyada de la moral. Bona moral, bona voluntat, bones accions. Però després veiem que ens ho planteja a la inversa.



Quadre de Immanuel Kant. (6)

Per a Kant els conceptes morals han de ser “purs”, és a dir, que no poden incloure cap contingut empíric, ja que l'ètica no és descriptiva sinó normativa i s'hi ha d'excloure d'ella, tot fonament natural de determinació de la voluntat.

La felicitat no pot ser un criteri de la moralitat, ja que, la felicitat depèn d'una qüestió empírica, cosa que moralment no pot ser. Pel simple fet que cadascú entén la felicitat de la seva manera. Inclús, ser feliç té quelcom de capritxós o

de casual: no ens ho mereixem sinó que ens ho trobem. Mentre que algú pot ser feliç en una situació, algú altre pot ser infeliç. Si diem que la felicitat és empírica, estem dient que és concreta, només pot produir, per tant, imperatius hipotètics. En canvi la moralitat, mitjançant imperatius categòrics, pretén ser un àmbit global, que dirigeix i ordena la vida.⁽²⁸⁾

(Segons la divisió que fa Kant dels imperatius en *Fonamentació de la metafísica dels costums* (1785), on els divideix en hipotètics i categòrics, els imperatius hipotètics són aquells que expressen la necessitat o l'obligatorietat d'una acció en el cas que prèviament el subjecte vulgui el fi al qual s'ordena, mentre que els imperatius categòrics expressen la necessitat d'una acció per si mateixa, sense necessitat alguna de considerar el fi que s'obté amb ella. Kant ho definia en dues frases: “Obra només segons aquella màxima per la qual pots voler que al mateix temps es converteixi en una llei universal.” i “Obra de tal manera que utilitzis la humanitat sempre com un fi i mai com un mitjà.”.)⁽²⁹⁾

Com ens ho planteja en la *Crítica de la raó pràctica*, la moralitat es fonamenta en elements a priori, és a dir, en l'àmbit del qual és pràctic. La Crítica diu explícitament: “De cap representació de qualsevol objecte, sigui el que sigui, es pot conèixer a priori si estarà lligada amb plaer o dolor o si serà indiferent.”. Un es troba amb la felicitat (o no) per circumstàncies empíriques, mentre que, en canvi, és moral perquè actua segons normes universals, no empíriques.

Buscar la felicitat ens pot fer feliços o no, però en ella mateixa 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 una felicitat falsa.



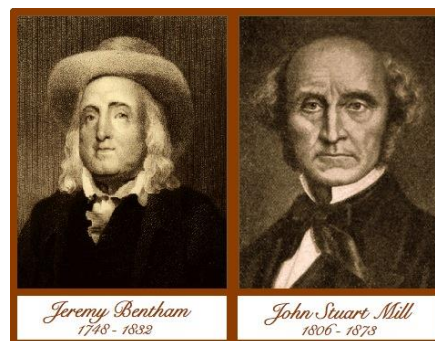
A més, la felicitat humana no es troba en la natura. Des del punt de vista moral, ens maltracta, ja que ens dota d'inclinacions contràries al deure, ens fa violents, injustos... La felicitat moral, pel de més, sobrepassa la felicitat física. La felicitat moral és inseparable de la virtut (i això implica un creixement, una necessitat de fer-se digne d'ella) que pròpiament no pot donar-se en l'àmbit de l'empíric. Només la persistència d'una atenció sempre progressant cap al bé, ens faria feliços. Un home que dedica a cultivar la raó, segons Kant, difícilment pot ser feliç, perquè ha perdut la seva connexió amb la naturalesa i amb el primari. Però, en canvi, ha guanyat dignitat, en auto-exigència, s'hi ha construït a si mateix situant-se més enllà de la vida purament instintiva.(28)

4.2.3.5 Utilitarisme:

Una altra pràctica de la felicitat que se'ns presenta és l'utilitarisme. John Stuart Mill³⁰ va postular i potenciar les teories morals de l'utilitarisme. Es va inspirar en els principis ètics del seu mestre, Jeremy Bentham³¹. (30)

L'utilitarisme el podríem definir com: la doctrina filosòfica que basa la utilitat com el principi de la moral. La seva formulació seria: Guia les teves accions cercant sempre el màxim de felicitat pel màxim de persones. Sense que aquesta màxima provoqui dany als drets de l'altre (Principi de dany).

A diferència de Kant, que el seu sistema ètic es basava en l'ètica deontològica, Mill va desenvolupar un sistema ètic teleològic, el fonament el qual estava determinat per la concepció moral basada en les conseqüències de les accions.



Quadre de John Stuart Mill i Jeremy Bentham. (7)

Els seus principis fonamentals d'aquesta doctrina es basaven en el benestar social. Aquest només es podia arribar a aconseguir, segons aquests postulats, mitjançant el foment del conjunt de llibertats, és a dir, una població serà més feliç amb més llibertat, i tanmateix, tindrà més benestar. Però això, sense tenir en compte l'estatus social de cada individu, perquè, sinó, ja s'estaria reduint aquesta llibertat.

³⁰ (1806 - 1873) Va ser un filòsof i economista anglès i el pensador liberal més influent del segle XIX. Defensava l'utilitarisme, la teoria ètica ja proposada pel seu mestre, Jeremy Bentham. Com a membre del Partit Lliberal, va ser el primer membre del Parlament en advocar pel dret a vot a les dones.

³¹ (1748 - 1832) Economista i filòsof. Creia que era possible comprovar de manera científica el que era justificable en el pla moral aplicant el principi d'utilitat. Així, les accions eren bones si tendien a procurar la major felicitat per al major nombre de persones. La felicitat era equivalent al plaer. Mitjançant una espècie de càlcul matemàtic-moral dels plaers i les penes, es podria arribar a dir què era una acció bona o dolenta.



"El genio solo puede respirar libremente en una atmósfera de libertad" Amb aquesta frase ens ho proclama John Stuart Mill. ⁽³¹⁾

Segons Sergio Sánchez Migallón (1965), llicenciat en filosofia i professor de la Universitat de Navarra, l'utilitarisme és una teoria molt senzilla. Tant és així que: "le otorga una ventaja indudable para defenderse frente a la complejidad de otros sistemas morales." Aquesta simplicitat s'aprecia de tres maneres:

Enunciat teòric: L'utilitarisme sosté un únic principi i d'aquesta forma obté claredat i senzillesa.

Descripció psicològica: L'únic rellevant per a la moralitat és la intenció de produir felicitat.

Aplicació: Es tracta d'una mateixa doctrina tant per a la moral individual com per a la pública.⁽³²⁾

Una altra manera d'arribar a la màxima felicitat, segons Mill, és mitjançant la instrucció, és a dir, una societat més formada i educada seria capaç d'aconseguir un bé major. Una persona que ha rebut una educació té més eines per a dur a terme accions morals beneficioses. Per a saber si les accions realitzades són correctes o no, simplement s'ha de diferenciar entre les seves conseqüències, tant si són positives o negatives. Sempre que el costat bo superi al costat dolent, l'acció és correcta i moral. ⁽³¹⁾

La teoria que proposa Jeremy Bentham i John Stuart Mill pot semblar molt bonica, però portat a la pràctica és una utopia. Perquè existeixi un món o un sistema on l'objectiu sigui crear la felicitat més gran al màxim de gent, i aquest sigui complet, es necessita que tothom posi de la seva part. Per això és, una mica, una utopia, perquè no es pot pretendre que tothom actuï d'acord amb aquesta idea. Tot el que podem fer és educar i educar-nos. Sens dubte, seria molt bonic viure en un món més ètic, on cada benefici individual redundi a un bé social major. No creus?

4.2.3.6 Nietzsche i el sofriment:

El sofriment, que és el sofriment? Segurament alguna vegada has passat per un moment difícil on penses que la vida ha perdut el seu sentit o que potser mai l'havia tingut. Un moment en el qual fins i tot estàs decidit a rendir-te. Segurament això t'ha fet pensar que el sofriment és el pitjor que pot passar-li a una persona.

No obstant això, va haver-hi un filòsof que va abordar amb serietat aquesta qüestió. Friedrich Nietzsche³² creia que tots els tipus de sofriment i fracàs haurien de ser benvinguts per tot aquell cercador de la felicitat i vistos com

³² (1844-1900) Filòsof alemany. Considerat actualment com un dels més influents en el pensament del segle XX. Va fer una crítica exhaustiva de la cultura, la religió i la filosofia occidental, mitjançant la reconstrucció dels



a desafiaments que han de ser superats, tal com fa un alpinista quan puja una muntanya. Considerava els infortunis com un avantatge. Ell va escriure: "A tots aquells que realment m'importen, els hi desitjo sofriment, desolació, malaltia, maltractaments, humiliacions, un profund menyspreu per si mateixos, el turment de l'auto-desconfiança i la desgràcia del derrotat".



Fotografia de Friedrich Nietzsche. (8)

Nietzsche deia que no hi ha un camí directe al cim d'una muntanya, sinó que el camí a la grandesa sempre seria a través de tota mena de sofriment. Deia que sense dolor, que sense enfrontar el dolor, ningú aconsegueix res. Per a obtenir les coses que valen la pena cal patir. L'essència del seu pensament es practica, la dificultat és normal. No hauríem de sentir pànic, ni rendir-nos quan apareix. El nostre dolor prové de la distància entre allò que som ara i el que idealment podríem ser. A vegades, els que no dominen perfectament la recepta de la felicitat acaben simplement patint. Malgrat tot,

Nietzsche no creia que el sofriment era suficient. Si l'únic requisit per a sentir-se realitzat fossin les dificultats, tots seríem feliços. El secret està en saber respondre bé davant el dolor i, tanmateix, saber utilitzar-lo per a crear coses belles. La felicitat no s'aconsegueix escapant dels nostres problemes, sinó treballant-los per a posar-los a favor nostre. Totes les vides tenen un grau de fracàs. Les persones que han tingut o tenen una vida satisfactòria és gràcies a la manera com s'enfronten al fracàs. Nietzsche va aprendre, a partir de l'ésser humà i la seva relació amb la naturalesa, una lliçó important. Deia que hem de ser com els jardiniers. Els jardiniers s'enfronten amb les plantes que tenen arrels lletges per a arreglar-les i fer-les brotar en una cosa bella. Per a Nietzsche, aquesta és una metàfora de com hem d'actuar a la vida. Prendre les situacions que ens semblen horribles i fer sorgir una cosa bella d'elles.

Hi ha una cosa molt satisfactòria en la comparació botànica que va fer Nietzsche. I fins i tot els nostres sentiments més negatius i espantosos poden produir profitosos fruits si són cultivats adequadament, i això depèn exclusivament de nosaltres.

Nietzsche va anar a Nàpols i deia que per a aconseguir la felicitat en la vida, cal viure perillosament. Sugerint construir cases en els vessants de la muntanya Vesuvi, la qual cosa seria un acte arriscat, però donaria una vista meravellosa del mar. Com sabrem què és el que realment val la pena si no hi ha un risc interposat en els nostres interessos? Serà la por al fracàs?

Nietzsche deia que el fracàs és un tabú en la cultura, tractat com si només li succeís a les persones infelices i del qual ningú parla sobre aquest tema. I d'altra banda, està l'èxit.

conceptes que les integren, basant-se en l'anàlisi de les actituds morals (positives i negatives) cap a la vida. Aquest treball va afectar profundament generacions posteriors.



Una de les metàfores sobre com hem d'actuar en la vida és que a partir de pensaments horribles es pot fer brollar una cosa bonica d'ells. L'enveja, per exemple, pot generar rancor, però si s'és ben manejada, pot animar-nos a competir amb un rival i produir una cosa meravellosa. L'ansietat pot produir-nos pànic, però també pot portar-nos a una anàlisi del que està errat, produint així la pau mental.

Era per això que Nietzsche desitjava l'infortuni als seus amics; convençut que les dificultats eren un mal necessari i, que si són cultivades amb aptitud necessària, podrien portar a la creació de coses belles. ⁽³³⁾

4.2.4 Com quantificar la felicitat:

Al llarg del temps s'ha anat descrivint la felicitat des d'un principi, des de la filosofia i la religió, però a poc a poc, la ciència s'ha anat interessant pel tema. Fins al punt de voler saber quines qualitats conformen la felicitat, per tal de poder quantificar-la. Però realment existeix alguna manera de quantificar la felicitat?

Existeixen organitzacions que s'encarreguen de calcular la felicitat del món. Les més famoses són Happy Planet Index (HPI) i World Happiness Report (WHR). Les dues es basen en diferents qualitats per a quantificar la felicitat. Mentre que a HPI, en el 2016, Costa Rica estava en la primera posició, a WHR es trobava en la catorzena. I així, mentre que a WHR, en el 2016, Dinamarca estava en la primera posició, a HPI es trobava en la posició 32. (Del HPI només se'n té registre fins al 2016 i del WHR fins al 2019.)

HPI considera les següents característiques com fórmula de la felicitat:

1. Benestar: la satisfacció dels residents de cada país que se senten amb la vida en general en una escala del 0 al 10, a partir de les dades recollides en el Gallup World Poll, un espai on es recullen els resultats de diferents enquestes.

$$\text{HPI} = \frac{\text{Smiley Face} \times \text{Heart} \times \text{Scales}}{\text{Exclamation Mark}}$$

Fórmula de la felicitat segons HPI. (9)

2. Esperança de vida: la mitjana d'anys que s'espera que una persona visqui en cada país, a partir de les dades recollides per les Nacions Unides.

3. Desigualtat de resultats: desigualtats entre les persones que hi ha dins d'un país, quant a la durada de la seva vida i de com de feliços se senten, a partir de la distribució de les dades d'esperança de vida i de benestar de cada país. La desigualtat de resultats s'expressa en percentatge.

4. Empremta ecològica: l'impacte mitjà que cada resident d'un país que influeix sobre el medi ambient, a partir de les dades elaborades per la Global Footprint Network, una organització que s'encarrega de calcular l'impacte de l'ésser humà sobre el medi ambient. L'empremta ecològica s'expressa mitjançant una unitat normalitzada: hectàrees globals per persona. ⁽³⁴⁾



Un cop es té totes les dades, s'introdueixen en la següent fórmula.

WHR funciona de la següent manera, que a més, considera les següents característiques com a fórmula de la felicitat:

Els rànquings utilitzen dades que provenen del Gallup World Poll. És una empresa d'analítica i assessorament nord-americana amb seu a Washington, D.C. Fundada per George Gallup el 1935, la companyia es va fer coneguda per les seves enquestes d'opinió pública realitzades a tot el món. Els rànquings es basen en respostes a la pregunta d'avaluació de la vida principal plantejada a l'enquesta. S'anomena escala de Cantril: demana als enquestats que pensin en una escala, sent la millor vida possible el 10, i la pitjor vida possible el 0. Tot seguit, se'ls demana que valorin les seves pròpies vides actuals en referència a l'escala.

Els punts que es tenen en compte són: els nivells del PIB, l'esperança de vida, la generositat dels residents, el suport social per part dels residents i del govern, la llibertat i la corrupció. Aquests contribueixen a fer que les avaluacions de vida siguin superiors a cada país a diferència de la suposada distòpia, un país hipotètic en el qual els sis punts es trobarien en el pitjor estat. ⁽³⁵⁾



4.3 A la recerca d'una vida feliç, plena i satisfactòria:

Una vegada ja coneixem el que vol dir felicitat i ho hem explorat des de diferents vessants, anem a descobrir què és el que es necessita per a ser feliç, o almenys el què han dit alguns experts sobre els possibles pilars per a dur una vida feliç, plena i satisfactòria. Com podrem veure, hi haurà cert pilars que coincidiran, però que estaran argumentats de diferents maneres.

4.3.1 Piràmide de Maslow:

Segons Abraham Harold Maslow³³, la motivació humana es basava en necessitats, les quals ell les va ordenar fins a crear la famosa piràmide de Maslow. Al mateix temps que un va complint les necessitats, va sentint un grau de satisfacció i de felicitat cada vegada més gran. Llavors, tot i que Maslow, en un principi, no ens volia parlar de felicitat, indirectament ens esmenta un tipus de "fórmula de la felicitat" que, en aquest cas, es basa en les necessitats de l'ésser humà. (36)

La Piràmide de Maslow, o jerarquia de les necessitats humanes, és una teoria psicològica proposada per Abraham Maslow en la seva obra: Una teoria sobre la motivació humana, postulada en 1943, que posteriorment va ampliar. Maslow formula en la seva teoria una jerarquia de necessitats humanes i defensa que a mesura que se satisfan les necessitats més bàsiques (part inferior de la piràmide), els éssers humans desenvolupen necessitats i desitjos més elevats (part superior de la piràmide). (37) (38)



Fotografia d'Abraham Maslow. (10)

L'escala de les necessitats de Maslow es descriu sovint com una piràmide que consta de cinc nivells: els quatre primers nivells poden ser agrupats com: necessitats de dèficit (primordials); al nivell superior el va denominar «autorealització», «motivació de creixement», o «necessitat de ser». La idea bàsica d'aquesta jerarquia és que les necessitats més altes ocupen la nostra atenció només quan s'han satisfet les necessitats inferiors de la piràmide.

Aquests cinc nivells són:

-Necessitats bàsiques o fisiològiques: Són aquelles que tenen la missió de mantenir l'homeòstasi o la supervivència. Aquestes serien: respirar, menjar, beure, dormir, descansar, defecar, evitar el dolor, mantenir la temperatura corporal, etc.

³³ (1908-1970) Psiquiatre i psicòleg estatunidenc. Conegut per ser l'impulsor de la psicologia humanista i per crear la teoria de l'autorealització, amb el nom de "La piràmide de Maslow".



-Necessitats de protecció o seguretat: Són aquelles que busquen sentir-se segur i protegit. Aquestes serien: la seguretat física que busca assegurar la integritat del mateix cos i la salut que busca assegurar el bon funcionament del cos. Seguretat i protecció. També es podria considerar com a necessitat de protecció tenir els recursos necessaris per sentir-se segurs en la societat que vivim. Llavors considerariem l'econòmica (diners), la necessitat d'habitatge, etc.

-Necessitats socials o afiliació: Són aquelles necessitats que han de satisfer la naturalesa social de l'ésser humà. L'afiliació es podria subdividir en diferents àmbits: amistat, parella, amics, família, companys de treball, etc. Impliquen el sentiment de pertinença a un grup social.

-Necessitats d'estima o reconeixement: Segons Maslow hi ha dos tipus d'estima o reconeixement. El que ell anomena estima alta, fa referència al reconeixement propi, a un mateix. Es manifesta en les capacitats i sentiments d'independència, llibertat, confiança en un mateix, mestratge, assoliments, competència.

Segons Maslow hi ha també l'anomenada estima baixa, que fa referència a les necessitats de reconeixement de les demés persones cap a nosaltres. Es manifesta en la necessitat de què ens dediquin atencions, que ens mostrin afecte, reconeixement per què som i fem, reputació, estatus, dignitat, fama, glòria o domini.

Fruit de la gestió d'aquestes estimes es reflecteix finalment en el grau de l'autoestima (idea d'inferioritat o superioritat d'un mateix). L'autoestima elevada és el que ens impulsa a la punta de la piràmide (Autorealització). L'èxit o la capacitat d'aconseguir els mateixos somnis (o fracàs o incapacitat d'aconseguir els mateixos somnis) està en funció de l'autoestima aconseguida. Allò que ens impulsa a aconseguir coses pels nostres propis medis.

-Necessitats d'autorealització o motivació de creixement, necessitats de ser: Només un cop satisfetes les necessitats de dèficit o les 4 primeres capes de la piràmide, es pot trobar la justificació o el sentit a la vida mitjançant el desenvolupament potencial d'una determinada activitat.

4.3.1.1 Crítica a la piràmide de Maslow:

Encara que puguem arribar a pensar que la piràmide de Maslow pugui ser un bon exemple per a entendre les necessitats bàsiques de l'ésser humà, la teoria està basada en una societat capitalista.

En la revista llatinoamericana Polis, l'any 2006, Antonio Elizalde, rector de la Universitat Bolivariana de Chile, Manuel Martí Vilar³⁴ i Francisco Martínez Salvá³⁵, van escriure un article que fa una crítica a les teories sobre les necessitats humanes, en aquest cas, a la piràmide de Maslow.

Després de la Segona Guerra Mundial va aparèixer la imatge de "l'home necessitat", on es podia incloure a 2/3 parts de la humanitat, la condició humana, emmarcada en una creixent societat de consum. Estava definida per

³⁴ Professor de psicologia bàsica a la Universitat de València.

³⁵ Professor de psicologia evolutiva a la Universitat de València.



la dependència de béns i serveis. A aquesta dependència l'anomenem necessitat. Per tant, ens subordinem a l'economia i a la tecnologia que nosaltres mateixos hem creat i desenvolupat.

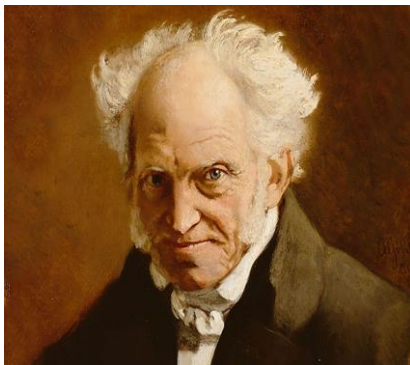
Les dimensions existencials es redueixen a aconseguir béns i serveis sense importar la seva verdadera utilitat. I aquests s'adquireixen amb diners. La competència que ens canvia a tots és la de procurar imitar la propietat i el consum dels que més tenen. Així les altres dimensions existencials han desaparegut. S'imposa la uniformitat de valors (mor la diversitat)

El concepte de "necessitat" té en el pensament social una característica que tothom assumeix: és infinita. Cada necessitat satisfeta fa aparèixer noves necessitats que cal satisfer i així indefinidament. En això es basa el sistema econòmic. En tot moment es vol més. Fins a arribar a un punt que les necessitats seran infinites i cada vegada més exigents. És a dir, a mesura que es satisfan els nivells de necessitat, s'activa el desig de complir el següent. En certa manera, no acabes tenint la sensació de sentir-te satisfet. ⁽³⁹⁾

Una altra discrepància que s'ha plantejat és que es dona la sensació que quan arribis al nivell 5 de la piràmide, l'autorealització, ja seràs el màxim de feliç al que pots arribar; tenint així una felicitat extrema i eterna.

4.3.2 L'art de ser feliç:

Arthur Schopenhauer³⁶ ens parla de la felicitat com la reducció del dolor. Per això, ens presenta quines són les 50 normes per a tenir una vida feliç.



Quadre de Arthur Schopenhauer. (11)

Gràcies a les anotacions personals que va escriure Schopenhauer, es va poder fer un recull d'elles i crear el llibre conegut com, "El arte de ser feliz" o "Eudemonología". De fet la primera edició d'aquest llibre tal com la coneixem correspon l'any 1997 i va ser preparada per Franco Volpi (1952-2009), filòsof i professor italià, que en el prefaci presenta aquest conjunt de textos com un manual pràctic de filosofia que va romandre per molt de temps amagat.

Abans d'endinsar-nos en el llibre, anem a conèixer l'etimologia de la paraula: ve del grec clàssic, "eudaimonia" que significa felicitat i "logos" que significa el coneixement d'aquesta. Avui en dia, aquest tipus de títols no venen molt, inclús es pot confondre amb quelcom de tecnologia, llavors, finalment es va quedar amb el nom de: L'art de ser feliç. ⁽⁴⁰⁾

En la introducció del llibre, Schopenhauer ens regala la següent cita:

³⁶ (1788 - 1860) Filòsof alemany. Conegut per ser un gran pensador pessimista.



"La eudemonología enseña cómo se puede ser lo más feliz posible sin mayores renunciaciones ni necesidad de vencerse a sí mismo y sin estimar a los otros directamente como simples medios para los propios fines. (...) Una felicidad positiva y perfecta es imposible; (y sólo) se puede esperar un estado comparativamente menos doloroso. Sin embargo, haber comprendido mucho a que seamos partícipes del bienestar que la vida admite". Dit en altres paraules, la felicitat està entesa com la reducció del dolor que ens suposa viure. Per a això, Schopenhauer ens dóna algunes regles amb les quals pretén que cada persona aconseguixi el grau màxim de benestar sense majors sacrificis.

Si vols conèixer les 50 regles que Schopenhauer va constituir en la seva obra, les pots anar a llegir als annexos.

"Nuestra felicidad depende de lo que somos, de nuestra individualidad, mientras que las mayoría de las veces sólo se tiene en cuenta nuestro destino y aquello que tenemos. El destino puede mejorar, y la persona moderada no le pide mucho; pero un necio no deja de ser un necio y un zoquete grosero será eternamente un zoquete grosero, aunque en el paraíso estuviera rodeado de huríes³⁷".

4.3.3 Quines característiques ajuden a aconseguir la felicitat?

El passat 29 d'agost del 2019, 14 dels millors experts en felicitat es van agrupar per a debatre sobre quines característiques ajuden a aconseguir la felicitat. (62) (63)

Ciudadans de les societats occidentals fan una crida als seus governs per millorar les condicions socials per la felicitat; per exemple, el 85% dels britànics estan d'acord amb l'afirmació que "L'objectiu principal dels governs hauria de ser la màxima felicitat de la gent, no la riquesa més gran" (BBC 2006, pregunta 14).

Aquesta crida ve des del segle XIX, quan Jeremy Bentham ens proposa un canvi en la societat, on el més important és la felicitat de la població abans que la riquesa del país. (64) (pàg.48)



Fotografia dels 14 experts en ple debat. (12)

³⁷ Dona bellíssima i sempre verge que segons la creença musulmana viu en el paradís per a gaudi dels benaventurats. Les hurís del Paradís. Definició el DIEC2



Els investigadors es van decidir pel mètode Delphi, una de les metodologies més aprofitables per a traure-li el màxim de suc possible. Bàsicament es tria a un grup d'experts qualificats i representatius del camp d'estudi i se'ls extrau la informació que necessitem. Un punt a tenir en compte és que aquest mètode es basa en l'opinió del participant. En aquest cas estem parlant d'experts, cosa que fa que les opinions siguin importants, però al cap i a la fi són opinions, cosa que no acaba de ser un mètode del tot formal i basat en el mètode científic.

Posteriorment, s'organitzen aquestes respostes i es tornen a passar a tots els experts per a què avaluin individualment el conjunt de respostes que ells mateixos han donat. En aquest cas, els investigadors van demanar un llistat d'estratègies per a augmentar la satisfacció vital i van rebre més de 120 propostes.

Més tard, se'ls va retornar als experts perquè avaluessin l'efectivitat, la factibilitat i la rendibilitat de cadascuna. Aquests experts, no són 'gurus de la felicitat' a l'ús, sinó investigadors amb bastant prestigi en el seu camp. Podem trobar des de psicòlegs, fins a economistes, que vénen de diferents parts del món, des dels Estats Units, fins a Alemanya.

El resultat el van separar en dues llistes diferents. La primera, segons quines estratègies són més efectives, factibles i rentables. I la segona, segons quines estratègies no són efectives, factibles i rentables.

Primera llista:

1. Connectar amb la gent: El primer que recomanen els experts és enfocar-se en els llaços socials. Això inclou coses com invertir (temps, atenció, cures) en els nostres amics i familiars; apuntar-se a alguna associació, penya o club; tractar a la gent de forma amable; casar-se; i passar temps amb els col·legues. Això sí, no n'hi ha prou amb fer les coses per a complir expedient. Els experts coincideixen que aquestes coses funcionen millor quan s'enfoquen en la felicitat dels altres i no solament en el benefici propi.
2. Buscar significat: Després d'aquesta idea que "viure una vida significativa farà que aquesta vida sigui més satisfactòria" el que proposen són coses més senzilles. Recomanen estar a l'altura dels seus valors personals siguin quins siguin. Per exemple, si un es considera religiós, recomanen que practiqui la seva religió. També aconsellen ser generós, voluntariós, no centrar-se en la seva pròpia felicitat, buscar un propòsit en la vida i, alguna cosa (per fi!) més tangible, elaborar una declaració de missió personal.
3. Mantenir-se actiu: Recuperant les estratègies més definides, els experts coincideixen que les formes de vida activa són més satisfactòries. Coses com fer exercici físic regularment, continuar aprenent o establir metes i buscar desafiaments.



4. Cuida la teva salut: De la mà del punt anterior, els experts proposen fer-se revisions mèdiques de salut regularment, acudir als professionals davant qualsevol problema (sobretot, en salut mental) i dormir. Curiosament, denotant el biaix nord-americà, els experts també recomanen tindre una bona assegurança de salut.

Segona llista:

1. Fer-se ric: Els experts no recomanen fer-se ric perquè, en fi, es considera ineficaç i poc factible per a la majoria de les persones. No vol dir que els diners no donin la felicitat (que ja sabem que ajuda), sinó que com a estratègia té alguna que una altra llacuna.
2. Tindre fills: Tampoc recomanen tindre fills com a estratègia per a tindre una vida més satisfactòria. Però és alguna cosa per a fer, com hem mencionat més amunt, pensant en els altres. És a dir, ho consideren una cosa factible i fins i tot efectiu; però sostenen que si tenim una família només en clau d'augmentar la nostra satisfacció personal, hi ha moltes probabilitats que les coses es torcin.
3. Reduir la càrrega de treball: A pesar que l'estrès laboral i l'esgotament relacionat és un problema innegable, els experts no donen suport a, per si soles, coses com limitar les hores de treball o treballar a temps parcial. Són coses que poden tindre sentit en alguns casos, però ho veuen com una intervenció que sol centrar-se en els símptomes i no en el problema de fons.
4. Triar un estil de vida alternatiu: Amb aquest rètol, els experts es refereixen a coses com eliminar les pantalles de casa, crear espais de meditació o fer-se vegà. De nou, són estratègies poc eficaces de cara a augmentar la satisfacció vital si es fan només per augmentar aquesta satisfacció.

4.3.4 Psicologia Positiva:

La psicologia positiva és l'estudi científic, basat en el mètode científic, del funcionament humà positiu, dels canvis d'actitud que permeten viure la vida d'una manera més saludable. Reflexiona sobre els factors que ajuden a viure una vida plena.

Treballa en diferents dimensions: la biològica, la personal, la relacional, l'institucional, la cultural i la global. En totes elles s'estudia les bases del benestar psicològic i de la felicitat així com les fortaleces i virtuts humanes.

Tradicionalment la psicologia ha dedicat molt d'esforç a estudiar aspectes patològics de la ment humana, com l'ansietat, l'estrès, la depressió... La psicologia positiva centra el seu esforç en els aspectes com la creativitat, la intel·ligència emocional, l'humor, la saviesa, la felicitat, la resiliència. En certa manera, la psicologia positiva fomenta l'autoestima. ⁽⁴⁴⁾



Història de la psicologia positiva:

Tot i que sembla que la psicologia positiva sigui una branca de la psicologia bastant nova, el seu origen ve de molt temps enrere. El fet que tinguem aquesta sensació és perquè l'impuls més important s'ha produït durant els darrers 20 anys. Des d'Aristòtil, parlant de l' "eudaimonia" (felicitat), passant per Abraham Maslow i Carl Rogers, parlant de la psicologia humanista, fins a arribar a Martin Seligman³⁸ i Mihaly Csikszentmihalyi³⁹, sent els potenciadors de la psicologia positiva. Seligman, en la seva Teoria de la Psicologia Positiva va dir quins són els 3 punts per a ser feliç. Els quals els podem trobar en els annexos. (44)



Fotografia de Martin Seligman en la conferència TEDTalk (13)

La psicologia positiva ha tingut tanta repercussió en les últimes dècades que fins i tot es fan classes de felicitat i psicologia positiva. Tal Ben-Shahar⁴⁰ va crear una llista de les 13 claus per a ser feliç. La qual la podem trobar en els annexos. (45) (46)

4.3.5 Logoteràpia:

La logoteràpia és un tipus de psicoteràpia dissenyada per Viktor Frankl⁴¹. El seu objectiu és ajudar a la gent a buscar i trobar el sentit o propòsit de la seva vida. Segons Frankl, la motivació primordial de tot ésser humà és trobar sentit a la seva existència per mitjà de la teva voluntat, de la teva voluntat de sentit. I en això està basat aquest mètode psicoterapèutic.

Frankl va escriure un llibre titulat: "L'home a la recerca del sentit"⁴², en el que descriu la vida d'un presoner d'un camp de concentració on, tot i les extremes condicions de deshumanització i sofriment, l'home segueix sent lliure de lluitar per la seva vida mitjançant un objectiu concret. L'home ha de trobar una raó per viure basada en la seva dimensió espiritual.

³⁸ (1942) Professor de psicologia a la Universitat de Pennsilvània, Estats Units. Conegut per ser el director del Positive Psychology Center a la Universitat de Pennsilvània.

³⁹ (1934) Professor de psicologia a la Universitat de Claremont, Califòrnia, Estats Units. Conegut per ser l'investigador més important del món en el tema de la psicologia positiva.

⁴⁰ (1970) Professor i escriptor nord-americà i israelià. Especialitzat en les àrees de la psicologia positiva i lideratge. És conegut per haver donat classes a la Universitat Harvard de psicologia positiva i lideratge, conegut com l'assignatura de "Felicitat". A més va fer un llibre *best-seller* anomenat: *Happier and Being Happy*, que es traduiria com: Més feliç i ser feliç; traduït ja a 25 idiomes diferents.

⁴¹ (1905 - 1997) Psiquiatra austríac.

⁴² Frankl va estar als camps de concentració de Theresienstadt i Auschwitz, on va morir la seva mare, el seu pare i la seva dona. Allí va tenir temps per pensar en el sentit de la vida i que realment valia la pena per a seguir vivint. Diu que en aquelles situacions l'únic que et podia salvar era tenir un propòsit pel qual seguir lluitant.



El sentit de la vida es basa a trobar un propòsit. Fruit d'assumir una responsabilitat amb nosaltres mateixos i amb la humanitat, i sentint-nos lliures i segurs de l'objectiu que ens motiva podrem crear una realitat més noble. A més, trobar el sentit de la vida abasta matisos fisiològics, transcendents i morals.

No hi ha res més difícil que intentar definir allò que nosaltres pensem que pot ser el "sentit de la vida". Sovint pensem que la resposta és ser feliços, fer feliços als demés o sentir-se satisfet; però llavors és molt fàcil entrar en un profund buit existencial. Però llavors quina pot ser la resposta?



Fotografia de Viktor Frankl. (14)

Frankl ens en dona una que ens invita a reflexionar: "L'ésser humà no té cap obligació de definir el sentit de la vida de forma universal. Cada persona ho farà a la seva manera, partint de nosaltres mateixos, a partir dels nostres potencials i experiències, descobrint-ho en el nostre dia a dia. Cada persona tindrà diferents "sentits de vida" o propòsits i nosaltres mateixos tindrem diferents propòsits vitals al llarg de la vida." En certa manera, ens hem de buscar un objectiu clar i capaç de fer-nos superar. El propòsit ens hauria de donar satisfacció i alè per llevar-nos cada matí i lluitar pel que desitgem.

Per exemple, el propòsit vital de Viktor Frankl era ajudar als demés a trobar el seu propòsit o "sentit de la vida". Els propòsits necessàriament han de produir tres fets:

1. Treballar dia a dia amb motivació.
2. Viure des de l'esfera de l'amor.
3. Tenir el coratge per afrontar totes les adversitats que es trobin durant el camí

Per a trobar els nostres propòsits a la vida, Frankl proposa buscar en les següents tres dimensions: la biològica, la psíquica i l'espiritual.

Un cop ja tenim clar el nostre propòsit, hem de complir tres condicions:

1. Viure amb decisió: Hi ha persones que tot i les circumstàncies més complexes es mantenen fermes. Com ho fan? Que diferencia a les persones que ho fan possible de les que no? La resposta és la decisió; la seva actitud personal davant les circumstàncies per decidir el mateix camí a seguir.
2. Encara que pateixis, tinguis clar el teu propòsit, d'alguna manera o altre trobaràs forces: El dolor es pot percebre com si allò que fas no serveix de res, però en realitat pot convertir-se en un repte. Amb el dolor podem alimentar la motivació i la resistència. És el causant de provocar una millora en nosaltres mateixos, perquè ens fa posar fermes i treballar de valent per a assolir el nostre objectiu.
3. Canvia l'actitud per a trobar a la vida un sentit més elevat: Davant les adversitats, quan sentim que la vida no es justa, quan el destí en porta un revés tot i l'esforç dedicat, podem acceptar lo ocorregut i aplicar una actitud més forta per trobar un sentit a la vida més esperançador i a la vegada més elevat.



Com ve ens diu Jack Sparrow en la pel·lícula de “Los piratas del Caribe i la perla negra”: “El problema no és el problema. El problema és la teva actitud davant el problema.” (47)

4.3.6 Ikigai:

En una illa situada al sud del Japó anomenada Okinawa, exactament al poble d'Ogimi, hi habiten les persones més longeves del món. Allí el nombre de centenaris per cada 100.000 habitants és de 24'55, molt més que la mitjana mundial. Al poble hi ha un total de 3.000 persones.

Quan s'estudien els motius pels quals els habitants de l'illa d'Okinawa viuen més que en cap altre lloc del món, es creu que més enllà de l'alimentació, la vida senzilla a l'aire lliure, el te verd o el clima subtropical, una de les claus és l'*ikigai* que regeix la seva vida.

Ikigai, així dit amb paraules grosses, es podria definir com: la felicitat d'estar sempre ocupat. Definit pels habitants d'Okinawa, és: *la raó per la qual ens despertem cada matí*. Es podria fer una similitud amb la logoteràpia. És tenir un objectiu clar amb què afrontar la vida.

Andrés Zuzunaga⁴³, ens presenta el concepte *ikigai* de forma visual:

Héctor García Kirai⁴⁴ i Francesc Miralles⁴⁵,



Representació gràfica del concepte ikigai. (15)

ens presenten aquest concepte en el seu

llibre de: *Ikigai: Los secretos de Japón*

para una vida larga y feliz. Al llarg del llibre podem anar recollint quins són els diferents “secrets” que fa que la població d'Ogimi sigui la més longeva i, a la vegada, molt feliç.

Per això hi ha tres llistes diferents. La primera és un recull dels conceptes del llibre anomenat com secrets. La segona és la llista recomanada en una entrevista que fan García i Miralles als habitants d'Okinawa. I la tercera està feta pels habitants més vells d'Ogimi. Les llistes es troben en els annexos. Com podem veure, en la societat oriental, tenen un concepte de felicitat tant potent que inclús, avui en dia, l'estem portant cap a la societat occidental. (48)

⁴³ (1976) Astròleg i psicòleg espanyol.

⁴⁴ (1981) “Blogaire”, enginyer de sistemes, fotògraf i geek valencià. Autor de diversos llibres sobre la cultura japonesa.

⁴⁵ (1968) Filòleg català.



4.3.7 Flow:

“Sé agua, amigo mío.”

Bruce Lee

Imagina't que estàs amb els teus amics jugant una partida al *Monopoli*, podríem dir que és un joc interminable. Tota la teva atenció està posada en el joc per intentar-lo guanyar. Saps exactament quins passos faràs per a poder guanyar la partida. En aquest moment no existeix cap concepció del temps, fins a tal punt que han passat 3 hores i no te n'has adonat ni compte. Com diu l'expressió catalana, el temps t'ha passat volant. Has tingut mai aquesta sensació? Mihaly Csikszentmihalyi la va nomenar com *flow*, fluir.

Csikszentmihalyi va estudiar en profunditat l'estat en el qual l'ésser humà entra quan estem totalment immersos en una feina. L'estat de fluir el va definir com: “El plaer, delit, creativitat i el procés en el qual estem immersos totalment en la vida.”

Tal com assenyala l'autor de Flow: “Fluir es el estado en el que las personas entran cuando están inmersas en una actividad y nada más importa. La experiencia en sí misma es tan agradable que las personas la seguirán haciendo aunque tengamos que sacrificar otros aspectos de la vida sólo por el hecho de hacerlo.”. A més, l'experiència del fluir és igual per a totes les persones de qualsevol cultura i edat.

Quan fluïm estem concentrats en una feina molt concreta sense deixar-nos distreure per res. Quan estem en *Flow*, la nostra consciència està “en ordre”.

Per entrar en flow en una activitat hi ha set condicions, creades per l'investigador Owen Schaffer⁴⁶, que s'han de complir:

1. Saber què fer
2. Saber com fer-ho
3. Saber com de bé ho estem fent
4. Saber a on anar (en cas que sigui implicada la navegació)
5. Tenir reptes ambiciosos
6. Utilitzar els nostres millors recursos naturals
7. Estar lliure de distraccions

⁴⁶ Professor ajudant d'informàtica a la Universitat de Bradley, Chicago, Estats Units. Investigador del gaudi i el *flow* en els jocs digitals.



Tècniques del FLOW:

1. Elegir un repte:

A l'hora de buscar un repte és molt important tenir en compte la dificultat d'aquest. Si el repte és massa fàcil, t'avorriràs. Si el repte és massa difícil, que va per damunt de les teves capacitats, el pots acabar abandonant, inclús acabar tenint ansietat i/o depressió per no haver-lo aconseguit. Si el repte és lleugerament difícil, que estigui al nivell de les teves capacitats, llavors fluiràs.

Massa fàcil	Lleugerament difícil	Massa difícil
Avorriment	Fluir	Ansietat i/o Depressió

Taula de les conseqüències segons la dificultat dels reptes plantejats. (15)

2. Tenir objectius clars i concrets:

Tenir objectius clars és important per estar en un estat de *flow*, però s'ha de saber deixar-los a una banda quan estàs en plena acció. Has d'estar concentrat en el present per a poder fluir i així arribar a obtenir el teu objectiu.

Objectius difosos	Objectius ben definits i atenció al procés	Obsessió d'aconseguir quelcom sense centrar-se en el procés
Confusió, energia i temps es perden en feines banals	Fluir	Fixació en els objectius en lloc de centrar-se en el procés.
Bloqueig mental	Fluir	Bloqueig mental

Taula de les conseqüències segons els objectius marcats. (15)

3. Concentració en una sola feina:

Normalment pensem que realitzant diferents feines a la vegada és un estalvi de temps, però l'evidència científica indica el contrari. El nostre cervell pot filtrar milions de *bits* d'informació, però només en pot processar unes desenes de *bits* per segon en sèrie. Quan estem fent moltes feines a la vegada, el que realment estem fent és canviar de feina molt ràpid, sense centrar-se en una sola. Concentrar-se en una sola activitat és, potser, la condició més important per a fluir.

Segons Csikszentmihalyi, per estar concentrats en una activitat necessitem:



1. Estar en un bon entorn que no ens despisti.
2. Tenir control sobre què estem fent en tot moment.

Està demostrat científicament que, si el cervell està contínuament canviant de feina, perd el temps, incrementa el nombre d'errades i empitjora la retenció de memòria.

Estudis indiquen que treballar en diferents feines a la vegada, disminueix la nostra productivitat almenys un 60% i el nostre coeficient intel·lectual es redueix més de 10 punts. (48) (49)

Per a tenir més informació de què fer per a concentrar-se, pots buscar al llibre d'Ikigai, exactament a les pàgines 92 i 93.

Concentrado en una sola tarea	Multitarea	Ventajas de fluir	Desventajas de la dispersión
Aumenta la probabilidad de fluir	Imposible fluir	Mente concentrada	Mente danzante
Aumenta la productividad	Reduce la productividad (un 60 %) aunque no lo parezca	Sólo existe el presente	Pensando en el pasado y el futuro
Aumenta nuestra capacidad de retención	Reduce nuestra capacidad de memorizar	Nada nos preocupa	Preocupaciones de nuestra vida cotidiana y personas de nuestro alrededor invaden nuestra consciencia
Reduce probabilidades de equivocarse	Más probabilidades de equivocarnos en lo que estamos haciendo	Las horas pasan volando	Cada minuto se hace interminable
Control sobre la única actividad a la que estamos prestando atención. Calma	Estrés porque tenemos la sensación de perder el control. La multitud de tareas nos controla a nosotros	Sentimiento de control	Pérdida de control. No logramos completar la tarea, u otras ocupaciones/personas no nos dejan trabajar con libertad
Te hace una persona más atenta, al prestar atención a los demás	Dañas a los de tu alrededor al estar «viciado» a estar siempre atento a todo estímulo: mirando mensajes en el móvil, chequeando redes sociales	Alto nivel de preparación	Actúas sin estar preparado
Incrementa tu creatividad	Reduce tu creatividad	Sabemos lo que tenemos que hacer en cada momento	Nos atascamos continuamente y no sabemos cómo seguir
		Mente clara que elimina todo obstáculo en el flujo de pensamiento	Preocupaciones, dudas constantes, baja autoestima
		Placentero	Aburrido y agobiante
		Entorno libre de distracciones	Entorno lleno de distracciones: Internet, televisión, teléfono, personas alrededor
		El ego se disuelve. No somos nosotros los que controlamos la tarea o actividad en la que estamos inmersos, es la tarea la que nos lleva de la mano a nosotros	Continua autocrítica. Ego presente y sentimiento de frustración

Taula de la comparació entre realitzar diverses feines a la vegada i estar concentrat en una sola feina. (15)

Taula de la comparació entre realitzar diverses feines a la vegada i estar concentrat en una sola feina. (15)

4.3.8 Mindfulness:

El *mindfulness*, també conegut com a atenció plena o consciència plena, consisteix a estar atent de manera intencional a allò que fem, sense jutjar o rebutjar en alguna forma l'experiència.



És una pràctica basada en la meditació vipassana⁴⁷, que consisteix a prestar atenció als pensaments, emocions, sensacions corporals i a l'ambient circumdant, sense jutjar. L'atenció se centra en el que es percep, sense preocupar-se pels problemes, per les causes i conseqüències, ni buscar solucions. ⁽⁵⁰⁾

Aquest tipus d'atenció ens permet aprendre a relacionar-nos de forma directa amb allò que està ocorrent en la nostra vida, aquí i ara, en el moment present. És una forma de prendre consciència de la nostra realitat, donant-nos l'oportunitat de treballar conscientment amb el nostre estrès, dolor, malaltia, pèrdua o amb els desafiaments de la nostra vida. En contraposició, una vida en la qual no parem esment, en la qual ens trobem més preocupats pel que va ocórrer o pel que àdhuc no ha ocorregut, ens condueix al descuit, l'oblit i a l'aïllament, reaccionant de manera automàtica.

L'atenció plena ens ajuda a recuperar el nostre equilibri intern, atenent de forma integral als aspectes de la persona; cos, ment i esperit. Practicant l'atenció plena desenvolupem una major capacitat de discerniment i de compassió. La pràctica d'aquesta atenció obre la porta cap a noves possibilitats, ens porta a l'aquí i a l'ara, ens convida a viure una vida de manera plena i en el present. ⁽⁵¹⁾

Jon Kabat-Zinn⁴⁸ defineix Mindfulness com: “Parar esment de manera intencional al moment present, sense jutjar”.

Kabat-Zinn va dissenyar un programa anomenat Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR- reducció de l'estrès basada en l'atenció plena— a partir del qual es va difondre fora del seu context religiós original. Establert en 1979 per Jon Kabat-Zinn a l'Escola de Medicina de Massachusetts, el Programa de reducció de l'estrès basat en la mentalitat és un programa estructurat que s'inspira en dos corrents principals: tradicions meditatives orientals (pràctica budista de vipassana i ioga) i la de la ciència occidental (medicina i psicologia). Allí va introduir als pacients a la pràctica de Mindfulness per al tractament de problemes físics, i psicològics, dolor crònic, i altres símptomes associats a l'estrès. Aquest programa és un enfocament educatiu que té com a objectiu, a través de l'aprenentatge experimental, desenvolupar la capacitat de respondre de manera més efectiva a l'estrès, el dolor i la malaltia convidant als participants a connectar-se amb els seus recursos interns. Els participants aprenen a reconèixer les seves respostes habituals a les dificultats i a adoptar una actitud d'acceptació i no judici cap a qualsevol experiència, incloses sensacions, pensaments, emocions o comportaments difícils. El programa es basa en un entrenament intensiu en meditació Mindfulness i la seva integració en la vida quotidiana. Els participants desenvolupen la seva capacitat per a cuidar-se i trobar una millor qualitat de vida. ⁽⁵²⁾



Fotografia de Jon Kabat-Zinn.
(16)

⁴⁷ Vipassana: veure les coses tal com són. La meditació vipassana té com a objectiu aconseguir les metes espirituals més elevades de l'alliberació total i el ple despertar. Definició de Vikipèdia

⁴⁸ (1944) Professor emèrit de medicina a la Facultat de Medicina de la Universitat de Massachusetts. Conegut referent mundial de Mindfulness per haver introduït aquesta pràctica dins del model mèdic d'occident fa més de 30 anys, va fundar la Clínica de Reducció d'Estrès en el Centre Mèdic de la Universitat de Massachusetts.



Kabat-Zinn va escriure un llibre l'any 2012, traduït després a l'espanyol l'any 2013, anomenat: "Mindfulness para principiantes". Ens presenta tot el món del Mindfulness i les seves aplicacions a la nostra vida. A més, conté diferents exercicis de meditació perquè ho puguem portar a la pràctica. ⁽⁵³⁾ Per a conèixer què és la meditació, ho trobaràs al annexos.

4.3.9 Potencialitats i suport social de Carl Rogers:



Segons Carl Rogers⁴⁹, el creixement personal va lligat a la necessitat de fer-se competent i engrandir les mateixes potencialitats. Per això, és imprescindible un cert grau de suport social. Això és molt evident en els nens i nenes. Si no reben estima addicional de les persones del seu ambient, el nen/a dedica els seus esforços a protegir el seu autoconcepte i es tanca a noves experiències. Aquesta és la base dels models humanistes que treballen sobre la possibilitat que els éssers humans puguem auto-regular la nostra conducta. ⁽⁴²⁾

Fotografia de Carl Rogers. (17)

4.3.10 Resiliència:

Moltes vegades a la vida ens trobarem en situacions difícils. Ningú ens pot prometre que existeix una vida feliç sense cap mena de patiment. En aquest punt tenim dues opcions: deixar-nos vèncer i sentir que hem fracassat o sobreposar-nos i eixir enfortits, és a dir, apostar per la resiliència.

Segons el Dic2, la resiliència és:

1 f. [EI] Resistència que presenten els sòlids al trencament per xoc.

2 f. [EG] Capacitat d'un ecosistema de recuperar l'estabilitat en ésser afectat per pertorbacions o interferències.

És la capacitat humana d'assumir amb flexibilitat situacions límit i sobreposar-se a elles. A més, en psicologia afegeix una mica més de definició al concepte de resiliència: no solament gràcies a ella som capaços d'afrontar les crisis o situacions potencialment traumàtiques, sinó que també podem eixir enfortits d'elles.

Aquelles persones que són resilients, són persones que no veuen una vida dura, sinó moments difícils que d'alguna manera o altra acabaran. I a més, utilitzen aquestes oportunitats per a créixer.

Una vegada una amiga dels meus pares em va fer veure una manera de veure la vida que em va agradar molt. Em va dir: "Els bons moments són per gaudir-los i els mals per prendre'ls com un aprenentatge."

⁴⁹ (1902-1987) Psicòleg clínic estatunidenc. Conegut per la teoria del creixement personal.



L'origen d'aquest concepte ve de Boris Cyrulnik⁵⁰, tot i que el primer autor a implementar aquest terme va ser John Bowlby⁵¹.

Encara que sembli que la resiliència sigui una qualitat innata, es pot aprendre a ser resilient. Per a saber que s'ha d'aprendre, primer hem de saber que caracteritza a les persones resilients. Ho podem trobar en els annexos. ⁽⁴³⁾

4.3.11 Cuidar-se a un mateix:

Quan algú indaga sobre el camp de la felicitat, a través de llibres d'autoajuda, conferències, exercicis... ho fa per sentir-se feliç ell/a mateix/a, no tant per la felicitat dels altres. Dit així pot sonar una mica narcisista. Sempre hem tingut el prejudici d'identificar l'egoisme com un adjectiu negatiu, però en canvi l'ésser humà necessita ser una mica egoista. Primer per a sobreviure i després per a gaudir un mateix de la vida.

Segons Michael Foucault⁵², existim per a generar autoconsciència i responsabilitat sobre la nostra vida.

Foucault afirma que cuidar d'un mateix només ho pot fer un mateix. Amb l'aprenentatge hem d'establir que considerem acceptable i que considerem no acceptable. Que volem mantenir de nosaltres mateixos i que volem canviar de nosaltres mateixos.

Ocupar-se d'un mateix, no implica necessàriament una actitud egocentrista, de forma complementària cal servir interès per l'altre. Però cal començar per nosaltres mateixos.

En aquesta manera de cuidar d'un mateix adquireix molta rellevància l'elecció dels valors que donaran lloc a les millors maneres de viure.

Hi ha d'haver un vincle entre el coneixement i passar a l'acció. Quan prenem decisions per cuidar de nosaltres mateixos, acaba fomentant l'autoreflexió. Ens fem conscients de les nostres emocions i incorporem les nostres experiències al nostre coneixement.

Cuidar de nosaltres mateixos serà la base del cuidat que serem capaços d'oferir als altres. Cal començar per un mateix. Per tot allò que millora la nostra qualitat de vida sense perjudicar els altres. ⁽⁴¹⁾

⁵⁰ (1937) Psiquiatre, neuròleg, psicoanalista i etòleg francès. Conegut per donar a conèixer el concepte de resiliència en el camp de la psicologia en el seu *best-seller* "Els aneguts lleigs".

⁵¹ (1907 - 1990) Psicoanalista anglès. Considerat un dels psicòlegs més influents del segle XX.

⁵² (1926 - 1984) Filòsof francès.

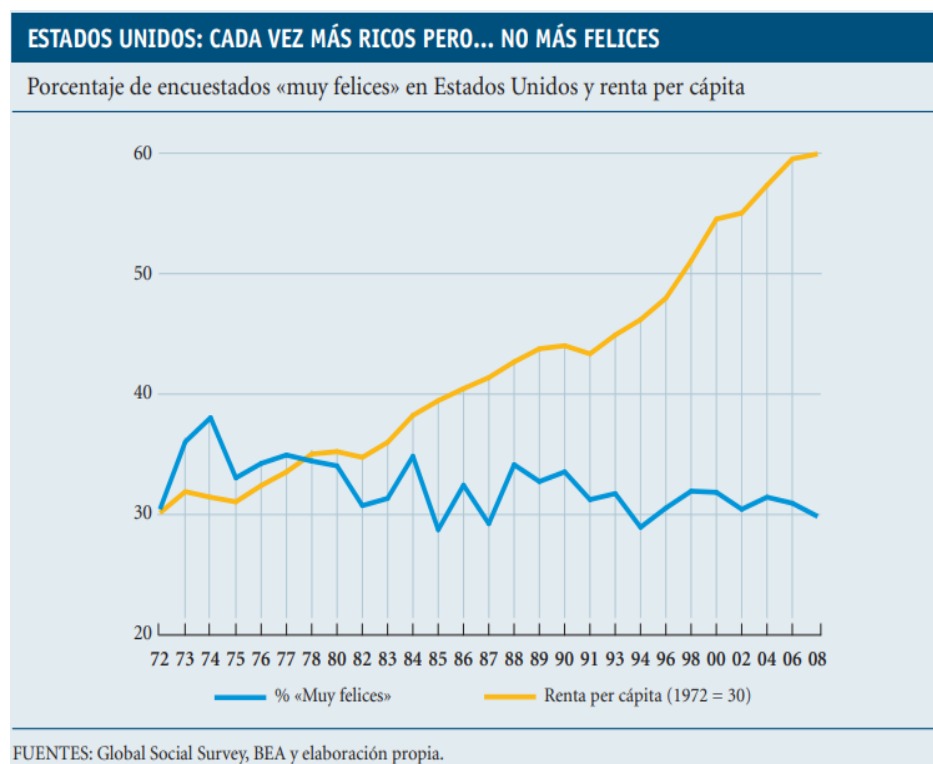


4.3.12 Els diners donen la felicitat?

És molt fàcil que, un cop estem filosofant sobre la felicitat ens preguntem si els diners donen la felicitat. És un debat que ha estat i estarà, molts anys actiu. Mentre que hi ha gent que creu que els diners no donen la felicitat altres discrepen, però hi ha gent que té una opinió que no és ni blanc ni negre. A més hi ha hagut científics que han intentat esbrinar la resposta a aquest gran dubte.

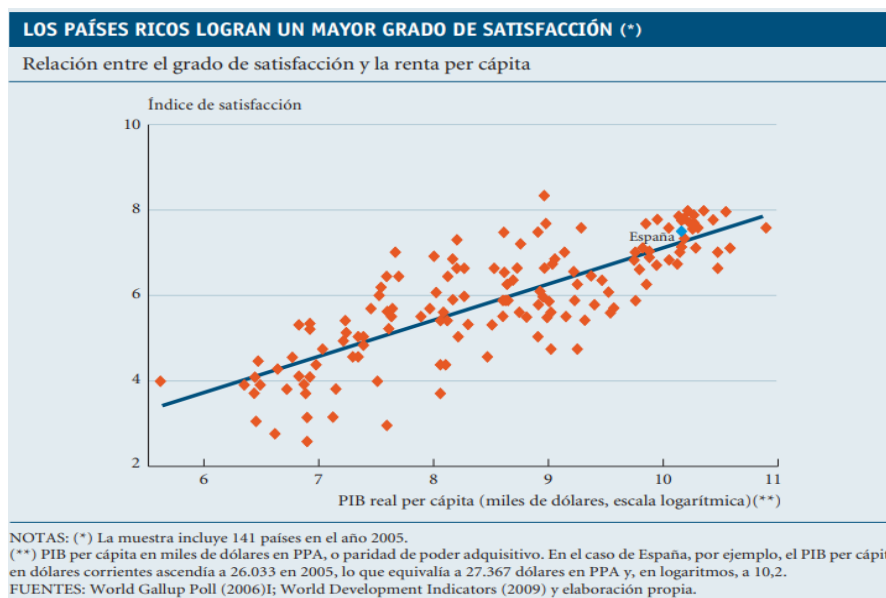
La resposta de la gent que no està ni a favor ni en contra és: no, però ajuda. ⁽⁵⁵⁾

Si bé els diners són necessaris per a viure, aquesta pregunta és indiscutible. Tindre unes condicions mínimes de vida digna i lliure exigeix poder pagar la nostra manutenció, el sostre sota el qual viure i condicions que facin la nostra existència el més suportable possible (llum, aigua, salut, etc.). Per tant, és un bé necessari per a poder viure i desenvolupar-nos com a éssers humans. ⁽⁵⁶⁾



Gràfica entre el percentatge d'enquestats "molt feliços" a Estats Units i la renda per capital. (18)

Com bé podem veure en aquest gràfic, com més riquesa, menys feliç és la població, en aquest cas, dels Estats Units. ⁽⁵⁷⁾



Gràfica entre l'índex de satisfacció per països i el PIB real per capital. (18)

Però com podem veure en aquest altre gràfic, l'índex del PIB d'un país va d'acord amb la satisfacció d'aquest.⁽⁵⁷⁾

Existeix un país conegut com: Bhutan, situat a l'Àsia meridional, just a sota de Xina, que abans de preocupar-se de l'economia del país es preocupa de la felicitat de la seva població. Enlloc de parlar del PIB, parlen de FNB, felicitat nacional bruta.

“Lo que vimos fue que en la búsqueda del desarrollo económico, las personas y las sociedades han perdido su cultura, su entorno, sus sistemas sociales, y la humanidad estaba teniendo problemas. Por eso, Bután dijo, “Bueno, esto no es suficiente.”. El PIB (Producto Interior Bruto) no es suficiente. La humanidad necesita un objetivo superior para el desarrollo: la felicidad nacional bruta.”. Així explica Dasho Kinley Dorji, secretari del Ministeri d'Informació i Comunicacions a Bhutan. (58) (min: 36:52)

Bhutan té com a prioritat la felicitat del seu poble abans que l'economia d'aquest. Així que està intentant maximitzar la felicitat del seu poble.

“Creemos que la felicidad viene de una fuerza interior y no exterior.” afirma Kinley Dorji. Lo exterior no et donarà la satisfacció, un plaer momentani si, però la felicitat no.

A més busquen que hi hagi un equilibri entre totes les coses que consideren important, com la felicitat, l'economia del país, la cultura, el medi ambient. “Quieren buscar un equilibrio entre todos estos aspectos.” afirma Nic Marks assessor de política independent, ponent, estadístic i autor. Conegut pel seu treball a Happy Planet Index (HPI), com a membre de la New Economics Foundation (NEF) a Londres. (min: 37:24) (58)



Quan se suposa d'un tema de supervivència, és molt difícil no ser feliç. En certa part els diners sí que donen la felicitat, però quan passen un límit ja no et crea cap satisfacció. Aquest límit, el qual els diners ja deixa d'aportar-nos tanta felicitat, se l'ha anomenat com "el llindar diners-felicitat". Segons aquesta investigació, als Estats Units per exemple, el punt d'ingrés ideal per individu és de 95.000 dòlars (77.000 euros) anuals per al benestar material i de 60.000 a 75.000 (48.500 a 60.000 euros) per al benestar emocional.⁽⁵⁵⁾

Un cop se supera aquest límit els diners ja no et donen la felicitat. Hi ha dos punts que els diners no et poden donar: ⁽⁵⁶⁾

1. El temps:

Es tracta del temps, que per a molts és el vertader luxe del segle XXI. En una societat en la qual anem a un ritme frenètic, amb mil i una coses a fer al dia, el temps lliure emergeix com aquell somni impossible.

Tindre temps per a un mateix, per als nostres familiars i amics és un plaer que avui en dia es valora més que abans. El problema d'aquest luxe és que no es compra amb diners. És més, són aquells que més diners tenen els qui menys temps lliure gaudeixen, ja que sempre estan molt ocupats. Per això, les grans fortunes assaboreixen els seus petits moments de tranquil·litat com el més sagrat.

El temps proporciona avui més felicitat que cap altra cosa i els diners no és moltes vegades la via per a aconseguir-lo.

2. La llibertat:

Quan anem fent la nostra vida, sense adonar-nos 'en que a poc a poc ens anem ficant obligacions. Anem rebent factures, trucades, correus electrònics, fins a arribar a un punt que ja no tenim ni temps ni llibertat de poder gaudir de la vida que ens havíem imaginat tenir. Ja no gaudim de les petites coses de la vida.

Al Japó hi ha un concepte conegut com a Karoshi que vol dir "mort per excés de treball". Al Japó hi ha gent que mor per haver dedicat tantes hores a poder guanyar una mica més de diners que fins i tot han mort d'hemorràgies cerebrals o atacs cardíacs que eren causats per l'estrès i el poc descans que feien.

⁽⁵⁹⁾

Com bé diu l'article 25 del decret de la Declaració Universal dels Drets Humans: "Tota persona té dret a un nivell de vida adequat que li asseguri, així com a la seva família, la salut i el benestar, i especialment l'alimentació, el vestit, l'habitatge, l'assistència mèdica i els serveis socials necessaris; té així mateix dret a les assegurances en



cas de desocupació, malaltia, invalidesa, viduitat, vellesa i altres casos de pèrdua dels seus mitjans de subsistència per circumstàncies independents de la seva voluntat.”⁽⁶⁰⁾

Com veiem, posa de manifest que tots tenim dret a un nivell de vida adequat per a la nostra salut i benestar. Però com veiem en el món, encara estem lluny que això sigui així.

Per això existeixen diferents propostes a la societat que fan que un pugui sobreviure sense haver de dependre dels diners.

Una proposta és la sobirania alimentària.

Segons Nutrició Sense Fronteres, ONG que actua per eradicar la malnutrició del món fent diferents propostes i que intenta integrar visions innovadores, la sobirania alimentària és el dret dels pobles a controlar les seves pròpies llavors, terres, aigua i producció d'aliments a través d'una producció local, autònoma (participativa, comunitària i compartida) i culturalment apropiada. Aquesta producció ha d'estar en harmonia i complementació amb el planeta, ha de promoure l'accés dels pobles a aliments suficients, variats i nutritius, i ha d'aprofundir en la producció pròpia de cada nació i cada poble.⁽⁶¹⁾

Si tots tinguéssim un hort i/o sabéssim caçar i pescar, o ho féssim en comunitat o en petits grups, no hauríem de dependre dels diners per a poder menjar. I no és només això, sinó que a més, no consumiríem tant plàstic, ja que molts dels productes que avui en dia comprem, estan envasats amb plàstic. Potser tindrà raó la famosa frase: “Un hort per a ser feliç”.

En conclusió, no pots ser (tant) feliç si les teves necessitats bàsiques no estan satisfetes, i encara que la felicitat augmenta equitativament amb els diners, hi ha un punt màxim en el qual, per molts diners que es tingui, la felicitat ja no augmentarà més. Els diners només donen la felicitat si els usem com el que és, una eina, però no ens la dona si és l'objectiu.

Els diners poden ser un element important en la nostra societat, però hi ha altres maneres de tenir cobertes les necessitats bàsiques sense haver de dependre dels diners.

Encara que puguem respondre que els diners no donen la felicitat, o sí que la donen, o no, però ajuda; al final cadascú té la seva resposta a aquesta gran pregunta que ha creat tant de debat en la nostra societat.



5. MARC PRÀCTIC

“La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía.” - Mahatma Gandhi -



5.1 Introducció al marc pràctic:

Dins del marc pràctic, en primer lloc, he dissenyat una entrevista sobre la vida feliç, plena i satisfactòria, que va adreçada a la població en general de Lleida ciutat, dividides per diferents franges d'edat. L'entrevista pretén respondre als diferents objectius plantejats en aquest treball. I finalment, he fet l'anàlisi estadístic de les respostes a les entrevistes, per a poder contrastar les hipòtesis plantejades en el treball de recerca. El disseny de cada pregunta de l'entrevista és de format obert, és a dir, que l'entrevistat podrà respondre lliurement. Però el disseny, a més a més, inclou un llistat de conceptes que poden aparèixer en les respostes i que em m'ha permès quantificar les respostes i extreure'n conclusions estadístiques, que he presentat en els resultats.

En segon lloc, he dissenyat una entrevista que pugui ser adreçada a persones, que per la seva trajectòria professional o per la seva rellevància social, puguin oferir unes respostes més interessants i justificades sobre el tema del que estem tractant, la felicitat.

En tercer lloc, he tingut l'ocasió de poder participar en un curs de Mindfulness, que és un dels punts que integren el marc teòric. I que relacionen la felicitat amb una manera concreta d'entendre el dia a dia.

I en quart lloc, amb la finalitat explícita de donar resposta a l'objectiu social del meu treball de recerca, he confeccionat una guia d'auto-ajuda per a que qualsevol persona, tingui l'edat que tingui, i tingui aquesta inquietud, es pugui auto-qüestionar quins trets característics hauria d'incorporar una vida feliç, plena i satisfactòria.

5.2 Entrevista a una mostra de la població de Lleida:

He evitat deliberadament, fer una enquesta a la població on hi haguessin respostes predeterminades. Una enquesta és la manera correcta de poder extreure resultats estadístics, però també oblige a l'enquestat a triar entre les opcions que li ofereixes com a resposta. L'enquestat tria una resposta i en descarta d'altres de menys importants. La tria pot estar condicionada per un "voler quedar bé" davant de l'entrevistador. En front a aquesta opció, he triat l'entrevista oberta. L'entrevista oberta dona opció a l'entrevistat a respondre lliurement el que, emocionalment, se sent més capaç d'evocar. Dependrà del seu propi nivell de conflicte espiritual que evoqui una resposta o una altra. Em refereixo al cita "el conflicte espiritual" com aquell fenomen natural que segons Viktor Frankl impulsa a l'home a buscar nous camins per a una major satisfacció vital.

Per cada una de les preguntes de l'entrevista, he dissenyat un formulari de possibles conceptes que l'entrevistat pot arribar a evocar en les seves respostes. En cas de fer-ho, podré arribar a quantificar les respostes per extreure'n alguna conclusió "estadística". Sóc conscient que les respostes d'una entrevista no es basaran només en allò que l'entrevistat pensa, sinó en la seva capacitat d'evocar i verbalitzar el que pensa. De totes maneres la



meva intenció és copsar la realitat emocional de l'entrevistat. Per això, l'entrevista s'ha fet en primera persona evitant així l'ús del correu electrònic.

A causa del temps, només he pogut fer 20 entrevistes. 5 padrins, 5 padrines, 5 mares i 5 pares. Com veureu en els annexos, en tot moment és anònim, però jo indicaré si és padrí, padrina, mare, pare. He volgut fer-ho de diferents edats i diferents sexes per veure quines opinions hi ha segons sexe i edat.

El disseny de la meva entrevista és oberta i la manera com he quantificat les possibles respostes és la següent:

1. Si poguessis fer una llista de les coses que desitjaries per als teus fills/es a la vida, quines diries?

Aquesta pregunta respon als pilars que considera un mateix importants per a tenir una vida feliç. Ho pregunto referint-me als fills/es perquè és més fàcil respondre en tercera persona que en primera. I com que tot allò que volen per als seus fills també ho voldrien per a ells, estem tenint els mateixos resultats però obtenint una resposta més ràpida.

Disseny de respostes: Que tinguin salut. Que tinguin una vida social saludable. Que siguin persones agraïdes. Que siguin persones que sàpiguin perdonar. Que siguin persones amb una bona actitud. Que siguin persones que sàpiguin simplificar les coses de la vida. Que tinguin un somni o un objectiu a la vida. Que mantinguin contacte amb la natura. Que sàpiguin viure el moment. Que siguin persones organitzades i ordenades. Que siguin feliços. Que tinguin diners. Que tinguin una feina. Altres.

2. Creus que avui en dia les persones, a la nostra societat, basem la recerca de la felicitat en el consum?

Aquesta pregunta fa referència al segon objectiu.

Disseny de respostes: Sí. No. No ho sé. Altres

3. I així creus que les persones aconseguim ser feliços?

Aquesta va en relació a la pregunta 2 per intentar acabar de corroborar, o no la pregunta anterior.

Disseny de respostes: Sí. No. No ho sé. Altres.

4. Creus que avui en dia vivim cercant la felicitat?

Aquesta pregunta fa referència a la primera hipòtesi.

Disseny de respostes: Sí. No. No ho sé. Altres.

5. Creus que hi ha una dissociació entre allò que hom creu que és important per a dur una vida feliç, plena i satisfactòria i el temps real que dediquem a fer-ho possible?

Aquesta pregunta fa referència a la segona hipòtesi.

Disseny de respostes: Sí. No. No ho sé. Altres.

5.2.1 Resultats:

En aquest punt veurem les diferents respostes que ens han donat basant-nos en el disseny de les possibles respostes que he creat anteriorment. Si voleu veure més concretament les respostes que s'ha donat, les podeu anar a veure als annexos.



1. Si poguessis fer una llista de les coses que desitjaries per als teus fills/es a la vida, quines diries?

12 persones, sobretot padrins i padrines, desitgen salut com a prioritat.

9 persones desitgen que tinguin bones relacions, tant d'amics com de parella, companys...

7 persones desitgen que siguin persones amb una bona actitud. En aquest desig també podríem incloure que siguin persones agraïdes, i que sàpiguin perdonar, ja que totes les que ho desitgen han fet dient que desitgen que els seus fills/es siguin bones persones.

14 persones desitgen felicitat.

7 persones desitgen que tinguin una feina i que a més els hi agradi.

1 persona desitja que tinguin un objectiu a la vida i que a més el puguin complir.

En canvi, cap persona ha desitjat que siguin persones que sàpiguin simplificar les coses de la vida, que mantinguin contacte amb la natura, que sàpiguin viure el moment, que siguin persones organitzades i ordenades i que tinguin diners.

Per altra banda, han desitjat que siguin persones cultes, amb autoestima, honestes, astutes, independents, sàpiguin resoldre els problemes que es presenten a la vida, que tinguin una vida llarga i plena, que tinguin sort, que tinguin clar la seva escala de valors i 1 persona ha dit que no tinguin cap religió. Amb aquest últim resultat fa corroborar que no existeix una fórmula definitiva i universal de la felicitat, cadascú té la seva pròpia definició. Com podem veure les persones grans d'edat responen que la salut és important, i les persones més joves responen que tinguin una feina. Respecte la diferència de sexe la resposta no es diferencia.

Ara amb les respostes que tenim, les podríem extrapolar als entrevistats. Tot el que desitgen als seu fills ho desitgen per ells/es.

2. Creus que avui en dia les persones, a la nostra societat, basem la recerca de la felicitat en el consum?

19 persones han respost que sí que avui en dia, a la nostra societat, basem la recerca de la felicitat en el consum.

En canvi una resposta que m'ha sorprès ha sigut que 1 persona ha respost que no basem la recerca de la felicitat en el consum però que és el camí més fàcil per a tenir una "pseudofelicitat".

3. I així creus que les persones aconseguim ser feliços?

18 persones han respost que així les persones no aconseguim ser feliços, almenys per lo general.

Per altra banda 2 persones diuen que sí, perquè com que la felicitat es subjectiva, potser així ells són feliços.

4. Creus que avui en dia vivim cercant la felicitat?

14 persones han respost que sí que ho és. Per altra banda, 3 persones diuen que no ho és. I finalment, algunes persones diuen que no ho és però que ho hauria de ser, o que no ens parem a pensar si ho és, o que sí que ho



és però que no la trobem mai.

5. Creus que hi ha una dissociació entre allò que hom creu que és important per a dur una vida feliç, plena i satisfactòria i el temps real que dediquem a fer-ho possible?

16 persones han respost que hi ha una dissociació. 2 han respost que no ho saben. I 1 persona, que m'ha sorprès molt, ha respost que el problema no està en el temps que dediquem a fer-ho, sinó en el temps que dediquem a saber què ens fa feliç.

5.3 Entrevista a professionals:

En aquest apartat veurem que en pensen professionals sobre la felicitat. En un principi tenia la intenció de fer una entrevista a Lama Dubgyu Tenpa, un monge budista de Panillo, Osca i a Héctor Garcia Kirai, autor del llibre "IKIGAI", però un no va poder quedar i l'altre no em va contestar als missatges. Tot i així, vaig acudir a Antonio García Castrillón Sales, psiquiatra.

5.3.1 Antonio García Castrillón Sales (psiquiatra):

El passat 26 de setembre em vaig reunir amb l'Antonio a l'Espai Mèdic. Allí li vaig fer una entrevista que va durar aproximadament 40 minuts. És una entrevista molt interessant i plena de reflexions. Si vols veure l'entrevista, es troba, un cop transcrita a partir d'una gravació de veu, als annexos.



Antonio García Castrillón Sales, Espai Mèdic.

Ara us mostraré les preguntes amb una resposta resumida.

1. Fes una breu descripció de qui ets:

Antonio Garcia Castrillón Sales, metge especialitzat en psiquiatria i interessat per temes com la felicitat.

2. Com definiries la felicitat, què és i què no és?

Tot i ser una pregunta difícil de respondre, ell diu que un és un ésser feliç quan sembla felicitat.

3. En una conferència que vas fer sobre la felicitat, el 31 de gener del 2014 amb el projecte Tertúlia CEL, a l'Ateneu, ens mostres una fórmula de la felicitat. Felicitat= Acceptar · (Agrair)². Ens podries explicar que vol dir i com i amb qui la vas construir? (Aquesta conferència es pot trobar a la plataforma online, Youtube. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fila-5YsCdY&t=2s>)



Ell es va basar en la fórmula de la teoria de la relativitat, ja que li va agradar la seva senzillesa. El que ens ve a dir és que la felicitat és resumeix en acceptar i agrair, però en aquest cas, agrair molt.

4. Es poden controlar les emocions?

No pots controlar les emocions, però sí que pots controlar els pensaments que a la vegada afecten a les emocions.

5. Quins diries que són els principals “pilars” o “requisits” per a tenir una vida feliç, plena i satisfactòria?

Com diu la fórmula, acceptant i agraint. Però també sent un ésser feliç.

6. Per què creus que avui en dia, tot i poder tenir més del que necessitem, hi ha persones que no són felices?

Justament perquè pensem que un cop tingui allò que vull o just quan compleixi el meu objectiu seré feliç, i mentrestant no. Aquest és un gran error. Això només ho podem aplicar en la gent que té totes les necessitats bàsiques cobertes, qui no les té, complir un objectiu i tenir quelcom el farà molt feliç.

7. Quin és l'objectiu de l'ésser humà? Ens movem per la supervivència o per ser feliç un mateix?

El fet de cercar de sentir-nos cada vegada millor ha fet que l'espècie sobrevisqui. I la natura ens ha programat per a ser així. A més, gràcies a que som ésser gregaris, hem pogut sobreviure. El sentir-se feliç, l'ha creat l'evolució per a garantir la supervivència de l'individu i de l'espècie, així com a conclusió final.

8. Podríem dir que l'objectiu principal de l'ésser humà és la cerca de la felicitat?

Seguint la línia de la pregunta anterior, ell creu que sí.

9. Creus que en algun moment les persones ens plantegem seriosament què hem de fer per a ser feliços?

No, la majoria de gent no s'ho planteja.

10. Creus que hi ha una dissociació entre allò que hom creu que és necessari per a dur una vida feliç, plena i satisfactòria i el temps real que dediquem a fer-ho possible?

La dissociació és màxima.

5.4 Conferència de Mindfulness:

El passat 27 de setembre del 2019, vaig assistir a una conferència de Mindfulness proposat pel projecte de la UdL anomenat, “nit de la recerca”. La conferència tractava de conèixer què és el Mindfulness, que s'està investigant avui en dia i quines aplicacions té. A més vam fer una petita prova on es posa la teoria en pràctica.

Aquesta conferència la va fer la Dr. Sílvia Solé Cases, doctora especialitzada en fisioteràpia.



El mindfulness és una manera de veure la vida. És tenir la consciència plena en els actes que fas al dia a dia. Gràcies a Dalai Lama, la societat occidental hem pogut conèixer elements de la cultura oriental, com és el mindfulness.

Ella va centrar la seva conferència en quines aplicacions té avui en dia. Vam poder veure que practicar la



Sílvia Solé Cases, conferenciant i Anna Gorgues i [redacted] assistents. Just després d'haver acabat la conferència.

meditació o el mindfulness té connotacions directes en l'àmbit químic i hormonal dins del nostre cos. Avui en dia s'està aplicant en persones que tenen una depressió lleu.

Més tard, per finalitzar vam fer una petita prova. Un cop ens vam asseure o estirar damunt d'unes màrfeques, vam començar fent uns exercicis de respiració per a relaxar-nos. Per a no distreure'ns en ser, en va recomanar de tancar els ulls. Mentre ho estàvem

fent, ella ens anava parlant d'un mico que tenim al nostre cap, així és com fan la comparació els experts del mindfulness. Al llarg del dia està molt atabalat i no para de saltar pels arbres. L'objectiu del mindfulness és tranquil·litzar aquest mico. Tot i que vam estar poca estona fent-ho, podies notar com a poc a poc en notaves més relaxat.

Més tard vam fer uns exercicis d'introspecció per a connectar amb nosaltres mateixos. Per això ens va fer imaginar que estàvem en un cine i que la pel·lícula que estàvem veient era la pel·lícula de la nostra vida.

I finalment, en va repartir una pansa a cadascú i vam fer un exercici de com aplicar, més o menys, el mindfulness a la nostra vida quotidiana. Havíem de fer veure que érem uns extraterrestres que estàvem coneixent el que era una pansa. La vam estar observant, olorant, sentint quin soroll fa quan l'aixafàvem amb els dits i finalment quin gust té. D'aquesta manera vam arribar a potenciar al màxim els 5 sentits.

Personalment em va agradar molt. Descobreixes moltes capacitats que tens, però que al dia a dia no les sents. Va ser una experiència molt gratificant i molt recomanable.

5.5 Guia per auto-qüestionar-se la vida:

Respecte a l'objectiu social del treball, he creat una guia per a totes aquelles persones que tinguin interès en qüestionar-se aspectes relacionats amb el sentit de la vida. Aquesta té una presentació en format llibret.

"UN VIATGE CAP A ÍTACA" GUIA PRÀCTICA PER A REVISAR LA TRAJECTÒRIA VITAL, vol ser un exercici personal per ajudar a replantejar-nos alguns aspectes de la nostra trajectòria vital.

Fa un recull de quins serien, segons la meua opinió, alguns dels pilars que poden donar la felicitat i els posa en pràctica.



6. CONCLUSIONS:

En referència a la primera hipòtesi, què deia “El propòsit principal de l'ésser humà és la cerca de la felicitat.”, el meu treball no pot arribar a una conclusió que faci referència a tota la humanitat, ja que només he analitzat una mostra de la població de Lleida. Per tant em referiré en les meves conclusions a la població de Lleida i no a la resta de la humanitat. Llavors, un cop analitzada una mostra de la població de Lleida amb els resultats de les entrevistes, podem concloure que:

La població de Lleida té com a propòsit principal la cerca de la felicitat.

En referència a la segona hipòtesi, què deia “Hi ha una dissociació entre allò que hom creu que és important per a dur una vida feliç, plena i satisfactòria i allò a lo que realment hi dediquem el temps.”, analitzada igualment la població de Lleida, podem concloure que:

En la població de Lleida hi ha una dissociació entre allò que hom creu que és important per a dur una vida feliç, plena i satisfactòria i allò a lo que realment hi dediquem el temps.

Tot i això m'agradaria fer una reflexió personal a la conclusió d'aquesta hipòtesi: en l'anàlisi fet a la població de Lleida s'ha posat de manifest que la dissociació va també acompanyada d'una manca de temps dedicat a saber què ens pot fer feliços.

En aquest treball també s'havien plantejat uns objectius generals, a més de les hipòtesis. En resposta a aquests objectius generals que eren “Cercar quins són els principals propòsits que persegueix l'ésser humà.” i “Estudiar la relació entre la societat de consum i la felicitat.”, i després d'haver dedicat el treball a la recerca bibliogràfica que hi ha sobre el tema, on filòsofs, antropòlegs, biòlegs, psiquiatres,... ofereixen la seva manera d'entendre el concepte de felicitat, m'agradaria concloure també que:

En la meua opinió, no dediquem prou temps a pensar en les coses que ens podrien fer més feliços. En general, basem la nostra felicitat en el consum, que avui en dia té noves característiques que encara el fa més addictiu com la immediatesa. Avui en dia és possible consumir de forma compulsiva, de manera més ràpida i còmoda, sense moure's de casa, utilitzant el dispositiu mòbil que portem en les nostres butxaques.

A més, crec que no existeix una fórmula universal per a la felicitat. Cadascú té la seva pròpia fórmula, basada segons les creences pròpies de cada persona. Només tu pots descobrir el què et fa feliç. El propòsit de la vida està en el teu interior. La resposta no es troba en llibres d'autoajuda. Totes les nostres necessitats, passions, desitjos, objectius existencials estan dins de cadascú. Diria que igualment la vida occidental té una inèrcia que fa que les persones no es plantegin gaire la seva vida i per això sovint no es viu d'acord a allò que ens podria fer feliços.

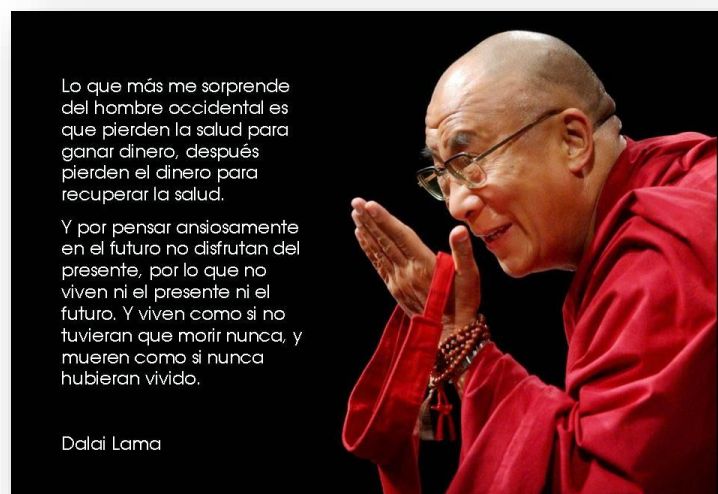
I si bé és cert que la felicitat només depèn de nosaltres mateixos, també és cert que la nostra vida no serà millor si no passem a l'acció. Encara que no puguem controlar tot el que passa, fes el que estigui en les teves mans. No



esperis que la teva vida sigui feliç basant-te en el consum. Preocupat per altres coses més intangibles, metafísiques i transcendents.

I finalment, és molt important ser conscients que sempre hi haurà etapes complicades. No hi pot haver un estat d'alegria, de joia i de satisfacció constants. A la vida és tan necessari fruit dels moments d'alegria com sobreposar-se als moments tristos o de dificultat. Hem d'acceptar la vida amb tots els seus matisos i assegurar-nos de tenir sempre el control. Nosaltres som els responsables de tenir el control de la nostra felicitat i de la nostra vida.

M'agradaria acabar aquest treball amb una cita del Dalai Lama que crec que descriu perfectament com viu la vida l'home occidental:



En les nostres mans està que això pugui ser diferent. Si en alguna cosa us pot ajudar, us deixo la darrera part del meu treball “UN VIATGE CAP A ÍTACA” GUIA PRÀCTICA PER A REVISAR LA TRAJECTÒRIA VITAL que vol ser un exercici personal per ajudar a replantejar-nos alguns aspectes de la nostra trajectòria vital, que he anat recollint en aquest treball. Una aventura que ens pot portar a qüestionar-nos si vivim en relació amb el que considerem que seria el més important. Una auto-revisió que amb coratge i paciència, ens podria canviar el nostre destí, la nostra Ítaca. Una eina per aconseguir viure amb més plenitud, més satisfacció i més felicitat.



7. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA:

- (1)https://elpais.com/diario/2005/05/17/salud/1116280801_850215.html
- (2)Loretta Graziano Breuning, (25 de diciembre de 2015). Habits of a Happy Brain: Retrain Your Brain to Boost Your Serotonin, Dopamine, Oxytocin, and Endorphins Levels. Editorial: Adams media
- (3)<http://cerebroniad.blogspot.com/2016/10/neurociencia-de-la-felicidad-y-el.html>
- (4)https://www.sabervivirtv.com/endocrinologia/hormonas-felicidad_283
- (5)Dr. Alex Korb, (2015). Neurociencia para vencer la Depresión. La espiral ascendente. Editorial: Sirio
- (6) The orgasmic history of oxytocin: Love, lust, and labor. Article de la revista Indian Journal of Endocrinology and Metabolism (2011)
- (7)<https://pijamasurf.com/2019/05/medicos-en-china-instalan-maquina-de-la-felicidad-en-el-cerebro-de-un-paciente/>
- (8)<https://prezi.com/tgw1ttruavzu/etica-cristiana-y-felicidad/>
- (9)<https://www.e-torredabel.com/Historia-de-la-filosofia/Minima/Tomas-resumen-minimo.htm>
- (10)https://ca.wikipedia.org/wiki/Tom%C3%A0s_d%27Aquino
- (11)https://www.uv.es/sfpv/quadern_textos/v35p133-145.pdf
- (12)https://mercaba.org/ARTICULOS/E/el_cristianismo_y_la_felicidad.htm
- (13) Noelia Silva Santa-Cruz. Universidad Complutense de Madrid
Dpto. Historia del Arte I (Medieval). El paraíso en el islam. Formato pdf: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/621-2013-11-21-6.%20Para%20ADso%20en%20el%20Islam.pdf>
- (14) La felicidad en el Islam (parte 3 de 3): La felicidad se encuentra en la adoración sincera. Article de la web The Religion Of Islam. Feta per Aisha Stacey (2015)
- (15)Blog de Marilyn Adamson, cap de l'organització de la missió cristiana més gran del món, conegut com Cru dins dels Estats Units. Link: <https://www.cadaestudiante.com/articulos/conectando.html>
- (16) Buddha, (2 d'Octubre del 2009). Dhammapada. Enseñanzas del Buddha. Format en pdf: <http://www.btmar.org/files/pdf/dhammapada.pdf>
- (17)<https://budismotibetano.es/en-busca-de-la-felicidad/>
- (18)<https://pijamasurf.com/2019/02/cual-es-el-proposito-del-ser-humano/>
- (19)<http://www.iessantanyi.cat/filosofia/HistFil/03Nicomac.pdf>
- (20)<https://www.youtube.com/watch?v=0vTxfrNY8kU>
- (21)<https://www.filosofar.cat/index.php/historia-de-la-filosofia/pensament-antic/59-hellenisme/245-lestoicismo>



- (22) https://pijamasurf.com/2017/12/la_adversidad_es_una_oportunidad_para_ser_felices_esto_fragmento_de_marco_aurelio_asi_lo_sugiere/
- (23) <https://listindiario.com/la-vida/2018/07/19/524779/epicuro-y-la-felicidad>
- (24) https://www.youtube.com/watch?v=PqW8jMAk_tU
- (25) <https://ca.wikipedia.org/wiki/Epicur>
- (26) <https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/1170/Immanuel%20Kant>
- (27) <https://www.e-torredebabel.com/Historia-de-la-filosofia/FilosofiaMedievalyModerna/Kant/Kant-Felicidad.htm>
- (28) <http://www.alcoberro.info/planes/kant33.html>
- (29) <http://www.pensament.cat/filoxarxa/filoxarxa/gen-2tnz.htm>
- (30) <https://www.filco.es/jeremy-bentham-la-felicidad-para-el-mayor-numero/>
- (31) <https://lamenteesmaravillosa.com/utilitarismo-la-filosofia-la-felicidad/>
- (32) <http://www.philosophica.info/archivo/2012/voces/utilitarismo/Utilitarismo.html>
- (33) Documental: Nietzsche y el sufrimiento (Hi ha 3 parts). Fet per Alain de Botton (1969), escriptor suís.
- Link part 1: <https://www.youtube.com/watch?v=bOxV3RnCrYI>
- Link part 2: <https://www.youtube.com/watch?v=WLOSdHgEN-w>
- Link part 3: <https://www.youtube.com/watch?v=nN-YiDvHkc8>
- (34) <http://happyplanetindex.org/>
- (35) <https://worldhappiness.report/>
- (36) <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm>
- (37) Abraham Maslow (1943), A theory of human motivation. Link en pdf: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.318.2317&rep=rep1&type=pdf>
- (38) <http://cegicep.com/wp-content/uploads/2017/02/Pir%C3%A1mide-Maslow.pdf>
- (39) Una revisió crítica del debat sobre les necessitats humanes des del enfocament centrat en la persona. Article de la revista latinoamericana Polis. Feta per Antonio Elizalde, Manuel Martí Vilar i Francisco Martínez Salvá (2006) Link: <https://journals.openedition.org/polis/4887>
- (40) Arthur Schopenhauer, (2016). El arte de ser feliz. (3ra edició) Editorial: Herder
- (41) <https://lamenteesmaravillosa.com/autocuidado-signo-libertad-dice-michel-foucault/>
- (42) <http://desarrollohumanoperspectivapsicologica.blogspot.com/2009/09/rogers-teoria-del-crecimiento-personal.html>



- (43) Blog de psicologia i felicitat, escrit per Rosario Linares, psicòloga i psicoterapeuta, coneguda per ser la pionera a Espanya d'integrar en la psicoteràpia el treball terapèutic. En la pàgina web de "El Prado Psicólogos", centre de psicologia de referència a Madrid. Link: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>
- (44) <https://www.lifeder.com/psicologia-positiva/>
- (45) <https://lamenteesmaravillosa.com/13-claves-ben-shahar-ser-mas-feliz/>
- (46) Entrevista a Tal Ben-Shahar, feta per Zuberoa Marcos, periodista i doctora en biologia. Feta en el projecte de "Aprendemos juntos" de BBVA i El País. Titulada: La ciencia de la felicidad. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0vTxfrNY8kU>
- (47) <https://lamenteesmaravillosa.com/el-sentido-de-la-vida-segun-viktor-frankl/>
- (48) Héctor García (Kirai) i Francesc Miralles, (2016). Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz. (10na ed.) Editorial: Urano
- (49) Mihaly Csikszentmihalyi, (1 de junio de 2005). Fluir (Flow): la psicología de la felicidad. Editorial: Kairós Link: <http://www.ongcanales.cl/sites/default/files/7.-Fluir-Flow-12-44-1.pdf>
- (50) <https://es.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>
- (51) <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>
- (52) <https://www.association-mindfulness.org/tout-savoir-sur-mbsr.php>
- (53) http://www.asapar.com/descargas/mindfulness_02.pdf
- (54) <http://dhammasati.org/wp-content/uploads/2015/10/Manual-Ba-sico-191015.pdf>
- (55) <https://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/cientificos-confirman-que-el-dinero-da-la-felicidad-291519897910>
- (56) <https://blog.selfbank.es/el-dinero-da-la-felicidad/>
- (57) Document en pdf redactat per Eduardo Pedreira Collazo, Departament de Mercats Financers, Estudis i Anàlisis Económic, "la Caixa". https://uom.uib.cat/digitalAssets/196/196692_4.pdf
- (58) Documental: Happy. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7v86nocw22o&t=2244s>
- (59) <https://psicologiaymente.com/psicologia/el-dinero-da-la-felicidad>
- (60) Declaració Universal dels Drets Humans, Link: https://www.ohchr.org/en/udhr/documents/udhr_translations/spn.pdf
- (61) <http://www.nutricionsinfronteras.org/qui-som/>
- (62) https://www.xataka.com/investigacion/esto-que-pasa-cuando-metas-habitacion-a-algunos-mayores-expertos-felicidad-lista-estrategias?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+xataka2+%28Xataka%29
- (63) WAYS TO GREATER HAPPINESS A Delphi study. Link: file:///D:/Downloads/Repub_113414.pdf
- (64) Yurval Noah Harari, (octubre del 2016). Homo Deus. Una breu història del demà. Editorial: Edicions 62



8. LLEGENDA D'IMATGES:

(1) <https://pijamasurf.com/2019/05/medicos-en-china-instalan-maquina-de-la-felicidad-en-el-cerebro-de-un-paciente/>

Pàgina 12

(2) Blog de Marilyn Adamson, cap de l'organització de la missió cristiana més gran del món, conegut com Cru dins dels Estats Units. Link: <https://www.cadaestudiante.com/articulos/conectando.html> **Pàgines 13, 15, 15 (Hi ha 3 imatges de la mateixa font.)**

(3) <https://ca.wikipedia.org/wiki/Aristòtil> **Pàgina 17**

(4) <https://www.minube.com/fotos/rincon/2200017> **Pàgina 18**

(5) <https://ca.wikipedia.org/wiki/Epicur> **Pàgina 20**

(6) <https://www.zendalibros.com/kant-se-divorcia-de-dona-metafisica/> **Pàgina 23**

(7) <https://tatisepulveda4.wordpress.com/2014/09/07/el-pensamiento-empirico-del-utilitarismo-de-jeremias-bentham-y-john-stuart-mill/> **Pàgina 24**

(8) <https://www.elmundo.es/cultura/2016/08/25/57bddf6446163f4e768b457f.html> **Pàgina 26**

(9) <http://happyplanetindex.org/> **Pàgina 27**

(10) <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm> **Pàgina 29**

(11) <https://www.zendalibros.com/schopenhauer-un-pesimista-con-encanto/> **Pàgina 31**

(12) https://www.xataka.com/investigacion/esto-que-pasa-cuando-metes-habitacion-a-algunos-mayores-expertos-felicidad-lista-estrategias?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+xataka2+%28Xataka%29

Pàgina 32

(13) <https://lamenteesmaravillosa.com/martin-seligman-la-psicologia-positiva/> **Pàgina 35**

(14) <https://independent.typepad.com/elindependent/2019/02/viktor-frankl-logoterapia-en-la-vida-moderna.html> **Pàgina 36**

(15) Héctor García (Kirai) i Francesc Miralles, (2016). Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz. (10na ed.) Editorial: Urano **Pàgines 37, 39, 39, 40, 40 (Hi ha 5 imatges de la mateixa font.)**

(16) <https://www.cmrpconference.com> **Pàgina 41**

(17) <https://psicologiaaldia.com.mx/carl-rogers/> **Pàgina 42**

(18) Document en pdf redactat per Eduardo Pedreira Collazo, Departament de Mercats Financers, Estudis i Anàlisis Econòmic, "la Caixa". https://uom.uib.cat/digitalAssets/196/196692_4.pdf **Pàgines 44, 45 (Hi ha 2 imatges de la mateixa font.)**



9. ANNEXOS:

MARC TEÒRIC:

Epicureisme:

Epicur assenyalava que existeixen tres tipus de desitjos:

- Els naturals i necessaris: les necessitats físiques bàsiques, alimentar-se, calmar la set, l'abric i el sentiment de seguretat; en una paraula, alguns d'aquests plaers són els plaers del ventre.
- Els naturals i innecessaris: la conversa amena, la gratificació sexual i les arts.
- Els innatursals i innecessaris, que considera superflus: la recerca de la fama, del poder polític o del prestigi.

Epicur va formular algunes recomanacions respecte a aquestes categories de desitjos:

- L'ésser humà ha de satisfer els desitjos naturals necessaris de la manera més econòmica possible.
- Es poden perseguir els desitjos naturals innecessaris fins a la satisfacció del cor, però no més enllà.
- No s'ha d'arriscar la salut, l'amistat, l'economia en la recerca de satisfer un desig innecessari, car això només condueix a un patiment futur.
- Cal evitar els desitjos innatursals innecessaris, puix que el plaer o satisfacció que produeixen és efímer.

També distingia entre dos tipus de plaers, basats en la divisió de l'ésser humà en dos ens diferents però units, el cos i l'ànima:

- plaers del cos: encara que considera que són els més importants, en el fons la seva proposta és la renúncia d'aquests plaers i la recerca de la manca d'apetit i dolor corporal;
- plaers de l'ànima: el plaer de l'ànima és superior al plaer del cos, car el corporal té vigència en el moment present, però és efímer i temporal, mentre que els de l'ànima són més duradors i a més poden eliminar o atenuar els dolors del cos. (25)

Tetrafàrmac:

1. No tinguis por als déus



2. No tinguis por a la mort
3. No tinguis por al destí
4. No tinguis por al dolor

1. En l'època d'Epicur, els grecs creien que havien de fer sacrificis i cerimònies per als déus, amb la finalitat de què aquests no els castiguessin amb sequeres, malalties o inundacions. Avui en dia, ho diríem, per no tenir malalties, tenir diners, luxes, una vida feliç, etc. No obstant això, per a Epicur, era una gran estupidesa, ja que considerava que si existia algun ser diví, aquest no tenia gens d'interès a castigar a la humanitat. Més bé, ell creia que aquests fenòmens naturals tenien el seu origen en la mateixa naturalesa. Era més beneficiós comprendre a la natura a través de la ciència, que estar fent cerimònies per als déus.

2. La mort per a Epicur significava la privació de tots els sentits. Llavors al moment de morir, deixem de sentir tot, inclús el dolor. I com que ell no creia en una segona vida, tampoc considerava que haviem de tindre por a algun tipus d'infern, com se'ns presenta en la religió cristiana. El que volia dir Epicur, no és que el suïcidi sigui la solució, sinó gaudir de la vida sense tenir-li por a la mort.

3. El filòsof considerava que les coses bones de la vida eren realment fàcils d'aconseguir. Una abraçada, un petó, la tranquil·litat, una olor agradable, la companyia dels nostres éssers estimats, etc. Ell ens invita a fruit dels aspectes que més satisfacció ens donen en la vida i allunyar la cerca d'aquells desitjos de fortuna, de fama, de glòria, etc. Que, a més de no ser necessaris per a la vida, considerava que la seva cerca portava sofriment per a l'individu.

4. El filòsof creia que tot dolor és passatger i suportable. De manera que, quan ens enfrontem a una situació que ens genera angoixa o dolor, l'únic que hem de fet és recordar que aquesta situació no serà permanent i per tant, no l'hi hem de tenir por. (24)

L'art de ser feliç:

Regla 1: Tots som cridats a la felicitat, no obstant això, l'experiència ens demostra que aquesta és una quimera. "Reconocemos que lo mejor que se puede encontrar en el mundo es un presente indoloro, tranquilo y soportable: si lo alcanzamos sabemos apreciarlo y nos guardamos mucho de estropearlo con un anhelo incesante de alegrías imaginarias". En resum, sigues realista i accepta que només pot ser feliç fins a cert grau.

Regla 2: Evita l'enveja. I això en conseqüència de la regla 1. No permetis que la teva felicitat entri en competència.



Regla 3: Cal tindre un caràcter adquirit. És el que es forja amb l'experiència. És interessant el passatge d'aquesta regla, perquè el filòsof ens parla de la individualitat i com forçar el caràcter que tota persona té a través del sofriment, entenent que tota personalitat es forja per mitjà d'assaig i error.

"Cuando hemos reconocido de una vez por todas nuestros fallos y deficiencias(...) evitamos de la manera más segura(...) el sufrimiento más amargo, que es el descontento con nosotros mismos". Aquest argument està tret del plantejament general de la gent que és tòxica. És a dir, el que ens volia dir és que no ens ajuntem amb la gent tòxica o que ens pot fer patir, perquè ens poden fer mal i contagiar-nos la negativitat.

Regla 4: No posis la teva felicitat en els béns materials. La riquesa és com l'aigua del mar, com a més beguis d'ella més set tindràs.

Regla 5: La mesura del dolor o de la seva absència està en el nostre interior i no en les circumstàncies externes. De manera que hem d'evitar il·lusions o comparacions injustificades.

Regla 6: Fer amb bona voluntat el que es pot, i tindre voluntat per a suportar el sofriment il·limitat.

Regla 7: Reflexionar a fons sobre una cosa i abans d'emprendre-la i una vegada duta a terme, no angoixar-se amb els resultats, sinó desprendre's plenament de l'assumpte.

Regla 8: Limitem el nostre camp d'actuar, així donem menys espai a l'infortuni.

Regla 9: No aspirar al plaer, sinó a l'absència del dolor.

Regla 10: Sotmet-te a la raó si vols sotmetre-ho.

Regla 11: Si l'infortuni s'ha produït i no es pot remeiar, no et preguntes com hauria sigut d'una altra manera.

Regla 12: Res serà tan profitós com comportar-se de manera no cridanera que parlar molt poc amb els altres però molt amb si mateix.

Regla 13: Quan estiguem alegres no ens hem de demanar-nos permís per a estar-ho.

Regla 14: La saviesa de la vida es basa en una justa proporció entre l'atenció que prestem al present i al futur perquè la una no pugui desbaratar a l'altra.

Regla 15: Practica la serenitat, contempla un mal present com una petita part d'allò que podria vindre.

Regla 16: El millor que es pot trobar en el món és un present indolor tranquil i suportable.

Regla 17: Resulta que la vida no té la funció de ser gaudida, sinó que ens és infringida. Hem de patir-la.



Regla 18: En totes les coses que afecten el nostre benestar i malestar, les nostres esperances i temors, cal posar regnes a la fantasia.

Regla 19: No cal entregar-se a grans gaubances o a grans laments davant un succés, perquè la variabilitat de totes les coses pot modificar per complet en qualsevol moment.

Regla 20: Mostrar odi en paraules o en una expressió de cara és inútil, perillós, imprudent, ridícul i vulgar. Per això no s'ha de mostrar de cap altra manera que en els actes.

Regla 21: Hem d'organitzar la manera de pensar en els nostres assumptes, de forma fragmentària; hem de poder abstreure, pensar, arreglar, gaudir, patir cada cosa en el seu moment i sense preocupar-nos de tota la resta; tindre calaixos que obrim i tanquem per als nostres pensaments.

Regla 22: Viure feliç només pot significar viure el menys infeliç possible.

Regla 23: A vegades les coses no surten com les hem planejades, però les podem corregir. A vegades, és necessari que el nostre pla inicial canviï una vegada realitzat.

Regla 24: La primera meitat de la nostra vida la passem frustrats intentant aconseguir la felicitat plena en aquesta vida. La segona meitat de la nostra vida la passem ja entenent que això és impossible, pensant més aviat a evitar l'infortuni i el sofriment.

Regla 25: Hem de veure el que posseïm, com si algú ens ho prengués; ja sigui la propietat, la salut, els amics... La majoria de les vegades només sentim el seu valor després d'haver-los perdut.

Regla 26: Tindre sempre present que l'ésser humà no pot cansar més que una mínima part de tot el desitjable i que molts mals són inevitables.

Regla 27: Per als nostres vertaders mals no hi ha consol més eficaç que l'observació de sofriments molt més grans d'uns altres.

Regla 28: Al llarg de la vida, els nostres plaers canvien. No cal jutjar la felicitat de la vellesa amb el que identifiquem comunament la felicitat, per exemple de la joventut o de la infantesa.

Regla 29: Deixa de costat la vanitat i l'ambició.

Regla 30: L'activitat d'emprendre o aprendre alguna cosa és necessària per a la felicitat de l'ésser humà.

Regla 31: Per a les ambicions no cal prendre com a guia les imatges de les fantasies, sinó els conceptes. No pots, per exemple, posar la felicitat en la meta de ser, per exemple capità d'un vaixell, perquè una vegada que



aconsegueixes aquesta meta, la imatge s'esvaeix com un fantasma. És millor, tindre la felicitat com una entitat abstracta.

Regla 32: Almenys nou desenes parts de la nostra felicitat es basen exclusivament en la salut.

Regla 33: Hem d'arribar a dominar la impressió de l'intuïtiu i actual, que ens resulta desproporcionadament fort enfront del purament pensat i sabut, no per la seva matèria i contingut, sinó perquè la seva immediatesa que altera el nostre ànim i tranquil·litat.

Regla 34: Quan analitzem la nostra vida i les nostres fallades en ella podem excedir-nos fàcilment en els retrets contra nosaltres mateixos.

Regla 35: El que més sovint i quasi forçosament descurem i deixem de tindre en compte en els nostres plans de vida són les transformacions que el temps opera en nosaltres mateixos.

Regla 36: El mitjà més segur per a no tornar-se infeliç és no desitjar arribar a ser molt feliç.

Regla 37: La raó la marca amb els seus conceptes la totalitat de la vida. La necessitat només agafa una punta de la vida i aquesta pot ser la més plaent.

Regla 38: Per a bé i per a malament és molt menys important el que li succeeix a un en la vida que la manera en què ho experimentem. Per a la felicitat de la nostra existència, l'estat i la condició de la consciència és absolutament el principal.

Regla 39: A causa del poder secret que presideix els successos més atzarosos de la nostra vida, hauríem d'acostumar-nos a considerar tot esdeveniment com a necessari, un fatalisme que resulta tranquil·litzador.

Regla 40: En lloc d'especular sobre les possibilitats favorables, inventant cent esperances il·luses, totes prenyades de decepció si són incomplides, hauríem de centrar-nos en totes les possibilitats adverses. Això ens portaria a prendre precaucions.

Regla 41: Quan s'ha produït una cosa dolenta, no cal pensar que podria haver passat d'una altra manera.

Regla 42: Una de les insensateses majors i més freqüents és fer amplis preparatius per a la vida, no importa de quin tipus siguin. La vida vista des del principi sembla infinita, o quan es mira enrere, des del final del camí, sembla extremadament breu.

Regla 43: Aquell que va ser ricament dotat per la naturalesa no necessita obtenir de l'exterior res més que la llibertat de l'oci per a poder gaudir de la seva riquesa interior. Únicament l'interior, la consciència i el seu estat són el jo i només en ell es troba el nostre benestar i malestar.



Regla 44: La fortuna més gran està en la personalitat.

Regla 45: Aquesta regla és una reflexió entorn del suïcidi, entès com el sofriment insuportable que supera les ganes de viure.

Regla 46: Com Aristòtil defineix: la vida filosòfica és la més feliç.

Regla 47: Entre el que un té, els amics ocupen un lloc principal. Més aquesta possessió té la particularitat que el posseïdor ha de ser en la mateixa mesura propietat de l'altre.

Regla 48: Segons Aristòtil, la felicitat consisteix a bastar-se a si mateix.

Regla 49: Una existència feliç seria aquella que objectivament, segons una reflexió freda i madura, fos decididament preferible a no ser-ho.

Regla 50: La felicitat depèn de la nostra subjectivitat que és sempre variable.

Resiliència:

Què caracteritza a les persones resilients?

1. Són conscients de les seves potencialitats i limitacions.
2. Són creatives.
3. Confien en les seves capacitats.
4. Assumeixen les dificultats com una oportunitat per a aprendre.
5. Practiquen el *mindfulness* o consciència plena.
6. Veuen la vida amb objectivitat, però sempre a través d'un prisma optimista.
7. S'envolten de persones que tenen una actitud positiva.
8. No intenten controlar les situacions, sinó les seves emocions.
9. Són flexibles davant els canvis.
10. Són tenaços en els seus propòsits.
11. Afronten l'adversitat amb humor.
12. Busquen l'ajuda dels altres i el suport social.



Psicologia Positiva:

Teoria de la psicologia positiva:

Martin Seligman proposa 3 aspectes per aconseguir la felicitat:

1. Vida plaent:

Busca sentiments positius i emocions positives, les quals són diferents per a cada persona. A més, té un caràcter de gratificació immediata subjectiva i són influïdes per l'ambient extern.

2. Vida compromesa:

Utilitzant els nostres recursos i capacitats ens proposa aconseguir un objectiu determinat en la vida. Són activitats clarament satisfactòries que ens porten a ser qui aspirem a ser en la vida. Al final desenvolupant plenament aquestes activitats aconseguim el denominat "estat de fluir".⁵³

3. Vida amb significat:

Està relacionat en el fet de fer feliços als demés, estant al servei d'alguna cosa més gran que un mateix; que millora al món i ignora a les demés persones.

Les 13 lleis de Tal Ben-Shahar per a ser feliç:

1. Practicar esport amb regularitat: l'esport és una excel·lent medicina per reduir l'estrès i la tristesa.
2. Prendre bons esmorzars: Prendre un bon esmorzar ens donarà l'energia necessària per a exercir les tasques diàries amb èxit.
3. Ser agraït: Ben Shahar aconsella escriure en paper almenys deu coses de la teva vida que et donen felicitat.
4. Ser assertiu: Si sempre calles i et guardes el que penses per no molestar, acabaràs sent una persona invisible.
5. Invertir els diners en experiències abans que a objectes: Segons alguns estudis, la gent que empra els seus diners en cursos i viatges és més feliç que els que ho fan a adquirir coses, objectes, roba, etc.
6. Assumir reptes propis: les tasques que hem de fer, i que ens agraden poc o res, s'han de treure del mig en els moments amb què comptem amb més energia; sinó, la mandra i la procrastinació poden transformar-les en una veritable tortura.

⁵³ Per a conèixer més sobre el "fluir" vés al capítol anomenat Flow.



7. Envoltar-se de bons records: També aquest professor aconsella que ens envoltem de bons records. Per a això, res com enganxar fotografies d'éssers estimats i frases positives a la nevera, al saló, al dormitori, al lloc de treball ...
8. Ser amable i educat: Una simple salutació i un somriure poden ser molt útils. ("Nuestro comportamiento hacia los demás es a menudo un reflejo de cómo nos tratamos a nosotros mismos". -Tal Ben Shahr-)
9. Utilitza calçat còmode: amb els peus adolorits, tenim pitjor humor.
10. Tenir una bona higiene postural: Tracta de caminar recte amb les espatlles cap enrere lleugerament.
11. Escoltar música: Escoltar música ens anima i ens alegra el dia.
12. Menjar bé: El menjar té un efecte directe sobre el nostre estat d'ànim. Per això, una dieta sana és perfecta per estar més saludables, tant físicament com mentalment.
13. Cercar la teva bellesa: Canviant certes rutines i amb aquests senzills consells, podem trobar l'alegria en els detalls més simples de la vida.

Ikigai:

LLISTA 1:

1r secret: COMUNITAT

Els okinawenses tenen molt clar la importància de la comunitat. Creuen que un punt d'una vida feliç és el fet de sentir-se part d'un grup, de tenir amistats i cuidar-les i d'ajudar als demés.

Per a ells és tan important el treball en equip (*yui-maru*, així és com ho diuen a Okinawa), que dins de cada regió s'organitzen en diferents grups per administrar tot el necessari per a viure, ells en diuen *moai*. Estar en un *moai* ajuda a mantenir l'estabilitat emocional i també la financera. Si algú del grup es troba en dificultats econòmiques, se li pot avançar la "paga" d'estalvis del grup. Les normes específiques de la comptabilitat de cada *moai* varien segons el grup i les possibilitats econòmiques. La comptabilitat de cada *moai* es porta en una llibreta anomenada *moaicho*. A més, aquest sentiment de pertinença i ajuda mútua aporta seguretat a la persona i contribueix a augmentar l'esperança de vida.

El consell que ens donen per a cuidar les nostres amistats és: dedica-li temps i *ichariba chode*, *encara que ens haguem trobat per casualitat, serem amics de per vida*.

I finalment, ens recomanen practicar el voluntariat. Ajudar als demés fa que ens sentim millor.

2n secret: FÍSIC



Tenir una vida saludable és molt important, gràcies a ella podrem extreure tota l'energia per a poder-nos millorar. Per això és imprescindible cuidar l'alimentació, fer que sigui lleugera, no beure alcohol, els okinawenses diuen que a l'hora de menjar ens podem emplenar l'estómac, només, fins al 80%, mai fins al 100%. Descansar les hores necessàries, 8 hores, i adequadament. I finalment, fer exercici suau.

Un tipus d'exercici suau és el Yoga, el Tai Chi, el Radio taiso (Un tipus d'escalfament matinal que es fa mitjançant respiracions amples.), realitzar el "Saludo al Sol", el Qigong (Es practica mitjançant exercicis físics, estàtics o dinàmics, que estimulen la respiració, des de la posició dreta, asseguda o estirada.), el Shiatsu (Es centra en el treball de les energies per mitjà de la pressió, especialment per imposició dels polzes i les palmes de les mans. Combinat amb estiraments i exercicis de respiració.), o simplement respirant bé.

3r secret: MENT

El famós lema *mens sana in corpore sano*, ens recorda que tant el cos com la ment són importants per a mantenir una vida saludable i feliç. S'ha comprovat que entre els factors essencials per a mantenir-se jove està a tenir una ment activa, flexible i capaç de seguir aprenent.

Walter Breuning, nascut a Minnesota l'any 1896, ens afirma al seu 112è aniversari que: *Si mantens la teva ment ocupada i el teu cos ocupat, estaràs per aquí bastant temps.* És a dir, ens hem de mantenir actius tant físicament com mentalment per a tenir una vida llarga i feliç.

Igual que la falta d'exercici físic deteriora el cos i afecta l'ànim, també la falta d'exercici mental repercuteix negativament a l'individu, ja que provoca la pèrdua de neurones i connexions neuronals i, per tant, la disminució de la capacitat reactiva.

Per això és molt important exercitar el cervell, ja pot ser mitjançant exercicis preparats per a exercitar-lo, com els *sudokus*, els mots encreuats, etc. O també aprenent coses noves. Com diu el refrany, "No te acostarás sin saber una cosa más."

Un pioner de la defensa de l'exercici mental és el neurocientífic Sholmo Breznitz, que defensa que el cervell necessita molts estímuls per a mantenir-se en forma.

El causant de no tenir una ment activa o un cos actiu és la rutina. Els autors del llibre ens afirmen que, "Mai ens hem de quedar estancats en una rutina." Quan entres en una rutina el cervell no pensa. Eduard Punset ens ho planteja des de la biologia. En l'introduir nova informació, el cervell crea connexions noves i es revitalitza. Per això és molt important exposar-se al canvi encara que augmenti el nivell d'ansietat en sortir de la zona de confort.

4t secret: ACTITUD

Una manera de sentir-nos més feliços és tenint una bona actitud davant els problemes de la vida. Viktor Frankl ja ens ho presenta des de la logoteràpia: "Todo le puede ser arrebatado a una persona, excepto una cosa, la última



de las libertades humanas: la elección de cómo se enfrenta uno a las circunstancias que le son dadas, la elección del propio camino.”

Una altra persona que ens confirma que tenir una bona actitud és important, és Jeanne Calment.

Nascuda al febrer de l'any 1875 a Arle (França) i morta el 4 d'agost de l'any 1997, s'ha convertit en la persona més longeva de la història amb 122 anys. Afirmava, en el seu 120è aniversari, que un dels seus secrets de viure tants anys era el seu bon humor: “Veo poco, escucho mal, no puedo sentir nada, pero todo está bien.”

Un altre factor dins d'aquest secret és la resiliència. Una de les característiques comunes de tots aquells que tenen un *ikigai* ben definit és que persisteixen en la seva passió passi el que passi. Quan la vida els hi dona problemes, quan tot són obstacles, mai es rendeixen. Segueixen lluitant passi el que passi.

Tard o d'hora, tots haurem d'afrontar moments difícils, i la forma en què breguem amb aquests moments pot suposar una gran diferència en la nostra qualitat de vida. Entrenar la ment, el cos i el nostre estat emocional resilient és fonamental per a afrontar els contratemps de la vida.

5è secret: IKIGAI

Quan un té un objectiu clar a la vida, viu segur d'ell mateix i tranquil perquè ja sap que la seva vida té un sentit. És a dir, tenir un *ikigai* ens proporciona felicitat i un propòsit a la vida. A més et manté actiu i, això vol dir que entrenes la ment i el cos. Indirectament entres en una espiral de satisfacció que et porta a una vida més feliç.

Molts dels artistes decideixen continuar la seva professió després de la jubilació, perquè saben que el que fan els fa feliços i no es cansen mai de fer-ho. Tenen la flama de l'*ikigai* encesa al llarg de tota la vida.

LLISTA 2:

1. NO PREOCUPAR-SE

«El secret per a una vida llarga és no preocupar-se. I tenir el cor fresc, no deixar que envelleixi. Obrir el cor a la gent amb un bon somriure en la cara. Si somrius i obres el cor, els teus néts i tothom voldrà veure't.»

«La millor manera de no angoixar-te és sortir al carrer i saludar a la gent. Jo ho faig cada dia. Surto al carrer i dic: “Bon dia!” “Fins ara!” Després torno a casa i cuido de l'hort. I, a la tarda, veure als amics.»

«Aquí ningú es porta malament amb ningú. Procurem no crear problemes. Estar junts i passar-ho bé, això és tot.»



2. BONES RUTINES

«La meva il·lusió cada matí és aixecar-me a les 6 i obrir la cortina per a veure el jardí que tinc aquí al costat per a conrear verdura. De seguida surto al jardí per a mirar els tomàquets, les mandamines... M'encanta mirar tot això, em relaxa. Després de passar una hora al jardí torno a casa i em preparo l'esmorzar.»

«Planto la meva pròpia verdura i la cuino jo, aquest és el meu *ikigai*.»

«El secret per a no "atontar-se" amb l'edat està en els dits. Des dels dits fins al cap i una altra vegada de tornada. Si continues movent els dits treballant, arribaran els 100 anys.»

«Jo m'aixeco cada dia a les 4. Em poso el despertador a aquesta hora per a prendre'm un cafè i començar a fer exercici, aixecant els braços. Això em dóna energia per a la resta del dia.»

«Com de tot, crec que aquest és el secret. M'agrada el menjar variat perquè és deliciós.»

«Treballar. Si no treballes, el teu cos s'espalla.»

«Quan em desperto, m'acosto al *butsudan* (el temple familiar) a posar encens.

Cal tenir en compte als avantpassats. És el primer que faig cada matí.»

«M'aixeco cada dia a la mateixa hora, d'hora, i passo el matí en l'hort.

Una vegada per setmana m'ajunto amb els amics per a anar a ballar.»

«Faig exercici cada dia i tots els matins faig un petit passeig.»

«Mai deixo de fer els meus exercicis de *taiso* en aixecar-me.»

«Menjar verdura, això et fa viure molt.»

«Una vida llarga depèn només de tres coses: exercici per a la salut, menjar bé i ajuntar-te amb gent.»

3. CONREAR LES AMISTATS CADA DIA

«Reunir-me amb els meus amics és el meu *ikigai* més important. Aquí ens ajuntem tots i parlem, és molt important. Sempre tinc al cap el següent dia que ens trobarem aquí, és el que més m'agrada en la vida.»

«El meu principal "hobby" és trobar-me amb els veïns i els amics.»



«Parlar cada dia amb la gent que vols, aquest és el secret d'una vida llarga.»

«“Bon dia! Fins ara!” els dic als nens que van al col·legi, i saludo a

tots els que passen amb el cotxe. “Aneu amb compte!” Des de les set i vint fins a un quart de nou estic tota l'estona dempeus al carrer saludant. Una vegada se n'han anat tots, em fico a casa.»

«Xerrar i prendre el te amb els veïns. Això és el millor de la vida. I cantar junts.»

«Jo m'aixeco a les 5 cada matí, surto de casa i sota el mar. Després vaig a casa

d'una amiga i prenem el te. Aquest és el secret d'una vida llarga: ajuntar-te amb tots i anar d'aquí cap enllà.»

4. VIURE SENSE PRESSES

«El meu secret per a una vida llarga és dir-me sempre “a poc a poc”, “amb calma”. Sense presses es viu molt més.»

«Cada dia treballo el vímet, aquest és el meu *ikigai*. En despertar-me, el primer que faig és resar. Després faig exercici i esmorzo. A les 7 començo a treballar amb els fils de vímet, amb tranquil·litat. A les 5, quan em canso, em reuniré amb els amics.»

«Fer moltes coses cada dia. Estar sempre ocupada, però una darrere d'una altra, sense atabalar-te.»

«El secret d'una vida llarga és anar-se a dormir aviat, despertar-se ràpid i fer una passejada. Viure amb calma i gaudir de les coses. Portar-se bé amb els amics. Primavera, estiu, tardor, hivern... Gaudir de totes les estacions amb felicitat.»

5. OPTIMISME

«Cada dia em dic a mi mateix: “Avui serà un dia amb salut i energia”. De gom a gom.»

«Tinc 98 anys, però encara em considero jove. Em queda molt per fer.»

«Riure's, riure's és el més important. Allà on vaig, ric.»

«Arribaré als cent. Clar que arribaré! Aquesta és una gran motivació per a mi.»

«Cantar amb els néts i ballar junts, això és el millor de viure.»

«Els meus millors amics se n'han anat al paradís. A Ogimi ja no hi ha vaixells tampoc, per això a penes hi ha peix. Abans es podien comprar peixos petits i també molt

grans. Però ara no hi ha vaixells, tampoc hi ha éssers humans. Se n'han anat tots al paradís.»

«Em sento afortunada d'haver nascut aquí. Dono les gràcies cada dia.»



«El més important a Ogimi, i a la vida, és somriure.»

«Faig de voluntària al llogaret per a retornar una mica de tot el que m'han donat.

Ajudo, per exemple, a amics i amigues a anar a l'hospital amb el meu cotxe.»

«No hi ha cap secret. El truc és simplement viure.»

CLAUS DE L'ESTIL DE VIDA D'OGIMI

- El 100% dels entrevistats té un hort i la majoria d'ells camps sencers de plantacions de te, *shikuwasa*, mangos, etcètera.
- Tots pertanyen a alguna associació de veïns en la qual se senten volguts com si pertanyessin a una família.
- Celebren molt, fins i tot les petites coses. La música, cantar i ballar és part essencial del seu dia a dia.
- Tenen una missió important en la vida, o fins i tot varies. Tenen un *ikigai*, però tampoc s'ho prenen molt de debò. Hi ha relaxació i gaudi en què fan.
- Estan molt orgullosos de les seves tradicions i de la cultura local.
- Mostren passió per tot el que fan per poc important que sembli.
- El *yui-maru*, que es podria traduir com a «esperit de cooperació mútua», està fermament assentat dins del cor dels locals. No només s'ajuden en labors agrícoles, com la collita de canya de sucre o la sembra d'arròs, sinó també a l'hora de construir una casa o de prestar-se voluntaris en obres públiques.
- Estan sempre ocupats, però amb tasques diverses que els permet relaxar-se. No vam veure a cap avi assegut en un banc sense fer res. Sempre estaven movent-se d'aquí cap enllà, anant al



karaoke, a la reunió de veïns, o a la pròxima partida de *getball*.

LLISTA 3:

Les 10 lleis de l'ikigai:

1. Estigues sempre actiu, mai et retiris.

Qui abandona les coses que estima i sap fer, perd el sentit de la seva vida. Per això, fins i tot després d'haver acabat la vida laboral «oficial», és important seguir fent coses de valor, avançant, aportant bellesa o utilitat als altres, ajudant i donant forma al nostre petit món.

2. Pren-t'ho amb calma.

Les presses són inversament proporcionals a la qualitat de vida. Com diu un vell proverbi: «Caminant a poc a poc s'arriba lluny». Quan deixem enrere les urgències, el temps i la vida adquireixen un nou significat.

3. No mengis fins a omplir-te.

També en l'alimentació per a una vida llarga, «menys és més». Segons la llei del 80%, per preservar la salut molt de temps, en lloc d'atipar cal menjar una mica menys de la fam que tenim.

4. Envolta't de bons amics.

Són el millor elixir per dissoldre les preocupacions amb una bona xerrada, comptar i escoltar anècdotes que alleugereixin l'existència, demanar consell, divertir-nos junts, compartir, somiar ... En suma, viure.

5. Posa't en forma per al teu proper aniversari.

L'aigua es mou, flueix fresca i no s'estanca. De la mateixa manera, el teu vehicle per a la vida necessita una mica de manteniment diari perquè pugui durar molts anys. A més, l'exercici segrega les hormones de la felicitat.

6. Somriu.

Una actitud afable fa amics i relaxa a la mateixa persona. Està bé adonar-se compte de les coses que estan malament, però cal no oblidar el privilegi de ser aquí i ara en aquest món ple de possibilitats.

7. Reconnecta amb la natura.

Encara que la majoria d'éssers humans visquin en ciutats, estem fets per fondre'ns amb la natura. Necessitem regularment tornar-hi per carregar les piles de l'ànima.

8. Dóna les gràcies.



Als teus avantpassats, a la naturalesa que et proveeix aire i aliment, als teus companys de vida, a tot el que il·lumina el teu dia a dia i et fa sentir feliç d'estar viu. Dedica un moment del dia a donar les gràcies i augmentaràs la teva cabal de felicitat.

9. Viu el moment.

Deixa de lamentar pel passat i de témer el futur. Tot el que tens és el dia d'avui. Dóna-li el millor ús possible perquè mereixi ser recordat.

10. Segueix el teu ikigai.

Dins teu hi ha una passió, un talent únic que dóna sentit als teus dies i t'empeny a donar el millor de tu mateix fins al final. Si no ho has trobat encara, com deia Viktor Frankl, la propera missió serà trobar-lo. (48)

Per a saber més sobre l'*ikigai* i poder-lo dur a terme a la teva vida diària, aquesta representació gràfica et podrà ajudar.

IKIGAI DEL SENTIDO COMÚN



Representació gràfica de 15 exercicis diaris per a dur una vida feliç.⁵⁴

⁵⁴ <https://www.grupobl.com/el-metodo-ikigai-ejercicios-practicos-para-encontrar-tu-bienestar/>



Mindfulness:

Meditació:

El Mindfulness es pot arribar a confondre amb la meditació. La diferència és que la meditació transcorre en uns minuts o hores en forma de sessions, i el *mindfulness* és un estat per a sempre.

La meditació és una de les pràctiques utilitzades en el *mindfulness*, ja que és la millor manera d'entendre el concepte de manera experimental.

Buda va tenir previst per als seus seguidors que la meditació fos com un vehicle per a ajudar-nos a desenvolupar les característiques de serenitat i claredat, per a aprendre a entendre les nostres pròpies vides i viure més harmoniosament en el nostre entorn. Aquest enfocament és més pràctic que algunes de les altres motivacions que existeixen per a practicar la meditació. La meta d'aquestes lliçons, i del que es comprèn com a "meditació", és aconseguir experimentar per nosaltres mateixos la combinació de les qualitats de serenitat, saviesa i enteniment. Aquestes lliçons no estan dirigides a ensenyar algun tipus d'habilitat especial. No promet que el practicant aconseguirà ser més bell, radiant, atractiu o fiscalment solvent. Al contrari, la intenció de la meditació és que les persones que en facin compreguin una mica millor les seves vides, puguin existir més serenament, es portin millor amb les seves famílies i les seves amistats i que despertin al que és en realitat la vida que pren forma dins i fora del seu ser. (54)

MARC PRÀCTIC:

Entrevista a una mostra de la població de Lleida:

1. Si poguessis fer una llista de les coses que desitjaries per als teus fills/es a la vida, quines diries?

Padrí 1: Doncs primer que tot, que estiguessin bé, siguessin feliços i que lo que facin pues sigui adequat per a ells. Què més et puc dir, et podria dir tantes coses... Com que te'ls estimes, vols lo millor per a ells.

Padrí 2: Que s'estimin tots, això és lo principal.

Padrí 3: Primer de tot, que no tinguessin cap religió, crec que les religions han portat moltes guerres. Després que fossin persones cultes, que tinguessin bona salut, bé la salut la primera, després que estudiïn, que siguin bones persones, que siguin honestos.

Padrí 4: Sobretot la salut, que tinguin bones amistats i que no es deixin enganyar.



Padrí 5: L'únic que els hi desitjo és felicitat i salut sobretot.

Padrina 1: Primes salut, que siguin felices, i que fessin el que volguessin a la seva vida. Però sobretot que estiguessin bé.

Padrina 2: Home jo lo que els hi desitjo a les meves filles és que trobin una bona feina i que siguin felices, sigui la que sigui, honrada clar. Una feina honrada però que siguin felices. I que facin lo que més els hi agrada.

Padrina 3: Salut, per elles i pels fills. I en segon pla, doncs treball. A més, que siguin bones persones amb una bona actitud, i que es rodegin de bones persones.

Padrina 4: Els hi desitjaria felicitat, salut sobretot, que fossin bones persones, que tinguessin la sort de trobar molt bones persones que els estimin, que sapiguessin resoldre els problemes de la millor manera i que tinguin sempre il·lusions a la vida. Per a mi que siguin bones persones és més important que tenir molts diners.

Padrina 5: Doncs salut i feina. Amb salut pots anar a treballar i així guanyar-te uns calerons per viure la vida una mica més tranquil.

Mare 1: Lo primer que siguin feliços, que siguin bones persones, i ja està.

Mare 2: Doncs que siguin feliços, que siguin independents, i que es sàpiguen valdre's per ells mateixos. Suposo que totes aquestes coses formen la felicitat. Encara que la felicitat no és una cosa que dura molt temps, jo penso que la felicitat són moments de felicitat. Tens moments de felicitat que ajuntats com un puzzle fan la felicitat. Si fos una força constant no li diríem felicitat, li diríem normal.

Mare 3: La primera cosa que siguin bones persones, després que tinguin les coses clares i els valors clars, és a dir, que no es deixin influenciar per la gent del seu voltant i que tinguin criteri per a fer el què vulguin. Després a partir d'aquí, que serien els pilars, doncs ja tindriem molt de guanyat. Doncs a partir d'aquí, que tinguin una feina que els agradi, que es puguin relacionar amb la gent que vulguin, que siguin lliures de fer el què els agradi. I sobretot que puguin prendre les decisions al llarg de la seva vida.

Mare 4: Que visquin en plenitud, Que allò que facin ho facin perquè els fa sentir bé i que compleixin els seus petits somnis. I que siguin feliços en el sentit de viure en plenitud.

Mare 5: La primera felicitat, la segona honestetat, la tercera tenir sempre gent a al vora, que no estiguessin sols, i jo crec que si tot això ho tens la resta te ve sola, la feina, la sort...



Pare 1: Que tinguin molt clar sobretot l'escala de valors, això seria una de les coses més importants perquè considero que avui en dia si tens dos mans i voluntat de treball et busques la vida, que potser no serà el treball de la teva vida però per sobreviure passaràs. Però sobretot, que tinguessin molt clar uns bons valors i que l'escala de valors m'agrades bastant, no? I un cop demanat això, doncs que intentessin ser felices. Que encertessin molt, si han de viure en parella, que encertessin molt amb la parella que han de viure, m'és igual si és home o dona, però que fos una parella amb la que fossin felices. Salut, i tampoc demanaria res més.

Pare 2: La primera que tinguin salut. Que siguin felços. Que tinguin una llarga vida. I que siguin generosos i bones persones.

Pare 3: Lo primer felicitat, i salut i bons amics.

Pare 4: Primer que siguin felços, segon que tinguin autoestima, això és lo bàsic. A partir d'aquí "lo demás fluye". Doncs entraria en que siguin honestos, i crec que així ja ho sintetitzes tot.

Pare 5: Primer que tinguessin salut, després que poguessin ser felços i per ser feliç jo els hi recomanaria que tinguessin bondat, que fossin bones persones, que això és la base de tot, no? Sempre he pensat que una bona persona pot arribar a ser un bon professional. Però una mala persona no. La base de tot és la persona. Per tant, s'ha de tindre uns valors, s'ha de tindre una moral i una ètica ben construïda. I això serà la base de tot desenvolupament, acadèmic, a la feina... Dins d'això m'agradaria que tinguessin un pèl de sort. Avui en dia, a la societat en la què vivim és molt exigent des del punt de vista de les metes que un se proposa a la vida. És a dir, mantenir-se dempeus a la societat actual requereix tenir moltes coses que fan que des del punt de vista econòmic tinguis la necessitat d'ingressar unes quantitats de diners. Es pot viure sense un cotxe, però en la nostra societat si no en tens un és més difícil de viure. Necessitem un lloc per viure, un mòbil per parlar... Totes aquestes coses requereixen d'una dedicació diària en una feina que hauria d'estar més o menys ben remunerada. I avui estem farts de senti a al televisió la precarietat laboral que hi ha al nostre en torn. Hi ha molta pobresa juvenil. Llavors m'agradaria que tinguessin una mica de sort en la societat.

2. Creus que avui en dia les persones, a la nostra societat, basem la recerca de la felicitat en el consum?

Padrí 1: No, perquè això és una cosa passatgera. I lo que interessa és una cosa que un ho senti i que ho conegui i que es troba bé amb allò que fa, tant si estudia com si treballa, com si fa una altra cosa. Jo crec que no. El consumisme, ara s'ha posat de moda. Llavors responent a la pregunta, diria que si que ens pensem que el consum ens farà felços.

Padrí 2: Sí.



Padrí 3: Pues sí, trobo que massa. Perquè resulta que la vida tot i ser molt llarga, és molt curta i ens preocupem molt per les coses materials. Perquè hem de tindre tantes coses? Quan jo era més jove ens havíem d'escorçar per a tenir, jo que sé, una televisió. Ara vosaltres ho voleu tot ara mateix, i claro, és una mica difícil.

Padrí 4: Avui? Ha sigut sempre això, sempre ha hagut de tot. Sempre ha hagut persones molt egoistes i hi ha hagut persones que donen molt. I els dos extrems són dolents i el terme mig no existeix.

Padrí 5: A la joventut d'ara, voleu moltes coses i que arribin ràpid. Nosaltres no ens ho podíem permetre comprar tantes coses. Vosaltres us penseu que la felicitat està en les coses que compreu, però no és veritat.

Padrina 1: Sí.

Padrina 2: Sí, jo crec que sí i és una llàstima. Però és que mirem la tele i la publicitat ja ens ho ensenya. Ens marca molt, ens diuen que hem de fer i que no i que hem de comprar. I claro, com que tot canvia tan ràpid tu t'has d'adaptar a ells.

Padrina 3: La gent a vegades diu que és feliç quan realment no sap lo que vol dir ser feliç. A vegades és feliç senzillament quan ha comprat alguna cosa, però la felicitat en si, ho sap qui la valora en situacions de senzillament contemplant lo que és. Però si que hi ha una societat de consum. Jo crec que la gent si que sap el que és el consum i la felicitat. Que es tingui un moment de felicitat en estrenar un cotxe doncs és normal, però no és un moment de felicitat, és un moment d'alegria.

Padrina 4: Algunes persones si, la gran majoria.

Padrina 5: Tothom no, però hi ha gent que si. Hi ha gent que és feliç gastant.

Mare 1: Home, m'agradaria dir que no, però jo crec que està molt lligat, amb el consum, amb el tenir coses materials i amb els diners. Perquè és molt difícil amb el ritme que portem a la nostra societat poder prescindir de segons que.

Mare 2: Sí, jo penso que aquest és un gran error que està passant. I arriba això des de l'educació. Només som feliços quan tenim coses. Llavors nosaltres els hi diem als nostres fills: tenint això et farà feliç. Les propagandes de la televisió també et diuen: tenint aquest cotxe i seràs feliç. Jo als meus fills sempre els hi he dit que a la vida s'ha de caminar en dos cames. La part intel·lectual i la part emocional. I això s'ha descuidat. Ens em preocupat tant per la part intel·lectual que la emocional ja no li donem importància. Llavors la felicitat, la part emocional s'ha imposat des del consum.

Mare 3: Sí molt, molt. Jo penso també que tot això està començant a canviar. Però estic totalment convençuda de que la nostra societat, per fer-ho fàcil jo crec, perquè ser feliç és molt difícil, hem substituït els bens



emocionals per bens materials. I hem anat per aquest fals camí de comprar coses per a donar-nos d'aquesta falsa sensació de felicitat. Però ho fem així perquè el què ens dona la felicitat verdadera no ens han ensenyat com trobar-ho. Aleshores hem hagut d'agafar un camí secundari i buscar-ho amb coses que puguem comprar. És totalment cert que la gent associa el tenir diner i comprar coses, en ser feliç.

Mare 4: Sí, jo crec que hi ha una falsa idea de felicitat i jo crec que la felicitat és algo més profund. I malauradament els mitjans de comunicació, sobretot lo que és el consumisme i la publicitat és basa molt. I també estic una mica en contra de aquestes frases fetes de Mr.Wonderful, que "Siempre serás feliz" i frases que marquen una mica. No és consumisme però que al final ens fan veure que així serem feliços.

Mare 5: Tota i absolutament d'acord. Quan més consum més feliç ets. Hi ha molta gent que es pensa que és feliç perquè té moltes coses, llavors la gent que no en té és pensa que no pot ser feliç. Jo crec que a vegades és indirectament proporcional.

Pare 1: Totalment. I amb la immediates. Vull això, ho necessito i és de vital importància; quan no és veritat. I a part, la immediatesa és: ho necessito, ho compro, i un cop comprat ja no li dono importància.

Pare 2: Segurament sí, el què passa és que la gent s'ha donat compte que no els diners no donen la felicitat al 100%. Jo crec que hi ha un mínim, no? Però a partir d'un punt ja no en dona més. Per molt que guanyis més no et farà més feliç. Poder comprar més no et dona més felicitat. Ara que hi ha un mínim que seria poder arribar a final de mes, et dona estabilitat. No ho sé si la felicitat és això però dona tranquil·litat. La tranquil·litat també forma part de la felicitat, crec jo.

Pare 3: Sí, totalment.

Pare 4: No. Però és la felicitat fàcil. És la manera d'obtenir fàcil la felicitat o la infelicitat, perquè parteixes de que ets infeliç si no tens. Vas a buscar la felicitat consumint.

Pare 5: Jo crec que sí, totalment. Estem vivint en uns anys on estem basant la felicitat en el consum. Estem acostumats a gastar molt i sempre. Per exemple, a l'estiu, què és quan tens temps per poder estar tranquil i gaudir de la tranquil·litat, com que la societat t'ha inculcat que per a tenir un bon estiu has de viatjar, per inèrcia acabes viatjant, mai gaudeixes de la casa que tens.

3. I així creus que les persones aconseguim ser feliços?

Padrí 1: No completament.

Padrí 2: No, tampoc.



Padrí 3: No, lo que es compliquen la vida. Ens passem la vida amb una corda al coll volent pagar tot allò que no podem. I un cop ho pagues descobreixes que no has pogut gaudir de la vida.

Padrí 4: Home, fa el que pot al màxim, però la felicitat al 100% no existeix. I la desgràcia al 100% tampoc.

Padrí 5: No cal comprar tantes coses. Voleu uns pantalons o una camisa, i no veieu que teniu tot un armari ple de roba. Comprant no sereu feliços.

Padrina 1: No, al contrari. Però la societat està així i costarà molt de canviar.

Padrina 2: Potser per a ells sí, però nosaltres ja no. Quan arribes a certa edat ja veus que no necessitem tanta cosa. Amb poques coses ja en tenim prou. Feliç, feliç no ho sé, però és que és la vida. És l'adaptació de la vida.

Padrina 3: Si que són feliços. Alguns són feliços amb aquestes coses i com que per ells això és felicitat, doncs són feliços. Hi ha gent que és feliç perquè és ignorant. No saben lo que és la felicitat. És que és molt difícil definir felicitat.

Padrina 4: No perquè tinc una experiència familiar molt propera que està en un bucle que quan més compra més en vol. Mai està satisfet. Com que avui en dia sempre hi ha alguna cosa que està per damunt del que ha comprat, sempre vol lo millor de lo millor, però aquest desig li està fent molt mal. I sempre està amargat.

Padrina 5: Generalment no. És a dir, la felicitat és tenir una harmonia en conjunt.

Mare 1: No, està clar que no. Perquè, a més, està demostrat que a vegades la gent que té més diners és la gent que inclús acaba amb el final de la seva vida o acaba sola, perquè la gent s'apropa només per interessos materials. I, jo tinc comprovat que la gent que menys té és la gent que més dona i la que més comparteix.

Mare 2: No, és que el consum no fa la felicitat. És que a més t'ho puc dir perquè ho he comprovat. Tu desitges molt una cosa i quan la tens ja no li fas cas. El meu home tenia un cotxe i, un Citroen, que el tenia fatal. Jo patia perquè algun dia es pogués espatllar i pogués tindre un accident. Jo per les nits tenia inclús malsons. Quan se'l va canviar aquell dia mateix vaig pensar: Que bé que ja tingui un cotxe que vagi bé. La meva felicitat va durar un ratet, però després ja no vaig sentir felicitat. Em va durar molt poc temps.

Mare 3: Crec que ells tenen la sensació de ser feliç perquè per a ells és el que s'aproxima a la felicitat. Evidentment, si tu mires des de fora, veuries que no és així. Però és lo que més se'ls hi aproxima. Parlo en tercera persona però puc parlar per tots en certa mesura. Podem ser-ne més conscient o menys però tots ho fem. El que passa és que en el moment de ser-ne conscient ho intentes evitar i intentes fer altres coses.



Mare 4: Bé això és molt personal. Jo crec que va més enllà. Crec que és un bon principi per a emplenar-te de coses però la felicitat és més profunda. Està bé, perquè si partissis de res, per ser feliç has de veure les petites coses, però després ho has de practicar. És com anar al gimnàs i després no ho practico. Llavors, de què em serveix la frase bonica? Crec que has d'anar més enllà.

Mare 5: No, jo crec que no. A veure, hi ha de tot. Hi ha molta gent que té molts diners i és molt feliç, perquè han sapigut potser buscar i separa el què és material del què és emocional. En general jo crec que molta gent no ho és, sempre hi ha que ho són. Això seria el mateix però a la inversa.

Pare 1: No, és fals. És una felicitat falsa totalment. És que la felicitat, basar-la en les coses materials és un error, perquè el dia que et falla lo material, què fas? T'enfones? És que avui pots estar aquí a dalt i demà aquí a baix. I llavors que faràs? És un perill basar la felicitat en el consum.

Pare 2: Diria que no, però és una pota més, és a dir, pots ser feliç sense diners ni feina? Amb la societat que convivim crec que no. Ara, en una altra societat potser que si ho siguis. Però aquí el tenir uns recursos econòmics mínims per a poder viure tranquil, si que dóna felicitat.

Pare 3: No, crec que estem equivocats del tot. Però la societat demana consum i el consum aparentment és felicitat, però no vol dir això.

Pare 4: No. El qui busca només la felicitat pel consum només arribarà, si això fos una carrera, només hi haurà una part que ho aconseguirà, serà ínfima, la quantitat, el percentatge de mitja i el què és pitjor, ho assolirà tard. I haurà perdut la vida en el "empeño".

Pare 5: No, crec que no. Està demostrat que la gent pateix una gran infelicitat. Que quan més tens, més possibilitat tens de tenir una vida amargada. Perquè el contrari de la felicitat seria l'amargura. I el problema és que centrem la felicitat en quelcom que no té límit, la societat de consum. Sempre podries consumir més. Els nivells de dopamina es disparen quan busques coses per "l'Amazon". Aquesta felicitat no és plena. I això comença des de l'educació i la publicitat, tant en la televisió com en les xarxes socials.

4. Creus que avui en dia vivim cercant la felicitat?

Padrí 1: Ho hauríem de fer. Jo ho intento, ho he intentat, però clar, fa 21 anys que vaig perdre el meu marit, llavors pues això, m'ha deixat una mica al marge. Però sí, sí que s'ha de fer. I passar-te-ho, sense fer mal a ningú, lo millor possible, disfrutar-ho. Sense trepitjar a l'altre.

Padrí 2: Sí. Busquem la felicitat i no la trobem. De tantes coses que tenim, no la trobem.



Padrí 3: La felicitat no es cerca. La felicitat és una cosa personal que cadascú se la fa a la seva manera. És a dir, lo teu cap ha de ser lo que et fa feliç. Però sempre amb salut.

Padrí 4: Claro, la felicitat la volem tots. Però la felicitat te l'has de fer tu.

Padrí 5: No, jo penso que no.

Padrina 1: Jo crec que nosaltres mirem de buscar la felicitat, però no la tenim mai perquè som d'una manera que sempre volem més, som una societat tant competitiva. Que al final molt poques vegades ens sentim feliços a la vida. També et diria que la felicitat mai és complerta, sempre hi ha alguna cosa que falla. Però ens hauríem de conformar una miqueta, perquè si estem bé amb la família, a la feina, de salut, ja hauríem de dir que som feliços, però no ho som. En definitiva no ho som. I és perquè el consum ens arrastra.

Padrina 2: Sí. Lo que passa que a vegades costa més o costa menys, però la felicitat em penso que tothom la busquem. La felicitat, l'estabilitat, la tranquil·litat...

Padrina 3: La gent cerca les coses de consum i es creuen que és la felicitat. I molta gent que busquem la felicitat, quan et fas gran et dones compte de que està en les petites coses. Però t'has passat una vida que no n'eres conscient. Perquè sempre esperem i ens pensem que en aquesta focalització és on està la felicitat. I és possible que la gent vagi darrera d'aquesta idea.

Padrina 4: Jo crec que sí, que tothom la cerca. Però depèn molt de la felicitat de cadascú. La felicitat és una meta a la vida. Però hi ha gent que s'equivoca en com trobar-la.

Padrina 5: És que tot va a persones, des del meu punt de vista. Però en general tots busquem la felicitat i ser feliços amb el que tenim.

Mare 1: Jo crec que malauradament molta gent no hi pensa en això. Perquè té tantes coses a fer, al dia a dia va la gent tan estressada que no pensa en això i quan hi penses, a vegades ja se t'ha passat la meitat de la vida o més. A vegades és trist però jo penso que quan tens un cop fort a la vida, és quan aprens a parar, i a avaluar el que realment importa. No, que a vegades és una llàstima que fins que no estem tocant fondo, doncs algun familiar malalt o alguna cosa així, llavors diem: Osti que he estat fent tot aquest temps sense valorar tot això i preocupant-me per banalitats. És una pena. Però bueno ojalà, ojalà. Jo quan era petita sempre em deien que què volia ser de gran i jo deia: Jo vull ser feliç. No deia vull ser professora o vull ser noseque, no; però bueno. Que també una mica *happy* això eh. Vull dir, s'ha de pensar també una mica, però bueno.



Mare 2: Jo crec que tothom busca la felicitat. Jo crec que la naturalesa humana en fa que busquem la felicitat. Tots busquem la felicitat constantment. La diferència és en que trobem la felicitat. Abans, potser es trobava d'unes maneres, ara d'unes altres. I el que canvia és què et dóna felicitat.

Mare 3: Sí, sempre. A veure, el concepte felicitat, com si fos una cosa que trobes i ja ets feliç per sempre, no existeix. Al llarg de tota la història hem buscat la felicitat. Però abans, cal entendre que significa ser feliç. Jo tampoc tinc clar que vol dir ser feliç i què és la felicitat plena, però jo crec que, com diuen algunes tendències, la felicitat és una acumulació de moments, o que la felicitat no existeix...

Mare 4: Jo crec que l'objectiu de l'ésser humà és trobar una plenitud a la seva vida, és a dir, allò que fas ho fas en plenitud que és un tot. Perquè la paraula felicitat, crec que avui en dia, l'hem descatat. Jo crec que li hem de dinar un sentit més profund. L'ésser humà ha de trobar la profunditat de trobar-se bé en ell mateix. Llavors estàs feliç. Malauradament avui en dia s'ha banalitzat la paraula felicitat.

Mare 5: És una "triste pena", però ens passem la vida buscant-la i sempre ens pensem que quan vingui èpoques més bones la trobaré. Perquè a vegades tampoc la sabem buscar bé. I ens pensem que la felicitat va relacionada amb altres coses més materials. Però com la pel·lícula de "Into the wild", aquella em va marcar molt a la vida, i cada vegada ho tinc més clar. La felicitat si la comparteixes és brutal. Que qualsevol petit detall compartit és multiplica. És a dir, que moltes vegades la busquem i no veiem que la tenim al costat.

Pare 1: Jo crec que vivim cercant una felicitat que és falsa. Perquè vindria lligat amb la pregunta d'abans. És una felicitat materialista. És una felicitat física, no és una felicitat del sentiments i emocions. Clar si tu a nivell emocional no et sents feliç, és igual com si tens milions de diners o yates o el que sigui, però no seràs feliç, perquè tu interiorment, emocionalment no ets feliç, llavors està tot molt lligat. La joventut d'avui en dia no busca la felicitat plena, busca una felicitat a curt termini, que moltes vegades la gent la busca amb les drogues, perquè és una felicitat que arriba ràpid, però és efímera.

Pare 2: Estic segur. Qualsevol pare vol que el seu fill sigui feliç. Mentre tingui tot allò necessari per a poder viure en tranquil·litat. Jo crec que la felicitat tothom la desitja, pels seus. Però ara, també crec que el concepte de felicitat va canviant. Jo crec que l'entorn en el què vivim afecta en el concepte de felicitat que tinguís.

Pare 3: Jo crec que hauria de ser, però no ho és.

Pare 4: Des de un punt de vista egoista, i d'estabilitat emocional l'ésser humà necessita ser feliç. Per tant, tendeix a la recerca de la felicitat. Però no és el seu objectiu principal, conscientment.



Pare 5: Sí clar. Qui no vol ser feliç? Jo crec que volem sentir-nos feliços, per això la busquem. Però em de ser conscients de no vol dir que un cop la trobis la tens per sempre. Hi haurà moment en els que no ho estaràs i altre que estaràs bé, feliç.

5. Creus que hi ha una dissociació entre allò que hom creu que és important per a dur una vida feliç, plena i satisfactòria i el temps real que dediquem a fer-ho possible?

Padrí 1: Sí, crec que la gent es pensa que tenint molt i fent moltes coses pot ser feliç, però a vegades no cal abastar molta cosa, sinó que fer coses, encara que siguin petites, te pugui fer feliç a tu i als altres. Per mala sort, no hi dediquen molt temps a pensar. Són una mica egoistes. Només pensen per ells i no per allò que reps quan dones. Per això jo sempre dic, quan et miris a una persona mira-te-la per dins i per fora, perquè per dins pot ser d'una manera i per fora d'una altra.

Padrí 2: Sí. Crec que ens preocupem tant per guanyar diners que al final no pensem en el que tenim. No dediquem molt temps a estimar, som massa materialistes.

Padrí 3: No dediquem temps a saber que volem, que ens fa feliços, a cuidar la nostra salut, a tenir cultura i lo pitjor de tot, que quan ja tenim el que volem, no ho sabem conservar. Ens hauríem d'estimar més el que tenim. Però no dic només coses materials, sinó saber conservar els amics, la parella. Ara molta gent, es divorcia moltes vegades. Jo diria que som una combinació d'esperit i de matèria, i ens preocupem tant per la matèria que deixem de banda a l'esperit.

Padrí 4: Sí. Moltes vegades dediquem el temps a fer coses inútils, quan podríem dedicar-lo a fer coses més maques, com estimar. Estimar és molt important.

Padrí 5: Sí, no dediquem temps a veure el que tenim i el dediquem a veure el que no tenim.

Padrina 1: Sí. La gent avui en dia no té temps per a pensar en aquestes coses. Avui en dia es dediquen a treballar moltes hores, massa diria, llavors quan arriben a casa, estan cansats, tenen mal humor, i la veritat que poca gent aconsegueix anar a casa i parlar, que n'hi ha de molta gent afortunadament. Aquesta pregunta és molt complicada. La gent no es para a pensar que la felicitat té a veure amb molt poques coses. En simplement a estar bé, estar acompanyat, amb la gent que estimes, això és importantíssim i ja està tampoc han de buscar tantes coses. Han de tindre uns diners doncs per sobreviure, per esta bé, per poder complir totes les necessitats que tens, però tampoc hem de ser tant, tant, tant... La gent desgraciadament és així. Com més tens, més vols, i això la culpa la és la competitivitat. Començant per les escoles, que et diuen que has de competir. A partir d'allí ja és quan la persona ja canvia el chip i és que ja és molt difícil de canviar-lo. La societat t'arrossega d'aquesta manera, perquè si no ets així, vas quedant i al final la felicitat no s'aconsegueix així.



Padrina 2: Doncs si. Entre la feina, les responsabilitats i moltes més coses, no ens acabem parant per pensar. I quan et dones compte ja t'ha passat el temps. La gent de normal no ens parem a pensar. Però si que ens parem quan ens passa algo important. Jo per exemple fa 4 dies que vaig perdre al pare i dius ostres, podria haver fet moltes coses amb ell. Però al cap del temps, ja tornes a agafar la directa i tornes a la rutina. No pensem gaire, no, però és que a vegades no tenim temps a pensar.

Padrina 3: El temps que dediquem a la meva edat a ser feliç és insignificant, perquè som feliços amb molt poca cosa. Perquè, si no hem tingut moltes desgràcies a la vida, ens sentim satisfets, llavors amb lo poc que tenim ens sentim feliços i no sentim aquesta dissociació. Però si que la societat està en aquesta fase. Si veus les notícies i com va el món, fa esgarriar. Llavors jo crec que si que hi ha una dissociació. Hauríem de dedicar el temps a valorar.

Padrina 4: Be, no ho sé. Però més que pensar seria donar-te compte de que hi ha coses a la vida que no et fan feliç, per molt que t'ho sembli.

Padrina 5: No ens parem a pensar mai. Només quan ens falta alguna cosa, llavors sí que pensem.

Mare 1: Totalment d'acord. Sí, sí. Dediquem molt poc temps a cuidar-nos, a estar amb les persones que estimem... a fer coses que són les que realment ens fan més feliç, perquè entre que si la feina, que si almenys els adults a la feina, la feina de casa, noseque... portar els nens aquí, portar els nens allà i al final dius: Osti, però a mi lo que més m'agrada què és? Doncs estar amb ells jugant una estona, i potser dedico al dia ni una hora amb això. És una llàstima. Jo crec que cal millorar i buscar moment d'aquets. Ni que siguin poquets.

Mare 2: Bueno jo penso que a la felicitat se li ha de dedicar un temps. Però això si, no és una cosa que va separada de la vida. La felicitat va amb tot. Per exemple: per a ser feliç has de tenir una feina que t'agradi. Perquè si tens una feina que no t'agrada seràs un amargat. No pots dir que faràs una feina de 8 hores que no t'agrada i què després dedicaràs 30 minuts a ser feliç. A la vida hi ha moments bonics i moments lletjos però si tu estàs sempre amb una predisposició d'estar feliç, ho tens amb tot. El problema és que no ens parem a pensar, i això és perquè anem molt accelerats i no tenim temps de pensar. Però si que sabem que hi ha coses que no ens agraden, i que no ens fan feliços. I a vegades només mirem allò que no ens fa feliços. Però per canviar de xip i veure allò que et fa feliç, t'has de parar.

Mare 3: Per la pròpia experiència et diria que, a mesura que hem vaig anar fent gran, la meva idea era: Val doncs per ser feliç he d'anar superant els diferents "esglaons" que té la vida i a cada esglaó vas obtenint diferents ingredients. Jo els vaig anar complint fins que vaig arribar en un punt que ja no tenia més esglaons per pujar, llavors que faig? Per a saber quins ingredients et fan feliç t'has de conèixer molt bé. Llavors quan no et coneixes prou, que jo crec que mai ens acabem de conèixer, és quan hi ha aquesta dissociació.



Mare 4: Ficar a la pràctica els coneixements és molt difícil. A vegades fem a la pràctica coses errònies. Llavors també hem de parlar que les petites accions també et porten a la felicitat. Tampoc fa falta portar els coneixements a la pràctica fent grans accions. Però les hem de portar a terme cada dia. Ser coherent en un mateix és molt difícil.

Mare 5: Sí, perquè a vegades treballem molt per a després tenir temps. Acumulem aquest treball per a després tenir més temps lliure per a poder tenir aquesta felicitat. I no ens en donem compte que els anys que dediquem a treballar, perdem la possibilitat de la felicitat. La felicitat és cada dia, en cada pas que fas. No és demà i demà passat. No es pot esperar que vingui, ni acumular-la és lo que és. I és al dia a dia. No la pots programar com programes una rentadora. Llavors, tot el temps que passes pensant: ara faig per acumular i després la trobaré, és una farsa total i absoluta. I la fem tots i m'incloc. Som tant burros l'ésser humà que sabem la teoria i no fem a la pràctica.

Pare 1: Com que no va ben encaminada la felicitat de cap a on l'estem buscant, els esforços que apliquem són erronis, és a dir, si estem basant la felicitat a nivell material ens esforcem a nivell de poder comprar allò. Però això no és cap esforç, perquè normalment, si parlem de joventut, ve donat dels pares, i si és de gran ve donat de 5 nòmines d'estalvi. Realment ser feliç emocionalment si que has de dedicar un esforç, perquè ha d'haver una superació cada dia, és pensar en què me equivocat, necessites un repàs mental i llavors sí que li hauries de dedicar temps. Per això hi ha molta gent infeliç, perquè no ho treballa. I crec que buscar la felicitat és cada dia fer una mica d'anàlisi personal. Perquè si sempre ho analitzéssim trobaríem la part positiva, i la positivitat si que dona la felicitat.

Pare 2: En la societat que vivim, estic segur que existeix. Per tot el que hem dit. Dediquem temps treballant, i tot i que ens agradi el treball, potser no volem treballar tantes hores. Si tingués més temps lliure seria més feliç, però en l'entorn en el que visc, la societat m'ha imposat que treballi 8 hores diàries. Doncs, sí que existeix una dissociació.

Pare 3: Bé, és que el temps el dediquem majoritàriament a la feina. Llavors, és complicat poder dedicar temps al que volem. En part suposo que si que hi dediquem el temps, però és molt complicat. No tinc molt clar quina resposta donar-te.

Pare 4: El problema no és la dissociació. Jo crec que es troba no tant en el temps que hi dediquem amb les coses que tu penses que et faran feliç, sinó que la gent no dedica temps a identificar les coses que el poden fer feliç realment.

Pare 5: La dissociació és màxima. Amb la feina i responsabilitats no tenim temps a pensar per nosaltres. Entrem en una inèrcia. On no ens preocupem pel què realment volem.



Entrevista a Antonio García Castrillón Sales:

Fes una breu descripció de qui ets:

Em dic Antonio García Castrillón Sales, tinc 59 anys, sóc metge especialitzat en psiquiatria. El que passa és que em dedico a la psiquiatria com a branca de la medicina, però també en privat em dedico com a terapeuta, que vindria a ser semblant a un psicòleg. A nivell personal, tinc un gran interès per temes com els que tu estàs tractant en el teu TdR. No sóc tant de l'àmbit de la medicina, sinó m'identificaria més com de l'àmbit de filosofia, de conèixer les cultures orientals, del Tao, del budisme, tot això m'interessa molt. M'interessa moltíssim també com les emocions i la ment influeixen en la salut. Això és un tema apassionant.

Com definiries la felicitat, què és i què no és?

Això és una pregunta eterna i molt difícil de definir, però el meu criteri, la meua idea són això, per aclarir-t'ho. Voldria diferenciar molt clarament els conceptes. Un és o un ésser feliç o un ésser que es sent feliç. Ser un ésser feliç és una forma de ser, és una forma d'estar en el món, de relacionar-te amb la vida i el món. I sentir-se feliç és un estat emocional. Ara bé, la meua tesis és que per sentir-te feliç has de ser un ésser feliç. I què és un ésser feliç? La paraula feliç ve del llatí "felix felicis", que vol dir fètil o fecundo. Per tant, una persona que és un ésser feliç, és aquella que va semblant llavors de felicitat pel camí al llarg de la seva vida. És a dir, és dedica a crear felicitat. I aquest és un ésser feliç. I si aquest ésser es dedica a cultivar felicitat per allà on passa, se sentirà feliç, perquè l'única manera de sentir-te feliç és creant felicitat. Ser un ésser feliç. Llavors quan la gent pensa en la felicitat, pensa en sentir-se feliç. Pensant només amb ells, com me puc jo sentir feliç. Però ser feliç és una manera de ser. És un tipus de persona que va per la vida creant felicitat per als demés, perquè saben que quanta més felicitat crea, més feliços estaran ells, i per tant ell serà més feliç. Això és podrà entendre molt bé amb l'exemple de la relació entre pares i fills. Pares que psicològicament estan sans, dic. Com es senten feliços? Fent feliços els seus fills. I com més feliços veuen als seus fills, més feliços seran ells.

En una conferència que vas fer sobre la felicitat, el 31 de gener del 2014 amb el projecte Tertúlia CEL, a l'Ateneu, ens mostres una fórmula de la felicitat. Felicitat= Acceptar · (Agrair)². Ens podries explicar que vol dir i com i amb qui la vas construir? (Aquesta conferència es pot trobar a la plataforma online, Youtube. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fila-5YsCdY&t=2s>)

El format de la fórmula, està una mica basada en la senzillesa i la simplicitat de la fórmula d'Albert Einstein, que diu: $E=mc^2$. Una fórmula que em semblava meravellosa, per la sencillesa que tenia. Perquè amb tres paràmetres resumia la física quàntica. I jo vaig dir: Ostres, quina fórmula podríem imaginar per definir quelcom tan quàntic i tan complex com és la felicitat? Després de moltes disquisicions, vaig arribar a la conclusió que hi ha dos paràmetres fonamentals: la primera A, que vol dir Acceptar i la segona A, que vol dir Agrair, i a més aquest està al quadrat. És a dir, acceptar tot el que la vida et dona que no t'agrada. A la vida hi ha moments



bons i dolents, llums i ombres, “sonrisas i lágrimas”, doncs quan són tots aquests mals moments, coses que realment no voldríem i no les podem canviar, què hem de fer? Rebotar-nos, enfadar-nos amb el món... no. El que hem de fer és acceptar-ho, però hi ha quelcom fonamental. Perquè a la vida a tothom li dona experiències o coses positives. Per ser feliç, apart d'acceptar lo negatiu, hem d'agrair molt lo positiu, que és el que ens oblidem. Quan tu t'aixeques pel matí i obres la finestra i dones la llum, no veus que, has pogut obrir la finestra perquè tens braços, i si has pogut obrir la finestra de la teva habitació és perquè tens un llit i a la vegada tens una casa on pots viure, i així amb moltes més coses. Tot això que és un regal i ho donem per fet. És com la llum; quan se'n va la llum, és quan ens donem compte de lo important que és la llum. Però quan ens aixequem cada dia no diem, osti que ve vivim. És un canvi de paradigma, perquè per lo contrari, seria la fórmula de l'amargura. L'amargura és la antítesis de la felicitat, l'antifelicitat és estar amargat. I què fa un amargat? Mai agraeix res i mai acceptarà res, sempre està empenyat, perquè sempre vol que les coses siguin d'una manera determinada. I quan no ho aconsegueix, es frustra, llavors es cabreja i s'amarga. Per què la gent sempre està enfadada? Quina cara fan? D'amargats. Perquè no apliquen aquesta fórmula. De fet, per acabar de explicar aquest concepte, hi ha un concepte molt potent del budisme. La idea essencial del budisme diu: la felicitat és l'absència del desig, i si ho desenvolupes, la no felicitat és la frustració. Si tu no esperes res, no desitges res, no et pots frustrar. Lo que no vol dir que tot lo bo que et doni la vida ho agraeixis molt i et sentis molt feliç. Mira que senzill. Doncs, d'aquí ve la fórmula. Ah, i com també dic en la xerrada, aquesta fórmula es pot simplificar més encara. La felicitat és igual a acceptar per agrair al quadrat, però l'amor també implica l'acceptació i l'agraïment. Llavors si $F=A \cdot (A)^2$, i $A=A \cdot (A)^2$, llavors Felicitat=Amor. Si vius amb amor, ets un ésser feliç.

Es poden controlar les emocions?

Les emocions no es poden controlar, no pots decidir que vols sentir, però les emocions no depenen de factors externs, depenen de lo que tu penses sobre lo que passa. És a dir, no ens sentim segons en funció de lo que ens passa, ens sentim en funció de lo que pensem nosaltres sobre lo que ens passa. I resulta que els pensaments, sí que els podem controlar. Tu pots decidir que vols pensar. Per tant, indirectament, sí que tens el control absolut de les teves emocions. Aprenent a pensar de forma adequada. Un exemple molt senzill seria: el got mig ple o mig buit. Si tu dius, osti, tinc el got mig buit ja, et frustres. Però si dius, que bé, encara em queda mig got. La situació és la mateixa. Tu el que has fet és canviar els pensaments, i llavors les teves emocions. Aquest exemple també es pot veure en les vacances. Hi ha gent que quan falten 15 dies de vacances ja s'estan angoixant, imagina't quan falta un dia, es suïciden. En canvi, tu pots pensar: osti, encara tinc un dia sencer per a gaudir-lo. Són els pensaments els que controlen les teves emocions.

Quins diries que són els principals “pilars” o “requisits” per a tenir una vida feliç, plena i satisfactòria?



Bé, aquí estaria redundant una mica amb aquesta idea. Entrenar-te a ser un ésser feliç. Primer entendre-ho, i creure-ho, i a partir d'aquí, començar a viure, per tant ser un ésser feliç. Tot hàbit que tinguis, com el fet de menjar, fer exercici, quedar amb els amics... si no els exerceixes, acceptant i agraint, no valdran la pena. Per exemple: si tu ets un ésser egoista que fa exercici per a tenir una bona imatge i per així aconseguir més coses que els demés, no seràs feliç. En canvi, si tu fas exercici per a millorar la teva salut i simplement això, sense buscar un benefici extern, llavors si que seràs feliç.

Una persona que és feliç, ja viu d'una manera que per inèrcia es tendeix a cuidar-se. No li cal esforçar-se.

Per què creus que avui en dia, tot i poder tenir més del que necessitem, hi ha persones que no són felices?

Justament perquè es pensen que la felicitat vindrà assolint objectius, és a dir, jo seré feliç si tinc una casa, jo seré feliç quan tingui aquest cotxe, jo seré feliç quan em donin un sou més alt, quan em compri aquest rellotge o quan em compri quelcom. Aquest és l'error bàsic, pensar que tindre aquestes coses em generarà una necessitat de felicitat. Al moment d'adquirir-lo et genera una sensació que s'assembla a la felicitat però que és molt efímera. I un cop ja ho tens, ja en busques una altra cosa, i una altra, i una altra, i això és el que explica la cobdícia. I justament, la cobdícia és probablement el germen de la major part del patiment d'aquest món. Si ho penses bé, corrupció, la violència, les guerres... a tot això la seva base és la cobdícia. Gent que s'ha equivocat. Perquè un cobdiciós també vol ser feliç, però s'ha equivocat d'estratègia. Tothom vol sentir-se feliç. Però molta gent s'equivoca d'estratègia. Per això hi ha gent que, tot i tenir allò que vol i més, no se sent feliç, perquè no és per aquí per on ha de tirar. Com deia Sant Francisco: "Necesito poco y lo poco que necesito, lo necesito poco." És que per ser feliç, realment, no necessites res. A veure, jo sempre dic que si una persona no té ni un euro, no té per menjar, dorm al carrer, no té res... els diners el poden fer feliç? Sí. Li dones 500 euros al més i se sentirà la persona més feliç del món. Però un cop ja tingui les necessitats cobertes, no per això serà feliç. Haurà d'aprendre a ser un ésser feliç. Però el que està clar és que, a partir de tenir les necessitats bàsiques cobertes, entenent que a la nostra cultura, al nostre món no és menjar i ja està, és tenir una casa digna... tenir una vida mínimament digna, per molt que incrementin els teus ingressos no augmentarà la teva felicitat paral·lelament, ni de lluny. Hi ha molta gent que vol més. Que si té un yate de 20 metres en vol un de 30, que si té un rellotge de 100 € en voldrà un de 1.000€.

Quin és l'objectiu de l'ésser humà? Ens movem per la supervivència o per ser feliç un mateix?

És un debat molt interessant, però la cosa te que veure amb l'altra. Realment busquem sempre sentir-nos feliços. Perquè això millora les probabilitats de supervivència de l'individu i l'espècie. Tot el que fem, ho fem per sentir-nos feliços. Això és una espècie de norma que l'evolució ens ha inculcat. Perquè tu sempre busques estar millor, sentir-te millor. I tot allò que et fa sentir millor, fa millorar la teva supervivència. I per tant, la de l'espècie. Per exemple: la natura reforça positivament amb emocions positives com, el plaer, la satisfacció... coses que



garantiran la teva supervivència. El plaer de veure quan tens set, el plaer de menjar quan tens gana, el plaer del sexe... Fixa't tu, Si el sexe no estigués reforçat positivament com ho està, qui faria sexe? Si és esgotador. Per això la natura inventa l'orgasme, el plaer sexual, per a què la gent ho faci. Si sempre estem buscant sentir-nos millor. Això és nivell molt bàsic però hi ha nivells més elevats. Com hi ha mamífers més evolucionats, hi ha emocions positivament més avançades com l'alegria, la tristesa, l'amor, la curiositat, que ens mouen, i que tenen a veure amb les relacions, perquè nosaltres som animals gregaris, estem plantejats per viure en societat. I totes aquestes emocions són fonamentals per les relacions socials. I com més cohesionat està el grup social, més probabilitats de supervivència té. Si tot el dia ens estiguéssim odiant, la probabilitat dins el grup de supervivència seria molt baixa. Inclús entre grups també hi havia connexions per emocions. La tristesa, l'enveja, l'amor... l'amor és fonamental. No parlo de l'amor romàntic, d'una parella, sinó de l'amor entre individus, de pares-fills, veïns, amics... Perdó, m'he desviat de la teva pregunta que era si vivim per ser feliços o per la supervivència. Crec que amb aquesta explicació s'entén que no són dos objectius independents, sinó que són solapables perfectament. El sentir-se feliç, l'ha creat l'evolució per a garantir la supervivència de l'individu i de l'espècie, així com a conclusió final.

Podríem dir que l'objectiu principal de l'ésser humà és la cerca de la felicitat?

Sí, amb la línia del que hem comentat abans. Jo penso que, aquí ja entràriem en filosofia profunda, jo crec que el sentit de que existeixi l'ésser humà, el cervell humà, que som éssers que som conscients de que som conscients. La nostra espècie, els homo sapiens sapiens, que vol dir l'home que sap que sap, o sigui, que sap, de intel·ligència, que aprèn a conèixer l'entorn, és conscient de que sap. Doncs jo diria que l'objectiu últim és com que... potser l'univers ens necessita per ser conscient de ser ell mateix, però això ja és molt profund. Però per poder seguir evolucionant, per a garantir la supervivència de l'espècie i que continuem seguint evolucionant en un sentit positiu i no autodestruir-nos, és fonamental per a ser feliços. Amb la línia del que et deia. Imagina't que tots fóssim feliços, com aniríem? Tot aniria bé. No hi hauria injustícies, desigualtats, no hi hauria fam, no hi hauria guerres, no hi hauria res. Perquè si tothom es dediqués a ser fèrtil, a sembrar felicitat, imagina't. Per això és tan important ser feliç. I jo diria que sí que és l'objectiu número 1 perquè d'aquest deriva objectius molt més metafísics.

Creus que en algun moment les persones ens plantejem seriosament què hem de fer per a ser feliços?

No, la majoria de gent no se planteja això. Simplement actua d'una manera per d'inèrcia, per a no fer una reflexió profunda com tu estàs fent en aquest treball de, a veure què és la felicitat, què vol dir i com se pot ser feliç. Si ho fessin, tinguessin aquetes idees que estem parlant aquí, jo crec que se'ls hi faria més fàcil de ser més feliços. Però normalment la gent no se pregunta, no parla d'aquestes coses. Lo normal no és parlar, i a més, segons en quin context et fiques a parlar d'això i et miren i et preguntes què t'has fummat.



Creus que hi ha una dissociació entre allò que hom creu que és necessari per a dur una vida feliç, plena i satisfactòria i el temps real que dediquem a fer-ho possible?

Total, a més en relació amb lo que hem dit abans, totalment. A lo que es dedica la gent, està clar que no ens importa la felicitat, és a més, majoritàriament els hi porta l'amargura. És a dir, la dissociació és màxima.