

# **LA FELICITAT. COM L'ACONSEGUIM?**



# ÍNDIX

1. INTRODUCCIÓ .....	Pàg. 2 - 3
2. QUÈ ÉS LA FELICITAT? .....	Pàg. 4 - 8
2.1. Història .....	Pàg. 4 - 6
2.2. Personalitats importants del s. XX i XXI i definicions interessants.....	Pàg. 7 - 8
3. D' ON PROVÉ LA FELICITAT? .....	Pàg. 9 - 25
3.1. Jo mateix.....	Pàg. 9 - 13
3.2. Jo físicament.....	Pàg. 14 -16
3.3. Relacions .....	Pàg. 17 - 20
3.4. Entorn i vida quotidiana .....	Pàg. 20 - 23
3.5. Economia .....	Pàg. 23 - 25
4. GRÀFIQUES.....	Pàg. 26 - 82
5. COMENTARI DE LES GRÀFIQUES .....	Pàg. 83 - 85
6. BIOGRAFIA A SEBASTIÀ SERRANO .....	Pàg. 86
7. ENTREVISTA A SEBASTIÀ SERRANO .....	Pàg. 87 - 93
8. CONCLUSIÓ DE L'ENTREVISTA A SEBASTIÀ SERRANO .....	Pàg. 94
9. CONCLUSIONS .....	Pàg.95 - 96
10. BIBLIOGRAFIA .....	Pàg.97 - 99

# 1. INTRODUCCIÓ

El meu treball de recerca tracta sobre la felicitat. Vaig triar aquest tema perquè penso que la felicitat és buscada com un objectiu o un desig al llarg de la vida. Però, que molta gent no arriba a aconseguir-la mai. A més, em sembla un tema molt interessant i que és molt important per a poder tenir una vida plena i gaudir de tots els moments al màxim.

Així, pensant en la felicitat, com que és un tema del que no se'n sap gaire, encara que hi hagi bastant informació, em venen moltes preguntes al cap... Què és la felicitat? És igual a tots els racons del món? Ha estat igual la concepció de la felicitat al llarg de la història? És igual per tothom? Com l'aconseguim? Amb què està relacionada? Amb emocions? Amb les persones? Amb el benestar d'un mateix? Amb els diners? La gent de SCF és feliç? Hi ha algun secret per ser-ho, s'ha de fer un pacte amb el diable? S'ha de buscar o arriba sola? Hi ha diferents tipus de felicitat? Hi ha estadis de la felicitat?

Però, em centraré en respondre a dues qüestions: Què és la felicitat? I d'on prové aquesta?

Per a poder fer la part més teòrica, és a dir, indagar en aquestes qüestions, el que he fet ha estat: fer recerques per Internet comparant diverses fonts i opinions. A més, he utilitzat altres recursos: veure programes i llegir-me un llibre: els secrets de la felicitat de Sebastià Serrano, que ens parla de que la felicitat està relacionada amb el cervell, en com responem als estímuls i com gestionem aquestes respostes, en la comunicació, en la forma com ens relacionem entre nosaltres, en l'estrès del dia a dia, en el paper que ha tingut l'evolució en la forma d'aconseguir la felicitat...; a més, he fet una entrevista amb ell per aprofundir més en la seva opinió i plantejar-li altres preguntes d'interès. Per a poder realitzar aquesta enquesta vaig haver de contactar amb ell i en un principi va estar difícil d'organitzar una trobada pel fet que és una persona molt important i en conseqüència, molt ocupada. Però, finalment vam poder organitzar-ho i vaig poder fer-li l'entrevista a la Universitat de Barcelona on vaig haver de desplaçar-me.

La primera qüestió: Què és la felicitat queda contestada amb un resum de les diferents concepcions de la filosofia al llarg de la història i la segona qüestió: D'on prové la felicitat? Centra la felicitat en cinc pilars: jo mateix, jo físicament, relacions, entorn i vida quotidiana, i, economia.

Per a la part pràctica el que he fet ha estat realitzar una enquesta, el principal mètode quantitatiu, per a saber què pensa la gent de què és la felicitat i també descobrir quins són els pilars que consideren més importants per a aconseguir la felicitat. La gent que ha fet aquestes enquestes ha estat triada mitjançant la quota, és a dir, m'he fixat en el sexe de les persones i en l'edat que tenen, així, he dividit els resultats en dones i homes, i dins d'aquestes dues divisions en: joves, adults i ancians. He decidit fer-ho així, i no, a l'atzar perquè a l'hora d'ordenar les dades m'ha estat més fàcil i per a poder veure si han influït en la seva opinió l'època en que han viscut, el lloc i el seu sexe.

Una part no gaire extensa d'aquestes enquestes han estat fetes per via internet, pel fet d'aprofitar les noves tecnologies i per arribar a comunitats autònomes diferents com les de Madrid i Extremadura.

La mostra ha estat realitzada sobre 60 individus, una quantitat que m'ha ajudat a tenir la informació que m'interessa sobre el tema. Tot seguit, les preguntes que conformen l'enquesta, que és amb unes respostes tancades i d'algunes opcions obertes, encara que, no a totes les qüestions.

El treball ara per ara està ben estructurat, com podeu veure, però, abans estava enfocat d'una altra forma. Volia buscar, d'on prové la felicitat? Si del nostre interior o del nostre exterior... El representant del nostre interior era tot lo relacionat amb la coneixença d'un mateix i el del nostre exterior tot el referent a l'economia. Però, vaig reflexionar i vaig veure que hi ha moltes més coses que ens fan feliç. Aquestes coses les havia d'haver classificat en felicitat interior i exterior, però no vaig poder, perquè era molt confús. Per exemple: Relacionar-se amb els altres en teoria seria exterior, però com que també hi influeix el teu estat d'ànim, era una mica embrollador.

Tot seguit, us deixo amb el meu treball.

## 2. QUÈ ÉS LA FELICITAT?

La felicitat és quelcom que sempre hem tingut arran però mai hem sabut ben bé com definir-la, per la seva condició de sentiment, i tampoc com aconseguir-la. Per això, per a fer una introducció sobre aquesta, faré un resum del que s'ha dit al llarg de la història sobre ella, que agafa als filòsofs més importants que han existit i algunes definicions que han fet gent coneguda del nostre temps o que sigui interessant. Ja que, la felicitat és diferent per a cada persona.

### 2.1. HISTÒRIA

**Grècia Arcaica:** la felicitat es definia com quelcom que passa i sobre el que no tenim cap mena de control (es referien a la sort o *Eytychia*). Així, era un sentiment per a déus i per tant, un home era feliç només quan moria pel fet de deixar de patir o si gaudia dels favors dels déus (als mites). També compartien aquestes creences altres civilitzacions d'Àsia Menor, Egipte, Mesopotàmia, Pèrsia i Orient Pròxim.

**Tragèdia clàssica i els *deus ex machina*:** Les tragèdies ateneses (s. V) mostren sempre la lluita del protagonista contra circumstàncies que el superen i que, tot i intentar algunes maneres per ensortir-se'n, sempre sofreix molt i acaba morint al final. És moralitzadora perquè creien que la felicitat era un miracle obra dels déus.

**Influència de la participació “política” en l'assoliment de la felicitat:** L'autogovern i l'autonomia de les petites polis gregues, sobretot l'atenesa, van fer que arribessin a somiar amb aconseguir la felicitat per ells mateixos.

**Grècia clàssica: La felicitat és a l'abast d'una minoria:**

-Sòcrates afirmava que la felicitat és quelcom elevat, més enllà del gaudi o la satisfacció dels sentits. S'aconsegueix mitjançant el control de la nostra vida (conducta racional), amb la disciplina de l'ànima i amb l'amor.

-Plató creia que la personalitat de l'individu democràtic era inestable, es deixava corrompre per apetits més baixos i tendia al caos. Només en ocasions era disciplinari i permetia poder buscar la veritat. Per aquesta raó proposava que la forma d'aconseguir aquest objectiu era la coacció.

-Aristòtil compartia moltes aspiracions amb Sòcrates i Aristòtil. Però diferia en la seva creença que el plaer material també és necessari per a la felicitat i que l'ésser humà té l'objectiu de viure racionalment i que la raó diu que l'objectiu suprem de la vida és aconseguir la felicitat.

**Hel·lenisme: grans convulsions i pèrdua d'autogovern. El control sobre el gaudi i el sofriment a l'abast de tothom:** Amb els grans canvis dels ecosistemes socials i polítics els filòsofs s'encarregaven de diagnosticar i manejar les malalties de la gent partint de l'estudi o l'anatomia del desig (Epicur - epicureisme i Zenó - estoïcisme).

Epicur afirma que la felicitat està basada en els desitjos: els superiors o intel·lectuals (amistat, amor, aprenentatge...) i els físics.

L'estoïcisme creu que la felicitat s'aconsegueix mitjançant la insensibilitat envers el plaer i el dolor, ja que estem sotmesos a un destí inexorable.

Aquests dos filòsofs proposen fer déus a la majoria.

**Roma:** Els plaers i poders terrenals són mostra de la benevolència dels déus.

**Cristianisme:** El que Crist predicava era que s'havia de sofrir durant tota aquesta vida, per arribar a la redempció, que era la felicitat que estava a l'altre.

**La Passió Cristiana:** Rebutja la felicitat terrenal per la felicitat eterna, molt més atractiva espiritualment. La crida dels màrtirs era el màxim distintiu del favor diví i no un càstig. La crucifixió era tractada pels cristians com un triomf sobre el sofriment, la mort i la desesperació.

**Agustí d'Hipona: el vall de llàgrimes: un viatge llarg de sofriment:** Agustí afirma que no som independents des de la desobediència d'Adam i Eva i que Déu actua permanentment al món amb una lògica que no entenen els humans i que dóna sentit a tot. Per això mateix, és una tonteria buscar la felicitat en aquesta vida. El sofriment és el camí per arribar a la felicitat eterna.

**La “teologia mística”. Segle IX d.C: mitigar la predestinació:** La predestinació subestimava la reforma espiritual i moral i posava l'església com a única per arribar a Déu. Per això, alguns estaven en desacord. Creien que calia l'acció per fugir de la predestinació i fer gestes de renúncia personal per acostar-se a Déu.

**S. XIII. Millors condicions de vida fan aquest món més “amable”:** Tomàs d'Aquino proposa que també podem ser feliços a la Terra, tot i que, de manera imperfecta i parcial, i un cop al Cel, ser feliços de forma completa i perfecta.

**El Renaixement europeu. Del Cel a la Terra:** Recuperació del pensament clàssic (Plató) als s. XV i XVI. Pas del sofriment al gaudi de la vida. Els humanistes veuen que encara que estem limitats pel pecat original, tenim llibertat per a fer del món un lloc millor.

**Luter i la Reforma protestant:** Reprèn la idea agustiniana de la predestinació, però pensa que la vida ja és suficientment terrible com per anar cercant més sofriment. Si aquest arriba, s'ha d'intentar portar amb alegria.

**Segle XVII. Empirisme. Locke i Hobbes. L'anatomia del desig humà:** Locke afirma que la ment neix sense cap idea. Així, la recerca de la felicitat tracta de cercar el desig fugint de la incomoditat del dolor o la inquietud de la ment. Per a cercar-la necessitem llibertat i si el govern ens la obstaculitza significa que no està governant segons la llei natural.

Hobbes creu que la felicitat no és una finalitat en si, sinó que és l'itinerari que va d'un desig a un altre.

**Finals s. XVII: Inflació de literatura sobre la felicitat:** En la teologia podem veure la influència de la Reforma envers el sofriment. En les arts es donava una nova dimensió als plaers i en poesia es descrivia a un home feliç fins a la fi dels seus dies.

**Segle XVIII: El Cel es comença a veure en La Terra:** Els homes i dones comencen a creure's que poden tenir un lloc de gaudir terrenals (jardí). Hi anaven a divertir-se i són els antecessors dels actuals parcs d'atraccions.

**S. XVIII. La Il·lustració. Com millorar la vida?:** Creien que si s'eliminava la superstició floraria la felicitat i que els governs l'havien de proporcionar, sinó es podien censurar.

**Rousseau: la crítica del progrés. La recerca de l'autenticitat:** Afirmava que la felicitat és el nostre dret natural i la societat (el govern), no ens deixa accedir-hi i a més, ens allunya de nosaltres mateixos.

**Segle XIX. Romanticisme:** Després del període il·lustrat arriba una concepció de la vida a on els models i els ideals són la tristesa i la malenconia.

**Romanticisme: Del sofriment a l'alegria:** La Il·lustració havia donat l'esquena al sofriment tan arrelat al cristianisme i en contrapartida, els romàntics creien que el dolor era transformador, la forma de retornar a Déu. Creien que l'alegria sorgia del mateix punt que el dolor i tot estava al nostre interior, també, que la nostra ment projectant-se a l'exterior era il·luminadora.

**Schopenhauer: Estem esclavitzats per la vida. Podem alliberar-nos mitjançant l'art:** La felicitat és sentir patiment perquè a través d'aquest arribes al desig. Encara que, de vegades és bo negar tant la voluntat com el desig. L'art ens ajuda momentàniament a aquestes negacions.

**Darwin: La felicitat també la senten els animals:** Creia que la felicitat tenia diversos graus i que les sensacions de plaer els servien de guia per a la supervivència que s'havia de mirar fent referència al grup i no només a l'individu.

**Nietzsche: El filòsof del martell: L'autorealització passa per desaprendre la tradició socràtica i el verí cristià:** Viu al s. XIX i al XX. Afirmava que la felicitat s'aconsegueix mitjançant el coneixement i l'acceptar que tenim impulsos animals i destinar-los per a fins superiors. A més, està relacionada amb la lluita, el sofriment i l'anhel que conformen la nostra vida.

## 2.2. PERSONALITATS IMPORTANTS DEL S. XX I XXI I DEFINICIONS INTERESSANTS

**Mahatma Gandhi (pensador):** La felicitat arriba quan el que penses, el que dius i la forma d'actuar estan en harmonia.

**Maria Teresa de Calcuta (monja catòlica):** La felicitat està basada en l'amor, en tenir esperança i en ajudar a la gent que més ho necessita, que també ens ajuda a acostar-nos a Déu.

**Nelson Mandela (advocat i polític sudafricà):** La felicitat és tenir unes bones bases de vida espiritual, saber estimar, tenir un bon cor i un bon cap, ser persistent i no rendir-se i canviar la vida dels altres així, donem sentit a la nostra.

**Che Guevara (ideòleg i comandant de la Revolució cubana):** La felicitat és la llibertat de l'esperit, la lluita i l'amor.

**Albert Einstein (físic alemany):** La felicitat és el coneixement i la imaginació i viure el dia a dia sense preocupar-se pel futur.

**Marilyn Monroe (actriu, model i cantant estatunidenc):** La felicitat és acceptar-nos tal com som, veure que no tothom té els mateixos gustos i estimar-nos, viure la vida que és molt curta, ignorar els que et critiquen i gaudir amb els que t'importen, saber escollit bé els que t'importen, oblidar les pors i viure els teus somnis.

**Marie Curie (química i física polonesa):** La felicitat és no preocupar-se tant per la vida, perseverar, tenir confiança en un mateix i no témer a res, sinó intentar comprendre.

**Bob Marley (músic, guitarrista i compositor jamaicà):** La felicitat és tenir el dret d'escollir el teu destí, seguir el que escull el teu cor, lluitar pels teus drets, tenir llibertat d'expressió i expressar-te amb la teva música.

**Charles Chaplin (director, actor i productor de cinema):** La felicitat és deixar-se portar pels sentiments, aprendre i viure intensament la vida sense por a ella, ser un mateix i valorar el que és important, cosa que només és pot fer quan has conegut la misèria.

**Salvador Dalí (pintor i escriptor català):** La felicitat és viure a la teva manera passant de la gent que et critica perquè la festa hauria de ser una festa contínua.

**Rosa Luxemburg (teòrica marxista d'origen jueu):** La felicitat és poder expressar el que sents i actuar amb perseverança per tal d'intentar canviar les coses que no van bé, al igual que no deixar-se dominar i també tenir grandesa d'esperit, una elevada moral i actuar de forma noble.

**Sigmund Freud (metge neuròleg austríac):** La felicitat es pot aconseguir fent-se l'idiota o sent-ho, gràcies a la tranquil·litat que provoquen unes paraules bondadoses i ser honest amb un mateix.



**Pablo Neruda (poeta xilè):** La felicitat és interior, no exterior, per tant, no depèn del que tenim, sinó del que som.

**Bill Gates (empresari estadounidense):** La felicitat depèn de l'autoestima i de l'aprenentatge dels nostres errors.

**Eduard Punset (escriptor i divulgador científic):** La felicitat és una emoció bàsica, universal i efímera. Per aconseguir-la fa falta proposar-s'ho, saber gestionar les emocions i també les relacions personals.

**Sebastià Serrano (lingüista i escriptor):** La felicitat és sobretot tenir una bona i complexa xarxa de relacions i saber-se comunicar d'una forma eficient, encara que, també és important la coneixença d'un mateix i la bona gestió dels sentiments.

**Isabel Calpe Rufat (antropòloga):** La felicitat té a veure amb l'harmonia, ja que, els savis, no busquen pas la felicitat sinó l'harmonia amb si mateixos i amb la natura.

**Francesc Torralba (filòsof):** La felicitat té a veure amb un estat interior, amb l'exercici del bé, amb el sentit, amb la realització personal, en veure que allò que fas val la pena. I això, no t'ho dona l'estabilitat material.

**Bricolatge emocional (programa):** No hi ha formules per la felicitat. És una actitud davant la vida, el ser conscients de l'ara i l'aquí, el saber transitar els períodes de crisi i saber aprendre dels fracassos.

**Marc Zuckerberg (programador i empresari estadounidenc):** La felicitat es basa en la comunicació.

**Steven Spielberg (director i productor de cinema):** La felicitat consisteix en veure que tot el que fas val la pena hagi tingut èxit o hagi estat un fracàs.

### **3. D' ON PROVÉ LA FELICITAT?**

Qui no s'ha preguntat algun cop d' on prové la felicitat? Com podem aconseguir-la? Seria molt fàcil si hi hagués una fórmula o quelcom similar. Però, per desgracia no n'hi ha cap... Encara que, el que sí que hi ha són uns quants pilars; partint de la idea que són uns quants i no tan sols un, que tenint-los tots i prioritzant-los de la manera que més s'adeqüi a cada persona fan que siguis una persona feliç.

#### **3.1. JO MATEIX**

Un dels primers pilars seria conèixer-nos, acceptar-nos i estimar-nos a nosaltres mateixos.

El camí per a fer aquestes tres coses és el de l'autoestima, que és la percepció avaliativa de nosaltres mateixos.

En l'autoestima hi influïm tant nosaltres amb la opinió que tenim de nosaltres mateixos com els del nostre exterior amb la seva opinió de nosaltres.

Hi ha tres estats de l'autoestima: l'autoestima esfondrada, l'autoestima vulnerable i l'autoestima forta.

- L'autoestima esfondrada és típica de les persones que no s'aprecien i la que tenim quan sofrim alguna derrota o hem comés algun error. Llavors, no ens valorem, ens lamentem i ens insultem.

-L'autoestima vulnerable és típica de les persones que s'aprecien i tenen una bona imatge de si mateixos, però és fràgil a l'hora d'afrontar una derrota o un error comès. Per exemple: és la gent que s'amaga sota una fatxada de superioritat.

-L'autoestima forta és típica de les persones que s'aprecien, tenen una bona opinió d'ells mateixos i són forts a l'hora d'afrontar derrotes o errors. Aquestes persones no tenen por al fracàs ni de reconèixer en què s'han equivocat.

Així que, com que no volem que ens afectin els nostres errors negativament, ni les opinions que la gent pugui tenir de nosaltres, que n'hi haurà moltes que no seran bones, és important fer un treball personal per a enfortir la nostra autoestima.

Per a millorar la nostra autoestima podem fer diverses coses, com: convertir tots els pensaments negatius en positius invertint-los; no generalitzar, és a dir, no pensar que situacions dolentes que han succeït en el passat tornaran a repetir-se perquè sinó ens obsessionarem amb que sempre ens anirà malament. Centrar-nos en tot el que tenim de positiu, en qualitats de les quals podem sentir-nos orgullosos; fer-se conscient dels èxits obtinguts farà que sentim confiança en nosaltres mateixos i ens esforcem per aconseguir nous èxits a la vida. No comparar-nos amb ningú, perquè alguns seran més bons que d'altres en una cosa o altra, a més, des de sempre s'ha dit que les comparacions són odioses. Confiar en nosaltres mateixos i en les capacitats de les que disposem, i dir i fer les coses que pensem i sentim sense preocupar-nos excessivament pel que pensaran la resta de la nostra paraula o acció. Acceptar-nos, veure que som valuosos encara que no siguem perfectes, encara que tinguem defectes. Esforçar-nos per millorar els aspectes de la nostra persona que no ens acaben d'agradar i per fer això, és bo d'identificar el que volem canviar i posar-nos metes per assolir el nostre objectiu.

Tot i acabar assolint una bona autoestima, no sempre ens mantindrem amb una autoestima alta perquè a la vida passarem per moltes circumstàncies, que inclouran experiències doloroses i moments difícils. A aquests moments dolents podríem anomenar-los crisis. I què és una crisi? No és difícil de pensar en el concepte de crisis econòmica perquè estem immersos en una actualment, però ara per ara parlem de crisi emocional, que és quan perdem el sentit intersubjectiu del benestar, si ens pregunten direm que no som pas feliços. Però, per avançar hem de comprendre que necessitem passar per crisis perquè ens donen moltes oportunitats, sí, oportunitats de tornar a ser feliços. Per això, ens hem d'afrontar a elles amb bona actitud, tenint paciència i perseverança, però sobretot, tenint una forta autoestima.

D'aquesta manera, veiem que és important tenir una autoestima alta perquè ens afecta en la nostra forma de ser i al que valem. A més, afecta a la nostra forma de pensar, d'estar i d'actuar en el món, al igual que també en com ens relacionem amb els altres. Per això mateix, tenir-la alta serveix per estar en harmonia amb nosaltres mateixos i a la vegada, amb el nostre entorn i la gent que ens envolta.

Ja coneixent-nos a nosaltres mateixos, serà fàcil poder reconèixer quins són els nostres sentiments i emocions, què són les nostres reaccions envers els estímuls externs, i perquè les hem tingut. D'aquesta forma, podrem gestionar-les bé, ja que, no totes les podem exterioritzar, perquè no totes elles són positives o d'efecte positiu. Les negatives, com serien: la por, la ira, la frustració i l'estrès, l'enveja o l'ansietat, les hem de tenir ben controlades.

La por és un sentiment que et paralitza i et no et deixa avançar. I, els humans per pròpia naturalesa sentim por i en tenim de moltes coses. Una de les pors que tots compartim, és la por a allò desconegut, com, ho és la mort. Ens aterra pensar que en algun moment de la nostra vida, ens arribarà l'hora i deixarem aquest món que aleshores havia estat conegut, per a fer què? Per anar a on? No ho sabem, i això és el que espanta, a més de, per suposat, deixar enrere a la gent que estimem i ens ha estimat. Però, hem de comprendre que la vida és mort i la mort és vida, és a dir, sense una no existeix l'altre. Així, no podem fer res per evitar-la, per tant és millor acceptar-la i viure el dia a dia com si fos l'últim. Així, com s'ha de fer amb aquestes pors s'ha de fer amb moltes altres, tolerar-les i seguir endavant. Encara que, el que més voldríem seria fugir i amagar-nos en un lloc segur, però no ho podem fer, sinó que ens hem d'enfrontar als problemes i al que temem o sinó mai podrem estar tranquils i no podrem seguir avançant.

La ira és un sentiment que ens corromp, que ens embroma la racionalitat i fa sortir la nostra part més animal, ens descontrola. Una persona irada no pensa en els altres ni en com els afecta el que està fent, en les conseqüències dels seus actes. A més, no tant sols afecta a les persones del seu entorn, sinó també a si mateix, perquè estar irritat en períodes llargs afecta a la seva pròpia salut. Per això, és important saber controlar-la d'una forma positiva perquè és molt perillosa. Per a controlar-la, hi ha diverses tècniques com: contar fins a deu per tenir un temps d'espera, obtenir una mica d'espai separant-nos de la persona amb la que ens hem enfadat per calmar-nos, explicar què t'ha enfadat per a poder treure el sentiment de dins sense fer-ho d'una forma violenta, ja que és bo treure-ho. Fer esport per treure tota la tensió acumulada abans d'explotar, no dir ni fer res a ningú quan s'està en aquest estat perquè sempre ens en penedirem, buscar

possibles solucions al que t'ha irritat amb la persona que ha estat implicada per a resoldre-ho. A l'hora d'explicar a aquella persona el que t'ha molestat en qüestió utilitza sempre el pronom "jo" per evitar acusar a la persona del que ha passat, no guardar rancúnia a la persona i perdonar-la ajuda a relaxar la situació, a més, sempre hi haurà coses que et molestin perquè tothom és diferent. Utilitzar l'humor a l'hora d'expressar-se per alliberar tensions i mai utilitzar el sarcasme perquè fereix els sentiments i això, provoca que la situació empitjori. També, es poden practicar tècniques de relaxació tals com: fer ioga, escriure un diari, fer respiracions profundes o repetir una frase que tranquil·litzi...

També és molt important ser una persona autònoma, que és la que no necessita a ningú per a prendre les seves decisions, ni valorar el que ha de fer, el que està bé, el que està malament... perquè és capaç de buscar i trobar totes les eines que necessita en tot moment.

Ser autònom et permet ser totalment lliure.

Els humans, des del mateix moment en que naixem ja som lliures, per el simple fet que som racionals i podem pensar i reflexionar sobre les coses el que ens permet tenir capacitat d'elecció i actuar de la forma que creiem més correcta.

Però, encara que tinguem la capacitat d'elegir com podem actuar, moltes vegades no ho fem perquè pensem en el que pensaran els altres, en si ens aprovaran o no. Igualment, hem de veure que sempre hi haurà persones a les que no els semblarà bé que fem un determinat acte i, fins i tot, s'hi sentiran ofesos. I hem d'entendre que les persones són lliures d'escollir i són elles precisament les que escullen sentir-se malament per un acte que una altra ha comès sense cap malícia.

Per aquesta raó, hem de fer el que creiem pensant en nosaltres mateixos i sense preocupar-nos massa del que puguin pensar els altres. Això, et farà ser lliure i d'aquesta manera tenir el control de la teva vida, que a la seva vegada, et farà estar més feliç.

L'autonomia al fer-te independent, fa que no necessitis a ningú per donar-te seguretat, confiança en tu mateix i motivar-te en els moments en els que estàs baix d'ànims perquè tot això ho obtens de tu mateix. I és molt important per a tirar endavant amb la teva vida

Automotivar-nos és saber buscar els teus motius per a seguir endavant. Que és una forma de combatre la indiferència, que el que fa és crear persones que no actuen amb una motivació forta, que els hi és igual "a" o "b". A més, actualment, se'ns afegeix a la indiferència que tota la nostra realitat es tambaleja, no sabem res amb certesa i encara és més fàcil perdre el sentit de l'existència, com si no hi hagués res per fer, res per lluitar.

Per a combatre això, és a dir, per trobar el sentit del que fem i posar-nos metes, el que podem fer és buscar models de referència. Models que siguin com un far per un vaixell, que estimulin el nostre psíquic, que ens enriqueixin aprenent amb les seves experiències i d'aquesta manera que ens guiïn per trobar la nostra direcció a la vida.

Al trobar la direcció que volem seguir les pedres al camí no s'acaben. Per aquesta raó hem de tenir dos qualitats: la perseverança i la resiliència.

La perseverança ve del terme llatí *perseverantia* i és la constància en la realització d'un projecte començat, una actitud o una opinió encara que la situació no sigui gens favorable, que sigui molt complicat de realitzar o fins i tot impossible.

Aquesta qualitat és la clau de l'èxit en tots els camps de la vida.

Per això, és bo que la desenvolupem i ho farem si...

-Som constants en el que fem i si veiem els obstacles que pot haver durant el camí abans de que hagin arribat.

-No ens donem per vençuts davant les dificultats i som constants en la recerca del bé.

-Ens enfrontem als nostres reptes sense por i amb el pensament que aconseguirem el que ens hem proposat.

-Sent conscients que ningú respondrà per nosaltres, aprenem a ser autònoms, i a treballar de forma constant i dura per aconseguir el nostre objectiu.

-Transformant els nostres somnis, lluitant per ells fins a fer-los realitat.

En el camí cap a l'èxit ens trobarem amb la frustració, la qual ens farà autoconvèncer de que no val la pena seguir esforçant-nos i lluitant per allò que volem. Així, que hem d'estar preparats per als fracassos que puguin haver durant el camí, ja que, són tant o més freqüents que l'èxit. I aquesta acceptació i el conseqüent aprenentatge del nostre error és part de l'èxit.

Com va dir Séneca, filòsof romà nascut al s. IV a.C, <<persevera i guanyaràs>>.

La resiliència és la capacitat d'afrontar els reptes de la vida i sortir-ne més fort. Des de la neurociència es considera que les persones amb aquesta capacitat tenen més estabilitat emocional davant de situacions d'estrès i suporten millor les situacions en les que estan sota pressió. Com serien la pèrdua d'algú estimat, l'abús psicològic o físic, l'abandó afectiu, les llargues malalties temporals, les catàstrofes naturals o la pobresa extrema.

Wolin i Wolin utilitza el concepte de mandala de la resiliència dient que hi ha moltes resiliències que serien les diferents capacitats que ha de tenir un individu per a fer front a les adversitats i que van evolucionant a mesura que l'individu evoluciona i creix com a persona. Relacionat amb aquesta evolució s'ha observat que a més activitat cognitiva i



més capacitat intel·lectual augmenta la resiliència, no només emocional sinó de les neurones dels individus.

En aquest mandala observem que al centre hi ha el jo mateix (self) que és del lloc d' on surten totes les altres capacitats.

Al voltant tenim la introspecció (insight) que és l'art de preguntar-nos a nosaltres mateixos i donar-nos una resposta honesta. Dins d'aquesta tenim la comprensió (understanding), la deliberació (knowing) i la percepció (sensing).

Després d'aquesta tenim la independència (independence) que l'entenem com la capacitat d'establir límits entre un mateix i els ambients adversos, és a dir, mantenir distància física i emocional sense arribar a aïllar-nos de l'entorn en el que estem. Dins d'aquesta tenim la capacitat de separar-nos (separating), la capacitat de desconnectar (disengaging) i la capacitat d'aïllar-nos en part (straying).

Seguidament tenim la capacitat de relacionar-nos (relationships) que és l'habilitat per a crear llaços íntims i satisfactoris amb els altres per a satisfer les nostres necessitats emocionals. Dins d'aquesta tenim la capacitat d'integrar-nos (attaching), la capacitat de saber trobar la gent amb la qual et portes bé (recruiting) i la capacitat de saber establir relacions amb els del teu entorn (connecting).

Llavors tenim la iniciativa (initiative) que és la capacitat d'exigir-nos i posar-nos a prova realitzant aquelles activitats que es van fent més difícils de forma progressiva. Es refereix també a la capacitat d'afrontar els nostres problemes i de controlar-los per a que no ens sobrepassin. Dins d'aquesta tenim la capacitat de generar benestar (generating), la capacitat de treballar per aconseguir l'objectiu (working) i la capacitat d'explorar nous camins (exploring).

Al costat tenim la creativitat i l'humor (creativity and humor). La primera qualitat és la capacitat de crear ordre i una finalitat a partir del caos. Per exemple, a la infància aquesta característica i els jocs ajuden a lluitar contra els sentiments negatius que pot sentir un infant, sobretot, la por. Dins d'aquesta trobem la capacitat de realitzar activitats (composing). La segona al·ludeix a la capacitat de trobar la part positiva, allò "còmic", en les situacions més tràgiques. Dins d'aquesta hi ha el ser rialler (laughing). Totes dues comparteixen la capacitat d'adaptar-se (shaping) i el ser jugarer (playing).

Per últim trobem la moralitat (morality) es refereix a la consciència moral informada, a la capacitat de comprometre's i tenir uns valors i al saber distingir entre el que està bé i el que està malament. Dins d'aquesta hi ha la capacitat de fer-se les coses un mateix (serving), la capacitat d'avaluar les coses (valuing) i la capacitat de jutjar per tal de saber escollir millor (judging).

En definitiva, hem vist, que tots aquests ítems, que conformen la intel·ligència emocional són molt importants i sense aquests mai podrem estar bé amb el nostre entorn ni amb la gent que ens envolta ni tan sols satisfets amb la nostra vida. Encara que, tot això es pot aprendre al llarg de la vida a mesura que anem vivint diverses experiències i adquirim aprenentatges, per tant, no ens hem de preocupar si sembla que en un primer moment ens costen alguna d'aquestes coses.

### 3.2. JO FÍSICAMENT

Aquest apartat se centrarà en explicar com el procés evolutiu ens ha dotat de forma que siguem aptes per a la felicitat, com ens afecta l'acceptació o no del nostre aspecte físic i com hi influeix la societat, i en com afecta a la nostra felicitat la salut de la qual estiguem dotats durant la vida.

Des de la creació del món, els primats i els homínids han tingut èxit reproductiu i això, ho hem de justificar pel fet fonamental de que vivien en societat, és a dir eren sociables i això va permetre que la supervivència fos molt més fàcil. A més anava acompanyada de conductes com l'empatia, l'altruisme, el comensalisme, que era l'associació per a aconseguir aliments, i la divisió del treball. Aquest èxit a l'hora de reproduir-se també estava vinculat als seus instints, els quals feien que la femella escollís el mascle que li semblava que era més fort i tenia millors gens per a la procreació.

El fet d'organitzar-nos en societat va propiciar que comencessin a desenvolupar-se algunes qualitats que ens caracteritzen actualment als humans com ho són la necessitat dels afectes i les emocions i el llenguatge.

La primera comença amb les emocions bàsiques que ja tenien els mamífers, com ho són: la por, la ira, la vergonya o la tristesa. Llavors, els primats comencen a desenvolupar emocions més complexes i a més llarg termini, no tan automatitzades com les que hi havia al principi. Ara es desenvolupen les emocions derivades del vincle que existeix entre una mare i un fill, el vincle que hi ha entre una parella i el que tenen una família o un grup. Tot això, provoca uns canvis en el disseny del nostre cervell. En el qual comencen a desenvolupar-se les estructures prefrontals, que serveixen per a relacionar la raó amb les emocions i fer que una ajudi a l'altre per a que hi hagi un funcionament millor, i del caldo químic cerebral que són la síntesi de neurotransmissors, com ho són: la dopamina, la serotonina i les endorfines, les substàncies que ens porten les sensacions de plaer i de benestar, que són uns dels sentiments que conformen la base neuronal de la felicitat. Van descobrir que cada cop que es tocaven, es feien carícies, petons, abraçades o massatges, actes que s'estaven desenvolupant, a més també, del significat emocional que tenien aquests gestos, sentien gust i benestar, que com hem dit abans és la base per a poder ser feliços. Una altra cosa que va a ajudar a reconèixer-nos entre nosaltres i així va aconseguir enfortir els lligams i fer que mostréssim les nostres emocions segons els gestos facials va ser el desenvolupament de la vista per sobre d'altres sentits pel fet de ser primats que feien la seva vida als arbres. Com a llegat d'això els humans tenim una àrea especialitzada només en la lectura i el reconeixement facial, la disfunció de la qual és la prosopagnòsia. Actualment tot el que ens entra per la vista ens repercuteix d'una forma molt directa en les nostres emocions, per exemple, imatges violentes o de catàstrofes naturals que ho fan d'una forma negativa o els anuncis que van dirigits a la vista per a que els captem amb més facilitat.

I el segon comença gràcies a les primeres vocalitzacions. El fer vida en comunitat va propiciar que sorgissin rituals: d'aparellament, de naixement, d'institució del cap del grup, molt després de dol, etc. La repetició que els caracteritzava va portar a que el cervell es desenvolupés i pogués ser capaç d'entendre i establir una representació simbòlica, que amb el temps va donar lloc al llenguatge.

Totes aquestes innovacions cerebrals van suposar que la selecció de parella ja no fos tan instintiva, encara que va seguint-se utilitzant la vista per a escollir. Es van començar a valorar en els candidats la vocalització, que estava en els seus inicis com una mostra d'un incipient llenguatge, i per aquesta raó va esdevenir un element cabdal per a la vida grupal i per l'intercanvi d'informació cara a cara. Aquesta selecció va fer que la veu i el llenguatge que arriba posteriorment fossin un avantatge evolutiu. Altres canvis anatòmics i de comportament, com: els ulls frontals, la copulació cara a cara, la monogàmia... Estan estretament lligats amb la necessitat dels nostres avantpassats de viure en societat i de relacionar-se amb els altres.

Tot el procés evolutiu ens serveix per veure que tots aquests canvis ens han posat en una situació i ens han donat les eines que propicien la nostra felicitat.

L'aspecte físic és la imatge que projecta qualsevol persona i que és una construcció cultural que ve determinada pels gens, l'edat, l'estil de vida i pels abillaments, que és la forma com anem vestits, pentinats, tatuats si és que hi anem...

L'aparença esdevé en la nostra societat un fet molt important perquè solem fixar-nos en aquesta seguint prejudicis per a classificar en grups socials a les persones, al seu aspecte físic o inclús la seva salut o el seu estat d'ànim.

Per aquesta raó avui en dia a la nostra societat l'acceptar-nos físicament s'ha convertit en una cosa difícil de realitzar perquè hi ha uns canons estètics amb els que som bombardejats per les revistes, els anuncis... Sembla que hem de ser d'una forma determinada i evidentment, hi ha molta gent que no està dins d'aquests estàndards del que és bell. Sobretot, les dones i les persones en general que tenen una autoestima baixa són els que més es deixen influenciar per aquests canons que no s'ajusten pas a la realitat, mostren un cos prim i estilitzat amb una pell perfecta i un cabell generalment llarg en dones i en homes ser alts i estar forts i una pell també perfecta i sobretot, obsessió per la joventut, per tant, cap dels dos ha de tenir cap arruga. Aquesta autoestima baixa es pot deure al fet que no hagi rebut acceptació de nen, per causa genètica estar més predeterminat a tenir menys autoestima o que sigui una espècie de crida d'atenció. I fa que no confiïem en nosaltres mateixos i ens creguem tot el que diuen, a més, de deixar-nos influenciar pels estereotips dels quals parlàvem. Això, provoca diverses malalties, per exemple, unes que són molt comunes: l'anorèxia i la bulímia en dones i la vigorexia o el complex d'Adonis en el homes.

-L'anorèxia és un desordre alimentari i psicològic a la vegada. Aquesta condició fa que relacionis la pèrdua de pes amb el sentiment de poder i control sobre el teu propi cos. Amb el que, els malalts d'aquesta malaltia fan règims exagerats i estrictes en els que cada cop ingereixen més aliments per tal de perdre pes de manera ràpida i "eficient". És una addicció, com ho seria una droga, pel fet que cada cop es volen aprimar més ja que, cada cop es veuen més i més grassos.

-La bulímia és un desordre alimentari. Caracteritzat perquè els que pateixen aquesta malaltia tenen una gana voraç i incontinent (d'aquí el nom de la malaltia, que procedeix del grec boulimos, bous: bou i limos: gana) i solen menjar de forma abusiva i malaltissa en quantitats enormes i generalment de aliments amb alts continguts calòrics. Després d'ingerir els aliments es provoquen el vòmit o consumeixen laxants o diurètics o fan



exercicis massa exigents pel cos, per tal de controlar el pes. Aquesta malaltia, pot anar combinada també per l'anorèxia, el qual és un 70% dels casos.

-La vigorèxia o el complex d'Adonis és un desordre psicològic que impedeix que els malalts es vegin com realment són. Els que la pateixen tenen la obsessió de muscular-se i per a aconseguir-ho no dubten en estar sempre ficats al gimnàs fent esport, en fer dietes altes en proteïnes o en utilitzar anabolitzants i productes dopants.

Per a no caure en aquestes malalties o d'altres, és important tenir una bona autoestima i acceptar-nos físicament així no ens deixarem influenciar pel que volen els del nostre entorn i no ens prestarem al seu joc. Acceptar-nos és mirar-se al mirall i pensar que un és bell tan per les seves virtuts com pels seus defectes i en integrar en la seva ment que la bellesa està en els ulls del que mira i no pas, que hi ha una bellesa única a la que tots hem d'aspirar i intentar aconseguir-la per tots els medis.

La relació felicitat – salut és bidireccional, així veiem que la felicitat influeix en la salut i la salut influeix en la felicitat.

Ser feliç i optimista està estretament relacionat amb el tenir una bona salut. Una actitud positiva pot prevenir el desenvolupament de malalties com la depressió, l'estrès, l'insomni, els nivells alts de colesterol i l'anorèxia. I al contrari, les persones que són més pessimistes i més infelices tenen més en compte els problemes físics i psicològics que els afecten.

Quan una persona és feliç que afectat el seu sistema nerviós, el neuroendocrí i l'immunològic. Per això, en general, pateixen menys alteracions cardio i cerebrovasculars i com que el seu sistema immunològic es reforça tenen menys possibilitats de contraure malalties, segons Josep Maria Serra- Grabulosa, doctor i professor del departament de Psiquiatria i Psicobiologia Clínica de la Universitat de Barcelona.

En definitiva, els nivells alts de felicitat milloren la salut mental, ja que aquesta és un element igual o més important que la física en la percepció de la pròpia salut. A més, també s'ha descobert que els problemes psicològics estan més relacionats amb la infelicitat que amb la salut física.

Quan es té una bona salut l'optimisme i el nivell de felicitat també milloren.

Encara que, quan estem malalts, sobretot si és una malaltia en la qual et jugues la vida, els ànims tendeixen a anar baixant, i això, fa encara menys suportable la malaltia. Però, s'ha de ser positiu i pensar que tot sortirà bé, encara que no hagin gaires garanties de que això hagi de ser així. Quan s'aconsegueix ser optimista sobreposant-se a la salut, es poden aconseguir molts i molt intensos moments de felicitat perquè fa que s'oblidin les coses més insignificants i que es gaudeixin els moments com si fossin els últims precisament per la situació en la que s'està la qual, propicia aquest fet. Tot aquest conjunt et dóna forces per lluitar i seguir endavant.

### 3.3. RELACIONS

Ja Abraham Maslow, un dels fundadors i principal exponent de la psicologia humanista, parlava de la autoestima, encara que és un concepte actual, en la seva piràmide, Piràmide de Maslow. Aquesta estava confeccionada per totes les necessitats humanes de forma jerarquizada. Així, podem veure que hi és la necessitat d'afecte i d'amor just en el centre cosa que ens demostra que aquesta necessitat és molt important de satisfer. Tant de nosaltres mateixos, com dels que ens envolten.

El terme relació ve del vocable llatí *relatio* que s'usa de formes molt diverses, però indagaré en els tipus de relacions entre persones, que són les següents: les d'amistat, les de parella, les familiars, dins de les quals hi ha les materno-paternofiliales que són especials, i dels coneguts i dels desconeguts, que serien el mateix.

La relació d'amistat, ve del terme llatí *amicus*, amic que deriva del terme *amore* que és estimar o del grec *a* sense *ego* que és jo, que significaria "sense el meu jo", llavors, amic seria "com l'altre jo", i és una relació afectiva entre dues persones. Aquesta produeix felicitat, confiança, trobem consol, ajuda i ens fem companyia. També ens ajuda a superar la soledat que ens assetja.

És la més comú entre els humans. N'hi ha que s'estableixen en el primer moment en que es coneixen dues persones i d'altres tarden anys en establir-se. Alguns d'aquests amics es veuen molt sovint i d'altres només un cop a la vida, però ara mateix amb les noves tecnologies això no és cap problema. També existeix l'amistat entre els animals i les persones, la més comú és la dels gossos i els humans.

L'amistat passa per diferents fases. Primer és una simpatia espontània basada en informacions lleus que es manifesten en conversacions agradables. Després s'ha d'escollir si volem que sigui el nostre amic o no i finalment vindrà l'acceptació mútua i la confiança que propiciarà l'ambient per a l'amistat.

Aquesta és molt important i s'ha de cuidar per a poder preservar-la. Com deia Shakespeare "en els meus amics està la riquesa".

Una relació romàntica és la connexió existent entre dues persones les quals estan unides per l'amor romàntic.

Per arribar a tenir una relació d'aquest tipus amb algú, hi ha d'haver uns ingredients, que són: l'atracció, la intimitat i el compromís.

-L'atracció és la part química de l'amor. Es refereix a l'atracció sexual que s'experimenta envers l'altra persona. Aquesta és la responsable de les ganes de abraçar i donar petons que



tenim a aquella persona i dels sentiments que tenim quan la veiem: el nerviosisme i l'excitació. Amb l'atracció produïm oxitocina que és la que es produeix amb l'amor passional i es relaciona amb la vida sexual.

-La intimitat és el vincle que desenvolupem quan compartim amb una persona pensaments i sentiments que no compartim amb ningú més. Llavors, ens sentim compresos, estimats i cuidats. Per a la intimitat el sentiment més important que hi ha d'haver és la confiança. Amb aquesta intimitat produïm la dopamina que és la substància encarregada de l'amor i la tendresa.

-El compromís és la decisió de seguir amb l'altre persona per sobre dels mals moments que s'hagin pogut tenir a la relació o pels defectes es puguin haver descobert. Amb el compromís produïm la epinefrina que és l'estímul per a la realització de metes.

Amb tots tres junts produïm finilananina que genera entusiasme i amor per la vida i endorfines que són les substàncies de la felicitat.

Quan aquests tres ingredients no es compleixen tenim altres tipus de relacions diferents de les romàntiques. Al tenir la intimitat sense l'atracció la relació que tindríem seria la d'amistat perquè compartiríem pensaments i emocions i podríem contar amb aquesta persona però no ens hi sentiríem atrets de forma sexual. En canvi, al tenir atracció sense intimitat seria una relació que si es realitzés seria únicament sexual perquè no tindríem una coneixença profunda d'aquesta persona.

Hem vist un tipus d'amor anteriorment, i és que l'amor es pot sentir per moltes persones i no és de la mateixa manera. Sentim amor també, per la nostra família.

Les relacions familiar són aquelles consanguínies, és a dir, les que compartim amb els nostres parents pel fet de compartir sang però no acaba aquí, també hi ha un lligam emocional molt fort, rebem amor, comprensió i afecte i en donem.

Dins de les relacions familiars hi ha les relacions materno-paternofilials. Que es creen molt abans de la concepció del nadó. La primera influència es crea en com s'ha format la parella, en el temps que han estat xicot i xicota i en el matrimoni. Tot i que, es fa molt i molt fort a partir del moment de la concepció, quan la dona ja porta el nadó en el seu ventre, en el moment del part i posteriorment. És un vincle molt fort i de vital importància per el desenvolupament ple de la persona, el marcarà per sempre. D'aquest vincle haurà de rebre comprensió, protecció, autoritat, confiança i sobretot, estima; sobretot, en els primers anys de vida. Així, podrà aprendre i fer un desenvolupament emocional ple per a ser una persona de bé i feliç durant el seu creixement i en el futur.

Si una persona creix amb carències afectives, autoritàries o protectores segurament tindrà problemes emocionals tant de nen, on potser no seran tan visibles, com d'adult, on segur que sorgiran amb més força i es notaran en la forma com es relaciona amb la gent o en la forma d'actuar.

Les relacions amb els desconeguts i els coneguts solen produir-se pels signes de cortesia o de caire professional.

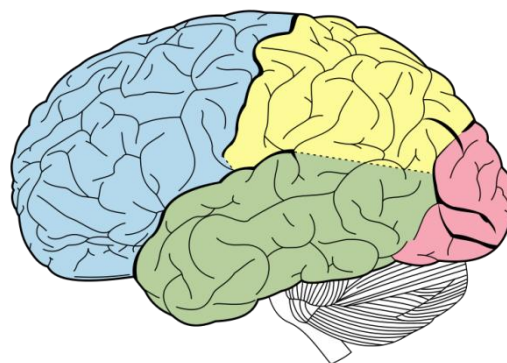
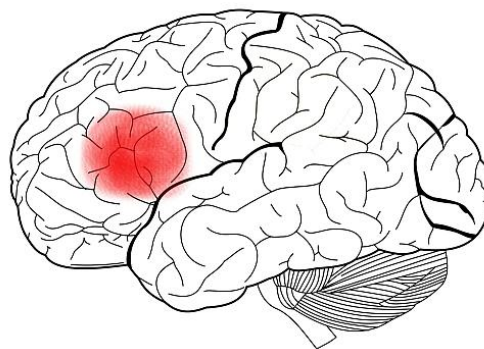
Els signes de cortesia són establiments de relacions d'un període molt curt de durada però que de vegades ens poden ajudar a suportar millor el nostre dia a dia i alleugerar els problemes o preocupacions que podem tenir.

Les de caire professional o laboral són establiments de relacions també d'un període curt de durada. Per exemple: un cambrer que t'està atenent. Si t'atén de bon humor, amb amabilitat i amb un somriure sortiràs amb millor humor i més alegre que quan havies arribat. Si t'atén de manera indiferent sortiràs igual que has arribat i si t'atén de forma grollera i amb desgana sortiràs molt pitjor del que havies arribat.

L'empatia és una destresa bàsica en la comunicació interpersonal que ajuda a entendre'ns amb els altres i que conforma una part molt important de la intel·ligència emocional. Ens permet d'entendre millor una conversa pel fet d'inferir en els pensaments i sentiments de la persona amb la qual estàs parlant per la comunicació no verbal, és a dir, pels gestos de la cara, la mirada, el postura del cos, el moviment de les mans, el color de la cara (si està vermell és que està passant vergonya)... Diguem que és la capacitat de llegir emocionalment a les persones.

Algunes persones genèticament tenen més predisposició a l'empatia que d'altres però l'empatia també es pot aprendre. Les persones més empàtiques són les que tenen un major nombre de neurones mirall.

Aquestes neurones estan situades a l'àrea de Broca (primera imatge), que és la secció del cervell involucrada en la producció de la parla, el processament del llenguatge i la comprensió; i a l'escorça parietal (la part groga de la segona imatge), que serveix especialment per a percebre les sensacions i fer-ne un balanç d'aquestes. S'anomenen neurones mirall perquè reflecteixen l'acció de l'altre, és a dir, serveixen per a l'empatia, com ja he dit i per a la imitació. Quan parlem amb una persona que està sentint una emoció determinada nosaltres patim un contagi emocional, és a dir, se'ns activen les mateixes àrees del cervell que a l'altre persona i podem sentir el que està sentint l'altre. Aquesta funció, també ens ajuda a comprendre perquè els altres actuen d'una determinada manera o d'una altre i fins i tot, quan hi parlem podem arribar a saber quines intencions té.



S'ha de dir que cada persona és diferent i en conseqüència cadascú som d'una manera determinada.

I cadascú, encara que ens sembli estrany, hi ha una llei d'atracció en acció, la qual fa que atraïem els que són semblants a nosaltres i nosaltres ens sentim atrets per ells. És a

dir, tot el que vivim en el nostre interior, es reflexa en el nostre exterior i així, atraïem el que pensem i viceversa.

Si mirem al nostre voltant podem saber qui és optimista i qui és pessimista encara que no els coneixem personalment. Això és degut a que totes les persones emetem vibracions positives i negatives. Així, les persones que solen ser positives solen defugir les que són més negatives perquè els fan baixar les seves vibracions positives i en canvi, es queden amb les meves positives perquè els fan sentir molt millor. Per exemple: una persona que tingui bon cor i tingui bons pensaments atraurà a persones que siguin com ella i en el cas contrari, una persona que sigui negativa i tingui mals pensaments n'atraurà d'iguals a ella.

Per aquesta raó, és important saber que el pensament ho domina tot i que canviant-lo podem canviar-nos a nosaltres mateixos i a la nostra sort. Això, és possible de fer a qualsevol edat i en qualsevol, així que no val pensar que som massa grans o que estem en una situació massa complicada com per canviar. Si ho fem podrem obtenir els resultats desitjats.

### 3.4. ENTORN I VIDA QUOTIDIANA

En aquest apartat parlarem de la cultura on vivim, dels nostres hàbits, de les nostres expectatives i de prendre les nostres decisions.

Per arribar a parlar de la cultura actual hem de fer un viatge per la història.

La història del llenguatge i de la cultura va esdevenir de forma paral·lela al sorgiment de les emocions en el temps i amb la mateixa funció de relligar la nova forma de viure dels homínids. Amb el sorgiment del llenguatge, ja a l'època dels sapiens, la nostra capacitat d'intervenir en el medi va esdevenir il·limitada. Precisament perquè amb el llenguatge i amb el reservori d'informació que constitueix la cultura hem pogut retenir molta informació que ens ha servit per adaptar-nos al medi i que competia amb l'ADN pel fet de ser de fàcil traspàs i modificació, no com la informació genètica que es transmet intergeneracionalment i és modificable però molt a llarg termini. Encara que, també podria ser un apèndix d'aquesta pel fet de que hem dissenyat molts artefactes que fan que ens adaptem molt bé a l'entorn sense haver d'adaptar el nostre organisme.

En la nostra societat actual hi ha molta tecnologia, a on hi ha una quantitat enorme d'informació fàcilment disponible, amb una capacitat d'emmagatzematge sense límit de volum i que es mou per unes coordenades espacials de l'univers conegut. Tots aquests aparells envien una quantitat d'estímuls i d'informacions que són superiors als que podem processar i comprendre, així, sobrecarreguen el nostre cervell. Que fa difícil que el nostre cervell pugui mantenir l'equilibri psíquic i ens provoca molta incertesa perquè estem en una situació que està en canvi constant. Fins a l'extrem que als Estats Units parlen de la síndrome TMI que significa *too much information*. Per a combatre aquesta incertesa, que sempre és negativa, hem de afinar les nostres capacitats emotives inundant el nostre cervell d'endorfines i dopamina, les substàncies químiques de la felicitat. Per a fer-ho la millor manera és tenint unes bones relacions, és a dir, fer la dieta comunicativa que consisteix en que no faltin les bones conversacions, les rialles, el tacte, els petons, les abraçades, les carícies i les mirades. Només d'aquesta manera

podrem mantenir l'equilibri psicoemocional i mantenir allunyades la por i l'estrès, que actualment estan a la carta.

Els hàbits són els comportaments repetits constantment, que no requereixen de la raó o només usa una petita part, perquè són actes que ja tenim apresos, són mecànics.

Hem de conscienciar-nos de la importància de tenir uns bons hàbits per a que no ens repercuteixin en la nostra salut i poguem realitzar bé totes les activitats que hem de fer el dia a dia.

Els hàbits saludables són els que es basen en tenir una dieta alimentària amb unes característiques concretes, en tenir una higiene adequada, en exercitar la ment i el cos, en tenir bons períodes de descans en els estudis i el treball i un bon son. També explicarem la forma per a canviar els mals hàbits.

La dieta alimentària ha de ser:

Completa, que vol dir que ha d'incloure els tres grups d'aliments: les verdures i fruites que ens aporten principalment aigua, fibra, vitamines (antioxidants) i minerals; cereals que ens aporten principalment energia i les lleguminoses i els aliments d'origen animal que ens aporten principalment proteïnes, ferro, greixos i vitamines.

-Equilibrada, és a dir, que tingui la mateixa quantitat dels tres grups en tots els àpats del dia.

-Higiènica, cuidant molt la qualitat dels aliments, la frescor i la forma de preparació per així, prevenir malalties infeccioses.

-Suficient, amb relació a cobrir les necessitats de nutrients, més que a menjar molt.

-Variada, és important menjar de tot, encara que alguns aliments no ens agradin.

Tenir una bona higiene ens ajuda a prevenir moltes malalties pel fet d'evitar microorganismes i bacteries. Ens hem de rentar les mans quan les tinguem molt brutes, sobretot quan anem a menjar per evitar que els agents nocius entrin en el nostre organisme. També ens hem de dutxar diàriament i rentar-nos les dents i la boca per evitar que les nostres dents en pateixin les conseqüències.

El cervell com a múscul s'ha d'exercitar per a que no es vagi atrofiat. Per exercitar-lo hem de fer "gimnàstica mental" que consisteix a fer exercicis que potenciïn les diferents capacitats que tots poseïm. Com escoltar música, llegir periòdics, revistes o llibres, anar al cinema o al teatre, buscar coses interessants per internet, etc. Hi ha infinitud d'activitats que activen la nostra ment i les hem de realitzar. Hem de tenir clar, que mai és tard per aprendre noves coses i formar-se.

El cos també té molts de músculs i també els hem d'exercitar fent esport diàriament. Pot ser qualsevol tipus d'esport, això tan és, la qüestió és moure's. S'ha de tenir en compte que exercitar el cos és bo per estar físicament en forma però a més a més, ajuda a la ment incrementant el benestar emocional perquè ens fa alliberar-nos dels estressos de la

vida quotidiana i dels estudis o/i del treball, de l'agressivitat i de l'ansietat i amb això estem més feliços pel fet de que fem vida social i alliberem endorfines.

Els períodes de descans són molt necessaris en el nostre dia a dia. Sobretot en activitats que requereixen de molt esforç físic, com serien alguns treballs o esports, o de molt esforç mental, com serien alguns treballs o l'estudi per un examen o per propi interès. En les jornades de treball normalment tenim uns períodes de descans que estan establerts, són mínim 15 minuts de descans per esmorzar, 30 minuts pels menors d'edat; tot i que aquests períodes dependran del que estigui establert a cada empresa. Aquests no els podem pas canviar. Quan estudies o fas un curs també hi ha uns períodes de descans i tampoc és poden canviar. Però, a l'hora d'estudiar pel nostre compte hem de treballar una hora i descansar després d'aquesta 10 minuts per evitar que se'ns cansin els ulls i el cervell.

Les hores de son a l'edat adulta haurien de ser entre 7 i 8 hores cada dia. Encara que hi ha algunes diferències individuals i a més, habitualment a mesura que anem creixent anem reduint les hores necessàries de son. Encara que no és que a mesura que anem creixent necessitem menys hores de son sinó que la distribució és diferent. En els ancians, tot i que dormen menys hores a la nit, durant el dia requereixen de petites migdiades.

Una persona que no té sensació de son durant tot el dia és la persona que ha dormit les hores necessàries per al seu descans.

Les coses que ens ajuden a aconseguir un bon son, són: no consumir excitants ni menjar massa abans d'anar a dormir, tenir unes rutines abans d'anar a dormir, la regularitat en les hores d'anar a dormir i d'aixecar-se, mantenir la habitació a les fosques i amb una bona temperatura i utilitzar-la únicament per a dormir.

Per a poder canviar un mal hàbit s'han de seguir aquests 5 passos:

-S'ha de detectar i definir el que volem canviar i ens hem de convèncer de que podem, ja que sinó ens ho proposem fermament mai podrem fer-ho.

-S'ha de detectar què és el que està causant el mal hàbit i mantenint-lo.

-S'han d'establir metes que siguin assequibles i realistes, sobretot al principi, per a que es puguin complir i puguis sentir-te animat i capaç de continuar.

-S'han de mesurar els nostres èxits i progressos i no desanimar-nos, encara que no hi hagi molts resultats visibles a l'inici.

-Si el mal hàbit persisteix s'ha de buscar recolzament en els mètodes que tinguem en el nostre abast, com parlar amb familiars o anar a teràpia.

Les expectatives són allò que creiem que passarà en qualsevol àmbit de la vida. Podem tenir les expectatives altes o baixes.

Quan tenim les expectatives altes pot passar que anem treballant amb constància però sense pressa per arribar a l'objectiu que ens hem marcat i llavors, seria un fet bo perquè

ens incitaria a esforçar-nos per allò que volem. Per exemple: si una persona vol arribar a ser metge però no té diners per pagar la carrera. Si treballa i va aconseguint diners finalment podrem fer-ho.

En canvi, quan tenim les expectatives altes i comencem a treballar i esforçar-nos per arribar al nostre objectiu i veiem que no estem arribant ens podem obsessionar i acabar decebut i amb la moral baixa per no haver arribat al nostre objectiu i, depèn del que sigui ferits. Però, en aquests casos hem d'aprendre del fracàs i no pendre'ns-ho massa malament. Per exemple: si una persona vol arribar a ser jugador de fútbol professional i entrena molt, però no té els dots necessaris per a arribar a l'elit no podrà ser-ho encara que s'esforci. Així que el millor que pot fer és acceptar-ho i pensar que encara que no sigui professional potser pot jugar en un equip que sigui bastant bo.

Quan no tenim cap expectativa pot passar que siguem infinitament feliços pel fet de no esperar res de la vida. Ja que contra menys esperem, menys desil·lusions ens emportarem i més realitzats estarem.

En canvi, si no en tenim cap perquè no sabem ben bé cap a on dirigir-nos o no sabem com ens sortirà una determinada cosa és dolent perquè ens fa sentir perduts i estar insatisfets amb la nostra vida.

### **3.5 ECONOMIA**

En aquest apartat tractarem el tema de com ens afecta la crisi econòmica en el nostre dia a dia i si els diners donen la felicitat.

Una crisi econòmica és la fase més depressiva de l'evolució d'un procés econòmic recessiu.

La crisi que va començar al 2008 al Estats Units i en la qual estem immersos es va originar pels alts preus de les matèries primeres degut a la una alta inflació, la sobrevaloració del producte, la crisi alimentària mundial i energètica, la crisi creditària, hipotecària, de confiança en els mercats i per l'amenaça d'una recessió mundial.

Tot això, ens ha afectat a tots pel fet que hi ha un increment de l'atur, l'última xifra que tenim és del setembre d'aquest 2013 que està en quasi 5 milions d'aturats.

Que la gent es quedi sense treball evidentment fa que senti angoixa i estigui preocupada per com viurà, ja que l'atur, referent a la prestació que et donen per quedar-te sense feina, no és gaire elevat i a sobre els preus de tots els productes van pujant. Llavors, hi ha molts problemes de gent que ha de decidir entre comprar aliments o pagar les factures del gas, l'aigua, la llum o l'hipoteca. Evidentment, decideixen de comprar aliments però, això crea que els tallin la llum, l'aigua, el gas i que els treguin la casa perquè no poden pagar-la ni demanar un crèdit perquè el banc ja quasi no en concedeix. És a dir, que passes de tenir tot el que necessites per a viure bé a no tenir ni treball, ni un sostre, ni tenir menjar per tu ni per la teva família... Et quedes sense RES. Llavors, com pot ser algú feliç en aquestes condicions? No es pot tenir benestar psicològic quan estem per sota del llindar de la pobresa i no tenim les nostres necessitats bàsiques



cobertes. A més, amb la desesperació que es crea per buscar treball i per incrementar els beneficis els pocs que els tenen passem a ser enemics els uns amb els altres. També creix la desigualtat doncs el 80% de la població, la gent treballadora, cada cop s'empobreix més, en front del 20% que cada cop s'enriqueix més i més.

Segons l'estudi "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence" de Richard Easterlin a l'any 1974, el nivell mitjà de felicitat no sempre augmenta a mesura que augmenten els ingressos, sinó que quan ja tenim les necessitats bàsiques cobertes ja no augmenta més per lo menys en els països desenvolupats. Això s'anomena la paradoxa d'Easterlin. Aquesta paradoxa és un concepte que s'utilitza en l'economia de la felicitat. En el que respecta a les teories governamentals suggereix que quan les necessitats bàsiques ja estan cobertes les mesures polítiques s'han de centrar en incrementar la satisfacció de la població, és a dir, actuant sobre la Felicitat Interna Bruta (FIB) que és un indicador que mesura la qualitat de vida en termes més holístics i psicològics que el producte interior brut (PIB).

La felicitat com a indicador econòmic al 2005 era una proposta intel·lectual de destacats economistes potser una mica provocadora. Però en aquests últims anys alguns governs l'han anat fent seva, com l'anglès o el britànic i fins i tot la ONU ha posat un dia dedicat a la felicitat a petició del govern de Butàn situat al sud d'Àsia, el qual mesura el FIB. Per exemple: una parella que treballava molt i la realitat és que quasi vivien per treballar. Van veure que això, no els compensava, perquè potser guanyaven diners però no gaudien pas de la vida, no se sentien realitzats a nivell de cor i intel·lectual i no feien el que els agradava. Així que van decidir deixar els seus treballs respectivament i obrir un restaurant que era un negoci que els agradava, tot acceptant els riscos que comportava. Al obrir-lo va tenir molt d'èxit però van decidir que només obririen a la nit, encara que no guanyessin massa perquè així podrien gaudir més dels dies.

Aquest exemple ens ensenya que per a la felicitat els diners no són importants quan tens tot el que necessites tal i com afirma també la paradoxa d'Easterlin. Encara que actualment es valora més el fet de tenir feina que el fet de si t'agrada aquesta. Però, fins i tot, per a fer una bona feina i ser productiu s'ha d'estar equilibrat mentalment i a gust amb un mateix amb el que actualment estan oferint cursos per a aconseguir això i que els treballadors no caiguin en depressions.

Un altre exemple de que els diners no sempre reporten felicitat és l'estudi realitzat per investigadors de la Universitat anglesa de Warwick, el Hamilton College i la Universitat de San Francisco. Aquest estudi mostra que les taxes de suïcidi en els països europeus com Dinamarca, Islàndia, Suïssa i Irlanda o d'altres situats en el continent americà són realment elevades tenint en compte que aquests països són considerats feliços pel fet de ser rics i que els seus habitants tinguin les necessitats bàsiques cobertes de sobres. Això, pot ser degut a que, encara que tinguin suficients diners com per viure bé, algunes persones no estan satisfetes amb les seves vides i amb el contrast que veuen amb els altres que si que estan satisfets fan que caiguin en tal nivell de baixa moralitat que s'acaben suïcidant.

Abans hem dit que tenint-los tots i gestionant-los de manera personalitzada podríem arribar a ser feliços. Però, hi ha casos de gent que encara que els tingui tots, no arriba a ser feliç mai i d'altres que encara que només tenen alguns aconseguixen ser feliç. Aquest fet, ja es deu a la forma de ser de cada persona.

## 4. GRÀFIQUES

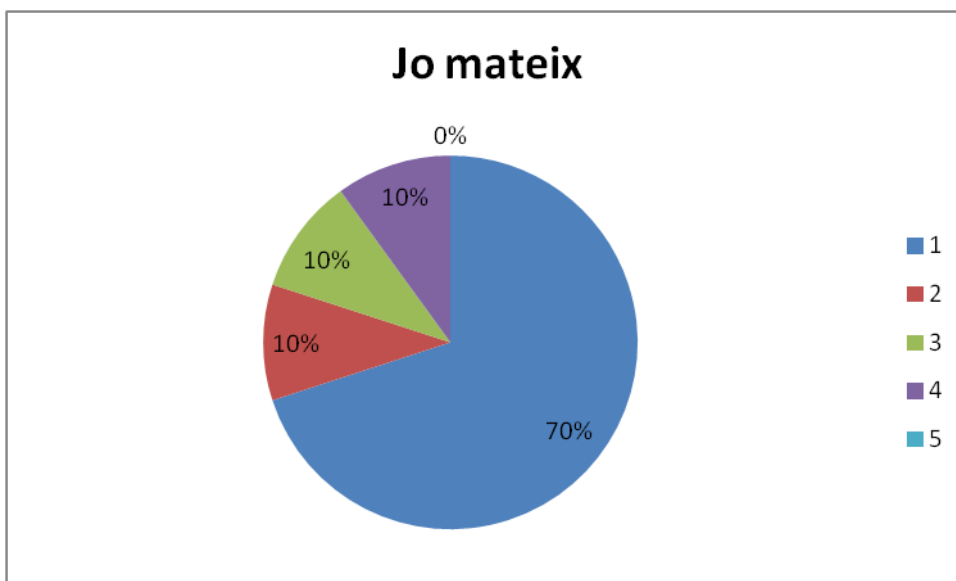
### DONES

#### -NOIES (14-25 anys)

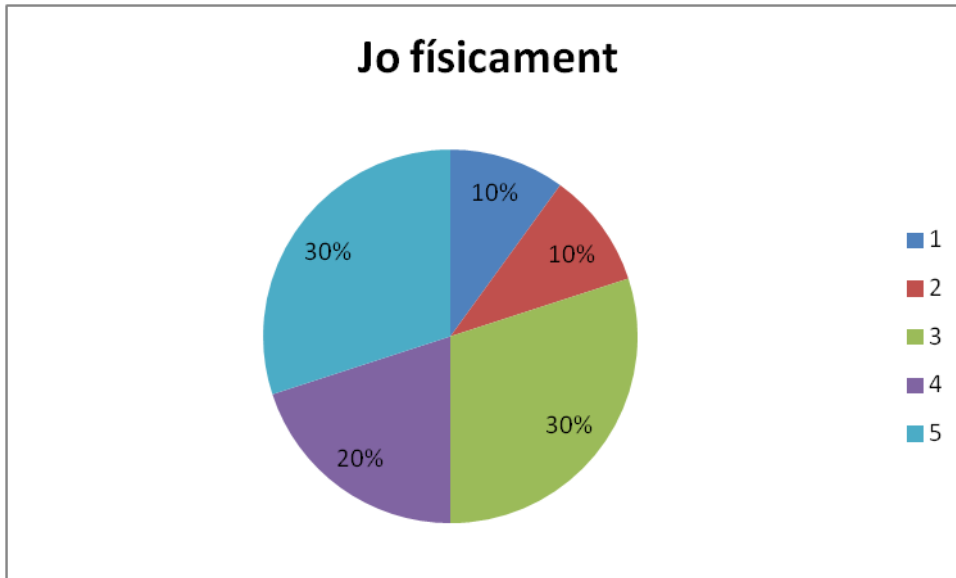


Un 50% de les noies de 14-25 anys han escollit a Sòcrates i un 40% a Epicur, que fan un fort contrast amb el 10% que ha rebut Hobbes i més amb les altres 3 opcions les quals no han estat elegides per ningú.

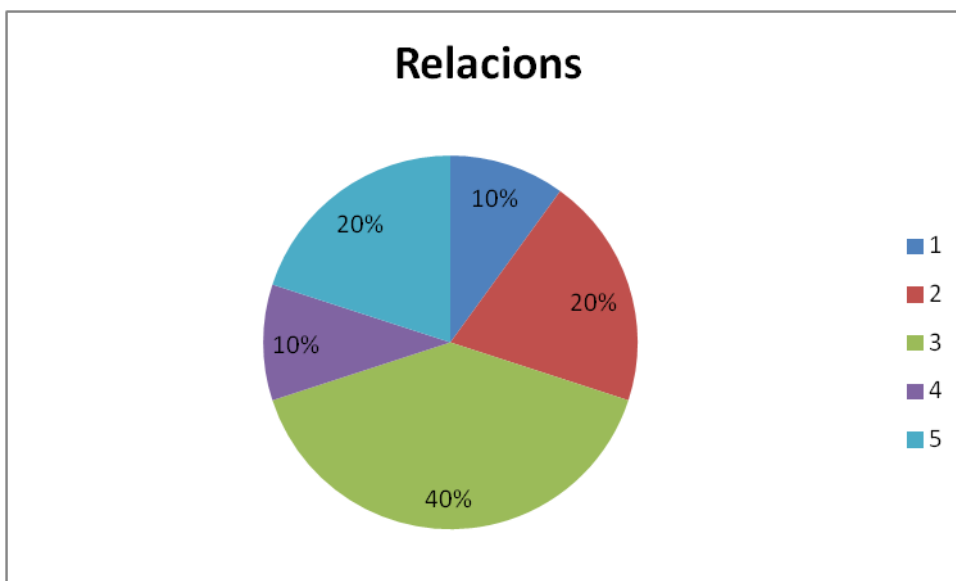
**Posem que la felicitat està recolzada sobre 5 pilars. Ordena'ls amb números segons les teves prioritats.**



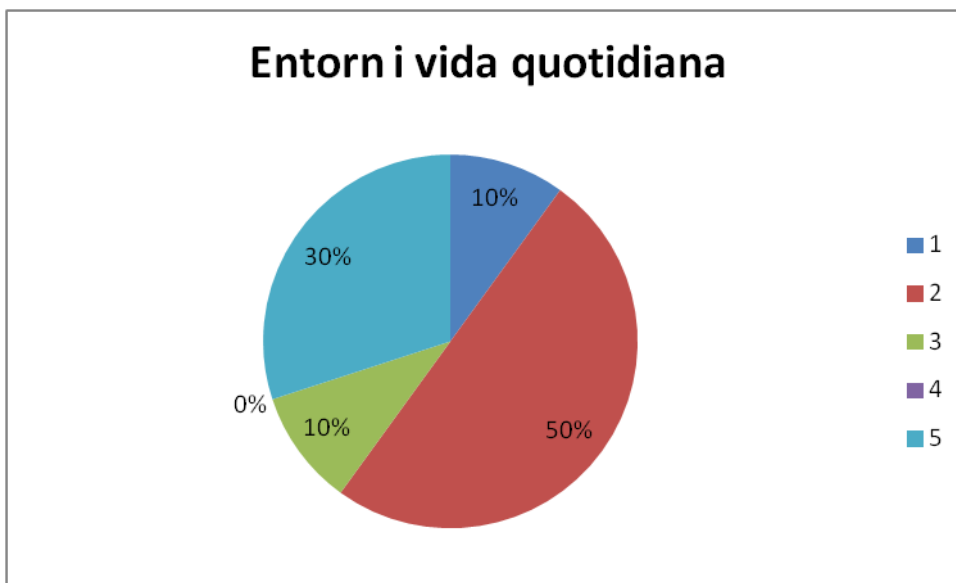
En aquesta gràfica observem que a aquest pilar és al que donen més importància. El col·loquen primer un 70% després són un 10% respectivament que el posen segon, tercer i quart. El que sobta és que cap adolescent l'ha posat últim.



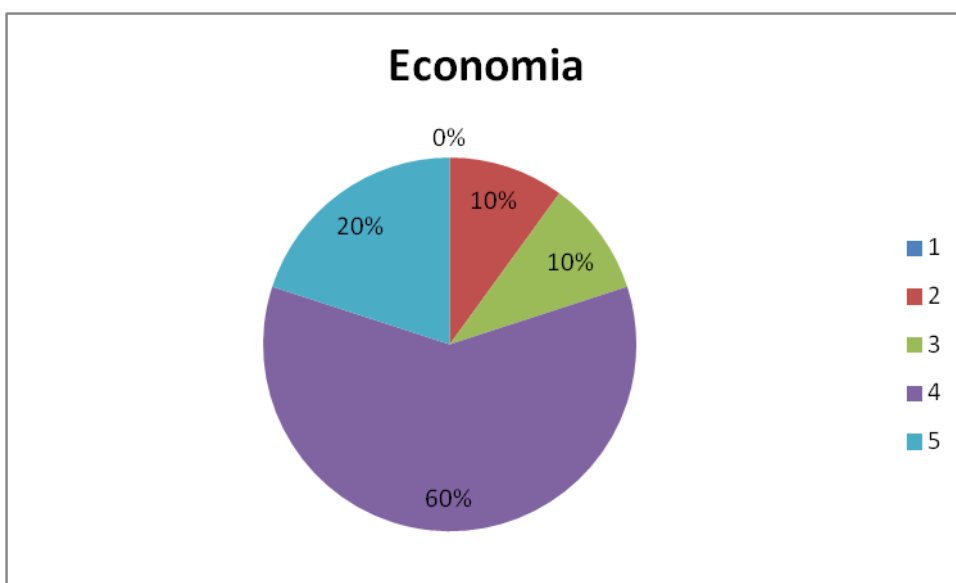
Podem observar que en aquest pilar hi ha un repartiment de les posicions en el que l'han col·locat més o menys de manera equitativa (10% en la primera posició, 10% en la segona, 30% en la tercera, 20% en la quarta posició i 30% en la cinquena) pel fet que cada noia podia pensar en el jo físicament d'una manera diferent. Perquè en aquest hi eren incloses l'acceptació física i la salut.



En les relacions un 20% l'han posat en la primera posició, un altre 20% en la segona i la majoria, un 40%, l'han col·locat en tercera posició. La quarta i tercera posició han estat escollides per un 10% respectivament.

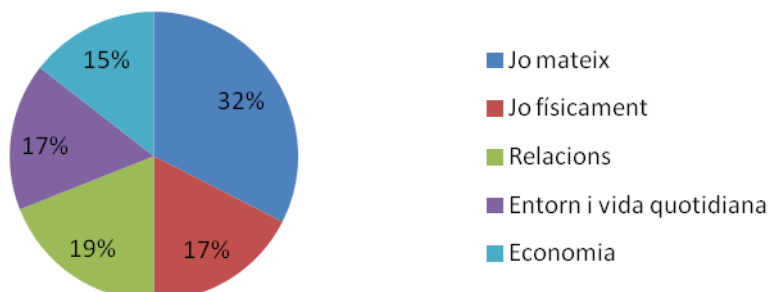


Aquest pilar l'ha elegit únicament un 10% en primera posició però, la meitat de les noies enquestades l'han escollit en segona posició, la tercera i cinquena posició l'han escollit un 10% respectivament i la quarta posició no l'ha escollit cap noia.



No hi ha hagut ni una sola noia que posi l'economia en primer lloc, en segon i en tercer lloc l'han posat un 10% a cadascú, l'han col·locat un 60% en quart lloc i en cinquè un 20%.

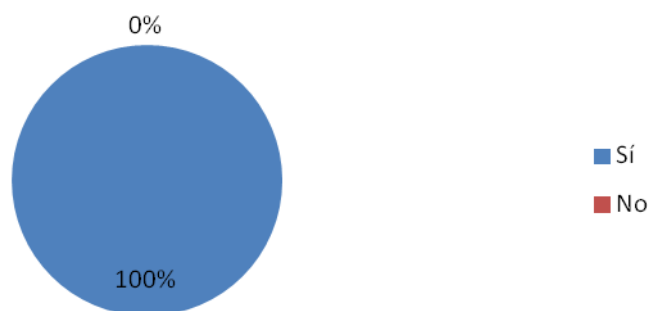
**Ara posa el % segons els que siguin més importants per tu (entre tots 5 han de sumar 100% )**



Abans analitzàvem l'ordre en que havien col·locat els pilar, però ara analitzem quin pes total donen les joves de 14 a 25 anys a cada pilar. El de jo mateix és el que més té pes té amb 32%, els altres tenen un repartiment més o menys equitatiu (un 17% el de jo físicament, un 19% el de les relacions, un 17% el de l'entorn i vida quotidiana i un 15% el de l'economia).

## JO MATEIX

**Creus que segons la concepció que tinguem de nosaltres mateixos afecta a com ens relacionem amb els altres?**

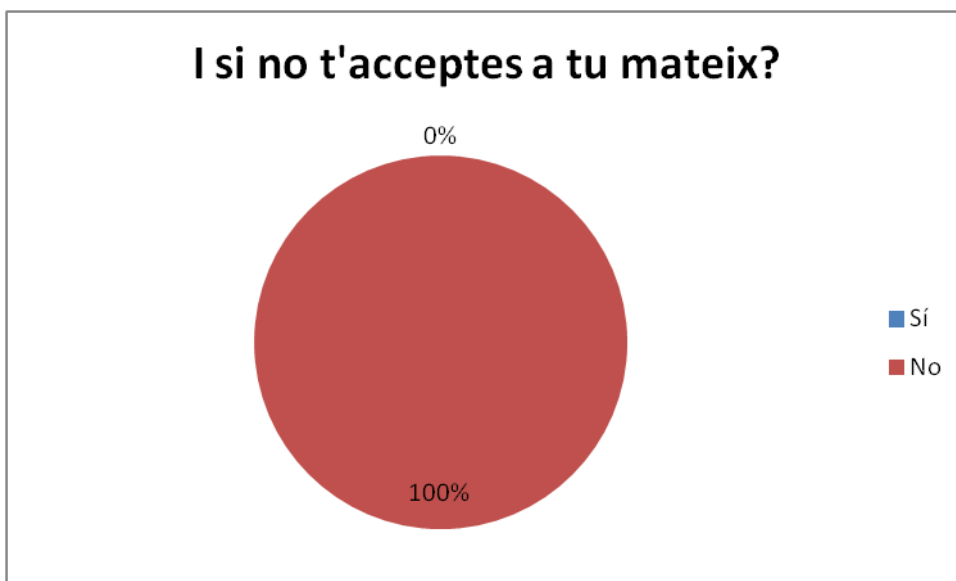


Un 100% de les noies ha respost afirmativament a aquesta pregunta.

## JO FÍSICAMENT

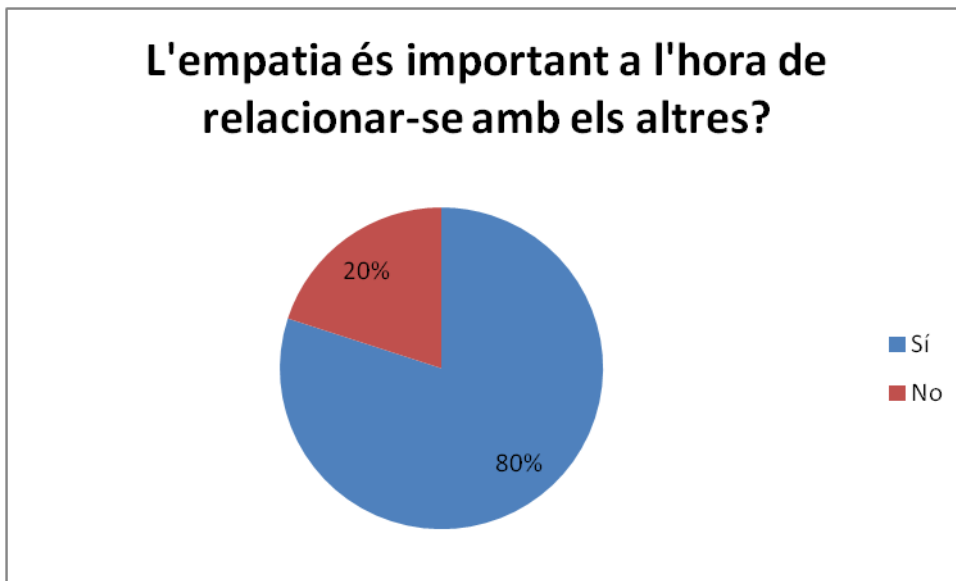


La meitat han escollit l'opció de depèn del que tinguis i l'altre meitat té opinions repartides entre el sí que és un 10% i el no que és un 40%.

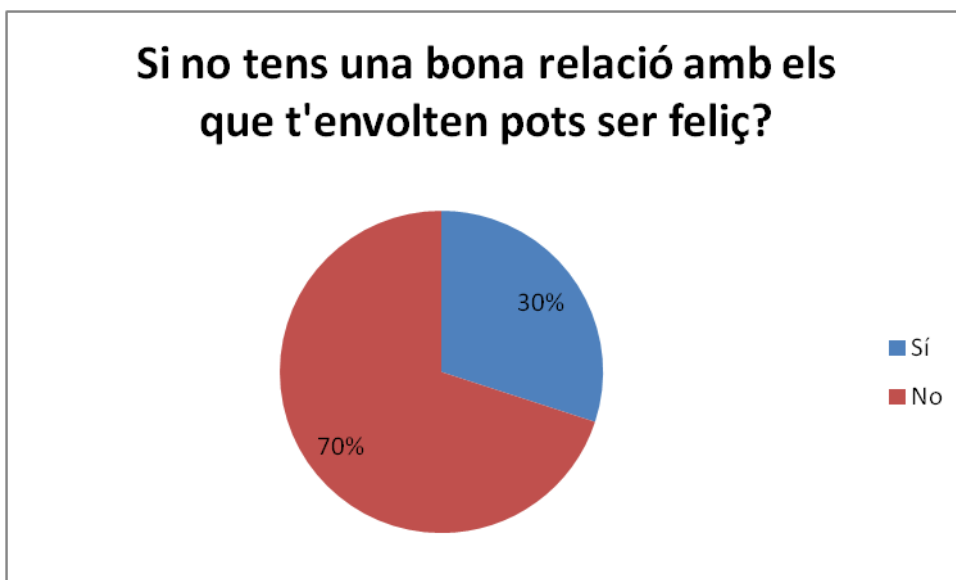


En aquesta resposta no hi ha cap mena de debat, totes han escollit el no.

## RELACIONS



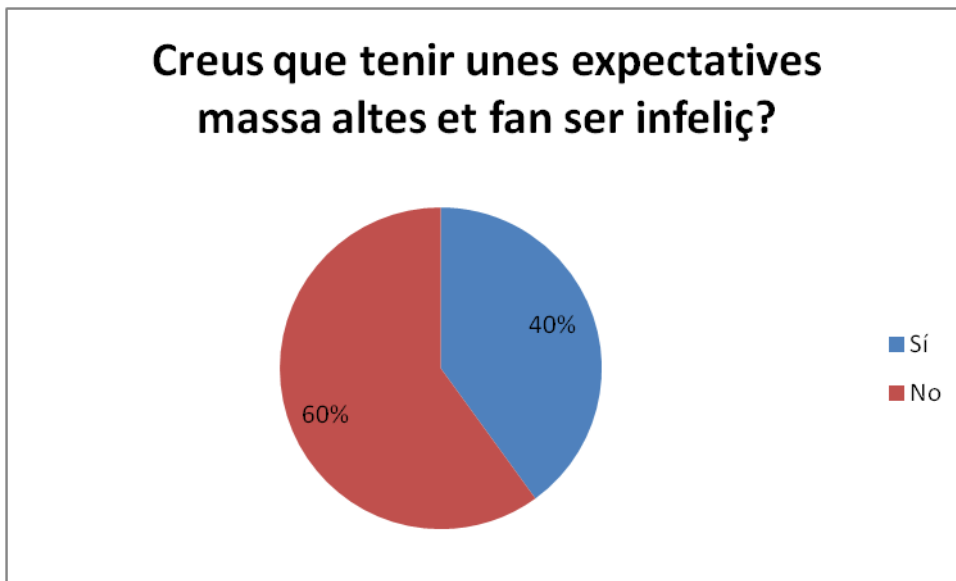
El 80% s'ha decantat pel sí i el 20 % restant pel no.



El 70% ha escollit el no com a resposta a aquesta qüestió i l'altre 30% ha escollit el sí.



## ENTORN I VIDA QUOTIDIANA

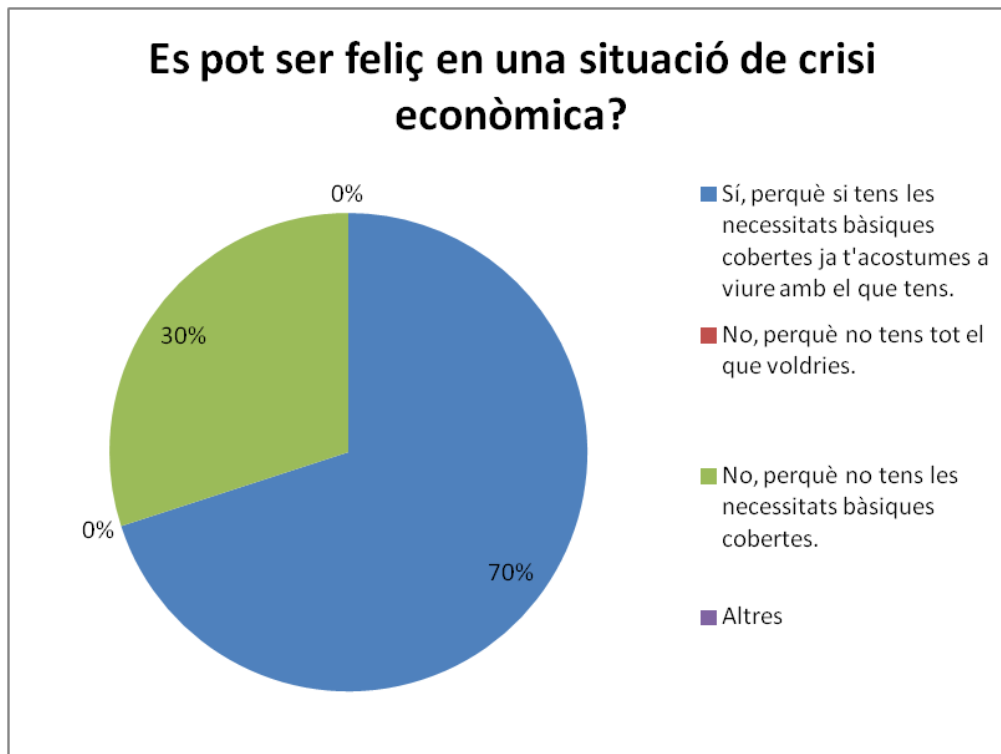


A aquesta pregunta, han respost d'una forma repartida. Un 60% ha respost negativament i el 40% restant afirmativament.

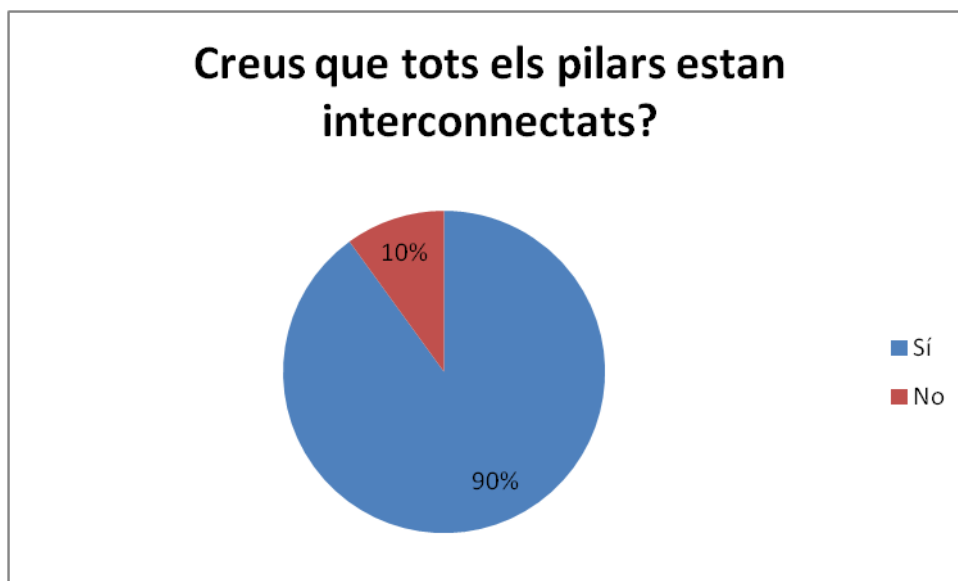


En aquest gràfic observem el mateix cas que en l'anterior. Les opinions han estat un 60% del sí i un 40% del no.

## ECONOMIA

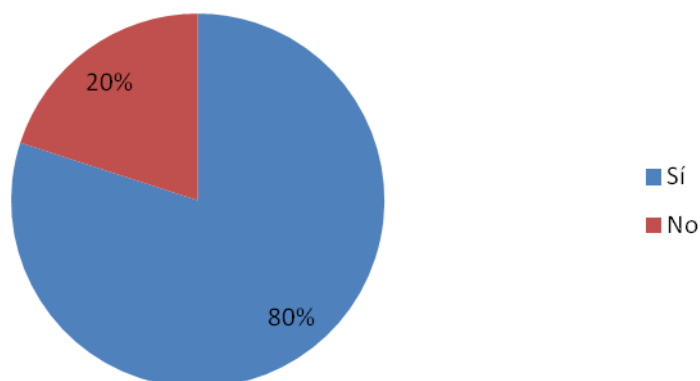


No hi ha hagut pràcticament diversitat de respostes, un 70% s'ha decantat per la opció que sí que es pot ser feliç en una crisi econòmica pel fet de poder tenir les necessitats bàsiques cobertes i únicament un 30% s'ha decantat per la opció que afirma que no es pot ser feliç perquè no tindríem les necessitats bàsiques cobertes. Les altres dues opcions no han estat escollides per ningú.



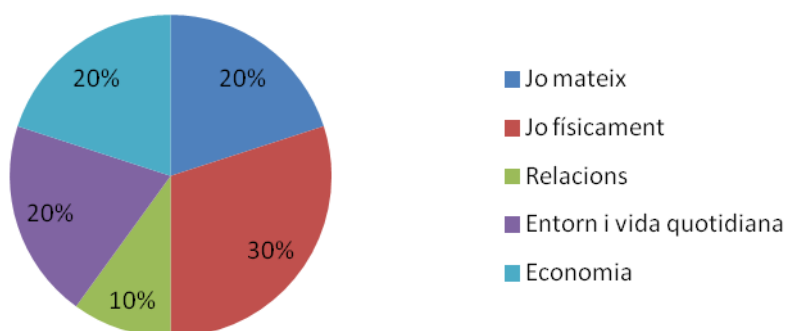
Aquesta gràfica mostra que un 90% de les noies respon de forma afirmativa a aquesta resposta i el 10% restant de les noies respon de forma negativa.

### Hi ha d'haver un equilibri entre ells?



A aquesta pregunta hi ha hagut un 80% que han respost que sí i l'altre 20% ha respost que no.

### Quin pilar milloraries per ser més feliç?



En aquesta qüestió s'han escollit totes les opcions de manera similar, ja que un 20% s'han decantat pel jo mateix, per l'economia i l'entorn i la vida quotidiana. El 30% s'ha decantat pel jo físicament i el 10% restant per les relacions.



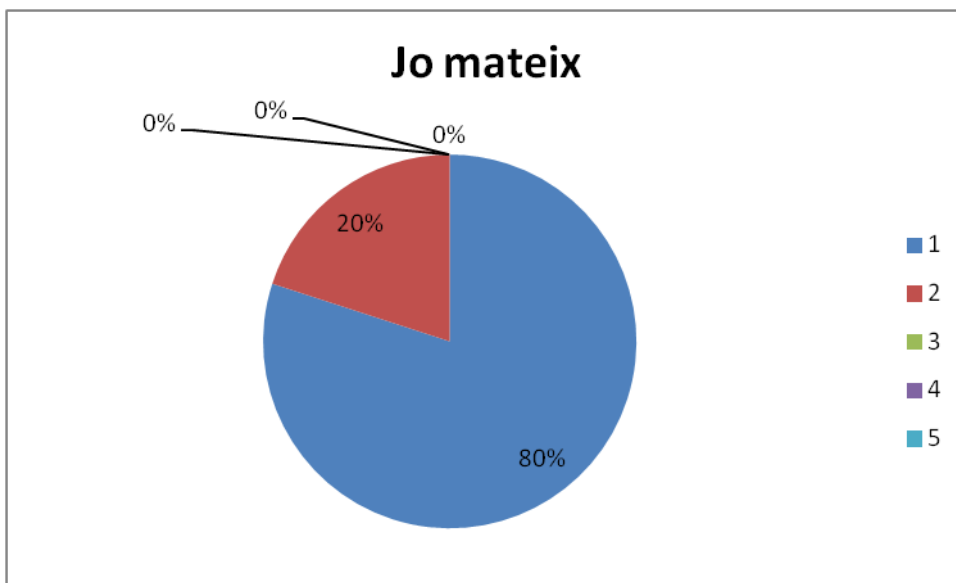
Totes les noies d'aquesta franja d'edat es consideren felices la major part del temps.

### **DONES ADULTES(25-55 anys)**

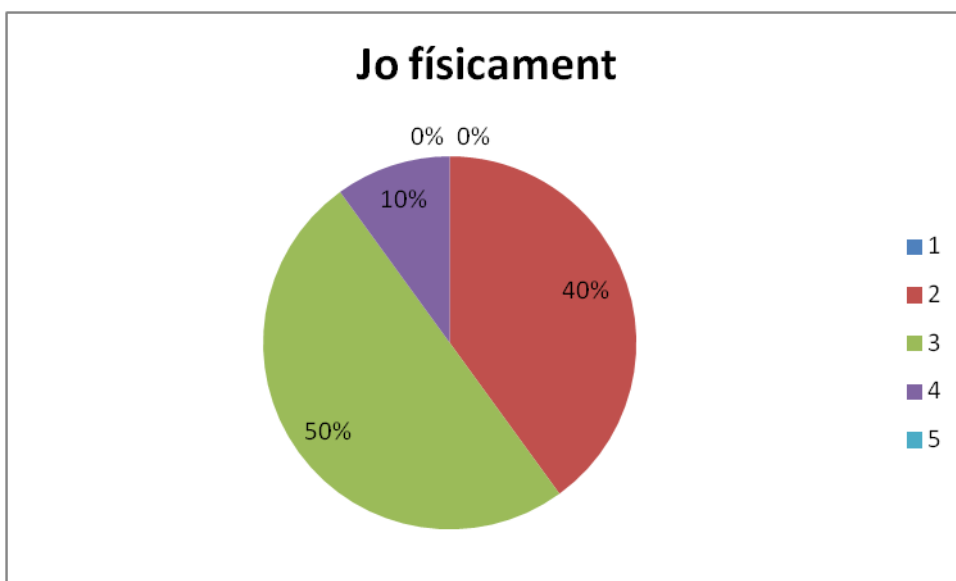


El 40% de les dones adultes de 25-55 anys han escollit a Sòcrates, el 20% a Nietzsche i altres opcions respectivament i el 10% a Hobbes i Epicur respectivament.

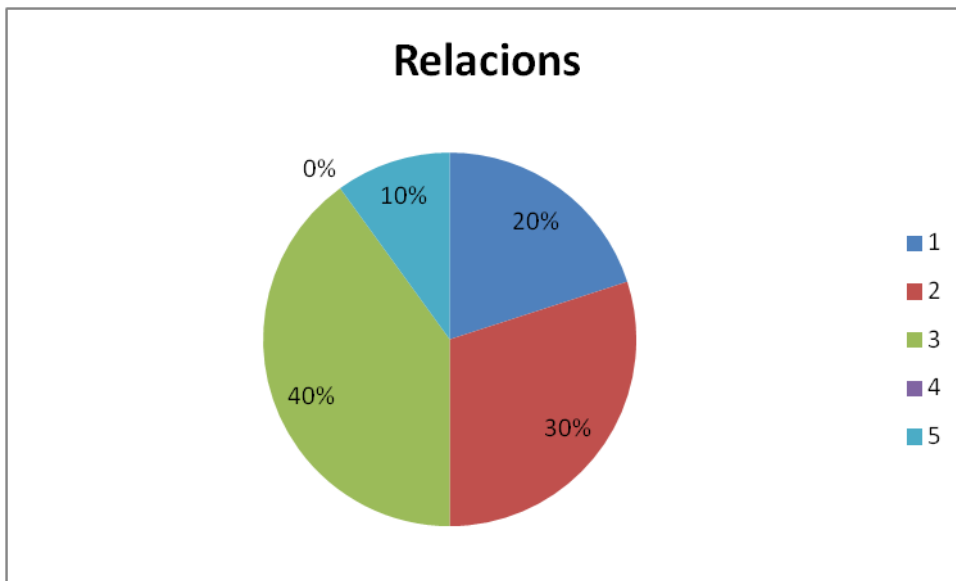
**Posem que la felicitat està recolzada sobre 5 pilars. Ordena'ls amb números segons les teves prioritats.**



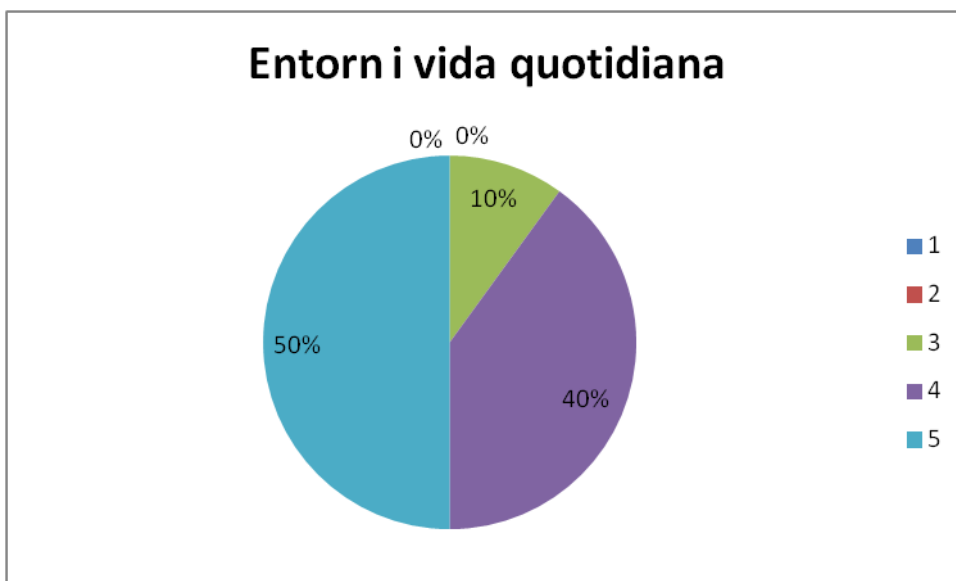
Els resultats d'aquesta gràfica mostren en quin lloc han col·locat les dones adultes el pilar de jo mateix. El 80% l'han col·locat primer i el 20% segon. No l'ha col·locat ningú en altres llocs.



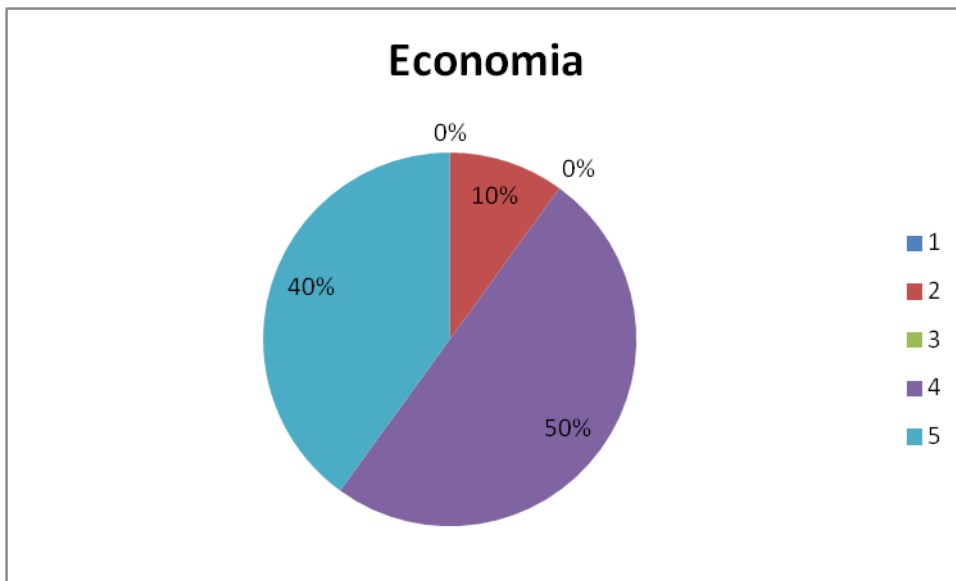
Les dones adultes han col·locat aquest pilars un 40% en segona posició, un 50% en tercera posició i un 10% en quarta posició. Ningú l'ha col·locat en primera ni en cinquena posició.



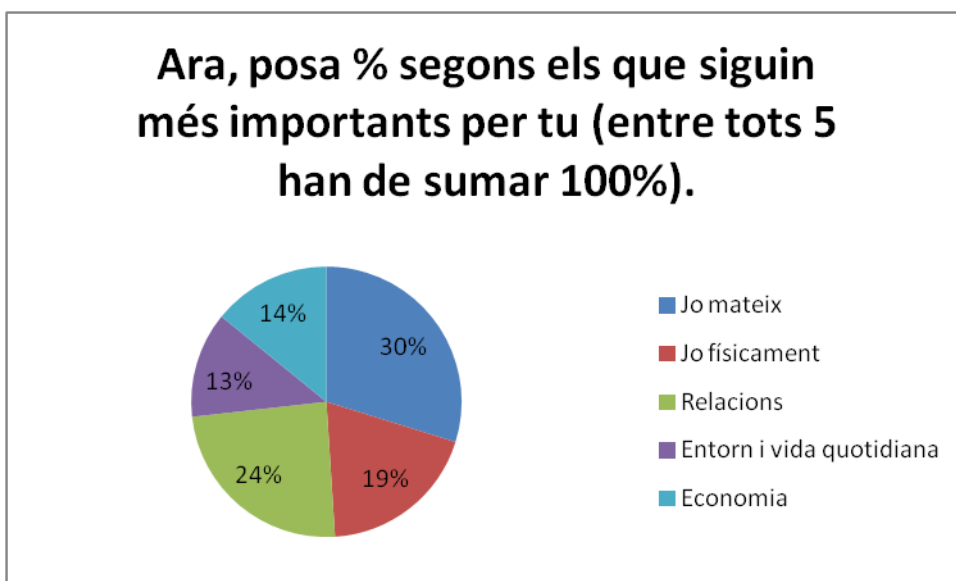
Un 20% ha escollit el primer lloc per al pilar de les relacions, un 30% ha escollit el segon lloc, un 40% el tercer lloc, cap el quart lloc i un 10% el cinquè lloc.



Aquesta gràfica ens mostra que ningú ha escollit el primer i segon lloc per el pilar de l'entorn i la vida quotidiana, que un 10% han escollit el tercer lloc, que un 40% el tercer lloc i un 50% el cinquè lloc.

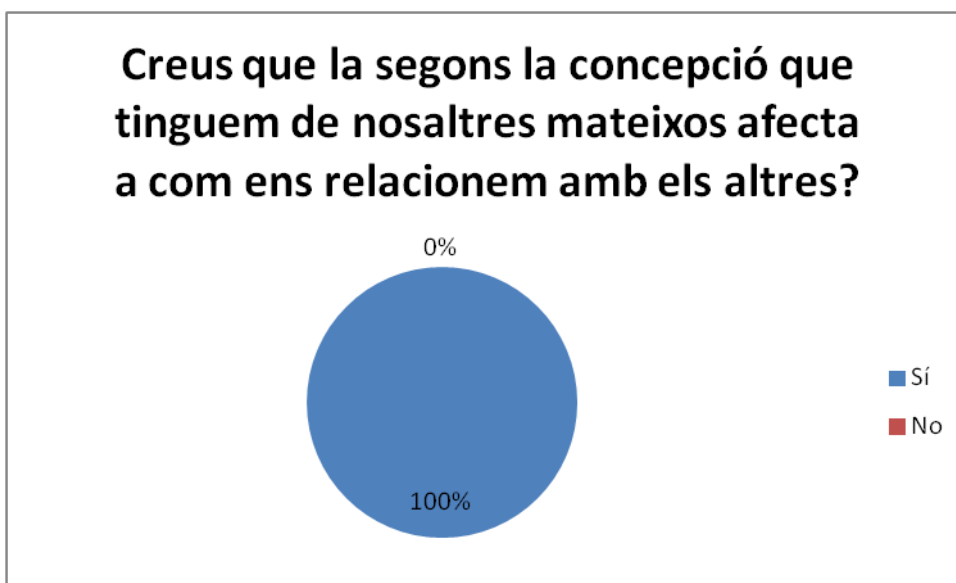


Amb aquesta gràfica podem veure que ningú ha escollit per al pilar de l'economia ni el primer ni el tercer lloc, que un 10% han escollit el segon lloc, que un 50% el quart lloc i un 40% l'últim lloc.



Aquesta gràfica ens mostra el pes total que té cada pilar. El pilar de jo mateix té un pes total de 30%, el de jo físicament té pes de 19%, el de relacions el té del 24%, el d'entorn i vida quotidiana un 13% i el 14% restant el té el d'economia.

## JO MATEIX



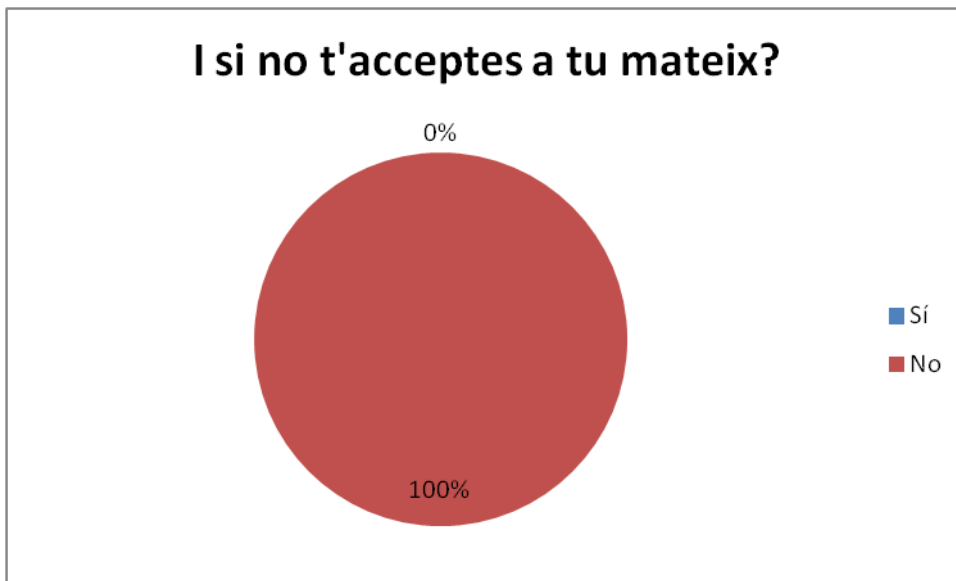
Aquesta pregunta no dona peu a un debat ja que totes les dones adultes han respost afirmativament.

## JO FÍSICAMENT



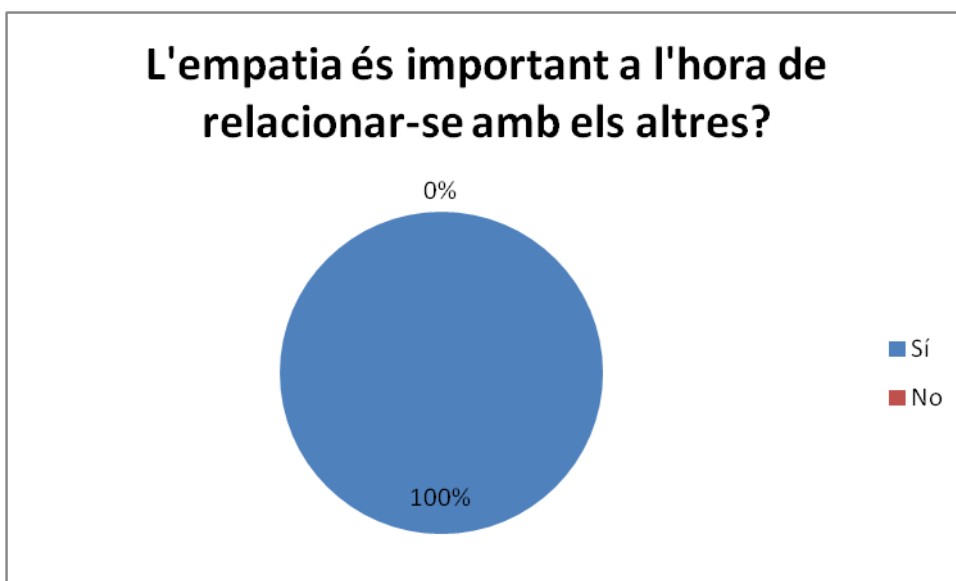
A aquesta pregunta han respost que depèn del que tinguis un 60% de les dones adultes, que sí un 20% i que no un altre 20%



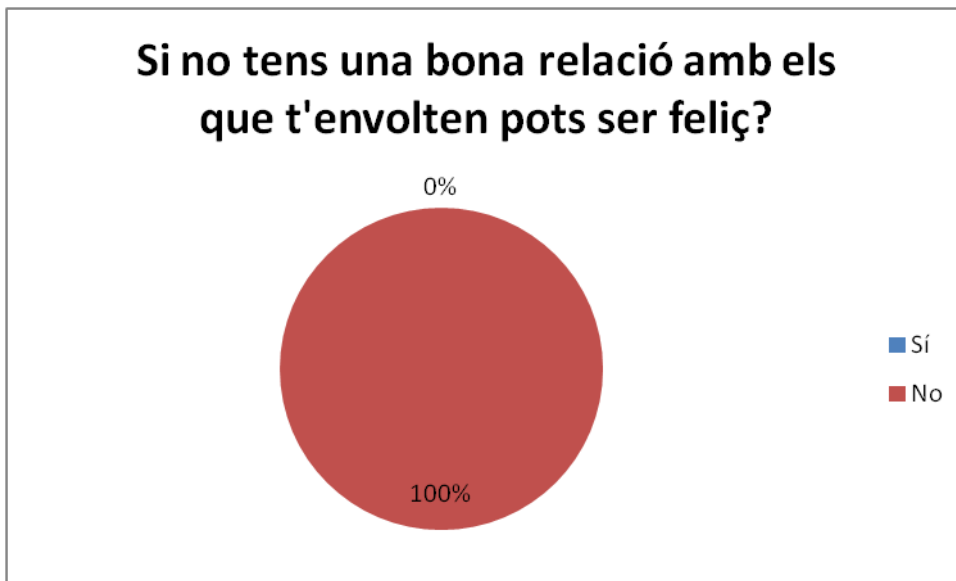


En aquesta pregunta hi ha unanimitat en la resposta negativa.

## RELACIONS

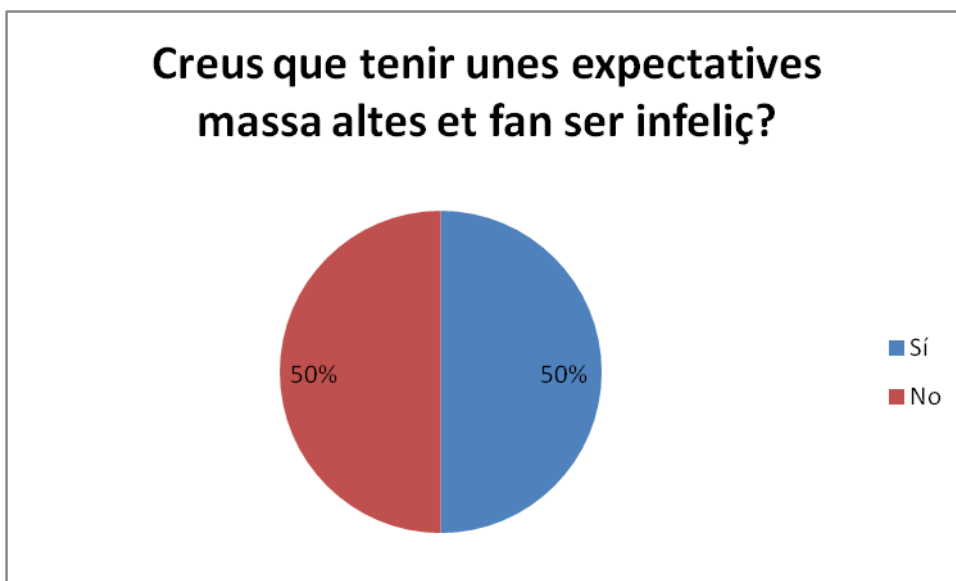


En aquesta qüestió la resposta és sí, i molt contundent pel fet que totes l'han escollit.



Aquesta gràfica ens mostra que totes les dones adultes enquestades pensaven el mateix sobre aquesta pregunta i era no.

## ENTORN I VIDA QUOTIDIANA

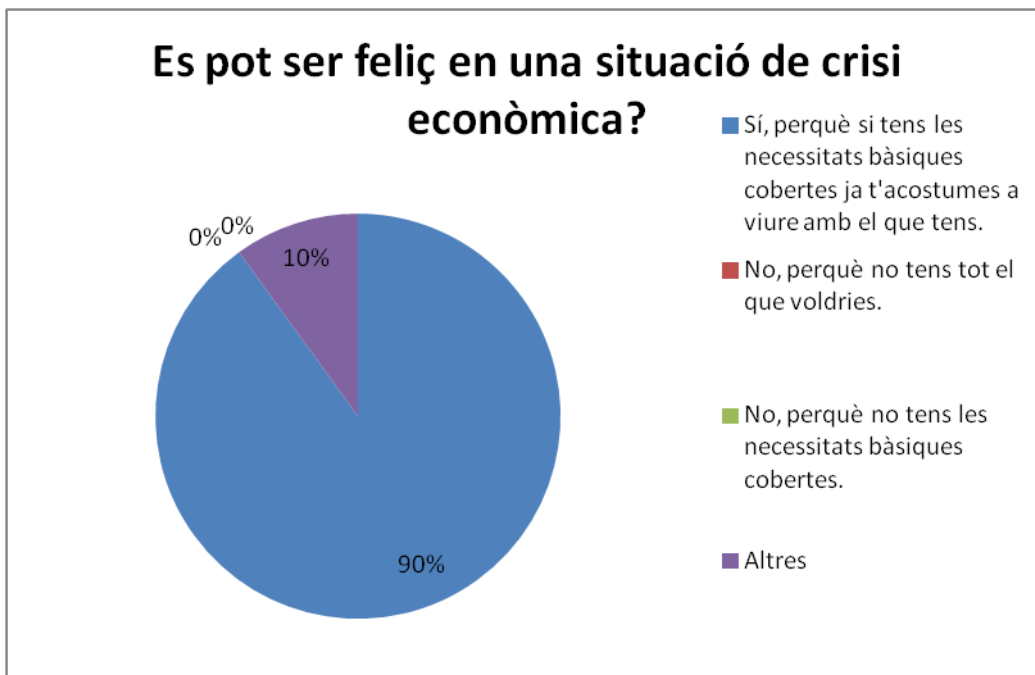


La meitat afirma que sí i l'altre meitat afirma que no.



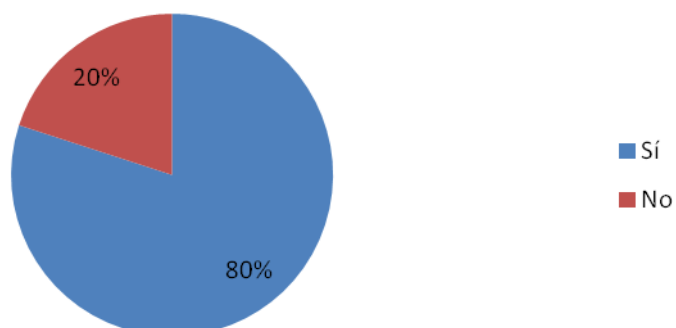
Un 60% assenyalava que el fet de no tenir cap expectativa et fa infeliç i la resta que no t'hi fa d'infeliç.

## ECONOMIA



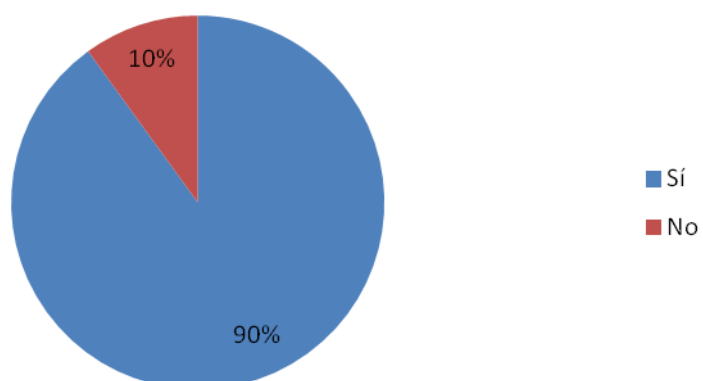
Els resultats que ens mostren aquesta gràfica són que el 90% ha escollit la opció del sí i la resta ha escollit l'opció altres.

### Creus que tots els pilars estan interconnectats?



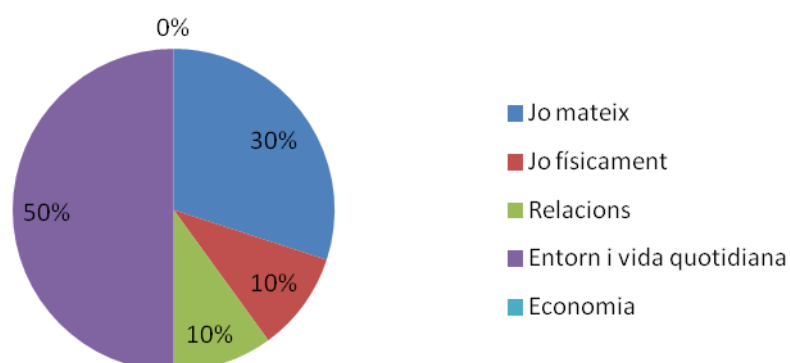
El 80% de les dones adultes creuen que sí i el 20% creuen que no.

### Hi ha d'haver un equilibri entre ells?



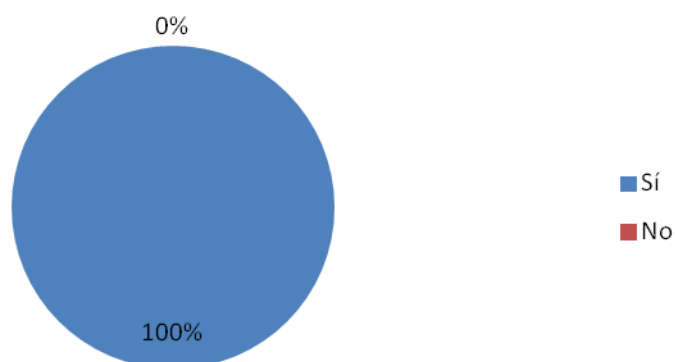
El 90% ha escollit la opció afirmativa i el 10% la opció negativa.

### Quin pilar milloraries per ser més feliç?



El 30% milloraria el pilar de jo mateix, el 10% millorarien el jo físicament i les relacions respectivament, el 50% milloraria l'entorn i la vida quotidiana i ningú milloraria el de l'economia.

### Et consideres una persona que generalment és feliç?



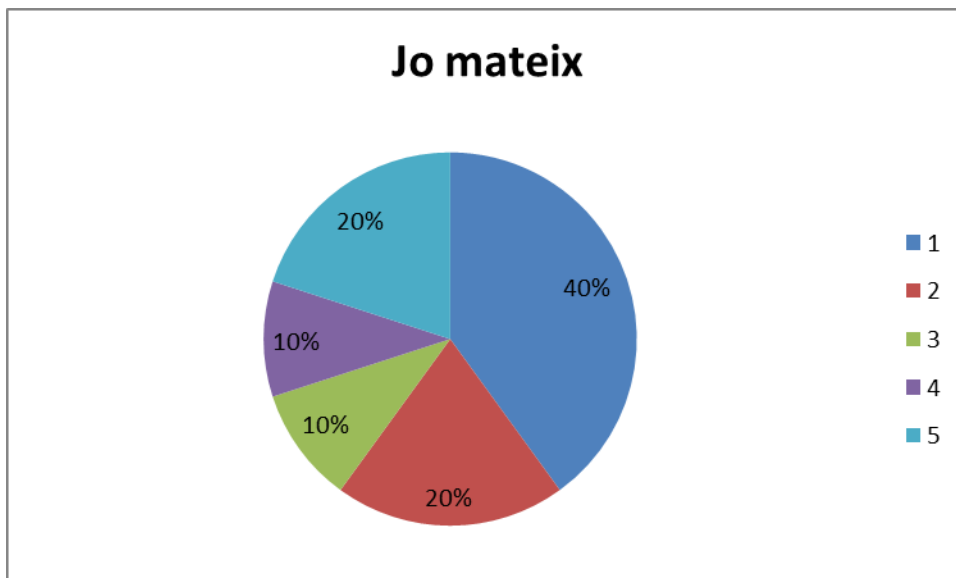
Totes consideren que són normalment felices.

## DONES GRANS (55 o més)

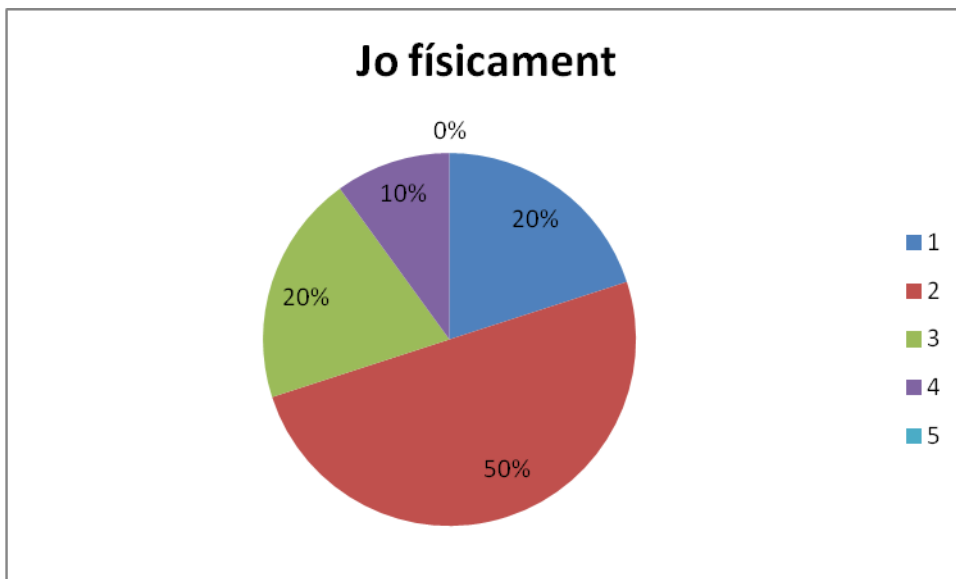


El 30% de les dones grans (55 o més) estan d'acord amb la concepció de Sòcrates, el 10% ho està amb la d'Epicur, el 40% amb la de Hobbes, el 10% amb Nietzsche i amb altres respectivament i cap ha escollit la concepció de Rousseau.

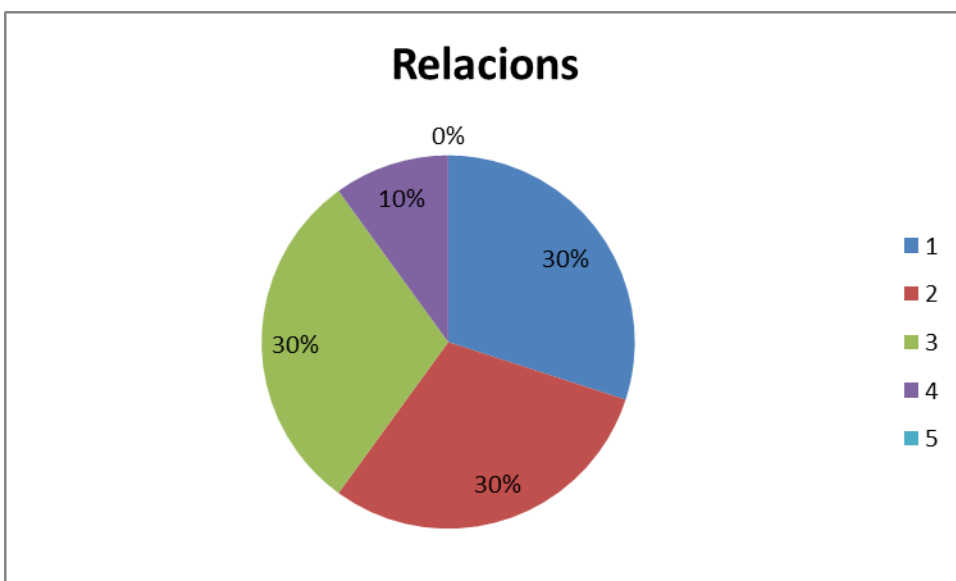
**Posem que la felicitat està recolzada sobre 5 pilars. Ordena'ls amb números segons les teves prioritats.**



El 40% de les dones ha col·locat aquest pilar en primera posició, el 20% en segona, el 10% l'han col·locat en tercer i quart lloc respectivament i el 20% l'ha col·locat en l'últim lloc.



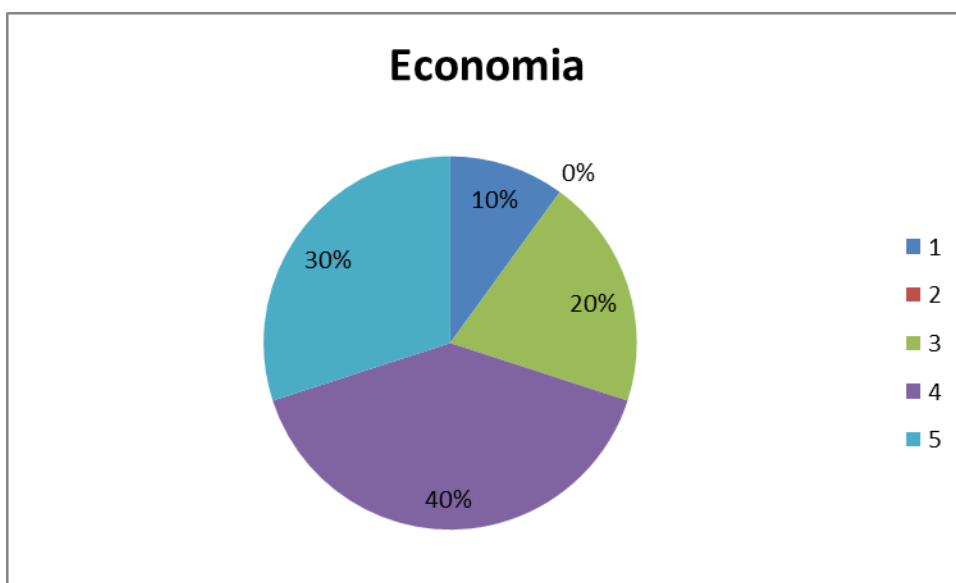
Aquesta gràfica ens mostra que el 20% de les dones grans ha posat el jo físicament en la primera posició, que el 50% ha posat l'ha posat en segon lloc, el 20% l'ha posat en tercer lloc, el 10% l'ha posat al quart i cap d'elles l'ha posat al cinquè.



Podem observar que el 30% han posat el pilar de les relacions en primer lloc, un altre 30% en segon i un altre en tercer, en el quart lloc l'han posat el 10% i cap de les dones grans l'ha posat a l'últim.



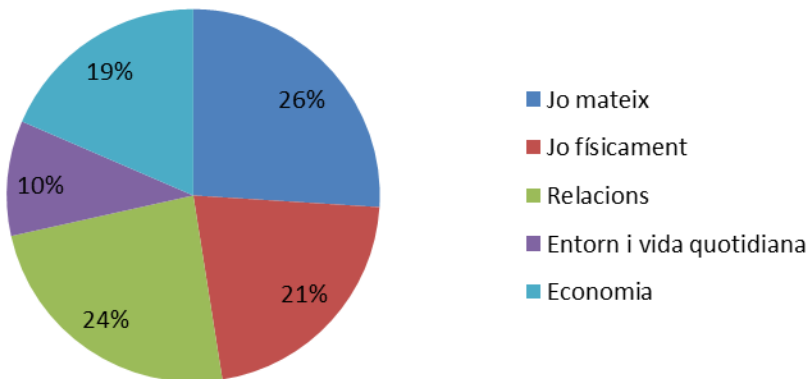
Un 20% de les enquestades en aquesta franja d'edat han col·locat aquest pilar en tercer lloc, un 30% l'ha col·locat en quart lloc i un 50% a l'últim.



L'economia la posen a la primera posició un 10%, en segona no la posa ningú, en tercera la posen un 20%, en la quarta un 40% i en la última un 30%.



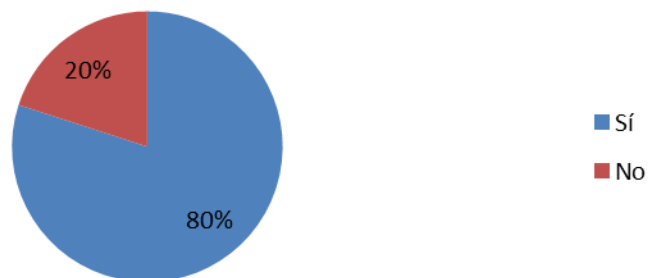
**Ara, posa % segons els que siguin més importants per tu (entre tots 5 han de sumar 100%).**



Aquesta gràfica ens serveix per veure el pes total que tenen els diferents pilars. El pilar de jo mateix té un pes del 26%, el del jo físicament té un pes del 21%, el de relacions d'un 24%, el de l'entorn i la vida quotidiana d'un 10% i el de l'economia d'un 19%.

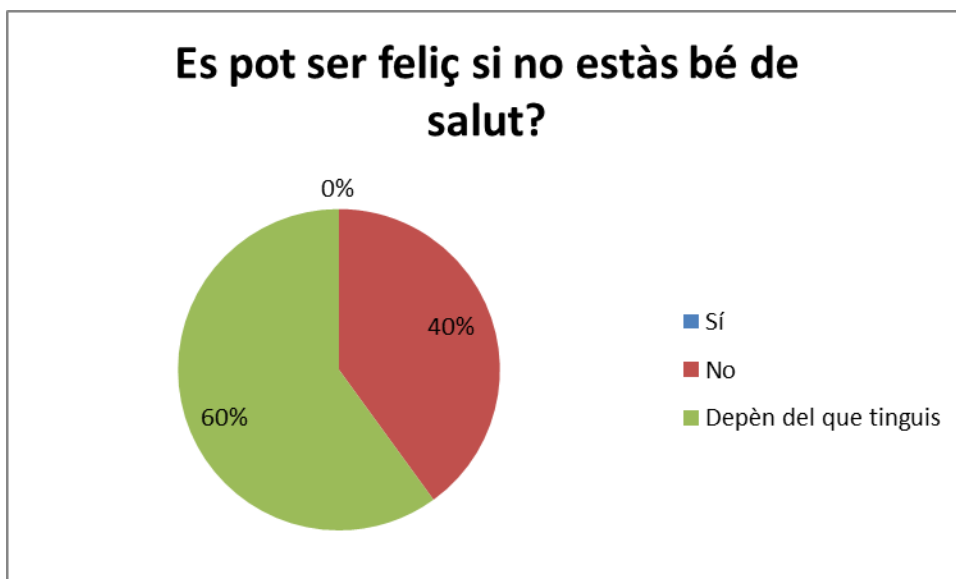
## JO MATEIX

**Creus que segons la concepció que tinguem de nosaltres mateixos afecta a com ens relacionem amb els altres?**

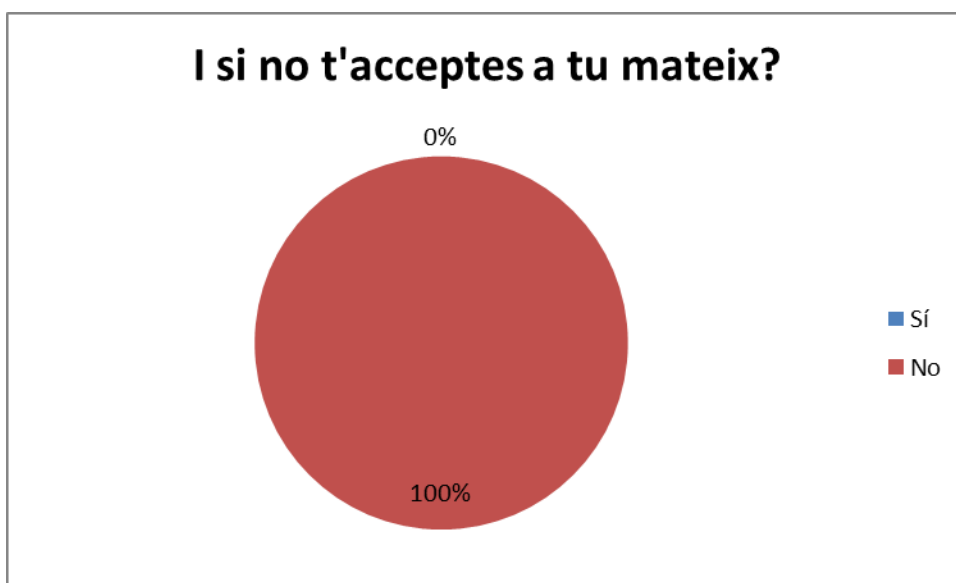


A aquesta pregunta un 80% ha respost que sí i un 20% a respost que no.

## JO FÍSICAMENT



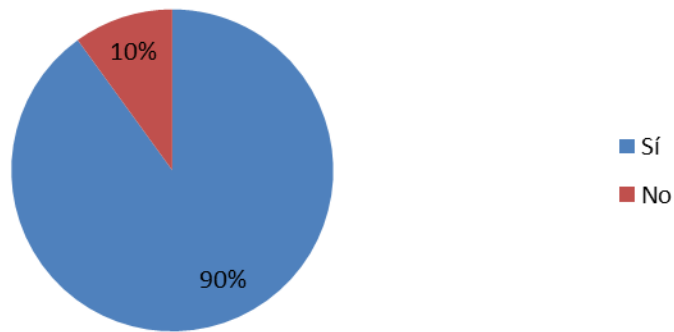
Aquesta gràfica ens mostra que el 40% de dones grans han afirmat que no es pot ser feliç si no tens una bona salut i un 60% ha afirmat que dependrà del que tinguis.



Totes han escollit l'opció del no.

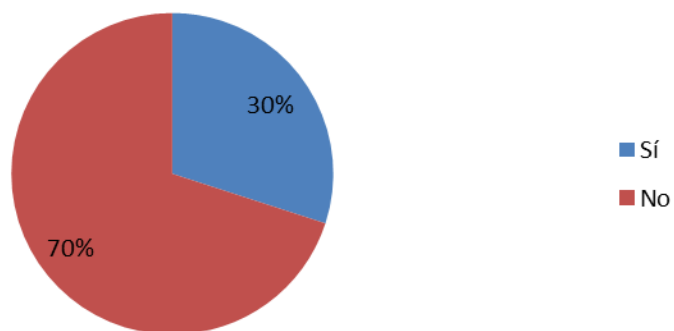
## RELACIONS

**L'empatia és important a l'hora de relacionar-se amb els altres?**



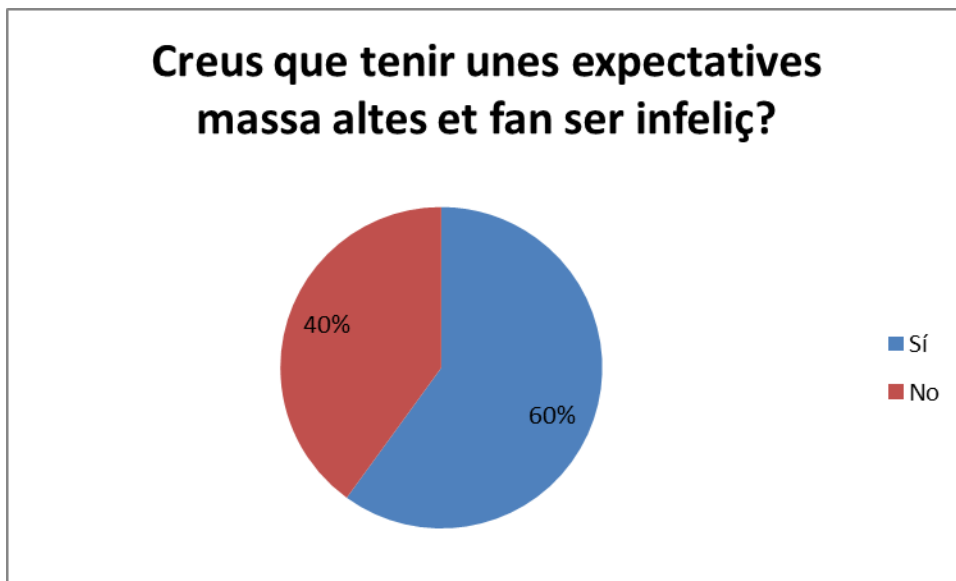
Un 90% ha respost de manera afirmativa i un 10% ha respost de manera negativa.

**Si no tens una bona relació amb els que t'envolten pots ser feliç?**



Aquesta gràfica ens mostra que un 70% ha dit que no i el 30% restant ha dit que sí.

## ENTORN I VIDA QUOTIDIANA

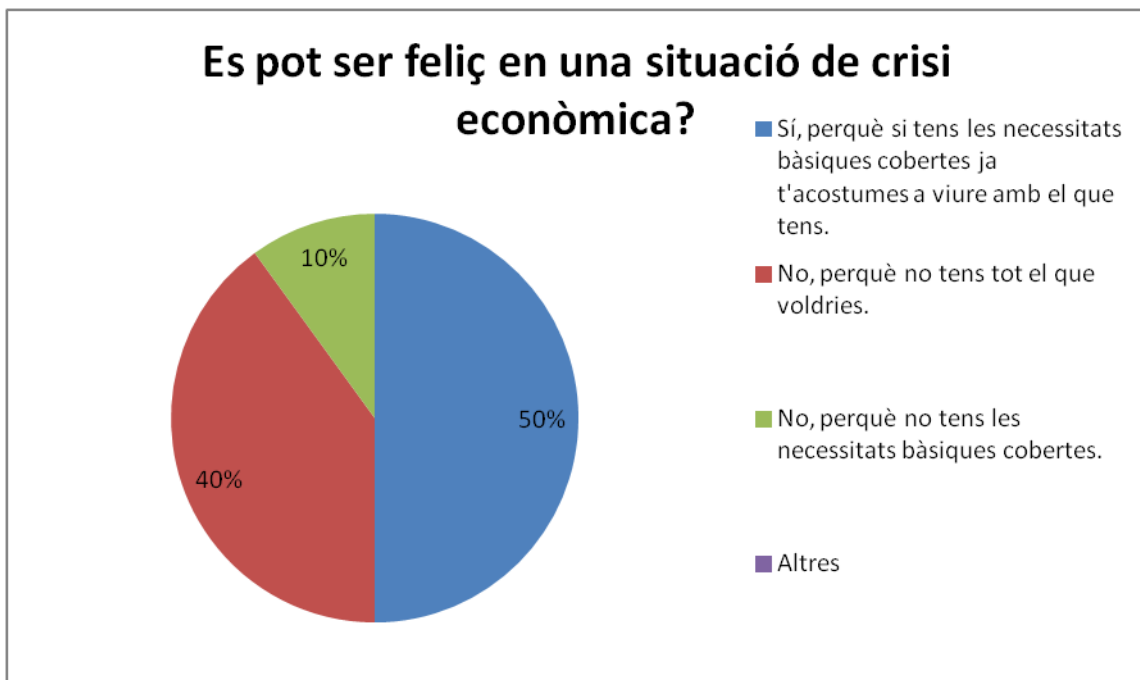


Aquesta gràfica ens mostra que un 60% de les dones grans enquestades ha respost afirmativament a aquesta pregunta i un 40% ho ha fet negativament.

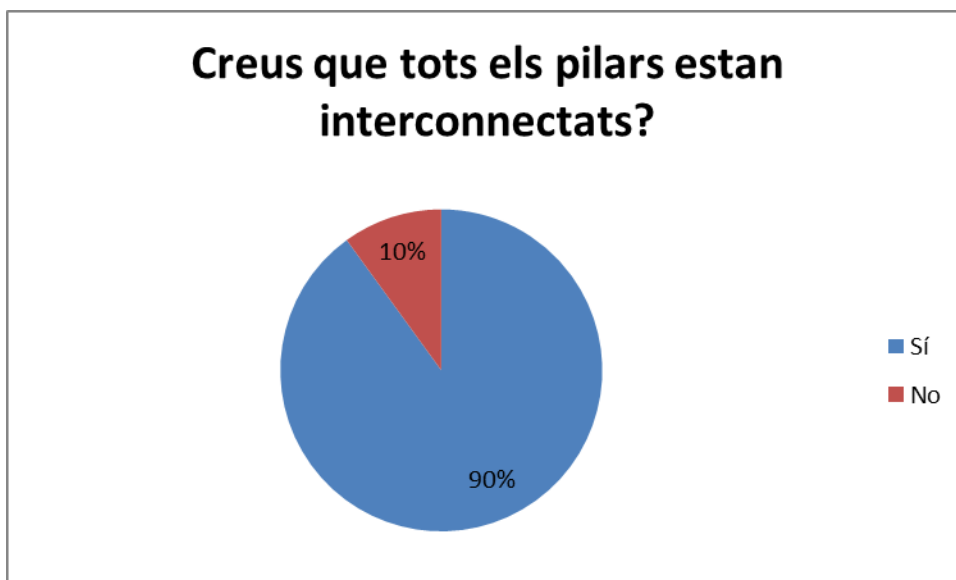


Han escollit la meitat el sí i l'altre meitat el no.

## ECONOMIA

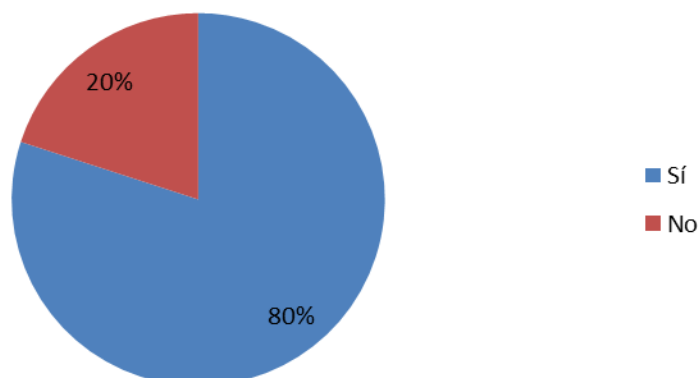


El 50% ha escollit l'opció del sí, el 40% la del no, perquè no tindrien tot el que voldrien i el 10% restant la del no, perquè no tindrien les necessitats bàsiques cobertes.



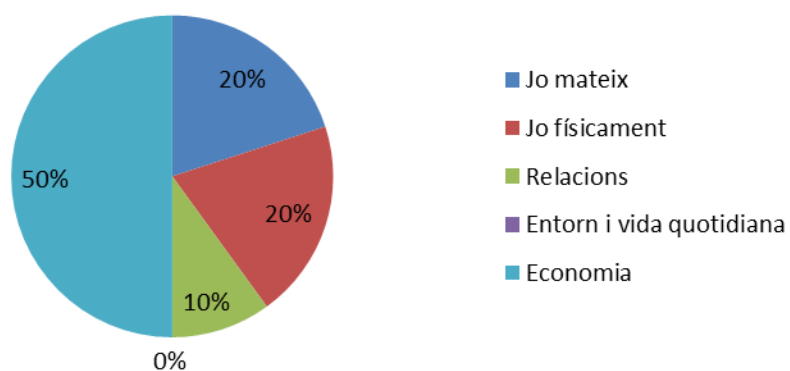
Un 90% creu que la resposta a aquesta pregunta és sí i el 10% creu que la resposta és no.

### Hi ha d'haver un equilibri entre ells?



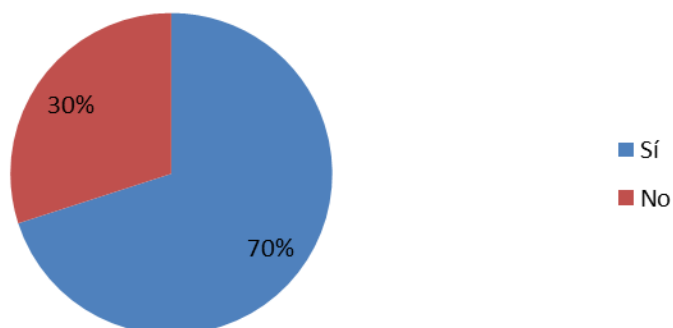
El 80% afirma que la resposta és sí i la resta que és no.

### Quin pilar milloraries per ser més feliç?



El 20% de les dones millorarien el jo mateix i el jo físicament respectivament, el 10% milloraria les relacions, l'entorn i la vida quotidiana cap i el 50% l'economia.

### Et consideres una persona que generalment és feliç?

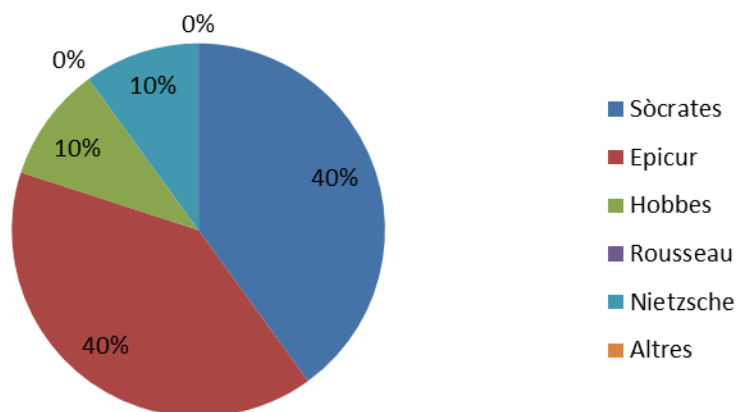


El 70% de les dones d'aquesta franja d'edat sí que es consideren felices generalment, en canvi el 30% no.

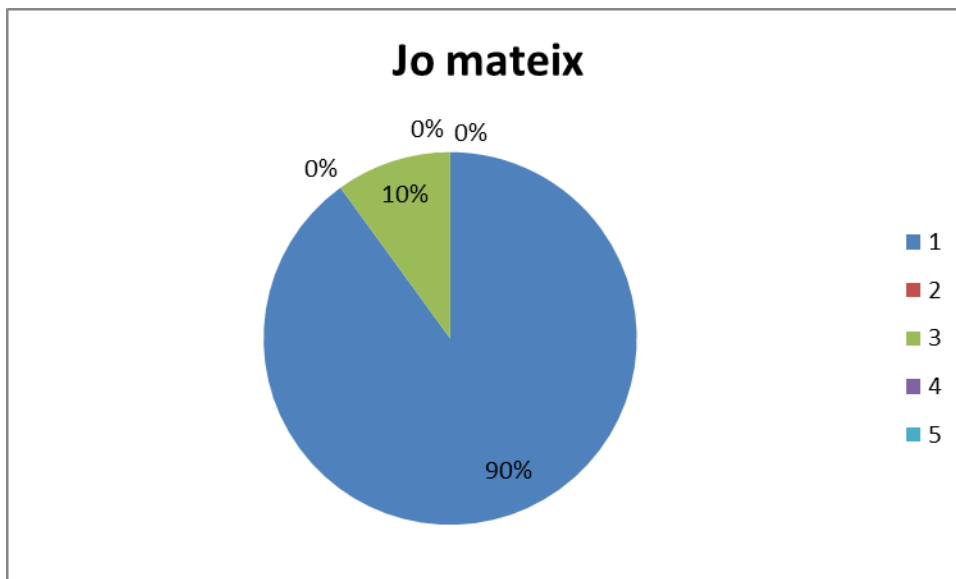
## HOMES

### NOIS (14 – 25 anys)

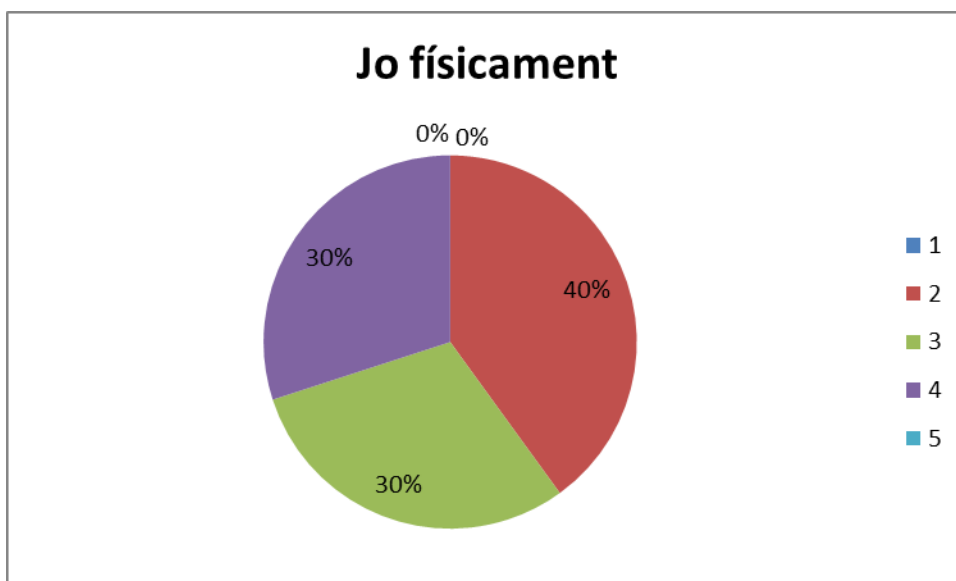
### Què és la felicitat per a tu?



El 40% dels nois de 14 a 25 anys han escollit la concepció de Sòcrates i d'Epicur respectivament, el 10% han escollit Hobbes i Nietzsche respectivament i cap ha escollit a Rousseau ni d'altres.

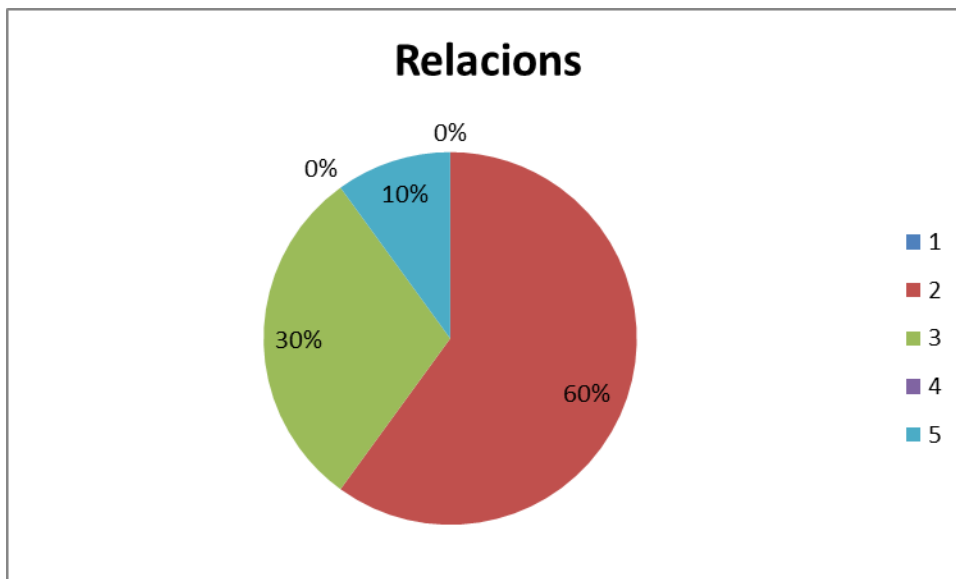


Aquesta gràfica ens mostra que un 90% ha col·locat el jo mateix primer i el 10% restant tercer.

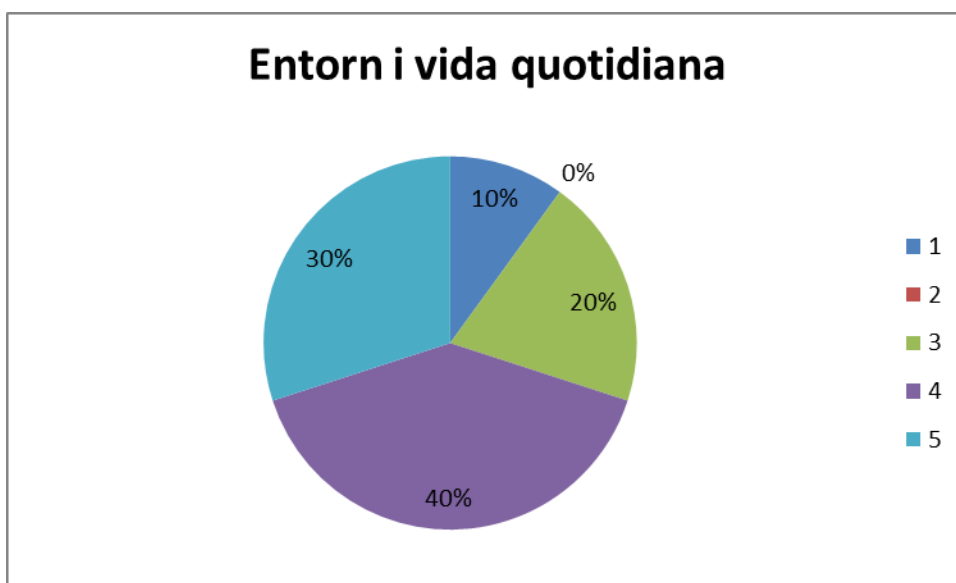


Ningú ha col·locat primer ni últim el jo físicament. El repartiment ha estat equitatiu en les altres tres opcions (un 40% l'ha col·locat segon i un 30% l'han col·locat tercer i quart respectivament).

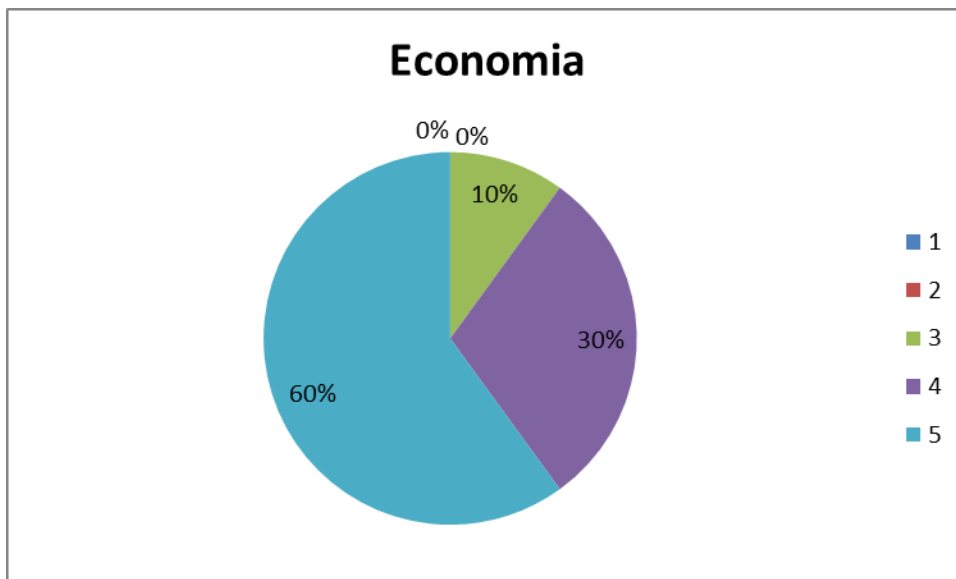




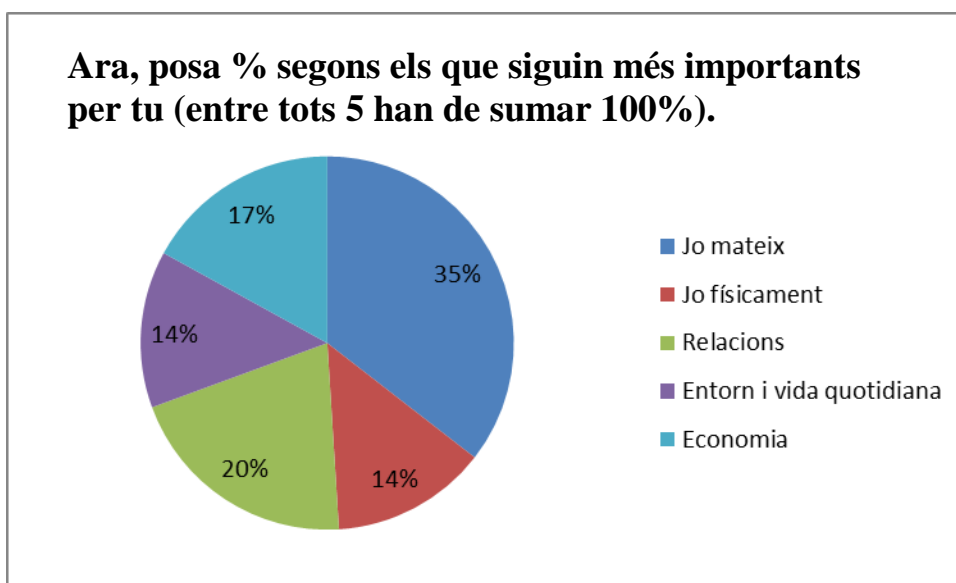
El 60% ha posat el pilar de les relacions en segona posició, el 30% l'ha posat en tercera i el 10% en cinquena posició.



El pilar de l'entorn i la vida quotidiana ha estat col·locat en primera posició per un 10% de nois, cap l'ha col·locat en segona posició, 30% en tercera, 40% en quarta i el 30% restant en cinquena.

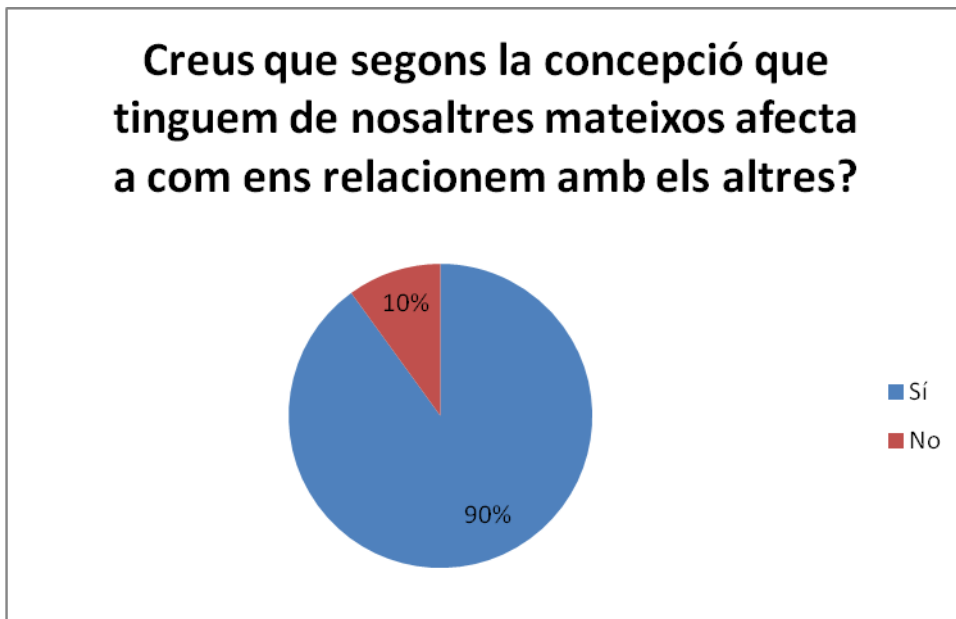


Aquesta gràfica ens mostra que l'economia ha estat col·locada en tercera posició per un 10%, en quarta per un 30% i en cinquena per un 60%.



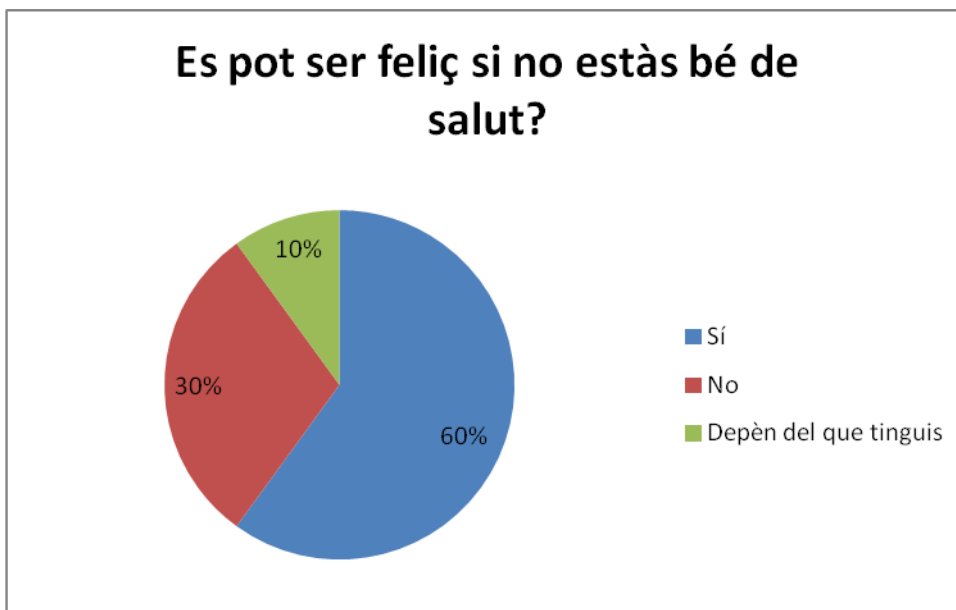
Observant aquesta gràfica veiem que els nois donen un pes total del 35% al jo mateix, del 14% al jo físicament, del 20% al de les relacions, del 14% al de l'entorn i la vida quotidiana i del 17% al de l'economia.

## JO MATEIX



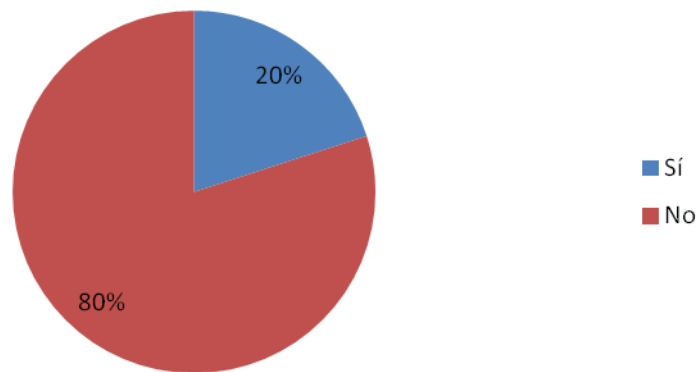
Un 90% ha afirmat que sí a aquesta qüestió i el 10% restant ha afirmat que no.

## JO FÍSICAMENT



Aquesta gràfica ens mostra que el 60% opina que sí que es pot ser feliç, el 30% opina que no i l'altre 10% opina que depèn del que tinguis.

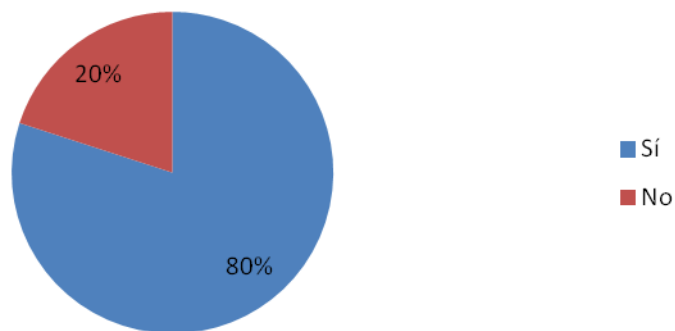
### **I si no t'acceptes a tu mateix?**



El 80% ha escollit l'opció del sí i el 20% la del no.

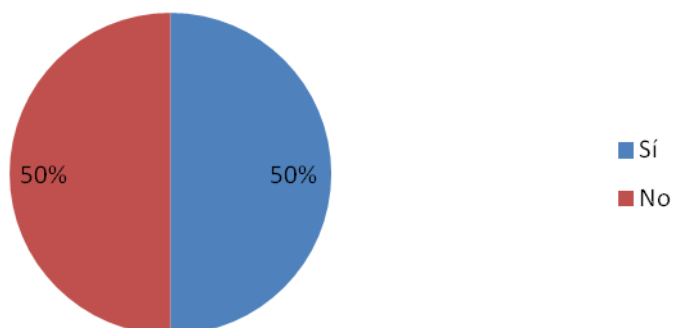
### **RELACIONS**

#### **L'empatia és important a l'hora de relacionar-se amb els altres?**



Un 80% opina que sí que és important i un 20% opina que no.

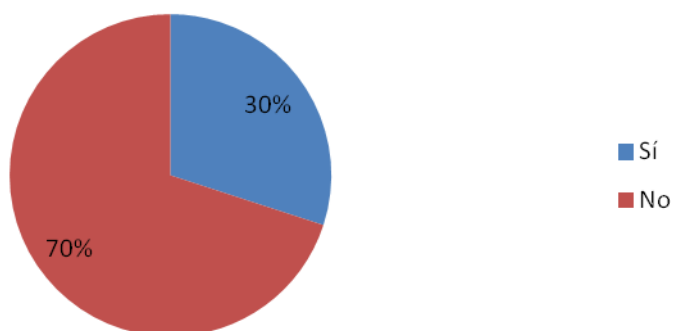
**Si no tens una bona relació amb els  
que t'envolten pots ser feliç?**



Una meitat ha respost afirmativament i l'altre negativament.

## **ENTORN I VIDA QUOTIDIANA**

**Creus que tenir unes expectatives  
massa altes et fan ser infeliç?**

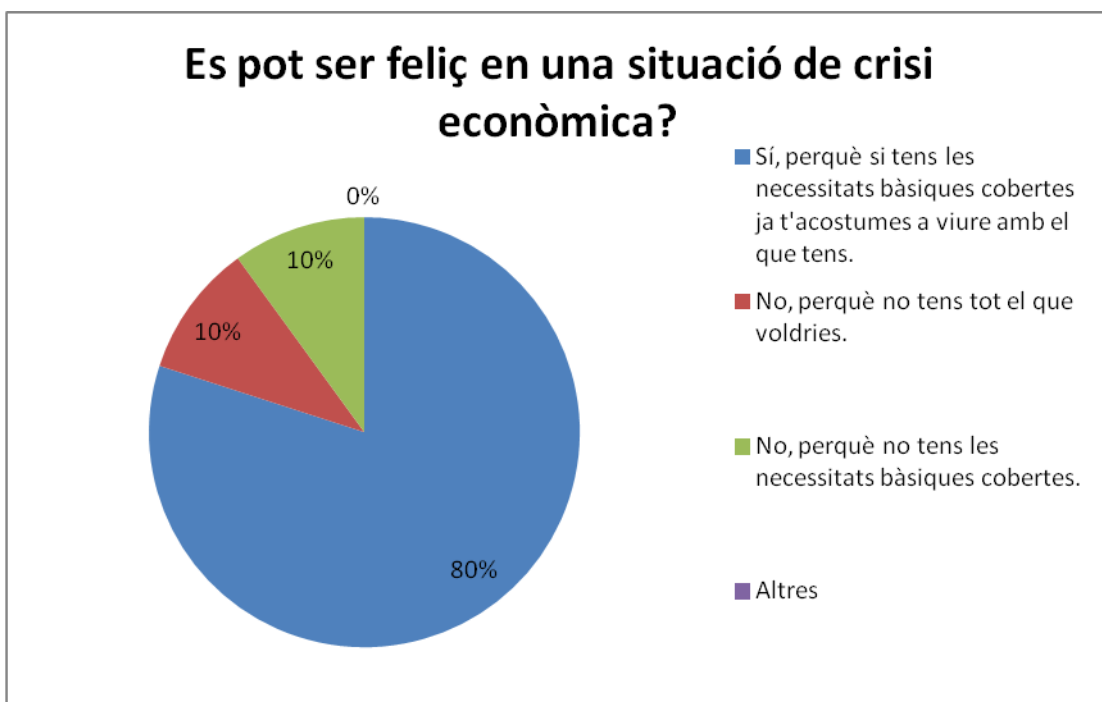


Aquesta gràfica ens mostra que un 30% creu que sí i un 70% que no.

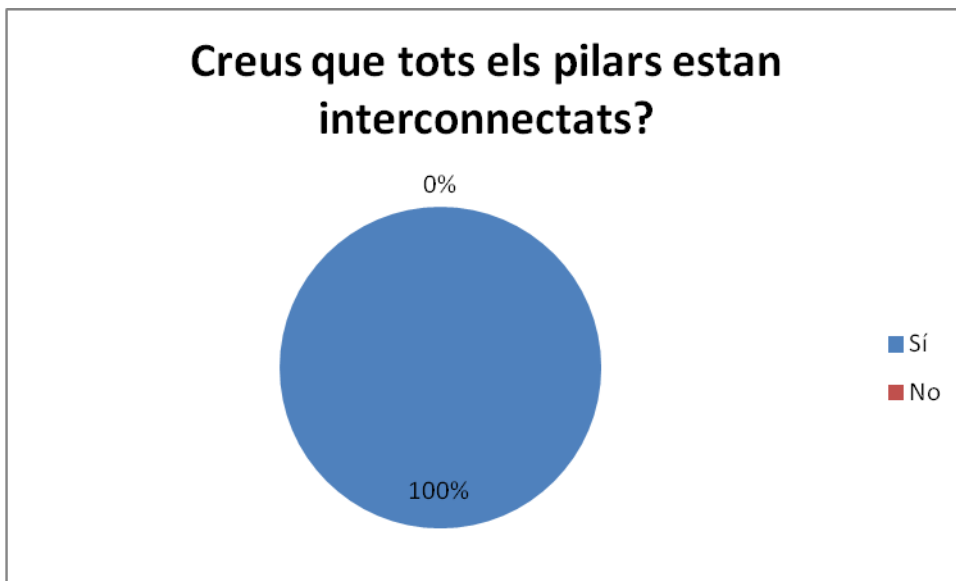


Si observem podem veure que un 30% ha escollit el sí i l'altre 70% el no.

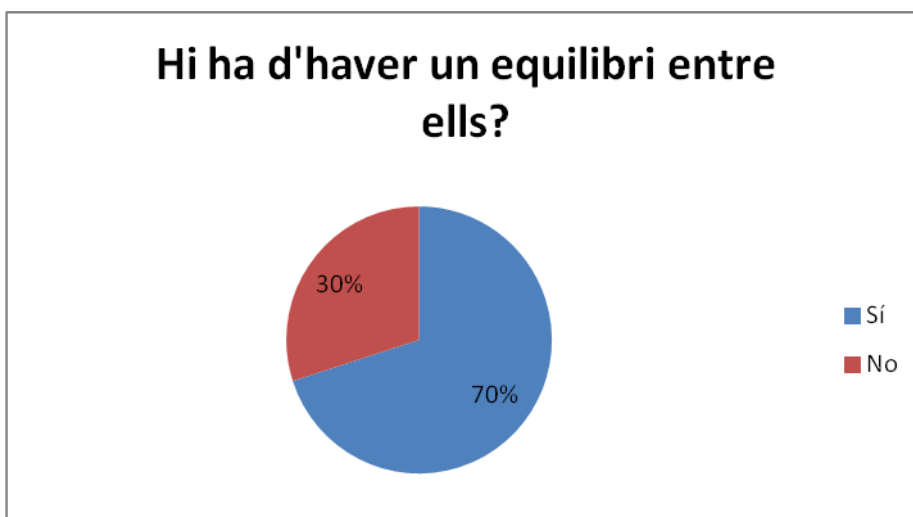
## ECONOMIA



El 80% creu que sí i el 10% creuen que no per no tenir tot el que voldrien i que no per no tenir les necessitats bàsiques cobertes respectivament.

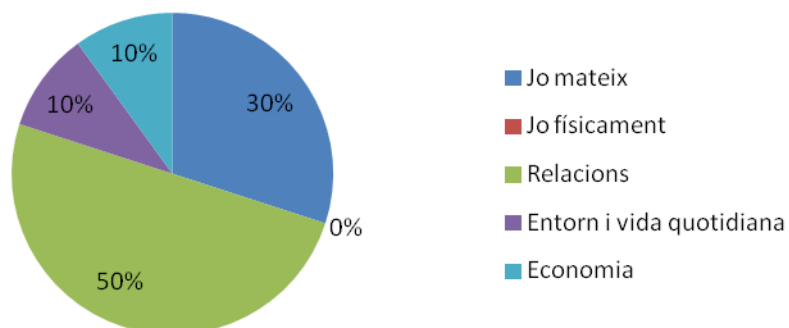


Tots els nois diuen que sí.



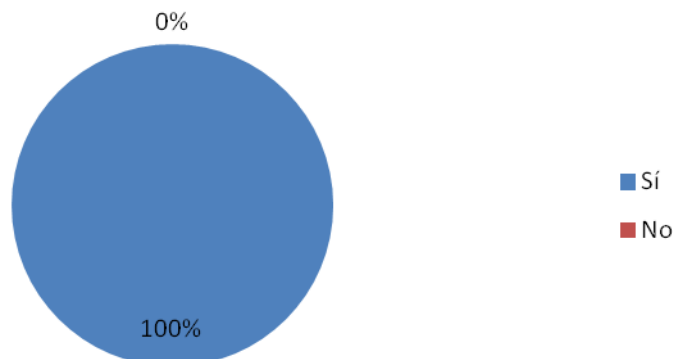
Un 70% ha respost afirmativament i un 30% negativament.

### Quin pilar milloraries per ser més feliç?



El 30% dels nois ha afirmat que milloraria el jo mateix, el 50% les relacions, el 10% han afirmat que millorarien l'entorn i la vida quotidiana i l'economia respectivament i cap el jo físicament.

### Et consideres una persona que generalment és feliç?



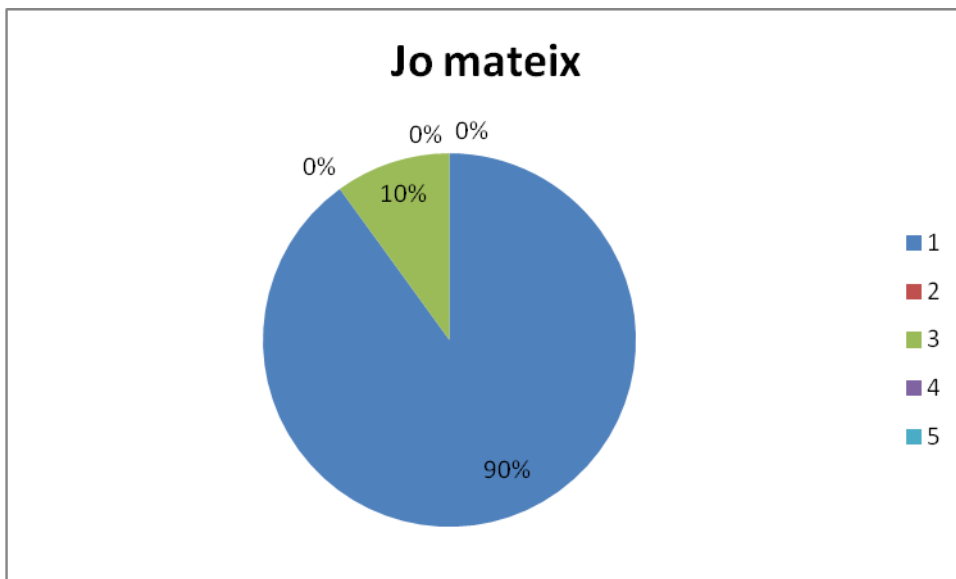
Tots es consideren feliços generalment.



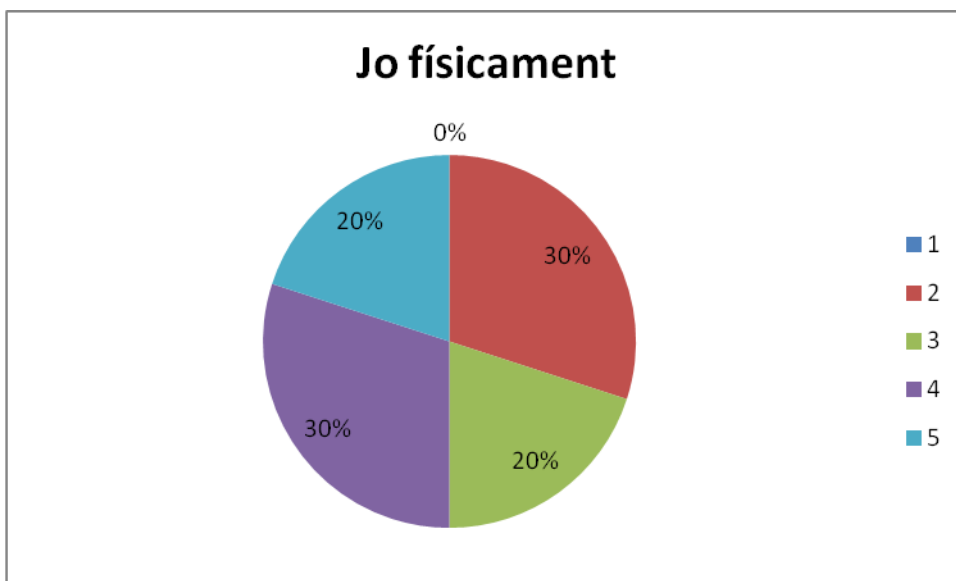
## HOMES ADULTS (25 – 55 anys)



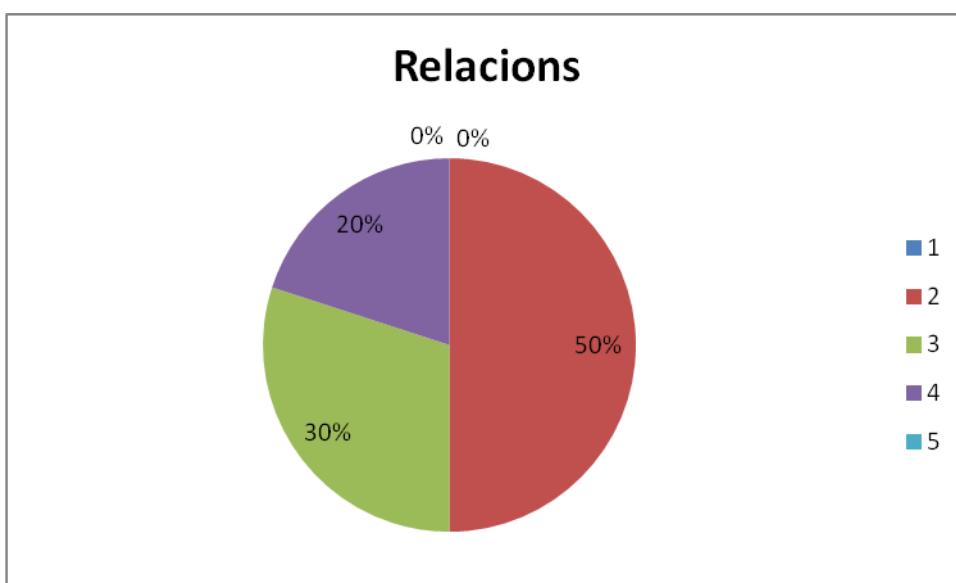
El 30% dels homes adults ha escollit la concepció de Sòcrates, el 20% la d'Epicur, el 10% la de Hobbes, el 30% la de Nietzsche i el 10% l'opció altres. Ningú ha escollit l'opció de Rousseau.



El 90% ha col·locat el jo mateix en el primer lloc, el 10% en el tercer i ja no l'han col·locat en cap altre lloc.



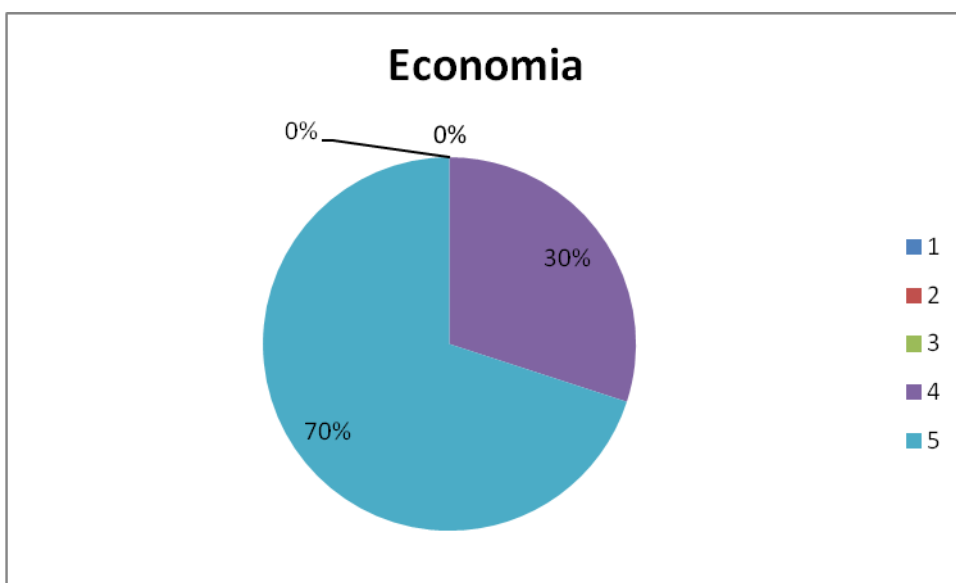
Aquesta gràfica ens mostra que ningú ha col·locat el jo físicament en primera posició, que el 30% l'ha col·locat en segona, que el 20% en tercera, que el 30% en quarta i que el 20% en cinquena.



Cap home adult ha col·locat el pilar de les relacions en primer ni en cinquè lloc, el 50% l'ha col·locat en segon, el 30% en tercer i el 20% en quart.

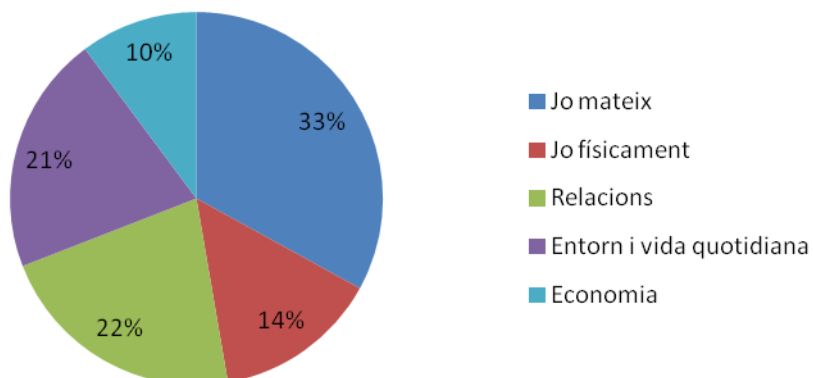


El 10% han posat l'entorn i la vida quotidiana en primera i cinquena posició respectivament, el 20% l'ha posat en segona, el 40% en tercera i el 20% en quarta.



L'economia ha estat col·locada en quart lloc pel 30% i en cinquè pel 70%.

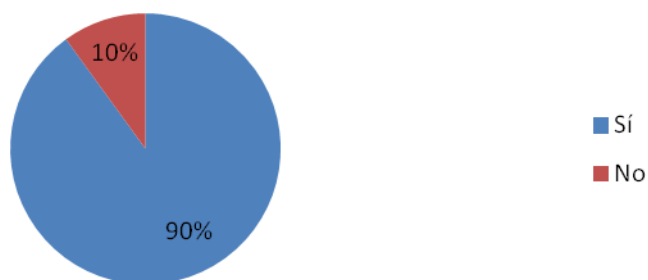
**Ara, posa % segons els que siguin més importants per tu (entre tots 5 han de sumar 100%).**



Aquesta gràfica ens mostra que la població dona un pes del 33% al jo mateix, del 14% al jo físicament, del 22% a les relacions, del 21% a l'entorn i la vida quotidiana i del 10% a l'economia.

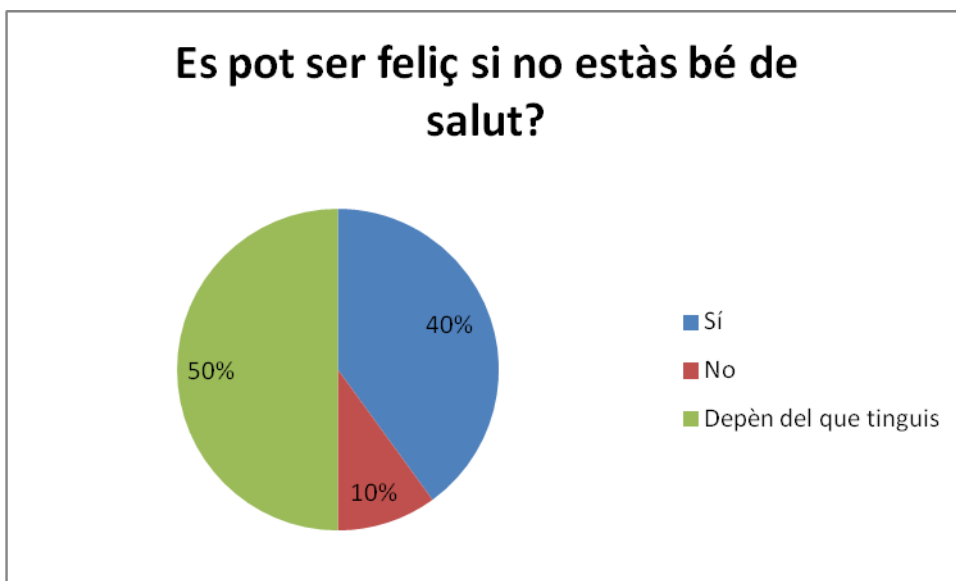
## **JO MATEIX**

**Creus que segons la concepció que tinguem de nosaltres mateixos afecta a com ens relacionem amb els altres?**

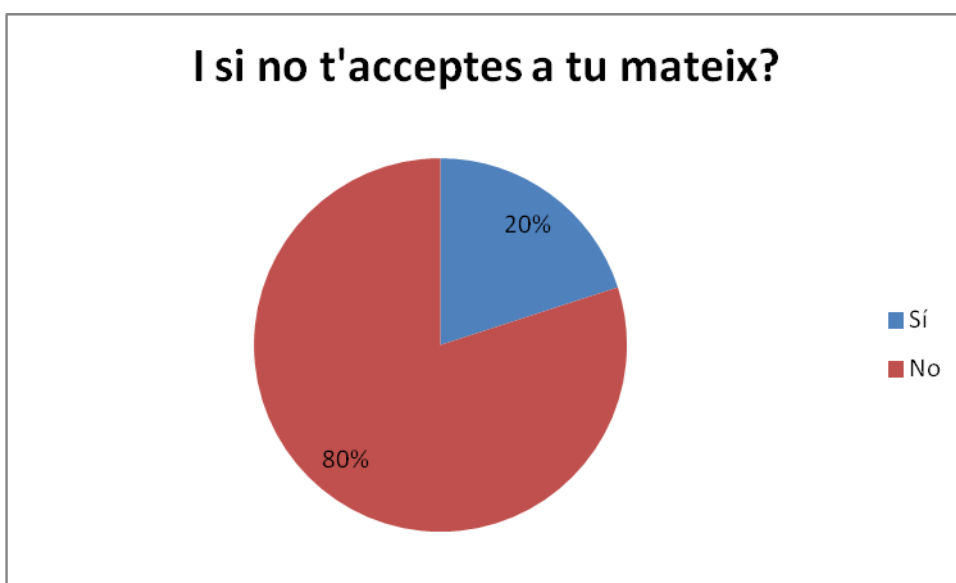


El 90% ha escollit l'opció del sí i el 10% la del no.

## JO FÍSICAMENT



El 40% dels homes adults ha contestat que sí, el 10% que no i el 50% que depèn del que tinguis.

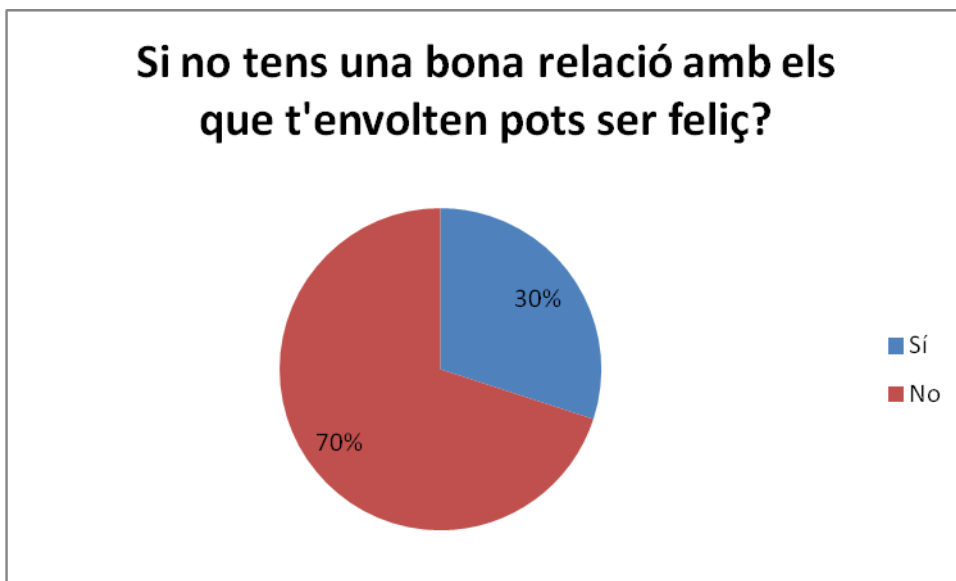


Aquesta gràfica ens mostra que el 20% ha escollit el sí i el 80% el no.

## RELACIONS



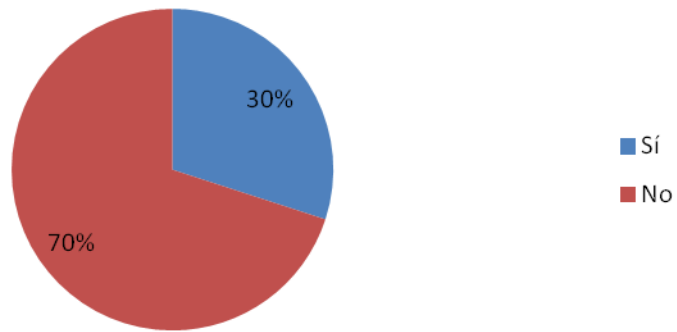
-El 100% ha respost afirmativament a aquesta qüestió.



Un 30% ha escollit que sí i l'altre 70% que no.

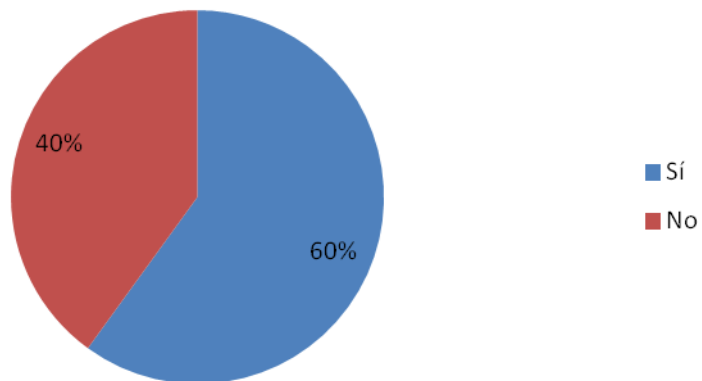
## ENTORN I VIDA QUOTIDIANA

**Creus que tenir unes expectatives massa altes et fan ser infeliç?**



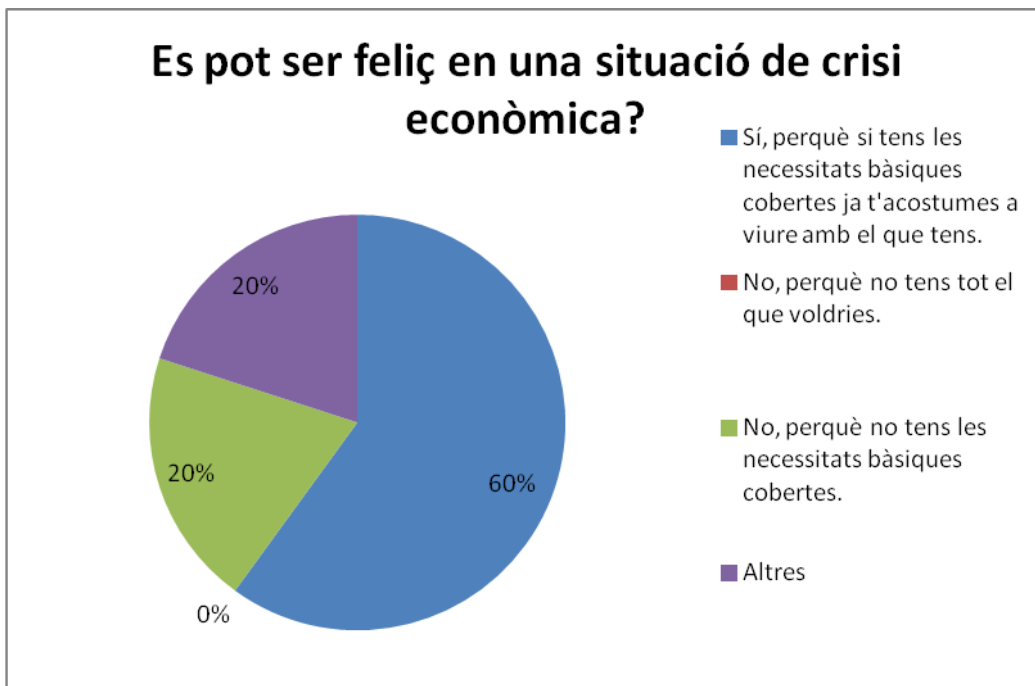
Si observem podem veure que el 30% ha escollit el sí i el 70% el no.

**I no tenir cap expectativa?**

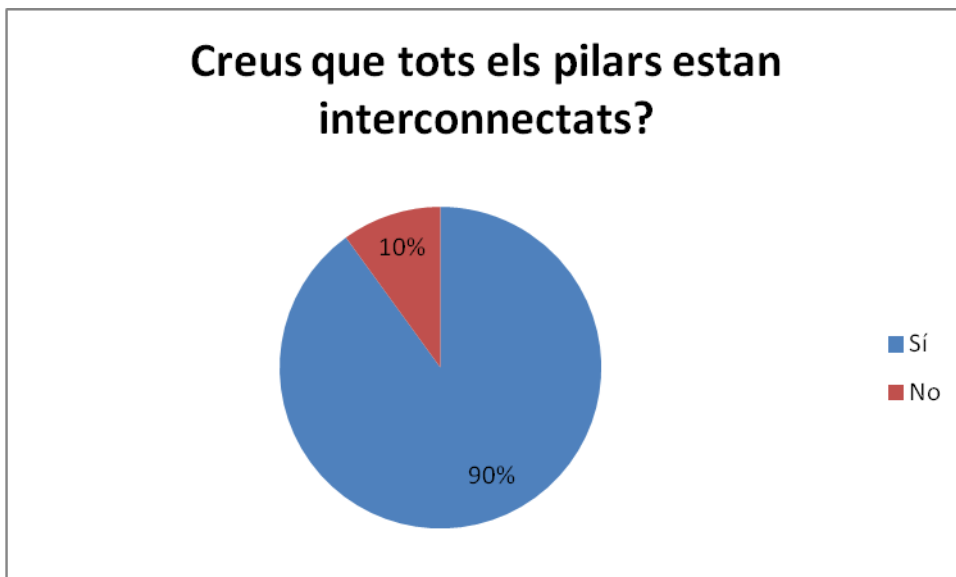


El 60% ha respost afirmativament i el 40% restant ha respost negativament.

## ECONOMIA



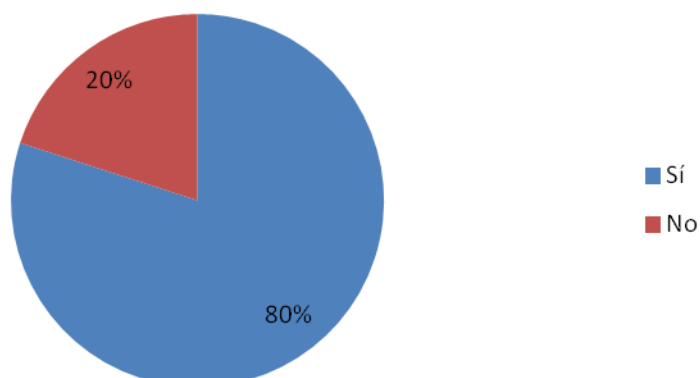
El 60% dels homes adults ha escollit l'opció del sí i el 20% han escollit l'opció del no per no tenir les necessitats bàsiques cobertes i l'opció altres respectivament.



Un 90% ha opinat que sí i la resta que no.

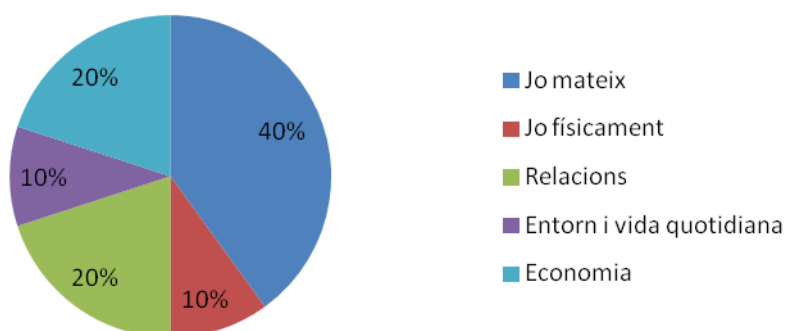


### Hi ha d'haver un equilibri entre ells?



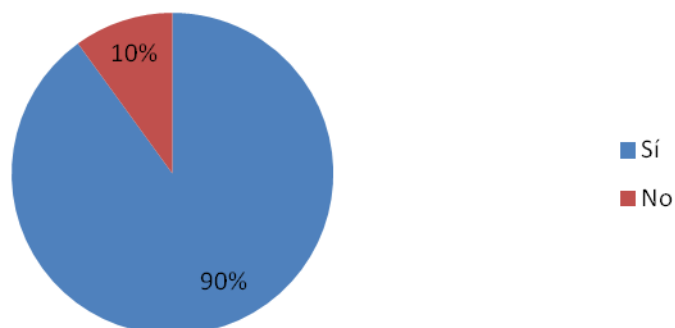
Un 80% ha respost que sí i un 20% que no.

### Quin pilar milloraries per ser més feliç?



El 40% milloraria el pilar del jo mateix, el 10% millorarien el de jo físicament i el de l'entorn i la vida quotidiana respectivament i el 20% millorarien el de les relacions i el de l'economia respectivament.

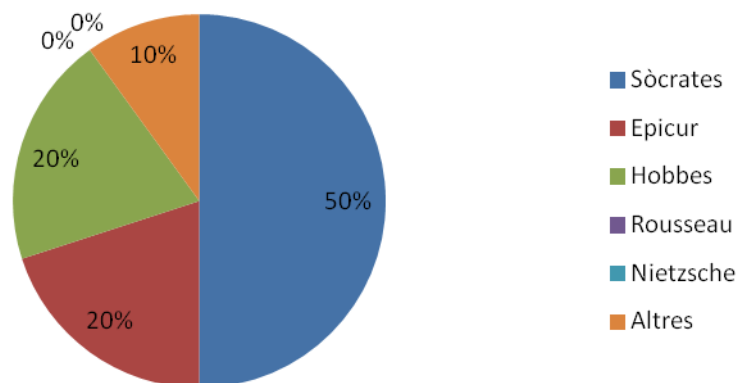
### Et consideres una persona que generalment és feliç?



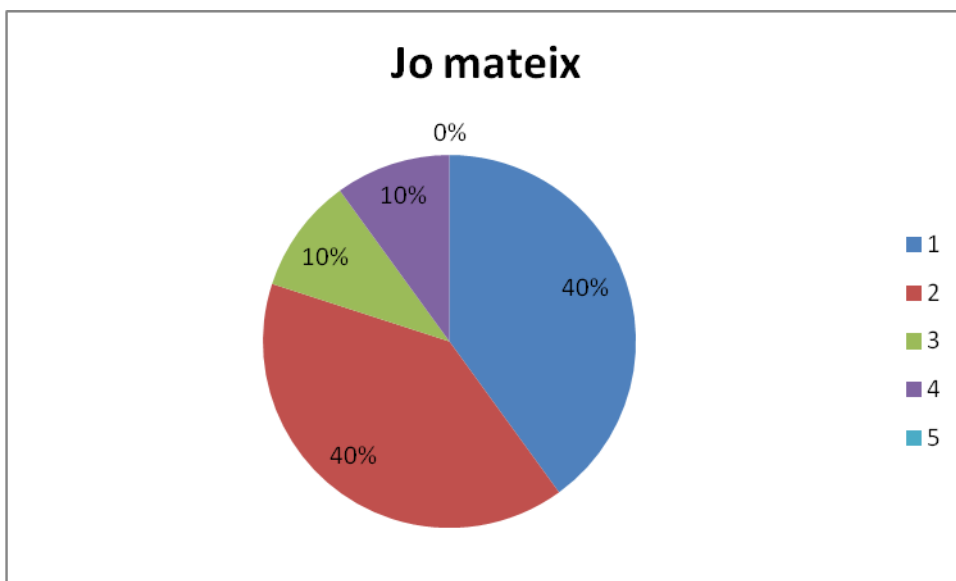
El 90% es considera feliç generalment i el 10% no.

### HOMES GRANS (55 o més)

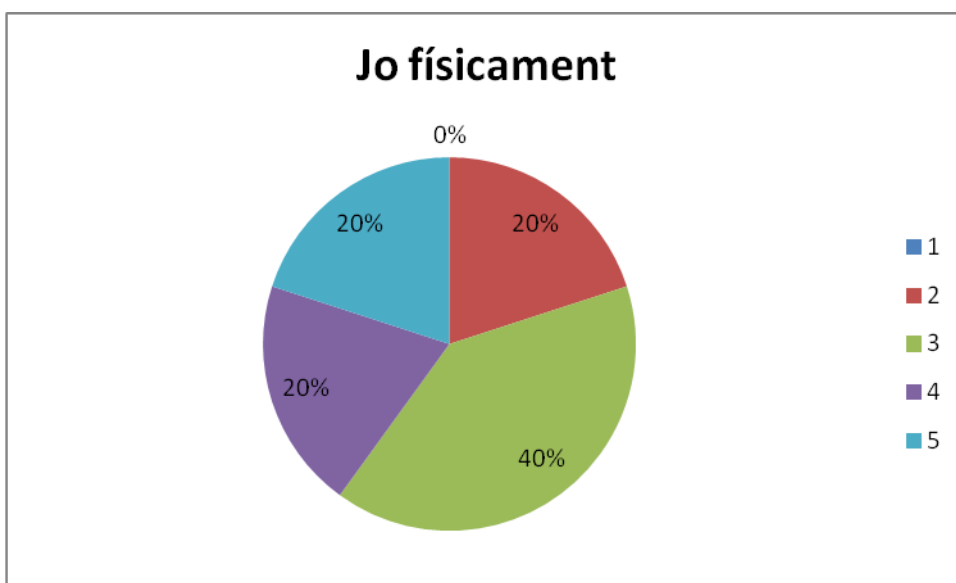
#### Què és la felicitat per a tu?



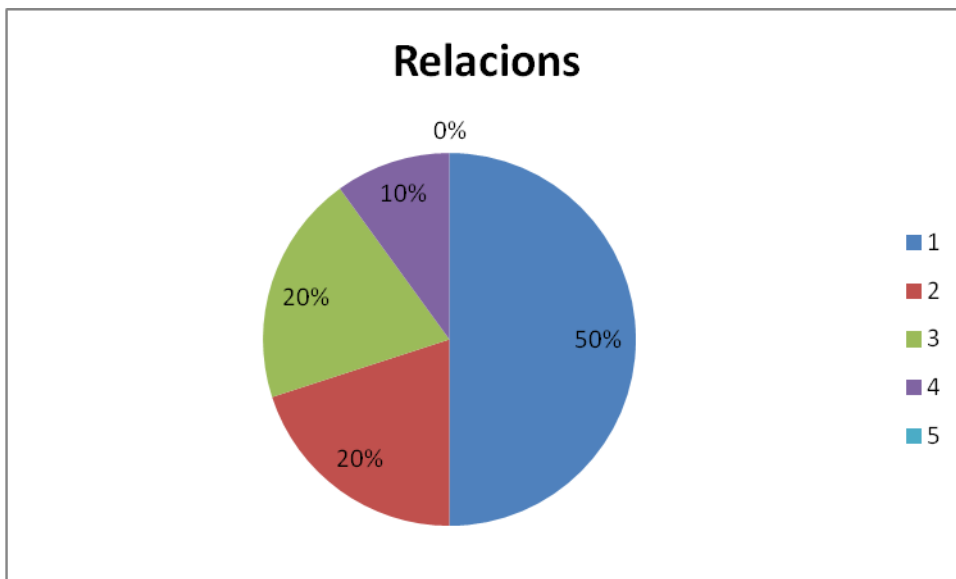
El 50% dels homes de 55 o més han escollit la concepció de Sòcrates, el 20% han escollit la d'Epicur i Hobbes respectivament, cap ha escollit la de Rousseau i Nietzsche i el 10% l'opció altres.



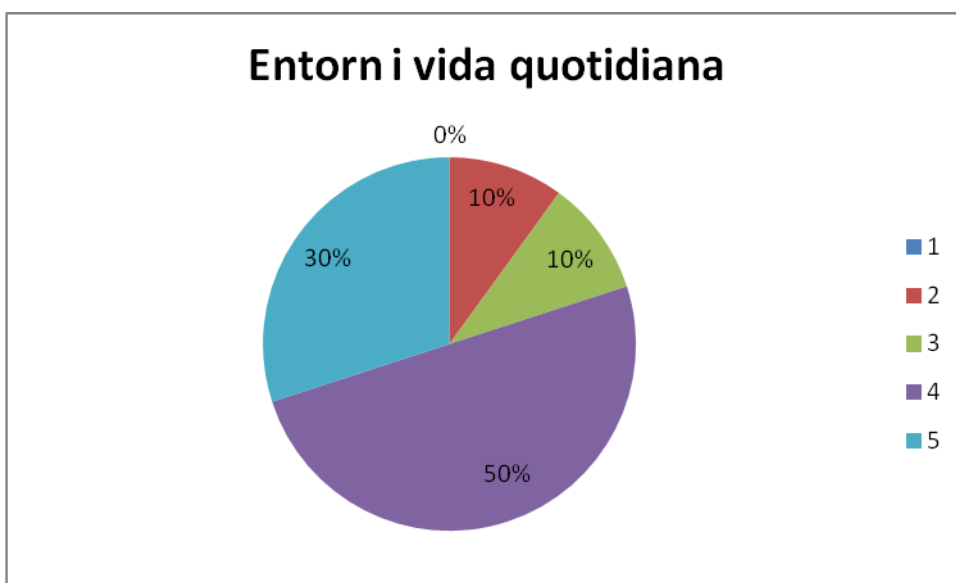
El 40% han col·locat el jo mateix en primer i segon lloc respectivament, el 10% l'han col·locat en tercer i quart respectivament i ningú a l'últim.



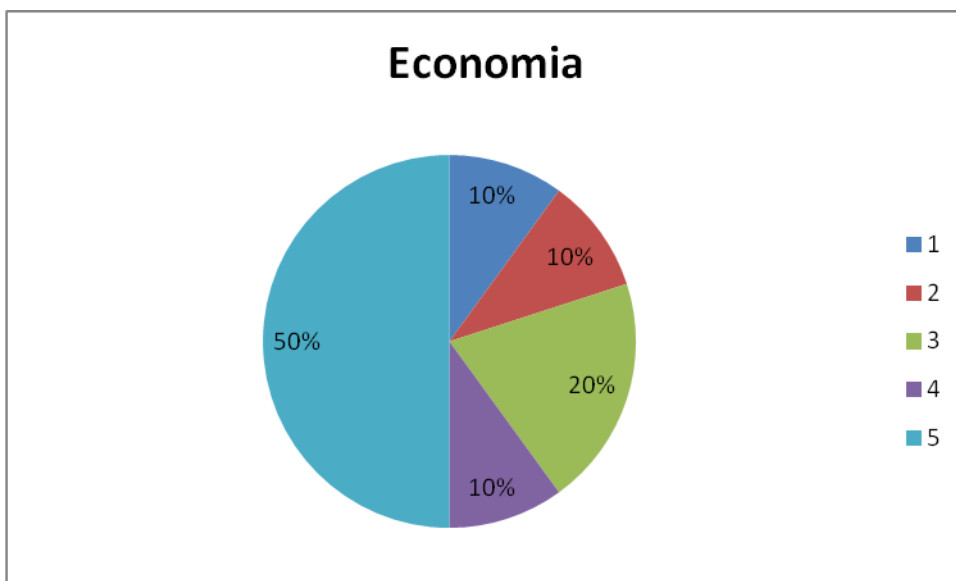
En aquesta gràfica veiem que un 40% han col·locat el jo físicament en tercera posició i que un 20% l'han col·locat en segona, quarta i cinquena respectivament.



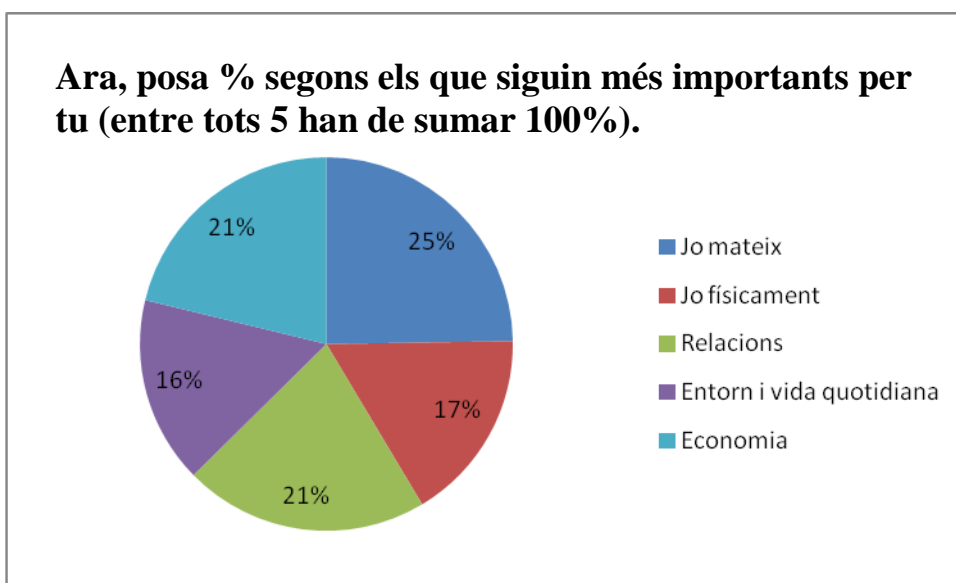
El 50% dels homes grans han posat les relacions en primer lloc, el 20% en segon i tercer respectivament i el 10% restant en quart lloc.



Aquesta gràfica ens mostra que el 50% l'ha col·locat en quarta posició, el 30% en cinquena i el 10% en segona i tercera respectivament.



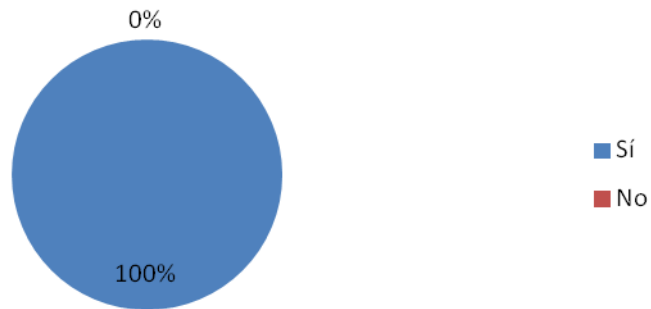
El 50% ha posat l'economia en cinquè lloc, el 20% en tercer i el 10% en primer, segon i quart lloc respectivament.



Aquesta gràfica ens mostra el pes total que tenen aquests pilars. El que té més pes és el de jo mateix (25%), els segons que tenen més pes són les relacions i l'economia (21% cadascun), el tercer és el jo físicament (17%) i el quart l'entorn i la vida quotidiana (16%).

## JO MATEIX

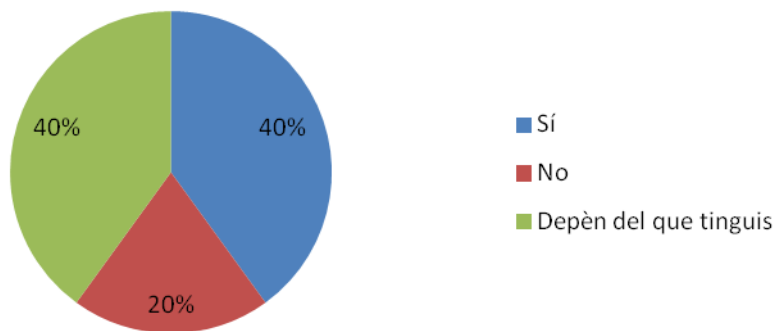
**Creus que segons la concepció que tinguem de nosaltres mateixos afecta a com ens relacionem amb els altres?**



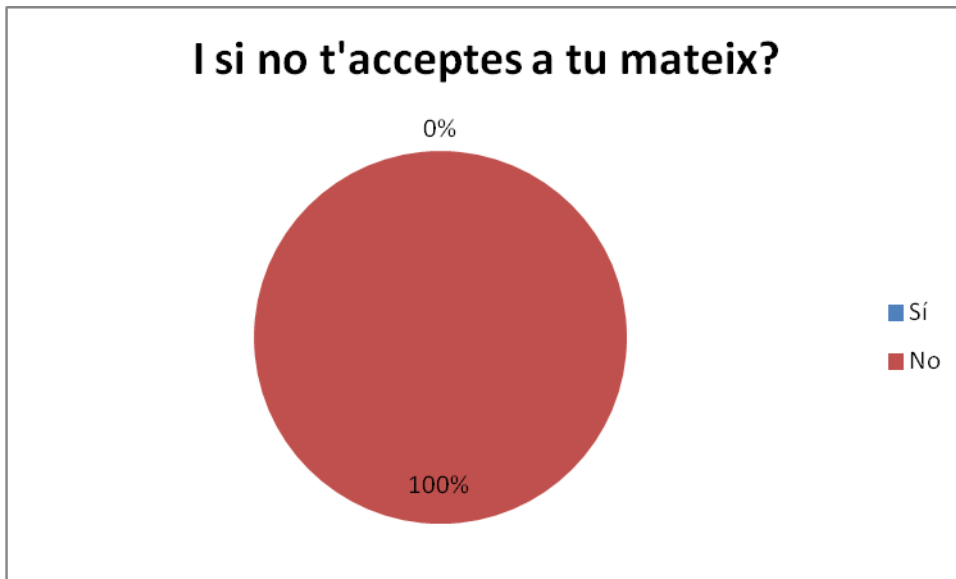
Tots pensen que sí que ens afecta.

## JO FÍSICAMENT

**Es pot ser feliç si no estàs bé de salut?**

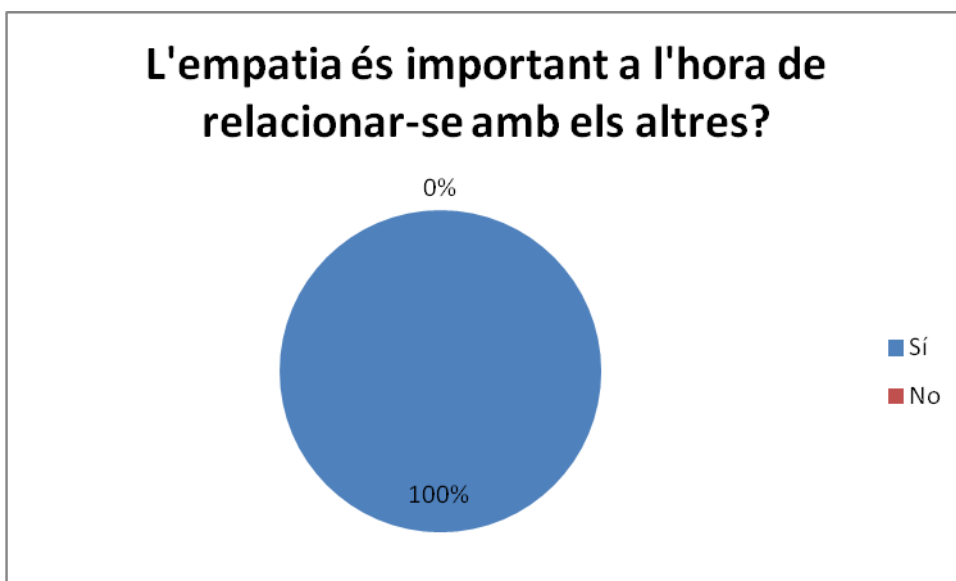


El 40% pensen que sí i que depèn del que tinguis respectivament i el 20% restant pensa que no.



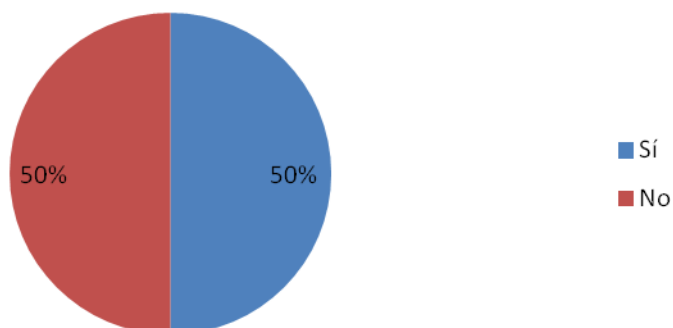
Tots han respost de forma negativa.

## RELACIONS



Han respost tots de manera afirmativa en aquesta pregunta.

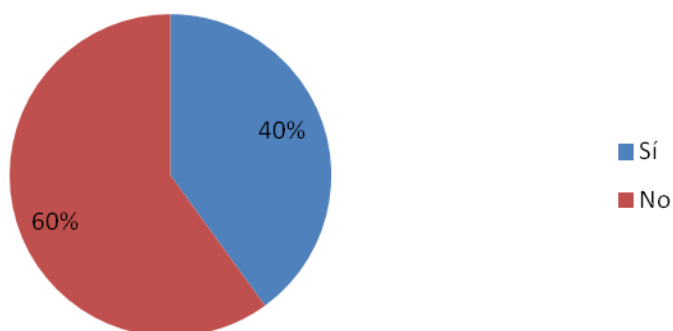
**Si no tens una bona relació amb els  
que t'envolten pots ser feliç?**



La meitat s'ha decantat pel sí i l'altre pel no.

## **ENTORN I VIDA QUOTIDIANA**

**Creus que tenir unes expectatives  
massa altes et fan ser infeliç?**



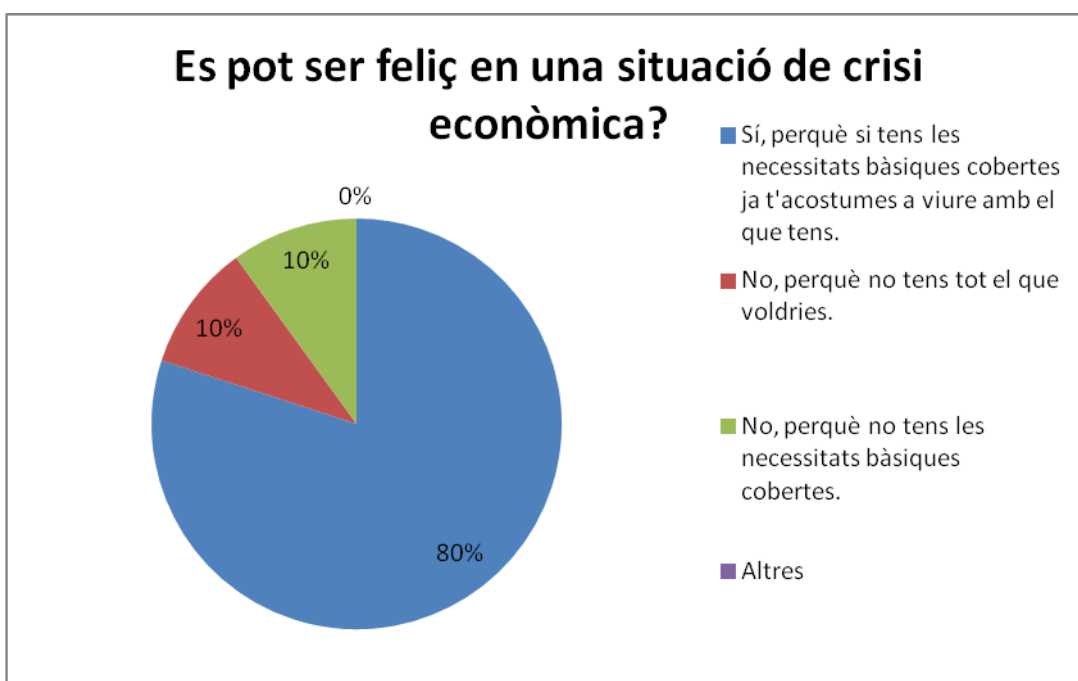
Aquesta gràfica ens mostra que el 40% ha respost que sí i l'altre 60% ha respost que no.



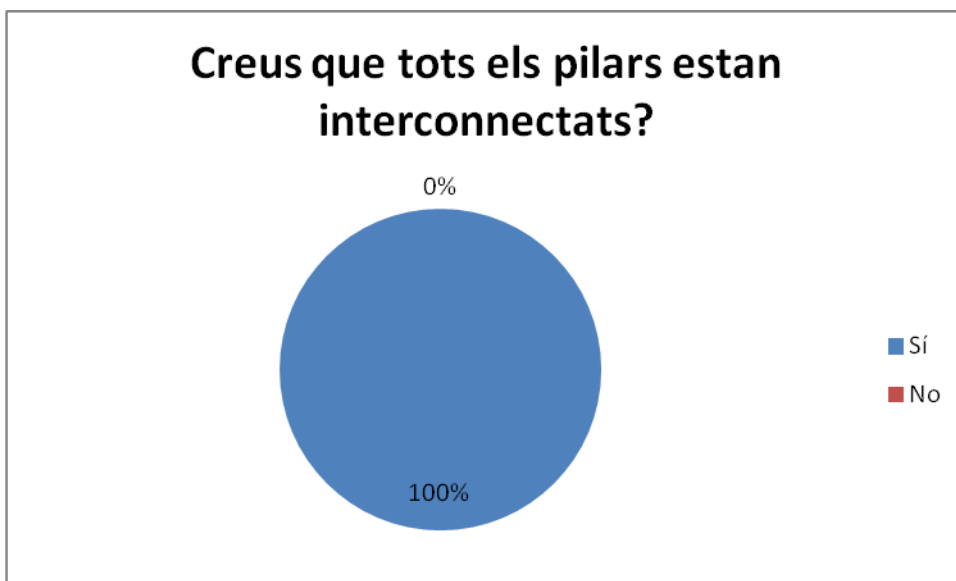


El 60% ha escollit l'opció del sí i el 40% restant l'opció del no.

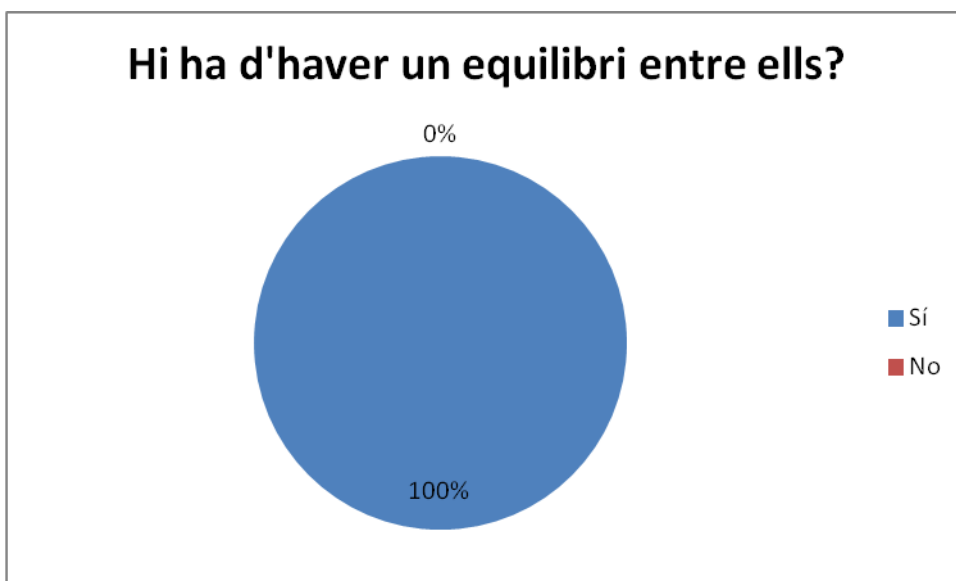
## ECONOMIA



La majoria (80%) ha escollit la resposta del sí i la minoria restant (10% cadascun) han escollit el no per no tenir tot el que voldrien i el no per no tenir les necessitats bàsiques cobertes.

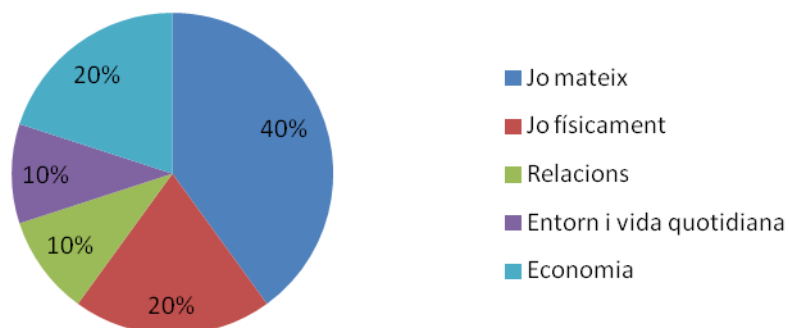


Tots han respost afirmativament en aquesta pregunta.



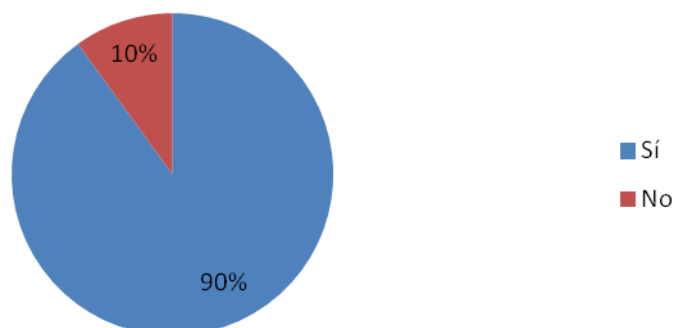
El 100% ha escollit la resposta afirmativa.

### Quin pilar milloraries per ser més feliç?



Per a ser més feliços, els homes grans millorarien el jo mateix (40%), el jo físicament i l'economia (20% cadascun) i les relacions i l'entorn i la vida quotidiana (10% respectivament).

### Et consideres una persona que generalment és feliç?



El 90% ha respost que sí que es consideren feliços generalment i la resta que no.

## 5. COMENTARI DE LES GRÀFIQUES

En aquest comentari no sempre hi ha totes les respostes que s'han donat a les gràfiques, sinó que s'utilitzen les dades amb un percentatge més alt.

A la primera pregunta (**Què és la felicitat per a tu?**) la resposta majoritària, amb majoritària em refereixo als màxims que com a mínim poden ser 30, de tots dos sexes i en totes les franges d'edat ha estat la concepció de Sòcrates, que va molt lligada al pensament de que hem d'actuar racionalment però sense oblidar les emocions com seria l'amor. Els nois i noies de 14 a 25 anys han escollit també molt a Epicur, que ens mostra la clara influència del món grec en què els desitjos eren d'una importància clau, tant els intel·lectuals (amor, amistat, aprenentatge) com els físics. Les dones grans que comprèn dels 55 cap amunt també han triat a Hobbes, el que ens fa veure que hem deixat enrere la cultura judeocristiana que deixava la felicitat per l'altre vida, sinó del tot, o han fet en gran mesura ja.

A la segona pregunta (**Posem que la felicitat està recolzada sobre 5 pilars. Ordena'ls amb números segons les teves prioritats.**) tots han coincidit en que el pilar *jo mateix* és el més important de tots per a la seva felicitat; un nombre bastant elevat d'homes grans l'han col·locat segon també. Això ens mostra que la creença que la coneixença d'un mateix és essencial és total o en un percentatge francament elevat. Als altres hi ha hagut més varietat.

El *jo físicament* l'han col·locat en tercer lloc les noies, les dones adultes i els homes grans. En segon lloc les dones grans, els nois i els homes adults. En la nostra cultura se li dona molta importància al cos, tant a l'aparença com a la salut.

*Les relacions* han estat en tercera posició per les noies i les dones adultes; en segona pels nois i els homes adults; i en primera per les dones grans i els homes grans. El que és recalable d'aquestes informacions és el fet que les dones i els homes grans posin aquest pilar en primer lloc, això ens fa saber que en aquesta edat tenen clar que relacionar-se amb els que t'envolten és un punt clar per al benestar personal.

*L'entorn i la vida quotidiana* estan en el segon lloc segons les noies, en el tercer segons els homes adults, en el quart segons els nois i els homes grans, i en el cinquè segons les dones adultes i les dones grans.

*L'economia* està en les últimes posicions. Totes les dones la posen en quarta posició i tots els nois en cinquena. Això ens indica que les dones donen una mica més d'importància a aquest pilar.

La tercera pregunta (**Ara, posa % segons els que siguin més importants per tu (entre tots 5 han de sumar 100%).**) va molt lligada amb la primera i ens mostra exactament el pes real que té cada pilar en cada franja d'edat en relació amb la felicitat. En realitat, aquests pesos són més o menys iguals. Al voltant del 30% el *jo mateix*, del 20% el *jo físicament*, del 20 al 25% les *relacions*, del 10 al 20% *l'entorn i la vida quotidiana*, i del 10 al 20% *l'economia*. Tothom té clar que el *jo mateix* és el que més influeix a l'hora de ser feliços i els altres pilars estan més o menys al mateix nivell amunt o avall segons la persona.

La quarta pregunta (**Creus que segons la concepció que tinguem de nosaltres mateixos afecta a com ens relacionem amb els altres?**) fa referència al pilar *jo*

*mateix*. Aquest pilar engloba molts aspectes i un d'ells és la imatge que tinguem de nosaltres mateixos. Es veu que tots pensen que ens afecta en la forma com ens relacionem amb els altres, encara que , un 20% de les dones grans, un 10% dels nois i un 10% dels homes adults pensen que no.

En general, tots creuen que per relacionar-te bé amb els que t'envolten s'ha d'estar satisfet amb un mateix.

La cinquena (**Es pot ser feliç si no estàs bé de salut?**) i sisena (**I si no t'acceptes a tu mateix?**) qüestió tenen relació amb el pilar del *jo físicament*. A la pregunta de la salut totes les dones, encara que de les dones grans un 40% diuen que no, i els nois afirmen que sí que es pot ser feliç si no estàs bé de salut. Els homes adults afirmen que no i els homes grans que sí i que depèn en la mateixa mesura.

A la de l'acceptació d'un mateix tots creuen que si no t'acceptes no es pot ser feliç. Però, un 20% dels nois i dels homes adults respectivament, afirmen que sí que es pot.

Veiem que en un moment de malaltia sobretot els homes adults i les dones grans creuen que estarien menys feliços. I també, que alguns nois i homes adults no veuen tant important la satisfacció amb el físic per aconseguir la felicitat.

La setena (**L'empatia és important a l'hora de relacionar-se amb els altres?**) i la vuitena (**Si no tens una bona relació amb els que t'envolten pots ser feliç?**) fan referència al pilar de *les relacions*. En la qüestió de l'empatia tots creuen que és realment clau menys el 20% de les noies i dels nois i el 10% de les dones grans.

En l'altre, el 30% de les noies, de les dones grans i dels homes adults diuen que no cal tenir una bona relació amb els que t'envolten per ser feliç. Tots els homes adults diuen que no pots ser feliç i el 50% dels nois i dels homes grans també.

Tothom, menys una petita minoria creu que l'empatia és necessària per relacionar-se els altres, per entendre com pensen, actuen i el que senten. Sorprenen que el 30% de les noies, de les dones grans i dels homes adults contestin que no cal una bona relació per ser feliç ja que molts d'aquests han posat les relacions en una bona posició, tot i que potser pensaven que la relació amb un estrany no els afecta pas.

La novena (**Creus que tenir unes expectatives massa altes et fan ser infeliç?**) i la desena pregunta (**I no tenir cap expectativa?**) està relacionada amb el pilar de *l'entorn i la vida quotidiana*. En la qüestió de si unes expectatives massa altes et fan infeliç el 70% dels nois i dels homes adults han contestat que no, el 60% de les noies i dels homes grans, el 50% de les dones adultes i el 40% de les dones grans també ho pensen.

En l'altre, la de si no tenir cap expectativa et fa infeliç el 60% de les noies, les dones adultes, els homes adults i els homes grans han dit que sí. El 50% de les dones grans i dels nens també.

Podem veure que en general més persones creuen que et fa més infeliç el fet de no tenir expectatives que el de tenir-les massa altes, perquè et fa anar sense cap motivació per assolir una meta.

La onzena (**Es pot ser feliç en una situació de crisi econòmica?**) fa referència al pilar de *l'economia*. El 90% de les dones adultes, el 80% dels nois i dels homes grans, el 70% de les noies, el 60% dels homes adults i el 50% de les dones grans diuen que sí que es pot ser feliç perquè tenen les necessitats bàsiques cobertes. El que sobta és que el 40% de les dones grans digui que no pel fet de no tenir totes les coses que voldrien. Segurament com que algunes de les més velles d'aquesta franja van passar els últims

anys de la guerra civil espanyola i la extrema pobresa de la postguerra no voldrien passar una situació similar actualment, a més potser, que donin més importància als diners pel fet que moltes famílies al quedar a l'atur el pare i la mare han de ser ajudats amb la pensió dels seus pares que no és gaire elevada i moltes vegades no és suficient.

La dotzena pregunta (**Creus que tots els pilars estan interconnectats?**) i la tretzena (**Hi ha d'haver un equilibri entre ells?**) les comento juntes perquè estan relacionades. Majoritàriament a totes dues preguntes han respost afirmativament, però en la segona, la del equilibri, han respost més negativament que en la primera. Això ens fa veure que hi ha la concepció general de que tots els pilars estan lligats encara que, no sempre han d'estar equilibrats entre ells.

La catorzena qüestió és la que diu: “**Quin pilar milloraries per ser més feliç?**”. Les noies millorarien el *jo físicament* (30%), el *jo mateix* (20%), *l'entorn i la vida quotidiana* (20%), *l'economia* (20%) i *les relacions* (10%). Podem veure que les noies actualment pensen molt en el seu aspecte físic i per això, és el millorari més, per a estar més satisfetes amb el seu cos.

Les dones adultes el que millorarien seria *l'entorn i la vida quotidiana* (50%), el *jo mateix* (30%), el *jo físicament* (10%) i *les relacions* (10%). Això, ens mostra que elles no estan gaire satisfetes amb el que realitzen dia a dia i els agradaria poder modificar-ho.

Les dones grans el que millorarien és *l'economia* (50%), el *jo físicament* (20%), el *jo mateix* (20%) i *les relacions* (10%). Observem que el que més els preocupa és l'economia segurament per l'encariment dels productes bàsics i per la reducció de la pensió, les dones més grans d'aquesta franja.

Els nois millorarien *les relacions* (50%), el *jo mateix* (30%), *l'economia* (10%) i *l'entorn i la vida quotidiana* (10%). Veiem que els nois el que més els falla és les relacions en la seva vida.

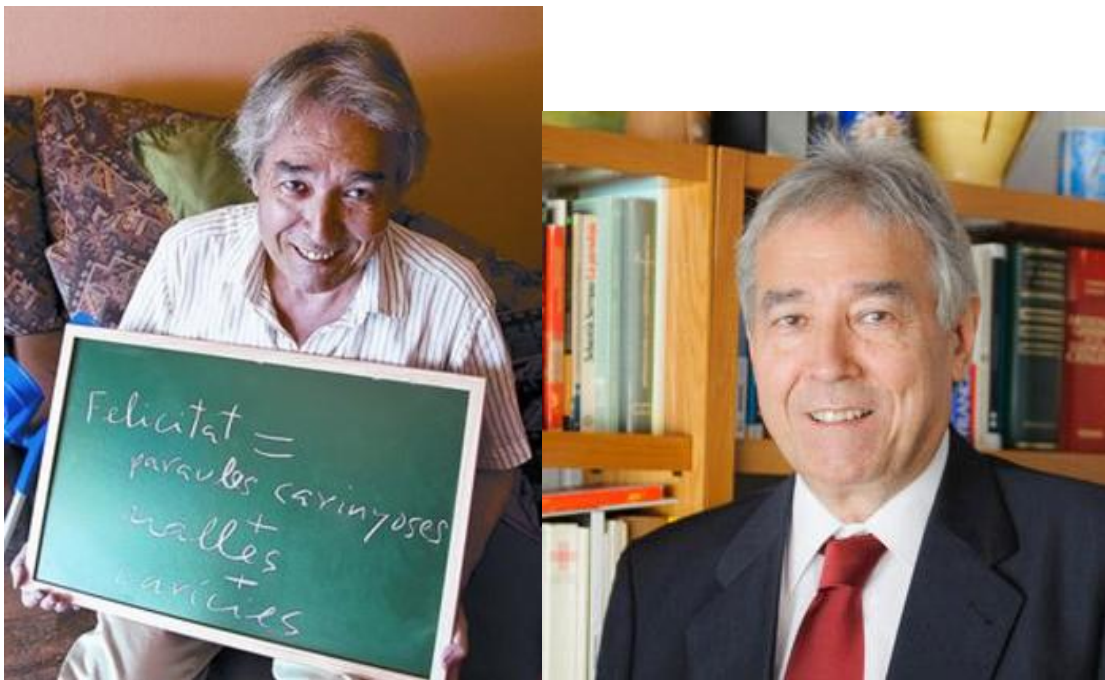
Els homes adults el que millorarien seria el *jo mateix* (40%), *les relacions* (20%), *l'economia* (20%), el *jo físicament* (10%) i *l'entorn i la vida quotidiana* (10%). Sembla que els homes d'aquesta franja d'edat els costa, diria la gestió dels sentiments i a alguns l'acceptació i l'estimació a si mateixos.

Els homes grans millorarien el *jo mateix* (40%), el *jo físicament* (20%), *l'economia* (20%), *les relacions* (10%) i *l'entorn i la vida quotidiana* (10%). Podem apreciar que els homes grans tenen el mateix problema que els homes adults.

La última pregunta deia: “**Et consideres una persona que generalment és feliç?**”. Totes les noies, les dones adultes i tots els nois sí que s'hi consideren. En canvi, un 30% de les dones grans, un 10% dels homes adults i també un 10% dels homes grans no s'hi consideren. Això ens mostra que, en general, encara que hi hagi algunes coses que es podrien millorar per a la seva felicitat, sí que són feliços la major part del temps. Per tant, podem concloure, que la societat en què vivim és una societat bastant feliç tot i ser temps difícils.

## 6. BIOGRAFIA DE SEBASTIÀ SERRANO

Sebastià Serrano Farrera va néixer al 1944 a Bellvís, Lleida i és un lingüista i escriptor català. Va traslladar-se a Barcelona a on va estudiar dues carreres a la universitat d'aquesta mateixa ciutat: una de matemàtiques i una de filologia romànica i també es va doctorar amb una tesis sobre lingüística matemàtica. Actualment és catedràtic de lingüística general i teoria de la comunicació a la UB. Ha impartir cursos i conferències a Berkeley, Mèxic DF, Buenos Aires, Estocolm, Roma, Frankfurt i París, entre d'altres. També ha escrit diversos estudis sobre semiòtica, lingüística, poètica, filosofia, teoria de la ciència i, sobretot, teoria de la comunicació. El seu primer assaig va sortir al 1975 i va dir-se <<Elementos de lingüística matemática>>, va seguir escrivint llibres, al 2006 va presentar <<Els secrets de la felicitat>> i l'últim <<De l'amor, la mentida i la persuasió>> aquest 2013. Els seus estudis han estat traduïts a altres llengües, com per exemple <<Els secrets de la felicitat>> que ha estat traduït fins i tot al xinès. A més va fer dos novel·les: una al 1985 i l'altre al 1990, la qual va guanyar el premi Ramón Llull. Ha guanyat altres premis com: el Joan Fuster d'assaig, l'Anagrama d'assaig l'any 1974 i la Creu de Sant Jordi al 2003.



## **7. ENTREVISTA A SEBASTIÀ SERRANO**

**Abans de començar m'agradaria agrair-li l'haver acceptat de fer una entrevista amb mi. És un gran plaer poder parlar amb vostè d'un llibre que tracta un tema tan interessant i tan important com ho és la felicitat.**

**-Ell llibre està dedicat a la seva filla Laia i per les seves paraules sembla que li doni les gràcies, és ella el motiu per el qual va escriure aquest llibre? Quina és la intenció que s'amaga darrere del mateix? En què pensava quan l'escrivia?**

-No, un li vaig dedicar a la Laia i un altre a la meua altre filla i un altre a les dues.

-Jo creia que hi havia una necessitat de felicitat i a més, tenia ganes d'escriure sobre aquest tema.

-Pensava amb el tema del benestar i creia que era el moment per escriure sobre la felicitat. Per dos raons: una, perquè al món hi ha bastant sensació de infelicitat i segona, perquè era el moment per a la felicitat, hi havia una preocupació social i perquè començava a haver més informació sobre el tema ja que veníem d'una època judeocristiana en que la felicitat no havia interessat gaire, la deixaven per l'altre vida.

**-Assegura que l'emoció actua com una funció biològica per a adaptar-nos al nostre entorn i a les relacions. Com creu que funcionarien les relacions amb la resta de la societat si no hi haguessin aquestes emocions? I si no estan ben gestionades podem adaptar-nos bé? I si no existissin les neurones mirall, com funcionarien les relacions?**

-No, no n'hi pot haver de relació. Pensa en aquelles persones que tenen algun tipus de lesió en les zones amb relació a les emocions, ja sigui per un accident o per haver-li extirpat una petita part del cervell amb un tumor, tenen molts problemes amb les relacions. Per exemple, un cas que s'ha estudiat molt, és el d'una nena que de petita va tenir un accident i li va provocar una lesió a una part molt concreta del cervell. Ella era intel·ligent, podia semblar una nena normal però després va començar a tenir un comportament absolutament desorganitzat, va començar a beure, a robar... Això, venia provocat per un problema emocional que li trastocava tot el sistema de relacions.

-No. Perquè, quan tenim emocions de manera puntual són bones, com per exemple, estar una mica enrabiat quan ens fan alguna cosa que ens afecta... O estar trist, quan hem tingut una pèrdua molt gran, cosa que ens ajuda a superar-la... O tenir por, que ens ajuda a estar més atent, a donar més importància a aquella acció o fet...

Però, quan aquestes emocions es fan cròniques llavors és molt dolent. Sobretot la por continuada, és una malaltia molt freqüent dels nostres dies, que s'anomena depressió i que s'ha de tractar.

-No podrien existir perquè no entendríem com se senten els altres ni perquè actuen d'una manera o d'una altra. Les persones molt empàtiques són les que tenen més d'aquestes neurones. Tot i que, l'empatia es pot aprendre.

**-Saber processar la informació que ens arriba a través de les emocions és molt important, segons el seu llibre. Com podem gestionar-la d'una forma eficient? Una**



**bona forma seria mitjançant la coneixença d'un mateix? Tothom té la capacitat de fer-ho?**

-Sí, la coneixença d'un mateix seria una bona manera.

-Sí, però alguns més que d'altres. Les dones normalment més que els homes, però no sempre. Aquelles persones que són empàtiques coneixen millor les seves emocions i les dels altres.

**-Si el cervell emotiu i la qualitat de l'afecte són tan necessaris pel nostre benestar; per què a la nostra societat no se li dóna tanta importància com al benestar econòmic i a la intel·ligència logico-matemàtica, l'espacial o, encara que menys, lingüística?**

-Cada vegada se li està donant més importància, cada vegada estan buscant més a la gent que té una bona competència emocional. Per exemple, moltes empreses a l'hora de seleccionar el personal més qualificat cada vegada més atenen a qüestions com ara si aquesta persona sap escoltar, que és un indicador de bona intel·ligència emocional. També es busquen persones creatives, amb talent...

Em van preguntar una vegada, que com escolliria a una persona, d'entre dos, optant per un lloc de feina i jo li vaig dir que mirés si alguna d'aquestes dues cantava en una coral. Perquè és una cosa molt bona, et modula la veu i com que és en equip està acostumat a anar coordinadament amb els altres.

Vaig estar treballant a la Universitat de Berkeley a Califòrnia i si per entrar en una carrera necessitaves un 8, i tu tenies un 7 i havies fet treballs socials contava i llavors, podies entrar. Perquè suposaven que la persona que ha fet voluntariat té la intel·ligència emocional més desenvolupada.

**-Així, en una lluita per la felicitat; què creu que guanyaria, la sociabilitat que tan ens ha ajudat des de l'inici de la humanitat o les ganes d'estar sols? Tenint en compte que la societat sempre ens marca i ens posa límits...**

-Cada persona som, per un costat, biologia, a la vegada som cultura i després som cultura familiar. La biologia fa que tinguem els nostres gustos, els nostres sentiments... La cultura, és la occidental i em rebut el pertanyent a aquesta i de la cultura familiar, doncs, un tipus de menjar, una manera de veure i fer les coses...

Jo diria que una persona feliç ha de ser una persona sociable, però també saber estar sol. Per exemple en una relació, vols acostar-te molt a aquella persona però alhora vols mantenir la teva independència i això porta molts problemes perquè és difícil de coincidir tots dos.

Però, si n'hagués de triar una triaria la sociabilitat perquè ens permet tenir bones relacions, un bon sistema de relacions.

**-En la societat de canvi constant, com podem mantenir a ratlla les malalties mentals com les depressions? Ajudar-nos entre nosaltres seria una bona opció?**

-Sí, cuidant molt el teu sistema emocional tenint, com ja he dit abans, bones relacions, amb molt de contacte, mirades, converses més o menys interessants, rialles... El riure és molt important i hi ha teràpies. Contra més gestió de les emocions

Ara s'ha fet un estudi de com afecta a la salut tenir animals de companyia, siguin gossos, gats... tots assenyalen que aquelles persones que tenen contacte són persones que viuen més felices, es constipen menys... Tan és així que a Sidney als homes o dones de certa edat que es queden sols els hi regalen un gos o un animal d'aquests.

A la Unió Europea una de cada tres persones viu sola, però això no significa que si visqui aïllada i no tingui la seva xarxa de relacions.

**-Els lligams entre les parelles està condicionat per la comunicació, per tal de que arribi a ser una relació estable que ajudi a tenir una descendència bona i així afavorir a la evolució. L'elecció de parella, l'establiment de relacions i enfortir-les és molt complex i, cada cop més. Creu que haver introduït la comunicació a llargues distàncies, com Internet i l'ús del mòbil, farà que encara sigui més difícil establir relacions, per la manca de proximitat?**

**- Si una parella ja consolidada es separa per qualsevol raó o un de la parella es queda vidu i els descendents són criats per una sola persona, aprendrà i acabarà sent igual que si creix amb dos pares? O l'afectarà negativament?**

-Surt un exemple al meu llibre, que vaig veure al Passeig de Gràcia. Estava una família en una terrassa. El pare i la filla estaven amb el mòbil i no es comunicaven amb la mare, que semblava molesta pel fet de no poder interaccionar amb ells. Aquest exemple ens serveix per explicar que les noves tecnologies són bones per a la comunicació amb persones que estan lluny, ens atansen a elles, però de vegades ens allunyen de les persones que tenim aprop.

Hi ha una malaltia que la tenen les persones que se senten malament quan estan amb algú i aquest mira el mòbil i no els parlen. Hi ha conferències sobre això ja i es diu que pot ser que sigui una forma d'evitar el contacte i no un acte del que no te'n donis compte.

-Tot això s'haurà de gestionar bé. No s'ha estudiat gaire, però, cada vegada s'hi trobarà més gent pel fet que viurem més anys i la vida serà cada cop més complexa i segurament canviarem més de parella i més de treball. Haurem d'estar preparats per afrontar, sobretot la incertesa a la que estarem sotmesos, a diferència d'abans que tot era per tota la vida: el treball, la parella, la casa, els mobles...

Fins i tot a la televisió sembla que ens inciti a separar-nos i a canviar sovint de parella, a passar-ho bé.

Però, en la societat futura a part d'estar més preparats, gestionar bé el que ens vingui i també hi haurà més gent experta que ens ajudaran amb el cas que parlàvem dels fills perquè pot ser que no passi res, que sigui un perill o que sigui enriquidora aquesta varietat.

**-Per a poder arribar fins al llenguatge i l'activitat comunicativa hi va haver un llarg procés, a on el cervell, va créixer i va augmentar les connexions. Les àrees**

**prefrontals fan funcions com processar la informació lingüística i encarregar-se d'harmonitzar els lligams entre la raó i l'emoció.**

**Tots som diferents i hem de tenir els espais prefrontals també amb diferències... Llavors, tots tenim la mateixa capacitat de relacionar de la mateixa manera la raó i les emocions? Si no és així, hi ha alguna forma de treballar els espais prefrontals amb la fi de millorar aquesta funció?**

**-També hi resideix la informació sobre com aplicar la informació que rebem en contextos diferents. Per això, som els únics animals que podem imaginar situacions hipotètiques i saber què passaria si succeïssin?**

-Sí, sí que hi ha diferències en la capacitat de relacionar la raó i les emocions.

-Sí que hi ha formes de treballar els espais prefrontals per a que la raó ajudi a l'emoció i per a que l'emoció et permeti de raonar millor. És a dir, que lo bo d'aquest cas és que per a controlar les emocions fem servir la racionalitat, per exemple, quan estem enfadats; i això, un animal no ho pot fer. I també l'emoció ajuda a la racionalitat a raonar amb més fluïdesa i amb més precisió, per exemple, la motivació.

Jo els feia fer un exercici a les meves filles quan eren petites que consistia en que em posessin cares mostrant-me diverses emocions.

-Sí, precisament aquesta part és el que ens diferencia dels altres animals i per això podem planificar coses i imaginar que pot passar en cada situació.

**-Com creu que podem ser més feliços seguint a la racionalitat o al que dicten les nostres emocions?**

-Han d'estar ben concordades, però sabem que les emocions serveixen per a memoritzar i sobretot, per a prendre les decisions, sempre ho fem segons si ens ha emocionat, si ens ha agradat una cosa.

**-Veiem que el llenguatge ha estat un mecanisme d'expansió de la cultura. Creu que la felicitat està relacionada amb el "nivell cultural" de cada persona?**

-No, bé la cultura et pot portar a gestionar millor la felicitat amb l'acte d'aprendre però hi ha persones de cultures i nivells culturals molt diferents que són feliços.

**-El llenguatge i les emocions contribueixen a desplegar el major nombre d'estats de benestar. Això vol dir, que una persona que no pugui comunicar-se amb els altres no pot ser feliç?**

-No, no ho pot ser pas. La millor manera per ser feliç és tenir una bona xarxa de relacions. Per exemple: tenir amics, és la millor cosa que hi ha, et trobes, parles, rius... I el cos comença a produir aquelles substàncies que són les que et fan feliç. Perquè la felicitat, no és més, que una qüestió de química.

**-Estem sotmesos a cada cop més informació i això crea cada vegada més incertesa. Aquesta incertesa crea por i neguit i, també, dispersió de l'atenció que és bombardejada per moltes coses alhora. Com podem contrarestar els efectes de l'excés d'informació al que estem sotmesos?**

-Em de mirar d'intentar adaptar-nos als canvis fent servir la nostra racionalitat i les nostres emocions i per això, hem de cuidar molt el nostre cervell, sobretot els espais prefrontals i la part del sistema emocional, que està tot en aquesta mena de conducta que va de la zona límbica, la zona emocional, fins els espais prefrontals perquè és la zona més inestable. En aquesta zona afecten les malalties com la depressió o l'esquizofrènia.

**-En la comunicació és tan necessària la presència constant de comunicació no verbal, mirades, gestos facials amb somriures i rialles... com les pròpies paraules plenes d'emocions, tot plegat genera un espai de benestar per la parella o el grup. Podem dir, doncs, que segons com es comporti la gent que ens envolta, és a dir, segons l'estat d'ànim que tinguin, ens influeixen en el nostre?**

**-Si la retroalimentació en surt tan mal parada amb la tecnologia, creu que a la llarga no serem capaços de relacionar-nos cara a cara per por a arriscar les nostres emocions?**

-Crec que tot està interconnectat. És molt important un com a persona però també la interacció amb els altres i els altres amb ells perquè farà que es quedi amb un estat d'ànim o canviï a un altre. Per exemple, si tu estàs bé i comences a parlar amb un amic de qualsevol cosa i ell està enfadat i et contesta de mala manera et canviarà l'ànim, probablement et sentiràs ferit o t'enfadaràs.

-Sóc optimista. Encara que les noves tecnologies tenen una part positiva i una part negativa crec que sabrem com adaptar-nos bé i utilitzar-les de la manera més adequada. Però, també veiem que de vegades en fem un mal ús. Per exemple: l'any passat vam anar a Dubai amb la meva dona i vam anar al desert. Anàvem en un cotxe amb altre gent i uns joves, de 30 anys, estaven tota l'estona enviant missatges i no miraven el que hi havia al voltant i vam pensar que tenia tela.

Aquest és un dels problemes de les xarxes socials que hem de saber fins a on podem arribar i no enganxar-nos, s'han d'utilitzar, però amb certa mesura.

**-Assegura que un increment d'estimulació de l'amígdala amb imatges violentes, terrorífiques, de malformacions o de catàstrofes, pot comportar canvis en l'equilibri cerebral i estrès, i que això, al omplir de desassossec la ment de la persona pugui fer que se li alteri el seu estat d'ànim i la seva conducta. A més, redueix l'activitat de les àrees del nostre cervell que governen el nostre estat d'ànim i la forma en que ens relacionem amb els altres. Com podem ser feliços, doncs, en un món on hi ha tanta violència, problemes, pobresa, injustícies, mort...? Creu que si seguim observant imatges d'aquest tipus, acabarem per perdre tota la capacitat de governar el nostre estat d'ànim i la sensibilització total envers el dolor dels altres? Què passaria si això succeís? Seria un pas enrere en l'evolució?**

-No crec que perdem tota la sensibilització envers el dolor dels altres.

-Que perdriem la nostra categoria "d'éssers humans", no seriem ni tan sols animals, ja que els animals també senten, ells tenen emocions, ja que són molt antigues.

-No crec que suposés un pas enrere perquè precisament hem arribat on som per haver-nos organitzat en societat i això ho faria molt difícil, veient tot el que hem aconseguit conjuntament i la força que tenen les xarxes de relacions.

**-Les imatges de persones amb una bellesa sublim als mitjans de comunicació ens fan estar insatisfets amb nosaltres mateixos i voler canviar la nostra aparença. Així, si no ens acceptem no podem ser feliços? Creu que aquesta vulnerabilitat als estereotips que ens mostren és la manifestació d'un problema més profund?**

-Evidentment que no podem ser feliços perquè la felicitat resideix molt en nosaltres mateixos: en l'autoestima, en la coneixença d'un mateix, en la gestió de sentiments...

-Ens mostren un problema d'autoestima baixa. Som més influenciables quan menys confiança en un mateix tenim, quan menys a gust estem amb nosaltres mateixos, quan no estem satisfets amb els nostres actes i amb els nostres pensaments... I quan som més petits perquè encara no tenim formada la nostra personalitat, per això, veure molt la televisió en els primers anys d'infantesa no és gaire bo. Tant és així, que els Estats Units, la Societat Americana de Psiquiatria Infantil va emetre un comunicat demanant que els pares no deixessin veure la televisió als nens menors de 3 anys.

**-És ben clar, que a tothom li agrada sentir-se estimat i comprés. Així, els nens que estan sols al món, poden ser feliços? Tenint en compte, que no estan amb la seva família, que moltes vegades o més ben dit, la majoria de vegades, és el lloc d'on rebem més afecte i comprensió...**

-No, perquè no hi ha pitjor sentiment que el de sentir-se sol, exclòs i abandonat i més en un nen, en el que es crean totes les xarxes importants del cervell en els primers anys de vida, fins als 5 anys.

Per exemple, les criatures que han estat abandonades durant un temps i són adoptades tenen molts problemes no per mala adaptació sinó perquè venen amb un gran trauma de petits per haver-se sentit sols.

**-Defensa que la felicitat és a moments?**

-Sí, i si t'esforces pots trobar molts i molt intensos, ja que sempre no es pot ser feliç.

**-Una persona està més determinada pel seu ADN a ser feliç?**

-Sí, però avui en dia sabem que la infelicitat es pot controlar i la felicitat es pot aprendre, per tant, si algú és molt infeliç se'l pot, com a mínim, ajudar a treure's la infelicitat.

**-Tot i que, no en parla, voldria saber quina relació creu que hi ha entre diners (i tot el que implica) i felicitat?**

-El tema econòmic està relacionat amb la felicitat, però no hi ha cap estudi que demostrï que els rics són més feliços que els pobres, però, no diré pobres perquè hi ha el llinar de la pobresa que per sota d'aquest nivell una persona és infeliç perquè no pot menjar, ni donar menjar als fills, o estar sense feina... Al tenir una economia amb la que es pugui viure bé, no hi ha diferència amb els rics a nivell de felicitat.

Fa uns anys parlant amb un gran empresari alemany, que està a la llista dels més rics del món, em va demanar que li dedicés en català un llibre. Li vaig posar alguna cosa com: “et desitjo molt d’èxit en la vida professional i molta felicitat en la vida més personal”. Llavors ell em va contestar: “jo d’èxit en la meua vida professional n’he tingut molt però la meua vida personal és un autèntic desastre, sóc una persona molt infeliç”

Mira si és important la felicitat que fins i tot, a la revista “The economist”, una revista anglesa de referència a nivell mundial i bàsicament orientada a pensadors de l’empresa i del món de la economia, va sortir un titular que era ”Felicitat, la paraula clau d’aquestes properes dècades ”. A més recomanava que a les universitats posessin estudis de felicitat en els seus plans d’estudis, sobretot, a les facultats d’economia. Va ser passar de no parlar-ne gairebé a dir aquesta és la paraula clau. Penso que algun dia hi haurà una carrera que es dirà ciències de la felicitat i que hi haurà una gent especialista en ajudar d’alguna manera a fer més feliç a la gent perquè ens trobarem en un món en el que serà dur viure, encara que, fascinant.

Fa uns anys, em va venir el director d’una gran entitat bancària i em va dir que fes una conferència sobre felicitat als delegats territorials. Això, fa vint anys no hauria estat possible, però ara les empreses volen que els seus treballadors estiguin més feliços.

Se sap, que l’economia de la depressió és molt més gran que la del càncer, un exemple, serien els Estats Units que és 3 vegades més.

**M’agradaria felicitar-lo pel seu llibre, en especial l’últim capítol, el qual és molt maco, per això de que la comunicació, l’afecte i les relacions amb les persones són el més important per a ser feliç, i a més, ens ajuden a gestionar millor les emocions. M’ha arribat al cor perquè sóc una persona que dóna molta importància a tots aquests valors.**

**Moltes gràcies per haver-me atès! Ha estat tot un plaer per mi!**

## 8. CONCLUSIÓ SOBRE L'ENTREVISTA A SEBASTIÀ SERRANO

Com ja he esmentat abans va ser una mica complicada la organització. Però, al final vam poder-ho realitzar.

Al principi de trobar-nos em va fer molta gràcia que no sabés qui anava a fer l'entrevista, si la meva mare o jo; ja que la seva filla té més o menys l'edat de la meva mare. Des del primer moment, el vaig trobar un home molt simpàtic perquè va fer-nos una mica de tour per la facultat de lingüística de la UB mentre buscàvem una classe a on instal·lar-nos. Al començar l'entrevista, estava molt nerviosa pel fet de ser la primera vegada que feia quelcom similar i per fer-ho a una personalitat tant important i coneguda dels nostres dies, fins i tot, em va costar posar la gravadora. Però, tot i així, em vaig anar relaxant a mesura que anava passant el temps, sobretot, per l'actitud d'en Sebastià que era amable, pacient i molt proper. Vam donar-la per finalitzada amb una fotografia i un present que vam oferir-li per haver-nos rebut.

La meva mare i jo vam coincidir que en que va valer la pena haver anat fins a Barcelona per conèixer una persona amb un do per a les relacions i una intel·ligència tant extraordinàries i que amb el seu esforç i la seva constància ha arribat al lloc on és, que no s'ha de subestimar pas.



## 9. CONCLUSIONS

Els objectius d'aquest treball eren, primer, veure que la felicitat encara que és una emoció que tots hem sentit alguna vegada és totalment diferent per tots; segon, indagar en els cinc pilars, en els que vaig organitzar les parts que té la vida d'una persona, per a buscar quins components formen cadascun d'ells, i el tercer, descobrir quins són els més importants per a la felicitat de la població.

El primer i el segon objectiu estan complerts amb la teoria i amb l'entrevista d'en Sebastià Serrano, la qual em va proporcionar molta informació.

Amb el primer, podem arribar a la conclusió que l'època històrica en què visquis i la cultura a on estiguis immers influeixen en la concepció que es pugui tenir de la felicitat, encara que, la forma com siguis també influeix, ja que en un mateix context territorial i històric veiem concepcions diferents.

Amb el segon, el que he vist és que un pilar inclou molts components, i això em va fer pensar que moltes vegades, encara que no els tinguem tots o de vegades no del tot realitzats, podem ser feliços. Que la felicitat és a moments i de vegades podem ser feliços encara que les situacions siguin adverses i sobretot, molt personal, cada persona té més predisposició o menys a tenir més moments de felicitat.

El tercer objectiu l'he descobert mitjançant les enquestes. El resultat que he obtingut ha estat que el pes total del *jo mateix* està al voltant del 30%, que el del *jo físicament* està al 20%, que el de *les relacions* està entre el 20 i el 25%, que el de *l'entorn i la vida quotidiana* està entre el 10 i el 20% i que el de *l'economia* està entre el 10 i el 20%; en totes les franges dels dos sexes. Això, ens mostra que tenen clar que el que més influeix en la seva felicitat és el *jo mateix* i els altres estan més o menys tots iguals, el que vol dir que cada persona pensa de forma diferent i no podem acotar tant com en el *jo mateix*. Em va sorprendre molt aquest resultat perquè tenia la creença de que en la societat no se li donava tanta importància als components del *jo mateix*, que per mi sempre han estat un punt clau.

Així, podem veure que la societat espanyola és bastant feliç.

Aquest treball m'ha ajudat a fer molts aprenentatge tant sobre la realització del treball (buscar el millor enfocament pel tema, recerca d'informació, triar-la, redactar-la de la millor manera, format del treball...) com de continguts sobre les dues preguntes teòriques sobre la felicitat (concepcions al llarg de la història, els tres estats de l'autoestima, el mandala de les resiliències, moltes de les informacions donades sobre l'evolució, a on són les neurones mirall, la felicitat interna bruta...) que no sabia.

També m'ha ajudat a aclarir què és la felicitat per mi i saber que per a ser feliç es necessiten tots els pilar units de forma harmoniosa, donant una especial importància al *jo mateix*, perquè si un no està bé amb un mateix no pot gaudir de res ni pensar en la felicitat.

És un sentiment i un estat en el que et trobes, capturat en un moment qualsevol en un lloc indeterminat amb la companyia que sigui. Pots ser feliç passant temps amb la família, amb la parella o amb els amics, ja sigui pescant o anant al cinema. En un parc escoltant el riure d'una nena petita que es gronxa, fent un passeig a cavall, passejant el gos, o amb una mirada de recolzament en un moment de dolorosa tristesa com quan marxa una persona estimada, rebent una paraula tranquil·litzadora, o un somriure



amistós, rebent un petó de la persona estimada, una abraçada d'una persona a la que fa molt que no veus, el contacte de la teva mare al passar pel teu costat, en una rialla...

Per acabar, m'agradaria fer una valoració de com m'ha anat el treball. Trobo que ha estat tota una experiència realitzar-lo i que n'he tret molt de profit. Crec que el tema que he triat és molt interessant d'investigar i molt profund. A mesura que l'anava realitzant he vist que donava molt de si i que podria haver fet molts treballs diferents també amb relació amb la felicitat, per exemple: com evitar que les persones grans se sentin soles quan han de viure sense companyia? O, quina és la principal causa d'infelicitat en la nostra societat?

## 10. BIBLIOGRAFIA

### LLIBRE:

SERRANO, Sebastià. Els secrets de la felicitat. Barcelona. Ed: Ara llibres, 2006

### WEBS:

#### -QUÈ ÉS LA FELICITAT?

- Concepció de la felicitat al llarg de la història de la filosofia <<http://www.xtec.cat/~jortiz15/a.esquemafelicitat..pdf>>
- Concepció de la felicitat d'Eduard Punset <[http://www.larazon.es/detalle\\_hemeroteca/noticias/LA\\_RAZO\\_N\\_425020/5687-eduardo-punset-la-primera-causa-de-la-felicidad-son-las-relaciones-personales#.UnJC9HBSjng](http://www.larazon.es/detalle_hemeroteca/noticias/LA_RAZO_N_425020/5687-eduardo-punset-la-primera-causa-de-la-felicidad-son-las-relaciones-personales#.UnJC9HBSjng)>
- Concepció de la felicitat de la mare Teresa de Calcuta <<http://pensamientos.cc/pensamientos-de-la-madre-teresa-de-calcuta/>>
- Concepció de la felicitat de Nelson Mandela <[http://www.teinteresa.es/mundo/grandes-frases-Nelson-Mandela\\_0\\_944307842.html](http://www.teinteresa.es/mundo/grandes-frases-Nelson-Mandela_0_944307842.html)>
- Concepció de la felicitat del Che Guevara <<http://www.hey-che.com/frases-de-che-guevara/>>
- Concepció de la felicitat d'Albert Einstein <<http://www.muyinteresante.es/historia/articulo/quince-frases-geniales-de-albert-einstein>>
- Concepció de la felicitat de Bob Marley <<http://www.vidarasta.com/frases-de-bob-marley/>>
- Concepció de la felicitat de Marilyn Monroe <<http://www.biobiochile.cl/2013/08/05/20-frases-de-marilyn-monroe-que-te-haran-sentir-mejor-contigo-misma.shtml>>
- Concepció de la felicitat de Marie Curie <<http://www.muyinteresante.es/historia/articulo/7-frases-historicas-de-marie-curie>>
- Concepció de la felicitat de Charles Chaplin <<http://mundifrases.com/autor/charlie-chaplin/252>>
- Concepció de la felicitat de Salvador Dalí <[http://www.teinteresa.es/cultura/Salvador\\_Dali-surrealismo-pintura-catalan\\_0\\_918509447.html](http://www.teinteresa.es/cultura/Salvador_Dali-surrealismo-pintura-catalan_0_918509447.html)>
- Concepció de la felicitat de Rosa Luxemburg <<http://www.frasesypensamientos.com.ar/autor/rosa-luxemburgo.html>>
- Concepció de la felicitat de Sigmund Freud <<http://www.proverbia.net/citasautor.asp?autor=380&page=2>>
- Concepció de la felicitat de Pablo Neruda <<http://mundoconsejos.com/wp-content/uploads/2012/10/la-felicidad-es-interior-no-exterior-pablo-neruda.jpg>>
- Concepció de la felicitat de Bill Gates <[http://www.frasecelebre.net/Frases\\_De\\_Bill\\_Gates.html](http://www.frasecelebre.net/Frases_De_Bill_Gates.html)>
- Concepció de la felicitat de Mark Zuckerberg <<http://www.negociosyemprendimiento.org/2012/06/12-frases-de-mark-zuckerberg.html>>

**-D'ON  
PROVÉ LA  
FELICI-  
TAT?**

- Concepció de la felicitat de Steven Spielberg  
<[http://www.frasesgo.com/autores/frases-de-steven\\_spielberg.html](http://www.frasesgo.com/autores/frases-de-steven_spielberg.html)>
- Mètodes per controlar la ira  
<<http://www.euroresidentes.com/controlar-ira/controlar-la-ira.html>> <<http://controlatuir.com/blog/10-tecnicas-para-saber-como-controlar-la-ira/>>
- Autoestima. Què és i com millorar-la. <<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml>>
- Els tres estats de l'autoestima  
<[http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima#Los\\_tres\\_Estados\\_de\\_la\\_Autoestima:](http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima#Los_tres_Estados_de_la_Autoestima:)>
- Llibertat <<http://ca.wikipedia.org/wiki/Llibertat>>
- Llibertat i la relació d'aquesta amb els que ens envolten  
<<http://www.healer.ch/es/Ser%20dueno%20de%20tu%20propio%20poder.htm>>
- L'automotivació  
<<http://www.cathsoft.com/carnegimenez/Articles/L'automotivaci%C3%B3.htm>>
- Perseverança  
<<http://universitasorientacion.wordpress.com/2009/09/29/el-valor-de-la-perseverancia/>>
- Parts de la resiliència  
<[http://31.media.tumblr.com/tumblr\\_lvpb677OEa1qfpgclo1\\_400.png](http://31.media.tumblr.com/tumblr_lvpb677OEa1qfpgclo1_400.png)>
- Resiliència  
<[http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia\\_\(psicolog%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicolog%C3%ADa))>
- L'evolució dels humans des dels seus inicis  
<<http://www.ub.edu/astrolabio/Recensiones4/Resenaserranocat.pdf>>
- Aparença <<http://ca.wikipedia.org/wiki/Aparen%C3%A7a>>
- Acceptar-se a un mateix  
<<http://www.puntovital.cl/estetica/corporal/aceptarnos.htm>>
- Anorèxia i bulímia  
<[http://www.aula21.net/Nutriweb/anorexia.htm#.¿Qué\\_es?buli](http://www.aula21.net/Nutriweb/anorexia.htm#.¿Qué_es?buli)>
- Vigorèxia  
<[http://www.mifarmacia.es/producto.asp?Producto=../contenido/articulos/articulo\\_ef\\_vigorexia](http://www.mifarmacia.es/producto.asp?Producto=../contenido/articulos/articulo_ef_vigorexia)>
- Relació entre salut i felicitat  
<<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/07/19/neurociencia/1311071310.html>>
- L'amistat <<http://barcelofundora.blogspot.com.es/2013/06/que-es-la-amistad.html>>
- La química de l'amor  
<<http://www.psikologia.com/bioquimica.htm>>

- Amor paterno-filial  
<[http://boletindesalud.com/home/index.php?option=com\\_content&view=article&id=555:vinculo-materno-paterno-filial-&catid=16:notas-y-articulos&Itemid=6](http://boletindesalud.com/home/index.php?option=com_content&view=article&id=555:vinculo-materno-paterno-filial-&catid=16:notas-y-articulos&Itemid=6)>
- Empatia <<http://www.proyectopv.org/1-verdad/empatia.htm>>
- Neurones mirall <[http://ca.wikipedia.org/wiki/Neurona\\_mirall](http://ca.wikipedia.org/wiki/Neurona_mirall)>
- La llei de l'atracció  
<<http://vivefelizaquiyahora.blogspot.com.es/2012/11/la-ley-de-la-atraccion.html>>
- Hàbits  
<[http://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1bito\\_\(psicolog%C3%A1Da\)](http://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1bito_(psicolog%C3%A1Da))>
- Hàbits alimentaris  
<<http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/ninosyninas/435791.html>>
- Hàbits de salut  
<<http://www.sabervivir.es/contenido.php?seccion=60>>
- Grups d'aliments  
<<http://www.fns.org.mx/index.php?IdContenido=46&IdSubContenido=53>>
- Hàbits de son i descans  
<<http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/habitos-descanso-hombres.shtml><http://www.serviciodepromociondelasalud.es/articulos/573-buenos-habitos-en-5-pasos>>
- Diners i felicitat  
<<http://emprenem.ara.cat/opendata/2013/05/02/els-diners-compren-la-felicitat/>>
- Paradoxa d'Easterlin  
<[http://es.wikipedia.org/wiki/Paradoja\\_de\\_Easterlin](http://es.wikipedia.org/wiki/Paradoja_de_Easterlin)>
- Crisi econòmica de 2008 – 2014  
<[http://es.wikipedia.org/wiki/Crisis\\_econ%C3%B3mica\\_de\\_2008-2013](http://es.wikipedia.org/wiki/Crisis_econ%C3%B3mica_de_2008-2013)>
- Suicidis als països denominats més feliços  
<[http://www.tendencias21.net/Los-paises-mas-felices-registran-las-mayores-tasas-de-suicidios\\_a6364.html](http://www.tendencias21.net/Los-paises-mas-felices-registran-las-mayores-tasas-de-suicidios_a6364.html)>

## PROGRAMES:

- A “Bricolatge emocional” es plantegen “Què és la felicitat?” (part 1) <[http://www.dailymotion.com/video/xf8b1q\\_que-es-la-felicitat-1-bricolatge-em\\_school#.UYPaEfEbI08](http://www.dailymotion.com/video/xf8b1q_que-es-la-felicitat-1-bricolatge-em_school#.UYPaEfEbI08)>
- “Què és la felicitat” a “Bricolatge emocional” (part 2) <[http://www.dailymotion.com/video/xf8as0\\_que-es-la-felicitat-2-bricolatge-em\\_school#.UYPbhkpbI08](http://www.dailymotion.com/video/xf8as0_que-es-la-felicitat-2-bricolatge-em_school#.UYPbhkpbI08)>
- Reportatge del “Valor afegit” sobre la felicitat <<http://www.tv3.cat/videos/4432631/La-felicitat>>

