



## El benestar emocional

# La felicitat, una recerca infructuosa?

El creixement personal i el cultiu de la pau interior són avui el reclam d'una oferta creixent. Tres experts analitzen aquest fenomen i reflexionen sobre la idea actual de felicitat

Emili González

**R**etirs espirituals, ioga, "mindfulness", llibres d'autoajuda per al creixement personal, conferenciantes que omplen auditoris oferint un receptari d'idees sobre com triomfar a la vida... Són diferents vessants d'un mateix sector a l'alça des de fa temps: el de la recerca de la felicitat. O, si més no, el que ven com a reclam aconseguir el tan anhelat benestar emocional.

I com a mostra una dada: no més l'any passat, a Espanya es van vendre gairebé deu milions d'exemplars de llibres d'autoajuda i desenvolupament personal, segons la Federació de Gremis d'Editors.

Però, per molta oferta d'aquest tipus que hi hagi, és realment possible trobar la felicitat? I, si la trobem, pot perdurar en el temps o és un concepte efímer, amb una data de caducitat per definició? Perquè, ben bé, en què consisteix la felicitat, i què ens la dona i què ens la treu generalment avui en dia? La podem trobar en el sector del desenvolupament personal?

Tres experts tracten d'aclarir aquests i altres aspectes entorn d'un estat d'ànim, la troballa del qual forma part de les inquietuds vitals de l'ésser humà.

## Família i amics

Per a Natxo Garrido, psicòleg clínic de l'Hospital Universitari MútuaTerrassa, el principal factor que ens permet acostar-nos a la felicitat són les relacions personals. "Existeixen molts estudis que ens indiquen que no són ni els diners ni fins i tot la salut el que ens dona felicitat, sinó les relacions perso-

**NATXO GARRIDO, PSICÒLEG DE MÚTUA TERRASSA, DIU QUE, SEGONS MOLTS ESTUDIS, LES RELACIONS PERSONALS EN SÓN LA PRINCIPAL FONT**

**EL SOCIÒLEG FRANCESC NÚÑEZ CONSIDERA QUE L'EXCÉS DE POSSIBILITATS D'ELECCIÓ QUE AVUI HI HA EN MOLTS ÀMBITS GENERA RISC I MALESTAR**

nals enteses en un sentit ampli; és a dir, la parella, la família i els amics." En aquesta línia, Garrido considera que el fet de tenir "relacions positives i de sentir-nos integrats en un grup social, i no aïllats del món, elevarà el nostre nivell de benestar mental".

"La felicitat és un tipus d'emoció complexa, no bàsica, que implica sentir-se satisfet amb la vida que duem i que, en tot cas, és més pròpiament una emoció passatgera que no pas continuada."

El psicòleg veu amb bons ulls l'àmplia oferta d'autoajuda i desenvolupament personal que hi ha a les llibreries i al mercat en general. Troba que el seu èxit rau en el fet que "ens agrada analitzar què ens passa, com som, com estem", tot i que suggereix destriar "aquells llibres poc rigorosos i superficials dels títols que de debò ens faran reflexionar sobre la nostra vida".

## Ser flexibles

D'una opinió força similar és la Jenny Moix, professora del Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). "Jo entenc, per exemple, que cada cop tingui més èxit una

proposta com el 'mindfulness' (una pràctica basada a buscar la consciència o l'atenció plena en allò que fem en cada moment), ja que vivim en una societat tan accelerada que en el fons hi ha una llum dins nostre que ens diu que d'alguna manera hem de parar."

Moix és autora del llibre "Felicidad flexible" (editorial Aguilar). "Normalment vinculem la felicitat a aspectes com l'optimisme, la capacitat de resiliència, a tenir una autoestima elevada... Però jo ressaltaria la variable de la flexibilitat mental; és a dir, gairebé totes les patologies dins de la psicologia, des de l'ansietat fins a la depressió o les fòbies, tenen un símptoma comú, la rigidesa mental."

L'experta defineix aquest concepte com "tenir idees, creences o expectatives a la vida molt fixes (invariables), cosa que ens pot acabar reportant un gran patiment, infelicitat, en definitiva".

Per a Moix, la flexibilitat mental l'hem de posar en pràctica amb nosaltres mateixos ("ens hem de deixar d'autoexigir fins a la medul·la", diu); amb els altres ("hem de ser capaços d'entendre que cadascú és com és"), i amb la vida ("cal tenir unes expectatives més flexibles i buscar allò que de debò ens omple emocionalment").

"El concepte que més s'aproxima a la felicitat és el de 'pau interior', assenyala. A més, per a la professora, sovint concebem la felicitat com una idea condicionada: "Diem, si em toca la loteria, seré feliç; si trobo parella, seré feliç; si... Però realment aquesta felicitat condicionada ens dura dos dies un cop que hem obtingut allò que desitjàvem", apunta. "Sí que hi ha una altra felicitat, més autèntica, que és la incondicional; és quan et llesves cada matí i dius: 'Os-



tres, que bé queestic; quan et sents feliç per qualsevol cosa encara que puguis tenir els teus problemes. Sí, aquest tipus de felicitat, sí que pot existir".

## Èssers socials

Moix adverteix que a la societat actual "les presses" són un gran enemic de la felicitat. "Hi ha molts llibres d'autoajuda sobre 'com pots aconseguir els teus objectius', però si ens hi fixem aquesta és una manera de situar ja els nostres objectius en el futur i, clar, tenim pressa per arribar-hi", la qual cosa, per a l'autora, pot generar frustració.

En Francesc Núñez, sociòleg i professor d'Humanitats de la Unilitat Oberta de Catalunya (UOC), també reflexiona sobre el vessant més social de la felicitat. "Des de l'òrbita neoliberal en què ens movem, considerem la felicitat com una propietat de l'indivi-

du, i segurament aquí hi ha l'error i, en conseqüència, la impossibilitat de trobar-la, ja que la felicitat crec que és més possible com un fet col·lectiu que no pas individual." Per al sociòleg, "a zones del món on la gent viu més en comunitat, com a països africans, els nivells de benestar emocional, de tranquil·litat d'esperit, segurament siguin més alts, perquè les persones se senten més recolzades pel gran grup de què formen part".

"I la catalana? Diria que és una societat globalment feliç?", li preguntem. "Si es defineix la felicitat com un determinat estat del benestar, relacionat amb variables com els ingressos econòmics, la disponibilitat de temps lliure, les oportunitats d'educació... jo diria que els paràmetres de felicitat a Catalunya estan relativament bé", indica. "Però sovint acabem patint individualment -puntualitzat-, ja



que se'n responsabilitza d'haver de buscar solucions individuals a problemes que, de per si, són sistèmics, col·lectius, socials; un exemple n'és la falta de feina”.

### **El consum i la societat de risc**

Són molts, els centres comercials plens a vessar cada dissabte a la tarda. Serà que comprar, consumir, ens acosta al benestar emocional? Potser ens fa més feliços? “El consum és sens dubte una forma de reencantament del món, una font de satisfacció i plaer, d'emocions positives; des que tu comences a pensar en la roba o el cotxe que et compraràs, ja generes unes emocions satisfactòries –creu el docent-. Aquest és un procés que l'individu modern domina molt bé i que el converteix en una mena de somiatruites”.

Núñez també apunta a l'anomenada “societat del risc” com una font de malestar. “A l'actualitat ens trobem amb un excés de possibilitats d'elecció en molts àmbits de la nostra vida, i això acaba generant inseguretat, en tant que existeix un risc més gran d'equivocar-nos en la decisió.”

Un altre aspecte que per al sociòleg suscita inquietud, infelicitat, és la situació constant de canvi en què vivim. I posa com a exemple el món laboral. “Dècades enrere, entraves a una feina i sabies que potser et jubilaries en aquell mateix lloc de treball; ara estem molt lluny d'aquella situació.” L'expert ho relaciona amb la dificultat que hi ha avui en dia d'adquirir rutines a la vida.

“Quan encara no has tingut temps d'adaptar-te a una situació determinada ja te l'han canviada, i ja t'has de readaptar, de reubicar, de reinventar-te o morir; quan, tal com diu Zygmunt Bauman (eminent sociòleg), moltes vegades tenir rutines és allò que ens reconforta”, apunta. Sigui com sigui, trobar el benestar emocional, estar potser a un tocar de dits d'una sensació al més semblant possible a la felicitat (“un concepte que canvia de porta a porta en una mateixa escala”, diu Núñez) és un objectiu vital de moltes persones. De vegades la persistència a l'hora de cercar-la pot dur a vivències paradoxals. Així ho mostra en Josep Darnés (vegeu l'entrevista de la dreta), autor de “La burbuja tera-

### **Autoajuda**

L'any passat es van vendre a Espanya gairebé deu milions de llibres d'autoajuda i desenvolupament personal, segons les dades de la Federació de Gremis d'Editors. D'uns anys ençà, aquest tipus de manuals psicològics destinats al creixement propi s'han convertit en una secció més de moltes llibreries.

### **Família i amics**

Tenir unes relacions personals diverses i positives, enteses en un sentit ampli, amb la família i els amics al capdavant, afavoreix el benestar emocional, segons els experts.

