

0. INTRODUCCIÓ

D'una banda, he escollit aquest tema perquè trobo que la felicitat és una cosa que tothom vol sentir en algun moment de la seva vida i que, com cada persona és diferent a les altres, crec que cadascú té la seva pròpia percepció de la felicitat.

D'altra banda, sempre he mostrat un cert interès en aquest àmbit ja que a l'hora de veure documentals que tracten aquest tema o a l'hora d'escoltar el pensament de la gent sobre la felicitat sempre m'ha encuriós el poder esbrinar quina és la situació real al meu voltant, és a dir, què és el que realment pensa la gent del meu entorn sobre un aspecte tan important a la nostra vida. Aquesta va ser realment la motivació que em va portar a pensar en fer aquest estudi.

La pàgina web de la Universitat Autònoma de Barcelona, en concret l'apartat del programa Argó, va fer possible la meua decisió final d'escollir aquest tema per realitzar un treball tan extens durant el curs.

En quant al contingut, el treball es basarà en fer l'estudi de diferents persones actuals i filòsofs antics amb les seves respectives teories sobre aquest àmbit i en lligar-ho amb una breu explicació de la neurociència. M'agradaria destacar el treball de camp, ja que el que pretenc assolir fent aquest treball és comparar l'estat de felicitat de la gent (segons el grup d'edat), saber què necessiten les persones per a poder ser felices, saber si la felicitat és realment essencial la felicitat a la vida de tothom i esbrinar a quins factors li dóna la gent més importància avui dia, en la situació en la qual ens trobem, per poder aconseguir aquest estat d'ànim.

Amb els resultats obtinguts, pretenc arribar a unes determinades conclusions per veure els diversos punts de vista del meu entorn.

Aquest treball serà realitzat amb l'ajut de l'institut Rovira-Forns i del programa Argó, ja citat anteriorment. Ho faré cercant llibres relacionats amb el tema, pàgines web, conferències i vídeos a més de realitzar l'entrevista a una

psicòloga i una enquesta a varies persones; amb el treball de camp pretenc arribar a tenir el coneixement teòric i pràctic que suposa el Treball de recerca de batxillerat. L'estudi es complementarà amb imatges, dades, gràfics sectorials i citacions d'autors dels llibres de consulta dels quals dispo.

1. LA FELICITAT

1.1. ETIMOLOGIA DE LA PARAULA

Abans d'analitzar el terme felicitat primer parlaré sobre l'origen etimològic de la paraula, la qual es troba en el llatí. Així, ens trobem amb el fet que aquesta paraula procedeix del terme "*felicitas*" que pot traduir-se com a "fèrtil". Per als romans ser fèrtil i tenir molts fills significava la pervivència de la família tot seguint el "*Mores Maiorum*" (conjunt de regles que el ciutadà romà havia de respectar).

1.2. DEFINICIÓ DE LA FELICITAT SEGONS L'INSTITUT D'ESTUDIS CATALANS (IEC)

Segons l'Institut d'Estudis Catalans, la definició de "felicitat" és: "Estat de l'ànim plenament satisfet."

1.3. DEFINICIÓ DE LA FELICITAT SEGONS LA REAL ACADÈMIA ESPANYOLA (RAE)

Segons la Real Acadèmia Espanyola, la definició de "felicitat" és: "Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien."; és a dir: estat d'ànim que es complau en la possessió d'un bé.

1.4. DEFINICIÓ DE LA FELICITAT SEGONS EL COLLINS ENGLISH DICTIONARY

Segons el Collins Concise English Dictionary, la definició de “felicitat” consta de 6 apartats:

- Feeling, showing or expressin joy.
- Willing.
- Causing joy or gladness.
- Fortunate; lucky.
- Aptly expressed.

En català això voldria dir:

- Sentir, mostrar o expressar alegria.
- Estar disposat a fer alguna cosa.
- Causar alegria o goig.
- Afortunat; amb sort.
- Expressat encertadament.

1.5. LES DEFINICIONS SÓN SEMBLANTS O TENEN SIGNIFICATS DIFERENTS?

Com es pot observar, tot i que les definicions no estan elaborades exactament amb les mateixes paraules, són semblants entre elles.

Totes mostren que la felicitat és un estat de l'ànim en què les persones mostren satisfacció i amb el qual se sent un estat de benestar alt. Totes les oracions mostren significats positius i optimistes.

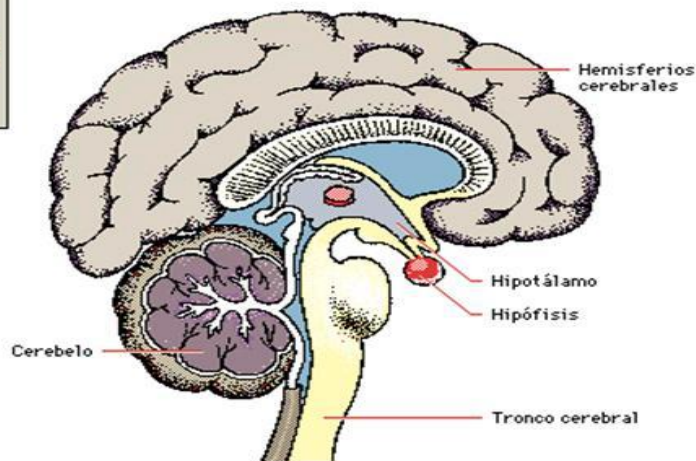
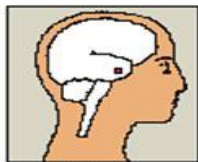
En relació a les definicions, qui està feliç se sent a gust i content. De tota manera, el concepte de felicitat és subjectiu i relatiu.

2. ELS PROCESSOS AL NOSTRE CERVELL

El nostre cos té una mena de missatgers pel dolor, unes substàncies que són generades pel nostre cos quan alguna cosa no va bé i que serveixen de senyal d'alarma. Però també té substàncies que compensen el dolor i que ens fan sentir molt bé; aquestes són les endorfines.

Tothom ha parlat algun cop sobre qui se sent feliç, o sobre què produeix la felicitat, però el que no sap la majoria de gent és que gran part del nostre estat de felicitat és produït al nostre cervell.

Les endorfines són pèptids que es troben a l'organisme i que la funció de les quals és fer de neurotransmissors¹. Són conegudes com la hormona de la felicitat i les produeix la glàndula pituïtària (també anomenada hipòfisi) i l'hipotàlem durant la realització d'alguna activitat física, en moments d'excitació, durant la ingesta d'aliments picants, durant l'orgasme i també amb l'amor. S'assemblen als opiacis² pel fet que produeixen efectes calmants i causen una sensació de benestar.



3

¹ Un neurotransmissor és una molècula del cervell que tenen els animals, que transmet, amplifica i modula senyals elèctrics entre una neurona i una altra cèl·lula.

² Els opiacis són un conjunt de substàncies alcaloides que es troben a l'opi i que redueixen l'activitat del sistema nerviós central.

³ Imatge de les parts del cervell. Hi podem observar l'hipotàlem i la hipòfisi.

El terme "endorfina" està compost per dues parts: "endo" i "morfina"; són arrels que deriven d'endogen i de morfina, ja que s'entenen com a "substàncies semblants a la morfina produïdes pel mateix organisme."

- Per endogen s'entén allò que és generat pel propi organisme.
- Per morfina s'entén aquella substància que es treu de l'opi. S'administra a vegades a les persones malaltes per a calmar-los el dolor.

En anglès, el terme "endorphin rush" (conegut com a "ràfega d'endorfines") s'utilitza per referir-se a la sensació d'eufòria produïda per una sensació de perill, de dolor o estrès.

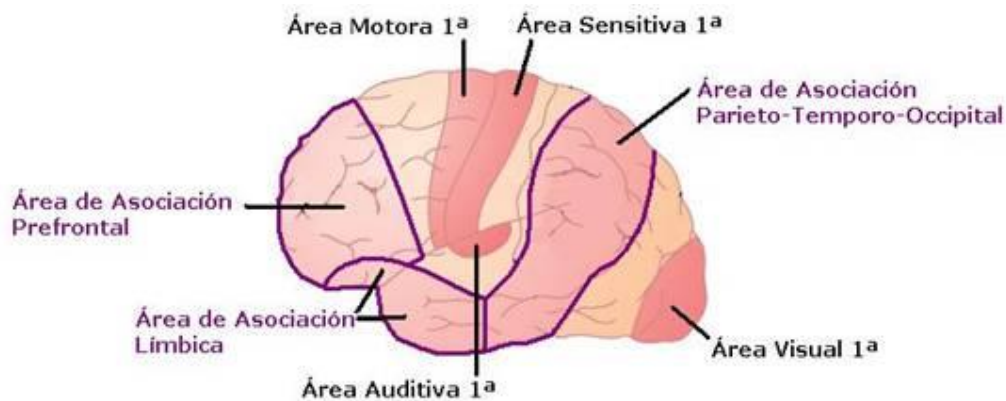
Quan un impuls nerviós arriba a la medul·la espinal, les endorfines s'alliberen i impedeixen que les cèl·lules nervioses enviïn més senyals de dolor. Després d'una lesió, les endorfines fan que experimentem una sensació de control sobre nosaltres mateixos que ens permet persistir en l'activitat que duquem a terme.

Un altre efecte de la producció d'endorfines molt importat és el que en anglès es diu "runner's high" (conegut com a "efecte del corredor"), que es produeix quan una persona fa un exercici molt esgotador fins arribar al seu límit. És llavors quan s'activa la producció d'endorfines. Les endorfines són alliberades durant entrenaments continus, llargs i molt intensos.

Al 2008, a Alemanya uns investigadors van fer un estudi sobre el mecanisme que causa l'efecte del corredor. Utilitzant productes químics descoberts recentment que detecten la presència d'endorfines al cervell, van comparar els nivells d'endorfines dels esportistes abans i després de l'exercici.

Es van mesurar les diferents variables estudiades i es va fer a tots els participants un test psicològic abans i després de dues hores de cursa. De les dades obtingudes en l'estudi es va deduir que les endorfines són produïdes durant l'exercici i que es concentren en les àrees del cervell associades a les emocions (l'àrea límbica i l'àrea prefrontal).

La necessitat de ser feliç



4

Alguns investigadors diuen que les endorfines no són l'única substància que contribueix a l'efecte anteriorment mencionat. Algunes de les altres substàncies que hi podrien participar en l'efecte són l'epinefrina⁵, la serotonina⁶ o la dopamina⁷.

Quan ets feliç, l'estat mental canvia i es consolida l'autoestima. Els sistemes del cos funcionen correctament i la persona se sent més sana. La gent somriu més i es tornen més atractius a la seva parella, obtenint una actitud més positiva.

2.1. LES ENDORFINES AL NOSTRE DIA A DIA

Quan estem enamorats, una de les coses que ens passen és que estem plens d'endorfines. Per aquest motiu tot ens sembla fantàstic. Durant el sexe també se n'allibera una gran quantitat. Passa el mateix amb algun tipus de música que ens fes sentir bé. Una altra manera de desencadenar una gran quantitat d'endorfines a dins nostre és el riure.

Quan alguna persona s'injecta drogues com, per exemple, l'heroïna o la morfina s'arriba a tenir nivells d'endorfines en sang molt més alts. El cos

⁴ Imatge de les parts del cervell, on podem observar l'àrea límbica i la prefrontal (àrees del cervell associades a les emocions).

⁵ L'epinefrina o adrenalina és una hormona segregada per les càpsules suprarenals en situacions d'estrès i provoca l'excitació de l'organisme.

⁶ La serotonina és una substància pertanyent a les amines biògenes. Actua com a neurotransmissor, es distribueix per tot l'organisme i fa moltes funcions. Exerceix una gran influència sobre el sistema psiconerviós, per això sovint se'n diu hormona de l'humor.

⁷ La dopamina és un neurotransmissor que és produïda en diverses àrees del cervell, relacionat amb l'hipotàlem.

interpreta que va sobrat d'endorfines i que ja no cal produir-ne més. Per això, quan l'efecte de la droga desapareix, apareix la síndrome d'abstinència; encara que l'heroïna desapareix, també desapareixen les endorfines.

La xocolata també estimula la generació d'endorfines, és per això que ens proporciona tant plaer. I per això hi ha gent que sent una mena d'addicció a la xocolata, igual que hi ha addictes al que se sent quan la gent s'enamora, o a realitzar algun tipus d'esport. El que sentim és una "onada" d'endorfines a la sang.

2.1.1. L'ESPORT I L'HORMONA DE LA FELICITAT

Qui no s'ha sentit millor després de practicar una estona algun esport? Per què quan estem jugant, per exemple al pàdel, ens oblidem dels problemes, de l'estrès, de les dificultats del dia a dia, "desconnectem" i la nostra ment es "resseteja" com si fos un ordinador?

Quan practiquem una activitat física el nostre cos allibera endorfines. Aquestes substàncies tenen la peculiaritat de fer-nos sentir bé, com he explicat a l'apartat anterior. Quan ens posem la roba per fer esport i comencem a planificar el nostre partit o entrenament, la nostra ment i el nostre cos comencen a segregat endorfines, permetent que les nostres sensacions desagradables, d'ansietat, pors i baixos estats d'ànim, es transformin en sensacions de benestar emocional i físic. Cada vegada que ens fiquem en una pista, repetim aquest procés, aconseguint alliberar les tensions, ansietats i preocupacions del dia a dia. Si a més de jugar al pàdel, tennis o fer qualsevol tipus d'esport, cuidem la nostra dieta escollint uns aliments sans i equilibrem les nostres calories, s'aconsegueix no solament eliminar els aspectes negatius de tantes presses, sinó que dormim millor i les relacions socials són més riques i positives; la gent es troba més a gust amb sí mateixa ja que, a part de millorar la seva imatge i autoestima, es transmet alegria i emocions positives a la gent del voltant: família, amics, companys de treball, etc.

Practicar esport de forma diària, encara que sigui una estona, manté els nivells d'endorfina sempre presents al nostre organisme, ajudant-nos a ser més positius i fent més feliços a qui tenim al nostre al voltant i a nosaltres mateixos. Amb un estil de vida com avui dia, amb intenses jornades de treball marcades per l'estrès, les presses i l'ansietat, és cada cop més necessari parar i trobar un moment per fer exercici.

- Millora el nostre sistema càrdio-respiratori: com a conseqüència, transpirem millor, oxigenem el cervell i pensem amb més claredat, reduïm els maldecaps i dormim millor.
- Aprenem a valorar l'esforç.
- Ens ajuda a ser més autònoms: la pràctica de l'esport ens ajuda a madurar, durant i després de l'activitat.
- Disminueix el risc de depressió: els experts afirmen que les persones actives tenen al voltant d'un 40% menys de probabilitats de sofrir símptomes depressius en comparació a les persones sedentàries.

3. EXPLICACIÓ DE LA FELICITAT SEGONS PERSONES DESTACADES

3.1. XAVIER SALA I MARTIN

Xavier Sala i Martin és un economista estatunidenc d'origen català, catedràtic de la Columbia University conegut també pels seus articles i per haver aparegut en diversos mitjans de comunicació. **(Veure Annex II).**

Diu la llegenda popular que els diners no compren la felicitat. I són molts els que creuen que aquesta llegenda està comprovada per l'evidència científica des que, l'any 1974, Richard Easterlin⁸ va estudiar la relació per a diferents països i va arribar a la conclusió que a partir d'un cert nivell de renda per càpita

⁸ Richard Easterlin va néixer l'any 1926 als Estats Units. És professor d'economia a la Universitat del sud de Califòrnia.

(uns 15.000 dòlars anuals en valor d'avui), més diners no aportaven més felicitat. Aquest resultat es va anomenar “la paradoxa d’Easterlin”.

El descobriment d'aquesta paradoxa va tenir conseqüències importants. Per exemple, va fer que els psicòlegs desenvolupessin teories econòmiques que utilitzaven el concepte de renda relativa: “jo sóc més feliç, no si la meva renda puja en valor absolut, sinó si puja en relació a la dels meus veïns”.

Sala i Martin fa una comparació amb la vida real per a que ho entenguem millor i diu “*Ja se sap que el pitjor dia en la vida d'un és aquell en què... el veí es compra un BMW!*”.

Xavier Sala i Martin explica que al seu entendre les conclusions d’Easterlin han estat mal interpretades. Perquè Easterlin mai va poder demostrar que la relació entre renda i felicitat existís. Entre altres coses, el problema és que el seu estudi no incloïa gairebé cap país pobre.

Gallup⁹ ha dut a terme una macro-enquesta a 130 països, on sí que s’inclouen molts països pobres, a més de demanar als entrevistats avaluar la seva felicitat posant una nota entre 1 i 10, se'ls pregunta sobre diferents aspectes relacionats amb el seu benestar com per exemple quantes vegades han rigut, s'han sentit tristos o deprimits durant les últimes 24 hores, o si se senten estimats, lliures o respectats. Les noves dades han estat analitzades per Justin Wolfers¹⁰ i Betsey Stevenson¹¹ de la Universitat de Pennsylvania i el seu estudi llança resultats com els següents:

- La gent dels països rics diu ser més feliç que la dels països pobres. Sala i Martin creu que sembla que la visió idíl·lica de la pobresa que de vegades fem des de la nostra prosperitat és un miratge que els pobres no comparteixen.

⁹ Gallup és una empresa que ofereix consultoria i orientació a la solució de problemes dels líders basant-se en els resultats i anàlisis de la seva recerca que combina més de 75 anys d'experiència amb abast mundial. L'empresa coneix més sobre les actituds i el comportament dels habitants d'aquest món així com dels empleats i clients que qualsevol altra organització.

¹⁰ Justin Wolfers és un actual economista australià i un estudiós de polítiques públiques. És professor d'economia i polítiques públiques a la Universitat de Michigan.

¹¹ Betsey Stevenson és un actual economista i professor associat de política pública a la Universitat de Michigan.

La necessitat de ser feliç

- Com qualsevol “mleurista” espanyol podria haver-li explicat al professor Easterlin, a les persones que cobren a prop 10.000 euros anuals també els produeix felicitat un augment de salari. De fet, la relació entre felicitat i prosperitat no només no s'atura sinó que s'accentua a partir dels 15.000 dòlars.
- Dins de cada país, la gent rica és més feliç que la pobre.
- La felicitat de gairebé tots els països augmenta amb el pas del temps.
- Als països rics hi ha més gent que diu haver rigut o somrigut en les últimes 24 hores i hi ha menys gent que diu haver experimentat dolor, depressió, avorriment o haver-se empenyat.

Com a conclusió, Xavier Sala i Martin ha pogut observar que la paradoxa d'Easterlin no existeix. A més diu que qualsevol analista raonable hauria d'haver conclòs que, quan els 6.000 milions de persones treballen durament per millorar la seva situació econòmica segueixen treballant tot i que “un savi” (Easterlin) els diu que són ximples perquè el seu esforç no els portarà més felicitat, és perquè Easterlin no tenia raó.

Dit això, l'estudi ressaltava alguns aspectes curiosos. Per exemple, la felicitat de les dones ha baixat des de l'any 1970. Sembla que el progrés social de la dona en àmbits com l'educació, el control de la reproducció, el treball o la creixent participació masculina en les tasques de la llar i l'educació dels fills no s'ha plasmat en una major felicitat. La creixent insatisfacció femenina es dona tant en treballadores com en mestresses de casa, tant en les casades com en les solteres i separades, tant en les d'alts nivells d'educació com de baixos, i tant en joves com en majors.

Un altre resultat és que la gent d'esquerres és més infeliç que la de dretes, encara que l'explicació sembla no té res a veure amb la política: la gent de dretes és més religiosa i tendeix a estar casada en major proporció i, amb igualtat d'ingressos, la gent religiosa i casada tendeix a ser més feliç.

A més, explica que la renda no està correlacionada amb l'amor. Els diners poden comprar gairebé tot el que genera felicitat, des de menjar a educació passant per cultura, viatges, sexe, matrimoni o salut però no pot comprar

l'amor. Vistos els resultats de l'estudi, l'amor només ha de representar una petita part del benestar, sinó no existiria aquesta relació tan forta entre els diners i la felicitat.

3.2. SERGI TORRES

Sergi Torres és un autor i conferenciant. Va realitzar els estudis de Fisioteràpia i actualment els estudis de Psicopedagogia. **(Veure Annex III).**

Per a Torres ser feliç prové de la decisió que pren la gent de “voler ser feliç a tota costa i de manera totalment voluntària”. Ell creu que quan la gent diu “les coses són com són i si ho passem malament no hi podem fer res” s'equivoca. Pensem que és més fàcil atendre els nostres pensaments que les nostres emocions; per això, tot i que sigui més “complex” donar més importància als nostres sentiments i a les nostres emocions, hem de saber adonar-nos del que realment volem fer si hem decidit ser feliços. Si no fem el pas d'intentar ser conscients del que les nostres emocions ens fan sentir, no podrem aconseguir la felicitat. Torres pensa que res ni ningú ens acompanya en el nostre camí de la recerca de la felicitat, sinó que cada persona l'ha de trobar per un mateix, perquè com ell diu: “res ni ningú té la capacitat de fer-nos feliços”.

Sergi Torres diu que en realitat tots som feliços, però que la gent que creu que no ho és, és perquè té pensaments negatius i inconscientment busca idees per reafirmar que no és feliç; Torres diu que aquestes idees fan tant mal que sense ser conscients, culpem a algú altre o algun altre factor d'allò que opinem i consegüentment de la nostra infelicitat.

Per exemple, començar una relació amorosa amb algú amb la finalitat que ens pugui aportar pau, tranquil·litat o felicitat seria una decisió totalment errònia, ja que seria un sentiment totalment fals que generem per a nosaltres mateixos per poder justificar l'absència de felicitat a les nostres vides i poder culpar a alguna cosa o a algú. Només nosaltres ens podem fer feliços a nosaltres mateixos. Encara que estiguem en una relació, no se li pot demanar a ningú que ens faci feliços o que ens ajudi a ser-ho; perquè només nosaltres tenim la capacitat de decidir què fer per arribar a ser feliç. Només nosaltres podem fer-nos feliços. Res ni ningú té la culpa que no puguem aconseguir el que volem. Llavors... Per

què necessitem a algú a la nostra vida? Doncs per compartir la felicitat que nosaltres mateixos posseïm.

Torres destaca el pas que fan els nens petits en posar-se de peus i començar a caminar, ja que és un moment crucial i que ho fan per decisió pròpia. Si cauen ho tornen a intentar perquè no es fixen en els resultats que obtenen, sinó en la seva decisió de posar-se en peu. Llavors si realment volem ser feliços hem de “posar-nos en peu emocionalment”, però per ignorància o per no tenir la suficient voluntat acabem sense fer aquest pas. El nostre sistema social també afecta molt a la nostra manera d'afrontar aquest fet, ja que sense saber-ne la raó, aquest sistema ha fet que posem per davant les demés persones i que després anem nosaltres (és a dir que per ordre d'importància primer anirien els demés i després nosaltres mateixos).

Molts cops per por a assumir la nostra experiència humana al 100% pensem que les nostres emocions ens poden dominar sense nosaltres fer res, però com que ningú prendrà la decisió de remeiar-ho, realment només nosaltres tenim aquest “poder” i per tant ningú té la responsabilitat de la nostra infelicitat o insatisfacció personal, només nosaltres.

Sergi Torres creu que no som productes de la nostra educació, de la nostra cultura o de la nostra època sinó que som productes de les nostres decisions. El que estem experimentant justament ara és producte de les nostres decisions. Tenim un mecanisme intern, conscient o inconscient, de presa de decisions al qual molts cops li tenim pànic, ja que té un poder tan gran que la nostra ment és incapaç de comprendre. I d'allò de què no podem comprendre res n'obtenim por.

Torres explica que a la gent no ens agrada patir, però que molts cops la felicitat que busquem es troba just després d'aquest patiment. Fugim del patiment creient que és dolent, l'única forma que Sergi Torres creu possible per fer-hi front és prendre la decisió d'acceptar-nos tal qual som, i molt poca gent ho pot assolir perquè la majoria de cops no ens agrada com ens veiem o el que hem fet.

Sergi Torres també explica que tot i que ell ens informi de tots aquests fets i idees, ell no pot fer res en la nostra felicitat i tampoc influeix en res de la nostra ment ja que només nosaltres som capaços de prendre la decisió del que volem fer amb la nostra vida, amb la nostra pròpia llibertat. Som lliures o no, depenent de les decisions que prenguem, de la mateixa forma que som o no feliços.

Tothom vol ser feliç en realitat i la felicitat ens porta a un estat mental que implica no necessitar fer les coses correctament, és tota la màxima realització a la que un ésser humà pot arribar, ser com som.

3.3. FERRAN SALMURRI

Ferran Salmurri és psicòleg de l'Hospital Clínic de Barcelona i autor del llibre "*Llibertat Emocional*". **(Veure Annex VI).**

A més, va ser l'autor del programa per a la millora de la salut mental escolar. Aquest programa serveix per demostrar que hi ha una sèrie d'accions que les persones podem practicar per aprendre a sentir-nos millor. Per a Salmurri la felicitat es pot aprendre.

La idea va sorgir quan la gent anava a la seva consulta (nens i adults) dient que no se sentien bé. Passat un cert temps de treballar plegats, la gent millorava. Va ser llavors quan va pensar que podia ensenyar a aquestes persones a saber com evitar que se sentin malament o que es posin malaltes, des d'un punt de vista preventiu.

Va agafar un paquet d'aquestes estratègies/habilitats i les va ensenyar als professors d'una escola pública de Barcelona per a què després ells les ensenyessin als alumnes. El programa va durar 4 anys.

Va demostrar que aquestes estratègies eren eficaces en el professorat, en el qual hi va haver uns canvis molt importants; la millora de les relacions entre ells, menys dies de baixa laboral, millora de l'estat psicològic en quant a assertivitat, cooperació, millora de l'autoestima i de l'autocontrol emocional, etc.

En quant als nens també va haver-hi uns resultats molt bons. Abans de fer res específic amb els nens, només treballant amb els mestres, ja va haver-hi canvis importants de comportament en els alumnes (en ser més empàtics es van reduir els problemes de conducta i d'agressivitat). Es va poder comprovar que l'estat emocional del col·lectiu i l'individual estan molt lligats.

Salmurri explica que totes les persones, des de sempre, hem estat i som esclaus de les pròpies emocions, o millor dit, de com se'ns presenten. Se'ns menja la por, la gelosia i ho acceptem com que és així. No ens adonem de que podem ser més lliures de les nostres emocions educant-les.

I avui sabem com aprendre a sentir-nos millor i d'una forma més proporcionada i adequada a la realitat. Generalment quan ens sentim malament quasi sempre és desproporcionat a la realitat, ens sentim excessivament malament massa moments de la vida. Salmurri explica que per sentir-nos millor hem d'aprendre a viure en el sentit de percebre la realitat d'una forma més optimista, sense tenir quasi sempre pensaments negatius.

S'ha demostrat que un bon programa d'educació emocional pot prevenir no només l'assetjament, els trastorns alimentaris i l'agressivitat; sinó també la primera causa de mortalitat en aquest país en persones entre 16 i 45 anys: el suïcidi. Programes per a la millora integral de les persones eviten molts problemes, perquè si la persona se sent millor, té una major autoestima, pensa més i millor, se sap relacionar amb els demés i és més feliç, acabarà sent menys propensa a patir qualsevol patologia o trastorn mental.

Tot i ser una mesura molt bona i eficaç, no s'acaba d'aplicar del tot per vàries raons: la primera és que les novetats a les persones ens costen d'acceptar. La segona és que no se sap qui hauria de començar a dur-ho a terme. Salmurri creu que s'ha de començar des de la família i l'escola. Tot i que no és un tema que demana grans inversions econòmiques, l'administració o el govern no s'implicarà fins que la societat ho reclami.

A més, explica que una bona educació emocional ens ajuda a ser més feliços, i que per a ell ser feliç és un sentiment, el sentir-se bé amb nosaltres mateixos i

amb els que ens envolten. L'autocontrol emocional¹² i tenir una ment positiva també ajuda força.

Per ell, el que ens impedeix ser feliços és una excessiva còlera, ràbia, ansietat o tristesa. És a dir, som excessius en la nostra expressió emocional. I seria suficient per millorar, per ser més feliços, que eduquéssim les nostres emocions manifestant-les d'una forma proporcionada. No és necessari sentir amb la intensitat amb què ho fem. No explica que cal caure en la insensibilitat o al fet que deixem de plorar, que és bo i necessari en moltes ocasions, sinó que l'emoció és natural però sempre que no arribi a dominar-nos. Un cas de sentiment desproporcionat és, per exemple, el dels pares que sofreixen quan els seus fills surten de casa. Es pregunten: "i si els passa alguna cosa dolenta? I si tenen un accident?". La probabilitat que això passi és molt petita, així que estan sofrint innecessàriament. En magnificar el risc anticipen successos que possiblement no succeiran, la qual cosa els provoca un dolor evitable.

Proposa una psicologia preventiva de la mateixa forma que existeix una medicina preventiva ja que creu que cal una prevenció de la salut psicològica. Consisteix a aplicar una sèrie d'estratègies fàcils d'aprendre, ja des de la infància. Ho fa de 3 formes: les tècniques cognitives, les conductuals i les de control de sentiments.

- Les primeres són les que influeixen sobre la forma en què pensem, i aquí parlàriem d'aprendre a pensar en positiu, "detenir" pensaments negatius.
- Les tècniques conductuals pretenen modificar el nostre comportament, i algunes d'elles han començat a desenvolupar-se, encara que només en l'àmbit laboral, com l'administració del temps, la prioritització d'objectius, o les habilitats d'interacció amb els altres.

¹² L'autocontrol emocional per a Ferran Salmurri és sentir-se estable amb les emocions, sense ser vulnerable sinó sentir-se positiu. No val allò de "és que jo sempre estic igual de malament". Vol dir que el nostre estat d'ànim no variï al llarg del dia o la setmana per un sentiment o pensament.

- Finalment es tracta de controlar l'expressió desmesurada dels sentiments aplicant tècniques de relaxació, la principal de les quals és la de la respiració profunda.

L'auto-observació és l'habilitat bàsica a qualsevol programa d'autoajuda seriós. Moltes vegades creiem conèixer els nostres sentiments però no és així, perquè no hem après a fer-ho. La incapacitat d'algunes persones per reconèixer i expressar les seves pròpies emocions, se sol relacionar amb nombrosos trastorns mentals i és reconeguda pels especialistes com un factor dificultós en els tractaments psicoterapèutics.

Respecte a l'estrès Salmurri explica que sovint confonem la causa amb l'efecte. Diem “estem estressats” i no, “estem empresonats”. Tots tenim unes pressions internes i unes externes. És necessari la pressió per fer coses, és a dir, ser actius. Però a vegades no controlem aquesta pressió i fa que ens sentim malament, amb mals de cap, de panxa, insomni... provocant llavors l'estrès, que n'és una conseqüència. L'estrès és una manifestació d'una pressió no controlada. Quan ens pot més la pressió interna o externa o les dues, estem estressats. Es pot controlar marcant uns horaris, sabent dir no i reconeixent els nostres límits. També tenint un tipus de vida que ens ajudi a compensar aquestes pressions (hi ha d'haver prou activitat lúdica, social, de relaxació o esportiva a la nostra vida).

Parlar d'una manera adequada també és important perquè si es parla d'una manera adequada (sense jutjar els altres) s'acaba pensant adequadament. Som el que practiquem. Però, l'imprescindible és ensenyar empatia perquè és el que ens ajuda a frenar l'egoisme. És una forma de pensar molt més coherent i que ens ajuda a controlar l'agressivitat.

3.4. ELSA PUNSET

Elsa Punset és una escriptora i filòsofa catalana, filla del científic Eduard Punset. **(Veure Annex IV).**

Explica que la majoria de gent fa més d'una cosa a la vegada (*multi-tasking*). Les distraccions poden ser bones amb moderació, per exemple si un mico es dirigeix a buscar una fruita que es troba penjada en un arbre, i a mig camí es distreu perquè hi ha una altra fruita diferent evitarà fer un camí tan monòton i no li semblarà tan llarg. Les distraccions ens permeten obrir-nos a reptes nous i ens ofereixen una via de fuga a les preocupacions diàries. Connectar-se i desconnectar-se a nivell de concentració té un impacte al nostre quocient intel·lectual equivalent a una nit sense dormir o al consum de marihuana, per tant és molt esgotador.

Elsa Punset diu que som més feliços quan els nostres pensaments i les nostres accions coincideixen, vivint el present i que les accions que trobem més plaents són aquelles que ens absorbeixen molt i les quals realitzem sense distraccions.

Crear o gaudir de l'art sol produir estat de flux (*fluir*).

Quan ens concentrem en una feina concreta si s'aconsegueix acabar-la s'obté la satisfacció personal i si a sobre ha costat un esforç es té una "injecció" addicional d'endorfines al cos que contribueixen a aquell estat de benestar positiu, aquesta seria l'experiència a la qual els psicòlegs denominen "fluir" que és estar concentrat en una cosa i arribar al punt d'oblidar-se de la resta.

Per aconseguir l'estat de fluir el primer pas que Elsa Punset recomana és marcar una meta clara i concreta com per exemple fer exercici, apuntar aquest objectiu en un lloc visible i quan es faci aquesta activitat s'ha de realitzar estant només concentrat en allò que s'està fent, estant centrat en sentir i gaudir del que s'està fent en aquell precís instant.

Tot i que la felicitat és una cosa subjectiva, Punset explica que en els darrers anys els psicòlegs ens han facilitat moltes claus concretes referents a quines coses ens fan més o menys feliços. Per exemple: només la meitat aproximada de la nostra capacitat per ser feliços és proporcionada per la genètica (el que els científics denominen "punt nodal de la felicitat"); es pot millorar o empitjorar aquesta tendència innata per fer-nos feliços però igual que passa amb el nostre pes, tendim a tornar al nostre punt mitjà. Aproximadament un altre 10% de la

nostra capacitat per ser feliços depèn de les nostres circumstàncies i el 40% restant és el producte del nostre comportament diari, del nostre enfocament vital i de com jutgem als demés i a nosaltres mateixos.

Elsa Punset explica que les dones solen ser una mica més felices que els homes però també tendeixen una mica més a la depressió. De mitja solen ser més sensibles a les emocions. També diu que les persones que tenen un relació amorosa i que estan a gust amb la seva parella són més felices que aquelles persones que estan solteres.

La salut influeix molt en la balança de la felicitat i la feina també, si es té feina el nivell de felicitat puja perquè millora l'autoestima i l'autonomia. Treballar a prop de casa també és un indicador de felicitat.

Punset explica que els diners influeixen molt en la felicitat, per sota del nivell de supervivència (si no es tenen cobertes les necessitats bàsiques), però per sobre del nivell de supervivència tothom pot ser igual de feliç.

Guanyar la loteria implicaria una pujada del nostre nivell de felicitat, però al cap d'uns mesos tornaria al mateix nivell de sempre, és el que s'anomena "habitució edonística" (els humans ens acostumem ràpidament als canvis tant positius com negatius).

Psicòlegs asseguren que per a maximitzar la felicitat que sentim, hem de saber distingir entre els canvis intencionats i els canvis circumstancials. Els canvis circumstancials són els canvis materials als que ens acostumem de seguida (per exemple un canvi de casa, comprar un cotxe o un augment de sou). Però els canvis intencionats són quan es busca un objectiu a llarg termini; escriuen l'esforç que es fa per conquerir una meta. Les persones que tenen canvis intencionats al llarg de les seves vides mantenen la seva pujada de felicitat durant més temps. Els experts recomanen tenir canvis circumstancials i intencionats en igual mesura aproximadament i equilibrar-ho a les nostres vides.

La necessitat de ser feliç

Als Estats Units, els ingressos per persona per càpita s'han triplicat des de 1950, mentre que el percentatge de persones que declaren sentir-se molt felices no ha augmentat quasi res.

“En els països en els que el salari mitjà

supera els 15.000 dòlars, la relació entre increment d'ingressos

i felicitat és inexistent.”

-Tim Jackson (economista)-

La felicitat s'alimenta d'elements diversos i cada persona els modula en funció de les seves necessitats i preferències.

3.5. EDUARD PUNSET I CASALS

Eduard Punset i Casals és un advocat, economista i divulgador científic català. **(Veure Annex V).**

Tradicionalment, els factors de la felicitat sempre han sigut l'educació, en primer lloc; l'amor, en segon i, finalment, els diners. Eduard Punset explica que en aquests temps de crisi, iniciada l'any 2007, els diners han donat un salt i s'han col·locat al capdavant dels factors de la felicitat. En el 2007, estar sa era la principal preocupació d'un espanyol. Sis anys després, l'economia ho acapara tot.

Ho diu l'empresa Coca-Cola en el seu segon Informe de la felicitat: la gran prioritat dels espanyols és, avui dia, els diners. Fa sis anys, en el 2007, quan la popular marca de begudes va elaborar el seu primer estudi sobre aquest tema, la majoria dels enquestats estaven d'acord en què per ser feliç, l'única cosa que necessitaven era salut. Al benestar físic li seguien llavors, per ordre d'importància, l'amor i l'economia.

La necessitat de ser feliç

Eduard Punset diu que hi ha dos requisits per a poder ser feliç, el primer és trobar alguna cosa que t'apassioni i el segon dedicar-li moltes hores a aquella passió; i ell li dedica totes les seves hores a saber què li passa a la gent per dins, per aquest motiu es considera tant i tant feliç.

Creu que la gent té una capacitat infinita per ser infeliços, i que la ciència i la tecnologia ens permeten a poc a poc sortir d'aquest pou d'infelicitat perquè ens donen les pautes per als nostres comportaments futurs. Per exemple: la intuïció. Explica que la possibilitat d'error, usant la intuïció és mil vegades menor que usant la raó.

La mala gestió emocional que arrosseguem ens fa molt infeliços. "És una de les noves pautes que hauran d'aprendre les generacions esdevenidores: gestionar les seves emocions, perquè seguim sense explicar la naturalesa de les emocions bàsiques amb les quals un ve al món". Perquè tots venim amb les mateixes emocions, la única cosa que canvia és la manera en què les expressem.

Per a ell ser feliç és qüestió de voluntat.

3.6. MIHÁLY CSIKSZENTMIHÁLYI

Mihályi Csikszentmihályi és professor de psicologia a la Universitat de Claremont (Califòrnia) i va ser cap del departament de psicologia a la Universitat de Chicago i del departament de sociologia i antropologia a la Universitat Lake Forest. Ha destacat pel seu treball sobre la felicitat, la creativitat, el benestar subjectiu i la diversió, però és més famós per la seva creació de la idea de flux i pel treball que ha realitzat durant molt temps sobre aquest tema. **(Veure Annex VII).**

Csikszentmihályi explica que fins a cert punt les experiències d' "estat de flux"¹³ tendeixen a succeir en activitats que per al principiant semblen com a obsessions. No es comprèn per què et pots dedicar tota una vida a mirar pel microscopi i estudiar les cèl·lules, o per què et pot agradar el córrer cada dia una miqueta més ràpid que un altre. Es pot pensar que és una ximpleria, però els que ho fan saben que els agrada, que estan en control de les seves vides i que obtenen beneficis d'allò que fan i en allò en què inverteixen. Això els fa d'allò més feliços.

La felicitat depèn de l'experiència, i l'experiència depèn del que es fa; quan s'analitza el que es fa resulta que no hi ha una gran diferència entre el que fem i el que feien els babuïns fa milions d'anys.

Encara que haguem canviat, som molt similars. Hem de gastar un terç de la vida en què estem desperts en alguna cosa productiva, en alguna cosa relacionada amb aconseguir calories per a l'organisme, ja sigui caçant, treballant en una fàbrica, o estudiant, els joves. L'altre terç és el que en diem manteniment, que és simplement tenir el cos en un cert nivell de funcionament, és a dir vestir-se, afaitar-se, pentinar-se, menjar, desplaçar-se a la feina... Per fer tot això no es rep cap sou, però cal fer-ho ja que en cas contrari el cos es deteriora: el pèl creix i la gent es deixa. I el tercer és el plaer, que és el que els grecs anomenaven "escoleia", que significa el que es fa en el temps lliure. Aquesta és la paraula de la qual es deriva la paraula escola, perquè per als filòsofs grecs el que es fa en el temps lliure és aprendre, i aquesta era la manera de créixer i millorar.

El treball no és perfecte, però el que sorprèn és com de realment positiu sol ser. Per a la gent que va a la feina i torna a casa, hi ha un aspecte que és diferent del temps lliure i això fa que la gent se senti limitada, fa que la gent no se senti lliure, i això és suficient perquè la gent digui "no vull seguir fent això" encara que en realitat se sentin millor. Molta gent a la qual Csikszentmihályi ha

¹³ L'estat de flux és la capacitat de concentrar l'energia psíquica i l'atenció en plans i objectius de la nostra elecció i que se sent que val la pena realitzar-los perquè s'ha decidit aquest tipus de vida, i es gaudeix cada moment en què es fa.

estudiat vol anar-se'n a casa, una vegada acabada la jornada, el més aviat possible. I quan arriben a casa, alguns estan avorrits, es deprimeixen i encenen la TV o es distreuen d'alguna manera...

En realitat ha demostrat que els caps de setmana és quan la gent és menys feliç, o almenys és quan no flueix ni té aquest tipus d'experiències. Aquesta paradoxa és molt estranya i ha sigut estudiada en diferents països i han trobat els mateixos resultats. A la feina generalment es tenen els objectius molt clars i es poden gestionar, que és una de les coses que produeix el flux: el saber que cal fer alguna cosa en concret; i l'altra és que es té un feedback, és a dir que es pot veure com s'està actuant, ja sigui pels clients, el cap o els col·legues, o pel que s'està fent. Una part molt important del flux és que les habilitats o les destreses estan en equilibri amb el repte del que s'ha de fer. I generalment a la feina s'arriba a equilibrar això. O sigui que la paradoxa resideix que la feina, en moltes ocasions, és més com un joc que el que fem en el temps lliure a casa. Hi ha molta gent que no sap realment què fer amb el seu temps lliure: no saben què és el millor, no tenen feedback, creuen que les seves destreses no estan optimitzades.

En el temps lliure per a Csikszentmihályi, accions com conduir, tenir relacions sexuals o l'amistat porten a l'estat de flux. La gent se sent sovint més lliure i relaxada amb els amics i no amb la família perquè no tenen responsabilitat ni obligacions, i en aquest sentit la família és com el treball: s'hi té un compromís. Però per descomptat l'experiència típica d'estat de flux provenen d'activitats que existeixen perquè generen flux, com són l'art, la música o els esports. Aquestes són formes culturals, l'únic objectiu de les quals és proporcionar l'estat de flux. No sempre s'experimenta el flux amb aquestes activitats, però si no s'experimentés no existirien. Aquesta és la part d'oci, però no n'hi ha prou amb experimentar el flux en l'oci, l'important, creu Csikszentmihályi, és experimentar-ho en el treball, en l'amistat, en la família, etc. ja que d'aquesta manera tota la vida està en estat de flux, en comptes d'estar dividida en treball i temps lliure, s'experimenta íntegrament. Perquè Csikszentmihályi creu que la solitud no és bona.

4. FILÒSOFS DESTACATS EN AQUEST ÀMBIT

Tot seguit, explicaré alguns dels filòsofs antics més destacats que parlaven sobre la felicitat (alguns factors que influeixen positivament o negativa) ja que des de l'antiguitat l'ésser humà ha estat buscant el secret per obtenir-la. He fet una tria de sis filòsofs per poder observar com cadascú li dóna importància a coses diferents. No he fet aquesta llista més extensa perquè trobo que el meu treball no se centra en veure els diferents pensadors, sinó en veure diferents punts de vista a la societat.

4.1. SÒCRATES I L'AUTOCONFIANÇA

Sòcrates va ser un filòsof grec que va néixer el 469 a.C. i va morir l'any 399 a.C. a Atenes.

Pensava que la idea de pensar lògicament sobre les nostres vides ens pot ajudar a ser més segurs i independents, menys conformistes i menys vulnerables a la opinió dels demés, per tant a viure d'una forma més agradable. Deia que devíem tenir confiança en les nostres idees sense deixar-nos influir per la resta de persones.

Sòcrates era un inconformista, tenia un desig enorme en trobar la veritat i qüestionar-ho tot. Assegurava que tots tenim el deure de reflexionar sobre la nostra vida i que tots tenim la capacitat per fer-ho, a més de dir que desenvolupem les nostres creences per ajudar-nos a distingir-nos de la multitud.

El mètode socràtic del pensament identifica 5 etapes a través de les quals una persona pot formular una bona idea i només cal seguir-les per aconseguir-ho: primer s'ha d'agafar un concepte considerat vertader per la majoria, per exemple "el matrimoni atreu la felicitat". En segon lloc s'ha de trobar alguna excepció, per exemple "pot algú casar-se i ser infeliç?". Tercer, si és possible trobar alguna excepció, llavors el concepte deu ser fals o imprecís. En el quart pas s'ha de pensar en una nova definició que inclogui la imprecisió, per exemple: s'és infeliç en el matrimoni si es tria malament la parella. Per últim, s'ha de continuar repetint el procés intentant pensar en el major nombre

d'excepcions possibles pel concepte escollit. Sòcrates deia que la veritat quan és possible trobar-la, es troba en un concepte impossible de contradir. D'aquesta manera, segons Sòcrates, serem capaços de formular opinions sòlides en les que puguem confiar.

L'avantatge del seu mètode és que ens torna menys inclinats a seguir a la massa.

Sòcrates deia que una vida sense reflexió no val la pena ser viscuda. Va crear la idea d'una vida reflexiva propera a tothom.

Encara que assegurés que tots som capaços d'autoanalitzar-nos, sabia que a la pràctica, la majoria no ho fem.

4.2. EPICUR

Epicur va ser un filòsof grec que va néixer l'any 341 a.C. i va morir el 270 a.C. a Atenes.

Ell creia que tots podem trobar un mode de ser feliços i que no ens hem de sentir culpables per desitjar una vida plaent i divertida.

Epicur explicava que és fàcil imaginar que els diners ho poden resoldre tot, però no ho poden. Buscava una vida feliç, li agradava el sexe, la bellesa i el riure, però es dedicava a demostrar que la felicitat és més difícil del que sembla. La filosofia del plaer d'Epicur explica que el plaer és la cosa més important de la vida.

Podem sentir-nos atrets per béns materials creient que aquests ens donaran la felicitat, però ens equivoquem; no sempre desitgem allò que necessitem. Epicur explicava que no entenem les nostres necessitats i que per això som víctimes de desitjos substitutius (per aquest motiu molta gent en l'actualitat es veu endeutada per comprar coses innecessàries). D'aquesta manera s'explica el consumisme que actualment vivim, produït per les campanyes publicitàries que ens fan creure que necessitem coses que realment no caldria comprar.

Explicava que els factors necessaris per a ser feliços són 3: el primer de tots és tenir amics, tot i això Epicur deia que no n'hi ha prou amb anar a fer un cafè

algun cop amb els amics, sinó que s'ha d'estar sempre amb ells. Per a ell la solitud no era gens bona. El segon és la llibertat (ser autosuficients econòmicament sense dependre de ningú). El tercer i últim factor necessari per a ell és tenir una vida ben analitzada (on es pugui tenir temps per a la reflexió i anàlisi d'allò que ens preocupa, d'aquesta manera les ansietats disminueixen). Per poder fer tot això ens hem d'aïllar de les distraccions del món comercial. Està clar que tenir molts diners mai ha fet infeliç a algú, però Epicur deia que si no es tenen diners però es tenen aquests tres elements, no tindrem problemes per arribar a la felicitat. D'altra banda, si tenim moltíssims diners però ens falten amics, autosuficiència i reflexió mai podrem ser feliços, segons Epicur.

4.3. SÈNECA I LA IRA

La ira és un gran problema que influeix diàriament en la no-obtenció de la felicitat.

Sèneca va ser un filòsof espanyol nascut l'any 1 d.C. a Còrdova i mort el 65 d.C. a Roma; va tractar aquest tema a consciència.

Segons l'anàlisi de Sèneca, la gent s'enfada perquè té unes expectatives massa altes. Creia que és millor ser pessimista per a què en el moment en el qual succeeixi alguna cosa no gaire bona, no ens sorprenguem. A més, si acceptem que sovint no podem fer res per alleujar les nostres frustracions, tindrem menys probabilitats de perdre els nervis quan apareguin.

A més deia que quan ens enfadem tant, és perquè creiem que tot ha de succeir com nosaltres volem i que el món hauria d'adaptar-se als nostres desitjos, però no és així i hi ha moltes coses que hem d'acceptar. Sèneca opinava que és millor seguir un camí que no vulguem seguir, a posar tota mena de resistència o intentar canviar-ho, perquè d'aquesta forma aniríem on no volem anar però en pitjors condicions.

Potser no podem canviar els successos que no ens agraden, però Sèneca deia que el que sí podem canviar és la nostra actitud davant d'aquests. D'aquesta manera ens sentirem molt millor davant d'adversitats.

4.4. MONTAIGNE I L'AUTOESTIMA

Michel de Montaigne va néixer el 28 de febrer de 1533 i va morir el 13 de setembre del 1592 a França. Va ser un filòsof, escriptor, humanista, moralista i polític francès del Renaixement.

Montaigne explica que les 3 coses que ens fan sentir malament són el sentiment de descontentament en relació amb el nostre cos, el que sentim en ser jutjats (quan sentim que no accepten els nostres hàbits i costums) i la inadequació intel·lectual (el sentiment que no som tan intel·ligents com hauríem de ser)

Per als 3 problemes, va proposar solucions simples, pràctiques i útils com per exemple, acceptar la nostra pròpia normalitat. Montaigne creia que la racionalitat dels humans és un problema per a l'obtenció de la felicitat mentre que filòsofs anteriors al seu temps ho veien com un avantatge. Desenvolupem trastorns alimentaris i bloquejos, entre d'altres, mentre que els animals no tenen aquest problema.

"Els reis i els filòsofs defequen, i les dames també" apuntava Montaigne per tal de que ens acceptem tal qual som i no tinguem vergonya de la nostra naturalesa.

4.5. SCHOPENHAUER I L'AMOR

Arthur Schopenhauer, filòsof alemany, va néixer el 22 de febrer de 1788 a Polònia i va morir el 21 de setembre de 1860 a Alemanya.

Molta gent relaciona l'amor amb la felicitat i en fa de la seva recerca la meta de la seva vida, però l'amor és un tema del qual la filosofia no sol tractar gaire, tot i això, Schopenhauer es va prendre aquest tema seriosament ja que ho considerava una de les nostres preocupacions principals.

Per a ell, viure en funció de l'amor era encertat ja que segons ell, no hi ha altra cosa més important perquè el que està en joc és la supervivència de la nostra espècie. El nostre error, segons ell, era pensar que la felicitat hi té a veure, amb això.

Explicava que no hem de patir tant per l'estat de desesperació en el qual quedem si l'amor fracassa. Per a Schopenhauer l'amor és una tàctica de la naturalesa per a què tinguem fills, no ho relacionava amb trucades llargues o sopars cars a la llum de les espelmes amb la persona que s'estima. Encara que no sigui una afirmació políticament correcta, quan actualment la gent va a la discoteca per "lligar" Schopenhauer ho explicaria dient que inconscientment la gent hi va per l'impuls biològic de reproduir-se.

"L'instant en què dos joves se senten atrets l'un per l'altre ha de ser considerat com el naixement d'un nou individu." sentenciava. A més explicava que ens enamorem d'algú quan sentim inconscientment que ens podria ajudar a tenir hereus saludables. Som atrets per persones capaces de compensar les nostres imperfeccions, garantint així fills física i mentalment equilibrats. Persones molt altes són atretes per parelles més baixes per a què els fills no siguin "gegants".

Buscar la felicitat i tenir fills eren coses diferents per a aquest filòsof antic.

4.6. NIETZSCHE I EL PATIMENT

Tots, algun cop, hem passat per moments dolents on hem tingut ganes de rendir-nos en alguna cosa i la majoria de filòsofs intenten reduir el nostre patiment oferint consells sobre com eliminar el dolor. Nietzsche va ser un dels filòsofs que més es va centrar en aquest tema.

Friedrich Nietzsche va ser un filòsof, poeta, músic i filòleg alemany, considerat un dels pensadors contemporanis més influents del segle XIX, que va néixer el 15 d'octubre de 1844 i va morir el 25 d'agost del 1900 a Alemanya.

Ell creia que tots els tipus de patiment i de fracàs deuen ser benvinguts en el camí a l'èxit i que han de ser vistos com desafiaments a superar com fan els alpinistes quan escalen una muntanya. Considerava les coses dolentes com un avantatge a la vida. Va escriure *"A tots els que realment estimo, els hi desitjo patiment, desolació, malalties, mals tractes, indignacions, un profund menyspreu, la tortura de la falta d'autoconfiança i la desgràcia dels derrotats."*

Segons ell, per obtenir alguna cosa que valgui la pena, hem de fer un gran esforç. Superant dificultats s'arriba a l'objectiu establert, i com més esforç i dedicació hi posem, més valorarem el resultat final.

5. LA RELIGIÓ

Bàsicament, per a l'hinduisme, el budisme, el judaisme, el cristianisme i l'islamisme, la felicitat consisteix a fer el correcte, el just, a viure fent el bé als altres, a conrear hàbits com el treball, l'honestedat i la generositat.

Totes les religions ensenyen als seus fidels a rebutjar la mentida, el robatori, els vicis, perquè destrueixen la vida i impliquen desgràcies. La ciència no és aliena a això, els investigadors fa almenys 70 anys que estudien la gent feliç i la qual no ho és. De les dotzenes d'estudis que s'han realitzat sobre religió i felicitat, la gran majoria han trobat una relació positiva entre ambdues. *“Creure que existeix una vida després de la mort li dóna sentit i consol a moltes persones, a més de pal·liar el sentiment d'estar soles al món, sobretot en envellir”,* explica Harold Koenig¹⁴, del Centre Mèdic de la Universitat Duke. *“Això es fa patent en situacions difícils. Les creences religioses poden ser un arma molt poderosa per enfrontar l'adversitat”.*

A més, la religió fomenta la interacció i el suport socials. No obstant això, Koenig considera que no es tracta només de rebre. *“Els estudis mostren que els qui ajuden als altres se senten bé amb ells mateixos, i fins i tot viuen més”,* diu. Això, segons els investigadors, fa que la pràctica religiosa sigui una font de major satisfacció que altres activitats socials.

Els resultats d'un estudi realitzat pel sociòleg Jan Eichhorn, de la Universitat d'Edimburg, revelen que la religiositat pot fer que la gent se senti més feliç quan es troba en un grup social afí a les seves pròpies creences religioses. Atès que la població religiosa és significativa en la majoria dels països, aquesta podria ser la raó principal de la tendència de les persones religioses a ser més

¹⁴ Harold G. Koenig és psiquiatre a la facultat de la Universitat de Duke. Els temes que més ha tractat són: la religió, l'espiritualitat i la salut.

felices que les no religioses, una tendència que havia estat constatada en estudis previs.

Les conclusions d'Eichhorn sobre les causes del vincle entre benestar i religiositat coincideixen en part amb les extretes en un altre estudi, realitzat a la fi de 2010 per científics de la Universitat de Harvard, els resultats del qual van suggerir que l'efecte de les religions sobre la felicitat individual tindria un component social.

En aquest cas, els investigadors de Harvard van constatar que la religiositat promou el benestar humà gràcies a que permet l'establiment de relacions socials íntimes, entre persones de creences i actituds religioses similars. La possibilitat d'establir relacions en congregacions i centres religiosos conferiria així a la religió un valor social. Aquestes relacions fomentarien el sentiment personal de pertinença a una comunitat, un sentiment que se sap augmenta el benestar humà.

Altres estudis també han revelat que existeix una relació positiva entre la religiositat i el grau de satisfacció vital. És el cas, per exemple, d'una recerca realitzada pel psicòleg Andrew N. Christopher de l'Albion College d'Estats Units, l'any 2006, o el d'un estudi realitzat, el 2010, per científics de la Universitat de Berna, a Suïssa, en el qual es va constatar que les religions poden reduir els casos de suïcidi.

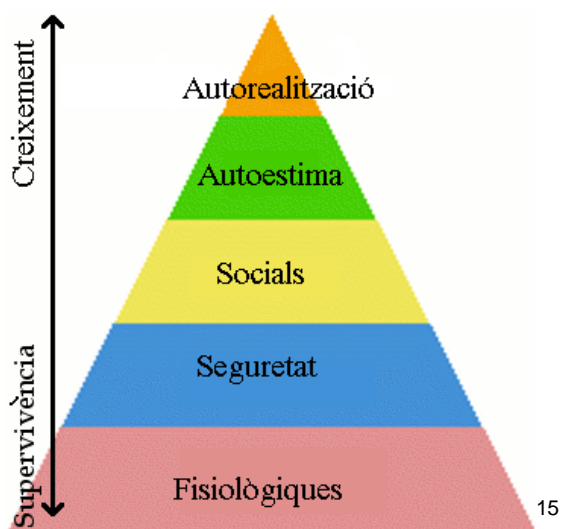
Ara bé, si no s'està interessat a convertir-se de sobte a una pràctica religiosa en honor de la felicitat, hi ha maneres perquè s'augmenti el benestar general amb efectes semblants com per exemple tractant amb el ioga del riure, la meditació o la dansa.

6. PIRÀMIDE DE MASLOW

Abraham Maslow va néixer l'any 1908 i va morir l'any 1970 a Nova York; va ser un estudiós estadunidenc de la psicologia humanista.

La Piràmide de Maslow, o jerarquia de les necessitats humanes, és una teoria psicològica proposta per Abraham Maslow en la seva obra: *Una teoria*

sobre la motivació humana de 1943, que més tard va ampliar. Maslow defensa a la seva teoria que satisfent les necessitats més bàsiques (a la part més baixa de la piràmide), els éssers humans desenvolupen necessitats i desitjos més alts, és a dir els de la part superior de la piràmide.



Segons Maslow, per poder arribar a l'autorealització i així aconseguir la felicitat, es necessiten complir cinc aspectes.

El primer de tots, el que faria de base és saber satisfer les necessitats fisiològiques; és a dir, la respiració, l'alimentació, el descans...

El segon pas, seria aconseguir satisfer les necessitats de protecció i seguretat; és a dir, la seguretat física, la seguretat al treball, de salut, de recursos, moral, familiar, de propietat privada, etc.

El tercer pas seria l'estima, la valoració social (externa); és a dir, l'amistat, l'afecte, una relació de parella, etc.

El quart pas per a Maslow seria l'autoestima, l'autoconeixement, la confiança, el respecte i l'èxit.

¹⁵ Representació gràfica de la jerarquia de les necessitats humanes d'Abraham Maslow (Piràmide de Maslow).

L'últim i cinquè pas seria l'autorealització: la moralitat, la creativitat, l'espontaneïtat, la falta de prejudicis, l'acceptació dels fets, la resolució de problemes... Un cop arribats a aquest punt, aconseguiríem els nostres desitjos més elevats. Arribaríem a una vida feliç.

7. PSICOLOGIA COM AJUDA

La psicologia, com a ciència, es dedica a recollir fets sobre la conducta i l'experiència, i a organitzar-los elaborant teories per a entendre-ho millor. Aquestes teories ajuden a conèixer i explicar el comportament dels éssers humans i en alguna ocasió, fins i tot, poden ajudar a les persones a integrar la informació percebuda fomentant la tendència a trobar o fins i tot a sostenir l'estat de flux associat a la felicitat.

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

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

8. ENTREVISTA A LORENA BUESA

De l'entrevista que vaig fer a la psicòloga Lorena Buesa, (**Veure Annex I**) he pogut concloure que la felicitat en general es definiria com a "estat de benestar", però que cadascú en té la seva percepció de la felicitat, és per aquest motiu que aquest tema és un dels més complexos tant per a científics com per a pensadors.

Els pacients, afirma Lorena Buesa, no solen assistir a la consulta amb l'objectiu de ser feliços, sinó de resoldre problemes concrets, com per exemple l'angoixa. Molts cops el que impedeix a la gent no poder arribar a ser feliç és no saber gestionar aquest tipus de situacions.

Segons ella, el que la gent necessita per ser feliç és tenir una autoestima equilibrada, marcar-se un objectiu concret i treballar amb tota la intensitat que es pugui per assolir-ho, un cop ens adonem que hem sigut capaços de superar una acció complexa, sentim una gratificació complerta amb nosaltres mateixos.

Apunta que hi ha persones que del seu propi malestar, senten felicitat momentània fent mal a algú altre (ja sigui físic o psíquic) i que els diners no donen la felicitat (perquè hi ha gent molt rica infeliç) però que aquests ajuden força al sentiment de tranquil·litat i més en la crisi que patim actualment.

Per assolir una felicitat més duradora el que cal és ser optimistes sense deixar de ser realistes, i viure el dia a dia, sense pensar massa en el futur.

9. CONCLUSIONS

Durant la realització el treball, de mica en mica, he pogut esbrinar el que pretenia a l'inici d'aquest extraient petites conclusions per cada apartat de l'informe.

L'ésser humà sol sentir felicitat generalment quan aconsegueix els seus objectius i quan aconsegueix solucionar els diferents reptes que enfronta en la seva vida quotidiana. Les persones que se senten auto-realitzades i plenes són més serenes i estables, ja que aconsegueixen un equilibri entre les càrregues emocionals i les càrregues racionals. Tot i això, cada persona té una percepció de la felicitat. La felicitat és un dels temes més subjectius i complexos que s'intenten estudiar.

En el moment en què no s'aconsegueix assolir els objectius establerts, es produeix la frustració que porta a la pèrdua de la felicitat.

La necessitat de ser feliç

Hi ha qui creu que la felicitat està relacionada amb els béns materials i amb els diners. Per això també existeixen frases com “*Els diners no donen la felicitat, però ajuden a tenir-la*”. Realment, els diners són el mitjà necessari per a la satisfacció de les necessitats materials humanes (com per exemple l'alimentació i l'habitatge); un cop aquestes estan satisfetes, l'individu tendeix a buscar altres aspectes que li proporcionin una major felicitat. Cal destacar que persones riques també senten angoixa i, a més, s'han produït suïcidis de persones amb un gran poder adquisitiu.

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

Després d'haver realitzat l'enquesta a la població de Santa Perpètua de Mogoda, (**Veure Annexos VIII, IX i X**), he pogut observar que encara que actualment estem passant per una crisi econòmica, pràcticament la totalitat de la gent enquestada es considera feliç. També he pogut observar que per a quasi tothom, la felicitat és una cosa essencial tot i que hi ha un petit percentatge que admet poder viure sense aquest factor.

El grup amb una edat més baixa s'ha atribuït una nota més alta (8'85 sobre deu) de felicitat pròpia en comparació amb la resta de grups, sobretot si ho comparem amb la gent que té entre 41 i 60 anys que mostra la nota més baixa de felicitat entre tots els grups (7'28 sobre deu), però no s'aprecia una gran variació entre cadascú.

També es pot apreciar que a mesura que l'edat augmenta, se li dóna més importància als diners. Els nens petits no li donen a penes importància i, a més, diuen que no influeixen en el nostre estat de felicitat, mentre que els adolescents ja comencen a donar-li més importància per ser més conscients del moment crític en el que vivim.

No s'ha pogut apreciar que hi hagi un major nombre d'homes feliços que de dones o a la inversa, ja que els dos sexes mostren pràcticament el mateix

percentatge de felicitat i d'infelicitat i ambdós s'atribueixen un grau actual de felicitat semblant.

Personalment, la part del treball que més m'ha agradat fer ha estat l'estudi a la població ja que era una de les coses que més m'interessava, el poder saber què pensa realment la gent en l'actualitat.

Per finalitzar, voldria dir que estic molt satisfeta d'haver escollit aquest tema per tractar-lo en una monografia tan important com és el treball de recerca, ja que m'he vist molt motivada a l'hora de poder dur-lo a terme.

Considero que l'experiència viscuda ha estat positiva i que els meus coneixements sobre aquest tema han augmentat considerablement en relació a abans de la realització del treball.

10. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

10.1. BIBLIOGRAFIA

- PUNSET, Eduard. *El viaje a la felicidad*. Editorial Destino. 2007 [consulta 28.07.2013]
- CLOSA, Daniel. *Addicció a la xocolata*. 2006. [consulta 15.12.2013]
- PUNSET, Elsa. *Brújula para navegants emocionales*. Editorial Aguilar, 2008. [consulta 29.12.2013]
- SALMURRI, Ferran. *Llibertat emocional*. La Magrana, 2004. [consulta 20.12.2013]
- PUNSET, Eduard. *Viaje al optimismo*. Destino, 2013. [consulta 25.10.2013]

10.2. WEBGRAFIA

- INSTITUT D'ESTUDIS CATALANS [en línia].
<<http://dlc.iec.cat/>> [consulta 04.07.2013]
- PHILOSOPHY - A GUIDE TO HAPPINESS, Nietzsche on Hardship; 24 minuts i 2 segons [vídeo en línia].
<http://www.youtube.com/watch?v=280Ev9h_C3c> [consulta 05.07.2013].

La necessitat de ser feliç

- PHILOSOPHY - A GUIDE TO HAPPINESS, Schopenhauer on Love; 24 minuts i 5 segons [vídeo en línia].
<<http://www.youtube.com/watch?v=6R8NNLQbQNU>> [consulta 05.07.2013].
- PHILOSOPHY - A GUIDE TO HAPPINESS, Epicurus on Happiness; 23 minuts i 59 segons [vídeo en línia].
<<http://www.youtube.com/watch?v=irornlAQzQY>> [consulta 17.10.2013].
- PHILOSOPHY - A GUIDE TO HAPPINESS, Montaigne on Self-esteem; 24 minuts i 10 segons [vídeo en línia].
<<http://www.youtube.com/watch?v=BOjDttEtfGI>> [consulta 17.10.2013].
- PHILOSOPHY - A GUIDE TO HAPPINESS, Socrates on Self-confidence; 24 minuts i 12 segons [vídeo en línia].
<<http://www.youtube.com/watch?v=S24FxdvfOko>> [consulta 18.10.2013].
- PHILOSOPHY - A GUIDE TO HAPPINESS, Seneca on Anger; 24 minuts i 12 segons [vídeo en línia].
<<http://www.youtube.com/watch?v=yuDafU3uj6o>> [consulta 18.10.2013].
- VIVE TU PRESENCIA [conferència en línia]. Sergi Torres; 1 hora, 12 minuts i 8 segons. [en línia].
<http://www.youtube.com/watch?list=UUmn8oX1V_E14jsR4KXlbeSQ&v=Y2LmtvpvC5Y> [consulta 01.11.2013].
- WHY DO WE NEED HAPPINESS? , Maslow's hierarchy of human needs [en línia].
<<http://www.makehappiness.com/maslows-hierarchy-of-human-needs.html>> [consulta 06.11.2013].

La necessitat de ser feliç

- ENTREVISTA A MIHÁLY CSIKSZENTMIHÁLYI [en línia].
<<http://www.eduardpunset.es/418/charlas-con/la-felicidad-es-un-estado-de-flujo>> [consulta 06.12.2013].

- ETIMOLOGIA DE LA PARAULA “FELICITAT” [en línia].
<<http://definicion.de/felicidad/>> [consulta 10.12.2013].

- ENTREVISTA A FERRAN SALMURRI [en línia].
<<http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/ferran-salmurri>> [consulta 12.12.2013].

- DINERO Y FELICIDAD, Xavier Sala i Martin [en línia].
<<http://www.columbia.edu/~xs23/catala/articles/2008/Felicitat/Felicitat.htm>> [consulta 15.12.2013].

- EL DINERO DESBANCA A LA SALUD COMO PRIORIDAD PARA SER FELIZ, La voz de Galicia [en línia].
<<http://www.lavozdegalicia.es/noticia/sociedad/2013/10/09/dinero-desbanca-salud-prioridad-feliz/00031381328979408410168.htm>> [consulta 27.12.2013].

- EMPRESA GALLUP [en línia].
<<http://www.gallup.com/region/es-xm/americas.aspx>> [consulta 12.01.2014]