

206 Sopar hora europea

L'alegria com a antídoto del ressentiment social

L'ALEGRIA COM A ANTÍDOT DEL RESENTIMENT SOCIAL
Jordi Cussó i Porredón

Ponents

ANNA FORÉS I MIRAVALLS

Vicedegana de la Facultat de Pedagogia de la Universitat de Barcelona

MIQUEL OSSET I HERNÁNDEZ

Fundador i director de l'Editorial Proteus

FRANCESC TORRALBA I ROSELLÓ

Director de la Càtedra Ethos de la Universitat Ramon Llull

APORTACIONS EN EL COL·LOQUI

PUBLICACIONS



L'ALEGRIA COM A ANTÍDOT DEL RESSENTIMENT SOCIAL

Jordi Cussó i Porredón

Qui més qui menys desitja canviar la societat perquè evolucioni i sigui millor, ja que sempre hi ha coses que són millorables, i més en temps de crisi, quan les situacions injustes o les imperfeccions del sistema es fan més paleses i visibles.

Els éssers humans tenim dos grans motors interiors per a moure'ns i provocar canvis personals i socials. Un, el que més s'ha utilitzat al llarg de la història, és el ressentiment fruit del menyspreu i de la marginació. Un altre, tant o més potent però també més desconegut perquè ha estat infrautilitzat, és el de l'alegria. Tant és així que algunes persones desconeixen que l'alegria pugui esdevenir un veritable motor de canvi social.

L'alegria és una de les emocions bàsiques de la persona. L'alegria pot ser afavorida per un bé exterior, perquè podem arribar a assolir alguna cosa bona i això ens disposa a treballar per aconseguir-la. Però també pot ser més interior, aquella que brolla del fet d'existir, de formar part de la realitat, de gaudir de totes les coses gràcies al fet d'existir. Com repetia sovint el Dr. Alfred Rubio, és un sentiment de gratitud i de benestar pel fet d'existir, quan podia no haver existit mai. Ningú no està exclòs de viure l'alegria d'existir; a tothom li ha estat regalada l'existència. Però perquè esdevingui plena necessitem l'ajuda dels qui ens envolten, dels adults que ens han possibilitat aquest gran do.

Tinc la possibilitat d'experimentar que sóc en un món que m'és gratificant, on hi ha bellesa, bondat, amor, on a més es pot constatar que val la pena de ser-hi, de viure-hi. En cas contrari és més difícil despertar aquesta alegria interior, i podem experimentar el món que ens envolta com una realitat hostil, en la qual no trobem raons per a ser-hi. Llavors establim uns vincles poc sòlids en què les relacions esdevenen tenses i difícils, perquè ens és ingratis estar aquí, estar amb mi mateix i amb altres. El desamor atrofia el jo i pot apagar l'alegria interior, ens porta a viure a desgrat amb els qui ens envolten, per la pròpia insatisfacció personal.

El ressentiment és fruit d'aquest desamor, del menyspreu viscut al llarg de la nostra vida. Menyspreu que es pot donar a molts nivells: familiar, generacional, social, econòmic, polític, religiós, ètnic, sexual... El menyspreu fruit de les desigualtats, de la manca de respecte dels drets o d'altres situacions injustes, ens va situant en un àmbit de ressentiments personals i alhora col·lectius. Això va generant desconfiances d'uns i altres, tota mena de tensions, reticències i prejudicis. Aquest malestar per les situacions viscudes ens pot moure a canviar

les coses per assolir un món més just i més gratificant, tot cercant canvis associats a respostes violentes i sovint venjatives. L'altre i els altres han esdevingut els causants del nostre malestar i cerquem que ens retornin el que ens han arrabassat. Els ressentiments són un gran motor de canvi social, però alhora esdevenen el principal obstacle per a aconseguir-lo, perquè sempre acaben generant nous ressentiments d'uns contra altres.

L'alegria també és un veritable motor del canvi social. L'alegria transmet benestar, vitalitat i, sobretot, una aposta real per la vida i per tot el que existeix. Esdevé un motiu per a treballar, relacionar-nos, cercar solucions perquè els altres també puguin viure allò que vivim. Busquem que hi hagi més pau, més alegria i fer desaparèixer, en la mesura que sigui possible, tantes situacions d'injustícia i de sofriment. El que és propi de l'alegria és donar el que un té, desitjar que els altres també en puguin gaudir. Aquell que està content desitja millorar el seu entorn familiar, social, econòmic, polític. Treballa amb esforç, des de la gratuïtat, perquè aquesta és l'activitat que realment el fa sentir bé, que el realitza com a persona, i alhora se li converteix en font de més alegria.

És aquesta alegria la que ens portarà a promoure els canvis de les coses reals i necessàries per a assolir un món més just i agradable.



ANNA FORÉS I MIRAVALLS

Vicedegana de la Facultat de Pedagogia de la Universitat de Barcelona

Ha estat un repte intentar buscar un fil conductor a aquest tema de l'alegria com a antídote del ressentiment. No em resultava una reflexió fàcil, sinó que demanava un temps d'intentar seleccionar allò més significatiu per a poder compartir avui amb vosaltres. Parlaré des de tres enfocaments.

El primer és el que ens ve donat pel **títol**: «l'alegria com a antídote del ressentiment» i això em feia pensar en què entenem quan parlem de ressentiment. Quan jo pensava en el ressentiment, en realitat pensava en dues paraules: ràbia i por. Javier Sampedro ens deia que de vegades, amb el millor dels nostres afectes, podem dir als nostres fills que a la vida ho tindran pitjor que nosaltres i amb aquesta afirmació els estem prenent l'esperança. El contrari de la por seria la confiança i, per tant, moltes vegades hi ha ressentiment perquè no confiem, perquè no hi ha aquesta confiança. Per a mi, un antídote del ressentiment seria tornar a despertar l'esperança.

Sobre l'alegria, pensava en tres conceptes clau. Un, **el goig**. Com despertar aquest sentiment de goig en aquests moments? En pensar en això em venien dues paraules més relacionades: **il·lusió i humor**. En referència a la paraula 'il·lusió', jo la vaig veure o sentir el dia 11 de setembre del 2012. Al carrer es veia il·lusió i jo em preguntava com podia ser que en un moment com aquest haguéssim tornat a il·lusionar el poble, com a col·lectiu. Què és el que fa que ens puguem il·lusionar? Moltes vegades el que ens il·lusiona és allò que ens dóna sentit. Tenir una cosa per la qual lluitar, esforçar-nos, per la qual valgui la pena treballar. Per tant, aquesta il·lusió, també té relació amb el sí a la vida. Moltes vegades veiem famílies que es troben en una situació molt i molt precària i segueixen lluitant per la vida; és el que els dóna aquesta il·lusió per a tirar endavant.

La meua filla gran fa el treball de recerca sobre l'humor als hospitals. Està estudiant com a través de l'humor, en una situació hospitalària, podem teixir punts d'esperança i tornar-nos a il·lusionar per la vida, o aferrar-nos-hi amb més força. Per tant, crec que l'humor també estaria relacionat amb aquest tema de l'alegria versus el ressentiment.

Aquest tema em fa pensar en la resiliència, perquè justament per a ser resilents, per a sortir enfortit davant d'una dificultat o adversitat, un dels elements clau és l'humor i un altre és l'amor, el sí a la vida, aquest aferrar-se a la vida. La il·lusió també la connecto amb una idea



de Francesc Torralba quan parla de la intel·ligència espiritual: la capacitat de meravellar-se, de seguir-se meravellant de la vida, malgrat les situacions que visquem.

La segona idea que em sorgeix és la d'**ubuntu**. Sabeu què és *ubuntu*? Hi havia un antropòleg que estava a l'Àfrica i va veure que hi havia uns nens. Va posar un cistell de fruites a un extrem, al costat d'un arbre, i els va dir que el primer que hi arribés s'emportaria el cistell. Què van fer, els nens? Es van aixecar, es van agafar les mans i van córrer tots junts a buscar el cistell. L'antropòleg no s'ho acabava de creure i la gent d'allà li va explicar que això era l'esperit *ubuntu*, que consisteix en el fet que jo no puc ser feliç si els altres estan tristos. Si un aconseguia el cistell per a ell, els altres estarien tristos. Per a rescatar l'alegria, també hem de treballar aquest esperit *ubuntu*, aquest esperit de compartir, de participar, de pensar que jo no puc ser feliç si els altres no ho són. Jo sóc perquè tu ets.

I la tercera idea la relaciono amb la **física quàntica**. Hi ha un experiment que es diu de la «doble ranura», que ve a dir de forma senzilla i simple que si tu tires una matèria com les bales per una ranura, l'impacte serà el de la ranura; és a dir, el forat de la ranura seria la forma de figura que impactaria. Ara bé, si el que tirem per la ranura són ones, el dibuix que es farà serà de moltes ratlles, perquè les ones s'expandeixen i es projecten en ratlles. Però si nosaltres tirem un electró, que seria una partícula o una peça molt petita de la bala, i l'observem, quan passa per una ranura es comporta com si passés per dues, és com si fos una ona perquè es dispersa. I com pot ser això? Per saber-ho, posem un observador, una màquina que observa i que descobreix que l'electró passa com a matèria per la primera ranura. Només pel fet de ser observat, l'electró canvia. Quantes vegades nosaltres, pel fet de ser observats, podem canviar? A vegades, el fet de ser observats fa canviar el nostre comportament, cap a bé i cap a no bé.

La meva amiga Marta em comentava ahir per *mail* que a vegades un «com estàs?» rebut per sms o *mail* significa un «sóc per a algú». Aquest «com estàs» és que algú t'està observant, algú t'està sentint i ets algú per a algú. Moltes vegades l'alegria es genera, precisament, per això, perquè sabem que estem en comunitat, que som *ubuntu* perquè en formem part.

Ahir una amiga de la infància m'escrivia un *mail* i em deia que no sabia si compartir unes notícies amb nosaltres perquè eren males notícies i, d'aquestes, últimament ja en tenim moltes. Però justament ella volia compartir aquesta tristor i sentir-se així més forta. Moltes vegades aquest acompanyament en l'alegria o en el dolor ens fa sentir molt més formant part d'una comunitat.

En el darrer informe de la Unicef es demostra que quan la gent participa se sent més feliç.



Moltes vegades podríem treballar els ressentiments de les persones si elles se sentissin part de la societat. De fet, tots aquests moviments de la societat de fer participar les persones afavoririen que la gent se sentís part i que no hi hagués ressentiments sinó il·lusió per a fer les coses diferents. El darrer llibre de Castells parla justament d'això, de com fins ara el que fèiem era contrastar informació i ara la informació es troba en cada un de nosaltres. Ell parla de la wikiinformació i de com entre tots tenim aquest poder més enllà del que creiem. De fet hi ha moltes iniciatives com el *Kfè Innovació*, que són grups de gent que es reuneixen davant d'un cafè i pensen sobre un poble, entitat, situació i proposen noves idees. Segurament podríem tenir més alegria i felicitat participant més, implicant-nos, compromentent-nos més amb la nostra societat.





MIQUEL OSSET I HERNÁNDEZ
Fundador i director de l'Editorial Proteus

A mi també em va costar, inicialment, fer aquesta reflexió de com fer servir l'alegria com a antídol del ressentiment social. Em costava vincular-ho a la meva activitat actual principal, que és la divulgació de l'ètica, i que, com han dit en la meva presentació, des de fa quatre anys i mig hem posat en marxa a través de l'editorial Proteus.

Reflexionant sobre el tema, el primer que em va venir a la ment van ser imatges o flaixos que després han demostrat tenir una certa coherència entre ells. El primer era sobre una revista francesa de divulgació d'àlbums il·lustrats infantils que es diu «L'alegria de llegir». És una revista adreçada al sector especialitzat per a nens i nenes. Nosaltres hem tingut la sort de poder escollir alguns dels seus àlbums i portar-los aquí i editar-los en català i castellà. Permeten divulgar què és la justícia, la llibertat d'expressió, la solidaritat, la cooperació, etc. Llegir pot generar alegria? Qui va escollir el títol d'aquesta revista tenia claríssim que llegir pot donar alegria.

Un segon flaix era sobre un viatge per Mali que vaig fer i que és un record que sempre he mantingut molt viu. Anàvem en barca pel riu Níger i ens anàvem aturant cada dia pels poblats que trobàvem i passàvem la nit allà. Cada vegada que ens aturàvem en un d'aquests llocs hi havia un grup de nens molt alegres que venien a veure aquells occidentals. Estaven molt contents que fóssim allà, i no necessàriament perquè els portéssim regals ni res, sinó simplement pel fet de ser-hi. Era una alegria que a mi m'ha costat tornar a veure després, aquesta alegria innata, de veure algú i alegrar-te amb sinceritat.

Com lligar l'alegria de llegir d'aquesta revista francesa amb el record molt viu d'aquests nens africans? Certament no acabava de veure clar el lligam que hi havia entre les dues coses i, per intentar esbrinar-ho, vaig pensar que aquest any es compleix el centenari del naixement de Ferrater i Mora. És un personatge que hem deixat de banda, que hem oblidat, i penso que ens aniria molt bé rellegir alguns dels seus escrits sobre el dret a decidir, sobre el federalisme, etc.

L'obra magna de Ferrater i Mora és el seu *Diccionari*, i per això està molt bé anar a consultar què diu ell sobre l'alegria, ja que dedica unes quantes pàgines al tema. Diu, per exemple: «L'alegria ha estat considerada per molts filòsofs com una de les passions de l'ànima. L'alegria es contraposa a la tristesa, però no necessàriament al dolor. Per a sant Agustí es tracta d'un estat de l'ànima pel qual aquest es troba, per així dir-ho, completament satisfet. Spinoza defineix l'alegria com la passió mitjançant la qual la ment passa a una percepció major».



Però la que crec que dóna consistència a tot això és una que cita Bergson i diu: «Bergson descriu l'alegria com una espècie d'alleujament total de l'ànima per mitjà del qual se suprimeix l'esforç i el contingut total de la consciència es fa gairebé estrany a si mateix. L'alegria anuncia sempre que la vida ha assolit el seu propòsit». Per a mi, aquest és el concepte clau, l'assoliment del propòsit.

El mateix Ferrater i Mora és un exemple viu d'alegria per haver assolit el seu propòsit. Ell va néixer l'any 1912 i el van posar a estudiar joieria perquè els seus pares no li podien pagar més estudis. Va tenir la sort de trobar un mestre o inspector d'ensenyament, Herminio Almendros Ibáñez, nascut a Almansa, amb qui va coincidir i que va pensar que a aquell nen se li havien de pagar els estudis, ja que era molt intel·ligent. L'Herminio li va pagar els estudis. El nen va iniciar els estudis a la Facultat de Filosofia de la Universitat de Barcelona, estudis que van ser interromputs per la Guerra Civil i per l'entrada a l'exèrcit republicà. Hi ha unes memòries fantàstiques d'Herminio Almendros que explica com al gener de 1939 ell i Ferrater i Mora van passar la frontera cap a França a peu. El seu protector i ell van exiliar-se conjuntament a França, enmig de la neu i de totes les circumstàncies que ja coneixem. Després tots dos van marxar a Cuba. Ferrater i Mora, al cap d'un any, va marxar a Xile i després als EUA i Herminio Almendros s'establí a Cuba, on amb posterioritat va aconseguir importants càrrecs de representació pedagògica.

Ferrater i Mora no es va queixar mai de la situació de l'exili. Al contrari, estava molt content, i a la gent li sobtava molt que quan li feien entrevistes ell digués que considerava que havia estat una sort, l'exili, perquè si s'hagués quedat a Espanya no hauria pogut fer tot el que després va poder fer. Per tant, ell és un dels que van trencar aquesta idea dramàtica de l'exili com a ruptura i pèrdua, i, tot al contrari, va aprofitar-lo amb una gran alegria d'esperit. Per a ell, l'exili no havia estat cap experiència negativa, sinó més aviat tota una sort.

Si la definició «l'alegria anuncia sempre que la vida ha assolit el seu propòsit» és certa o la volem fer certa, ho tenim molt malament en la societat actual, perquè el capitalisme el que vol és generar insatisfacció permanent, el que vol és que estiguem contínuament insatisfets perquè comprem un nou producte. Aquesta insatisfacció permanent, que és un dels motors fonamentals del capitalisme que tenim, difícilment ens portarà a l'alegria, perquè aquesta plenitud d'assolir els nostres objectius amb un sistema que funciona a força de generar insatisfacció general permanent ens ho posa molt i molt difícil.

Com podem lluitar contra això?

Per a saber viure amb ètica, entre altres coses, s'ha de practicar la gratuïtat. S'ha de donar allò que tens sense demanar res a canvi i això que és tan intrínsecament contradictori amb el sistema que hem heretat, resulta que ens genera sovint un plaer íntim i una alegria íntima



molt considerable, i qualsevol de vosaltres segur que té exemples més que suficients per a poder-ho demostrar. Per tant, la pràctica de l'ètica a través de la gratuïtat em genera una alegria íntima que no és gens menyspreable.

En la història de l'ètica, quins moments hi ha hagut que es puguin relacionar amb alegries col·lectives? Per a mi, el més important és el del 10 de desembre de 1948, quan a París, la Declaració Universal dels Drets Humans va ser votada pels Estats representats sense cap vot en contra. Això va generar unes expectatives i una alegria col·lectiva, bona part de la qual hem viscut en la segona meitat del segle XX i encara estem vivint actualment. Per què? Perquè es van generar unes expectatives que amb totes les seves limitacions o problemes s'han pogut anar complint. A poc a poc, sense la rapidesa que voldríem, amb més contradiccions de les que voldríem, amb més passos enrere dels que voldríem, però a poc a poc s'ha anat aconseguint.

Per exemple, des d'Amnistia Internacional recordo l'alegria que es va generar amb l'empresonament de Pinochet, i si això va ser possible és perquè el dret internacional va néixer també, d'alguna manera, el 1948, amb la Declaració de Drets Humans i va portar fins a l'assoliment l'objectiu d'empresonar un dictador. Això va generar una gran alegria. La tasca d'Amnistia Internacional, i en general de totes les administracions de defensa dels drets humans, ha estat plena de moments complicats. Quan aconseguíem que una persona reclusa sortís de la presó i nosaltres havíem estat treballant pel seu alliberament, ens generava una gran alegria. I no coneixíem de res aquella persona ni la seva família, i segurament no la coneixeríem mai, però havia estat un objectiu molt clar que ens havíem marcat i quan s'aconseguia, arribava la plenitud i l'alegria.

Per a mi, què és l'alegria? És l'assoliment dels objectius que un mateix es marca, aquesta plenitud que s'aconsegueix quan un arriba a la fita que s'havia marcat i així es provoca aquest esclat de joia que anomenem alegria. Segurament hi ha altres definicions i altres maneres d'expressar el que és l'alegria, però aquesta és una de les que a mi més m'agraden, és una de les que Ferrater i Mora ha posat a la meua disposició i és la que escullo i la que vull compartir amb vosaltres.





FRANCESC TORRALBA I ROSELLÓ

Director de la Càtedra Ethos de la Universitat Ramon Llull

Plató diu que hi ha una íntima relació entre filosofia i amistat, entre filia i filosofia, i que el lloc o l'àmbit més idoni per a pensar és quan un està envoltat dels seus amics. Realment així em trobo jo avui, en una circumstància que és com la que descriu Plató. A més, em plau ser-hi, perquè els temes que avui tractem, el ressentiment i l'alegria, són temes que han ocupat el meu pensament des de fa anys. De fet, el ressentiment va ser objecte d'una petita monografia que vaig titular «El ressentiment com a obstacle fonamental a la pau». I sobre l'alegria també he fet un petit llibre, en l'elaboració del qual, per a explorar què havien dit els pensadors de la història del pensament occidental, des de Plató fins a Henri Bergson sobre aquesta emoció, em van servir molt les indicacions de Josep Ferrater i Mora.

Primer intentaré reflexionar sobre la paraula 'ressentiment', sobre el que és, després complementaré algunes de les idees que ja ha expressat Miquel Osset a propòsit de l'alegria i, finalment, intentaré reflexionar sobre com es pot transitar d'un estat emocional de ressentiment a un estat d'alegria. Si verdaderament l'alegria és l'antídot al ressentiment, vol dir que té poder curatiu; si més no, poder de neutralitzar una emoció tan tòxica, tan perjudicial, tan summament corrosiva per a la persona com és el ressentiment.

També he mirat la paraula 'ressentiment' en el diccionari filosòfic de Ferrater i Mora, un dels nostres germans grans en l'exercici de la filosofia. Veritablement és un mot objecte de molta reflexió en la història del pensament. Destaquen, sobretot, Nietzsche i Max Scheler. En canvi, el ressentiment no és tractat per sant Tomàs, ni per sant Agustí, ni pel mateix Descartes en *Les passions de l'ànima*. Curiosament, aquest darrer sí que tracta de l'alegria, la tristesa, l'amor o l'odi, però, en canvi, no tracta d'una emoció com el ressentiment. Si un mira de recollir les aportacions principals, sobretot de Nietzsche, en *La genealogia de la moral*, o de Max Scheler en una obra que té com a títol, precisament, *El ressentiment en la moral*, crec que es pot fer una certa composició de lloc d'allò de què estem parlant.

Es tracta d'una emoció, una passió o un sentiment tòxic perjudicial, a diferència de sentiments o emocions tonificants. Què vol dir perjudicial? Que en la mesura que un l'experimenta, diguem-ne que la seva ànima s'enverina, pateix, ho passa extraordinàriament malament. El ressentit ho passa molt malament, pateix molt. No és un patiment de tipus somàtic, és un patiment de tipus anímic, que pot tenir, òbviament, les seves traduccions somàtiques, les seves expressions corporals, però que d'entrada queda en la interioritat del subjecte.

És un sentiment que queda com enclaustrat dins el «jo», dins la persona. Es va teixint circularment, va augmentant de proporcions al llarg del temps i, en un moment donat, rebenta



per alguna esclatxa, i quan rebenta sempre necessita algú a qui poder assenyalar com la causa d'aquell ressentiment. Però és diferent de la ràbia, en la mesura que queda dins, i és diferent de l'odi. La qüestió és l'origen.

Per què neix el ressentiment? Com emergeix? De fet, no naixem ressentits. No és una mena de sentiment que va amb nosaltres pel sol fet de néixer. Hi ha una causalitat que el produeix. De vegades no ho sap ni la mateixa persona ressentida, però el cas és que hi ha algun tipus de causa eficient d'aquest ressentiment, d'aquesta emoció, d'aquest sentiment. Scheler, seguint Nietzsche, diu que el ressentiment està molt vinculat al greuge comparatiu, en tenir la percepció que s'ha comès una injustícia amb mi, que no se m'ha tractat com m'havien d'haver tractat, sigui el meu pare, una institució, un partit polític, una empresa o la meva parella.

El ressentiment neix com a conseqüència d'una impressió, de sentir que he estat tractat injustament i, en canvi, l'altre, l'han tractat millor. Neix d'un greuge comparatiu i de la injustícia comparativa que s'ha causat envers la meva persona. I això queda a dins, de vegades a la infància, de vegades com a conseqüència d'haver estat en una institució on no m'han donat aquella responsabilitat que creia que mereixia en virtut dels meus mèrits o de les meves capacitats. Per tant, neix d'una capacitat comparativa i de la percepció subjectiva que hi ha hagut una injustícia. Potser no hi ha hagut injustícia, però això tant se val. El ressentiment neix perquè la persona percep que se li fet una injustícia. Potser no n'hi ha hagut, però ella ho percep així i li crea una ferida.

Està molt relacionat, també –i això ho reflexiona molt bé Scheler–, amb la percepció de la inferioritat davant d'algú molt superior pels seus dons naturals. En lloc de reconèixer amb admiració les capacitats naturals de l'altre i aplaudir-les, el ressentit no està disposat a admetre que l'altre té més capacitats en un determinat àmbit o àrea de la vida. En lloc de reconèixer-ho i de gaudir d'aquest do de l'altre, es va corcant per dins intentant negar aquests dons de l'altre i a la vegada fent lluir els propis. Una altra vegada apareix el greuge comparatiu. El ressentiment va molt unit amb l'esperit comparatiu i, per això, alliberar-se del ressentiment vol dir fer aquell treball espiritual tan difícil que és aprendre a no comparar. Kierkegaard diu que la comparació és l'origen de molts mals. I en el llenguatge col·loquial diem que les comparacions són odioses. El ressentiment està molt relacionat amb l'esperit comparatiu.

També hi ha causes col·laterals, perquè, per exemple, pot haver-hi algú que atia el ressentiment en la mesura que recorda a algú: «mira com t'han tractat i mira com han tractat l'altre». Pot haver-hi aquest tipus d'«esperit maligne» que et xiuxiueja a l'orella i et diu: «al teu germà li han donat una herència superior, oi?», o «a aquell que no té la teva titulació li han donat un càrrec, oi?», o «a aquell que no ha estat llepant el líder polític de torn li han



donat un càrrec i a tu, que fa deu anys que el llepes, no te l'han donat». Per tant, també hi ha qui xiuxiueja a cau d'orella creant aquest ressentiment. De vegades pot ser a cau d'orella, però de vegades pot ser a través d'una emissora, a través d'un diari o a través d'un poder mediàtic potent.

El ressentiment no és un acte lliure; mai no és un acte lliure. Un no decideix ressentir-se, no decideix estar ressentit contra el seu pare o contra una institució religiosa. Senzillament sent el ressentiment. Per tant, és un acte que no depèn de la voluntat; no és un acte deliberat. Una altra cosa és qui atia el ressentiment: el d'aquell sí que és un acte deliberat, però el que el sent és víctima del ressentiment .

L'altra passió de l'ànima és l'alegria. Però l'alegria té unes connotacions completament distintes. D'entrada, l'alegria és una passió tonificant, és una passió que obre possibilitats en la persona i que s'experimenta quan un té la percepció que ha conquerit un objectiu difícil. Per exemple, acabar una tesis doctoral és motiu d'alegria.

L'alegria va molt relacionada amb un estat tonificant, positiu, que veritablement és desitjat. Desitgem estar alegres, volem estar alegres. L'alegria obre horitzons. El que està alegre flueix millor, estableix vincles, s'orienta cap a horitzons difícils, veu possibilitats allà on els altres només veuen impossibilitats, barreres, obstacles, fronteres.

L'alegria tampoc no depèn d'un acte lliure, és a dir, jo no puc decidir estar alegre, com tampoc no puc decidir enamorar-me. És un acte que, senzillament, s'esdevé, passa, i les emocions són aquella mena de riu interior que passa per nosaltres i que, malgrat que a vegades hem posat un dic interior per a contenir-lo, agafa una altra llera del riu i acaba sortint. Per tant, ni l'alegria ni el ressentiment no depenen estrictament de la voluntat. Hi ha moltes persones que no volen estar ressentides, però no acaben de netejar aquella ferida de la infantesa i cada cop que els ve la imatge paterna o d'aquella institució educativa on van ser injustament tractats, els emergeix de nou el ressentiment, com si fos una motxilla molt pesada.

Com transitar del ressentiment a l'alegria? De quina manera una persona o un grup social que pateix ressentiment pot obrir-se a l'alegria? Crec que això demana, d'una banda, una anàlisi de la memòria, una anàlisi del passat, una certa parada reflexiva. Per què sento el que sento? Es necessita una certa capacitat de reconciliar-se amb aquesta memòria ferida. Si no hi ha aquesta capacitat de parar-se i buscar les arrels d'aquest ressentiment, llavors el ressentiment es va arrelant, es va perpetuant. Quan una persona fa aquest exercici pot arribar a reconciliar-se amb el passat i pot arribar a adonar-se del caràcter estèril que significa viure permanentment amb aquesta motxilla.



Respecte a l'alegria, crec que, a més de les raons esmentades a partir del llibre de Bergson que citava Miquel Osset, n'hi ha algunes que a mi m'han interessat molt. Hi ha raons per a estar alegre? Sí. L'alegria tampoc no és un acte irracional; hi ha unes raons per a alegrar-se. Jo n'anomenaré dues. La primera, la descriu Bergson quan parla de l'alegria d'existir en el món, de ser-hi podent no haver existit, podent no haver nascut mai. El do meravellós de ser-hi, sense haver fet cap mèrit per ser-hi. Em trobo existint i podria no haver estat. Això, al meu entendre, és motiu d'alegria.

Bergson parla d'una alegria lligada al fet d'existir. Meravellar-se de la realitat. La segona és l'alegria de sentir-se estimat, de saber que pots comptar amb l'amor incondicional d'algú. Aquest és un tipus d'alegria que no té tanta relació amb l'èxit, amb haver culminat una trajectòria o un projecte. És l'alegria de saber que, independentment d'allò que faci o deixi de fer, dels èxits o els fracassos professionals, puc comptar amb algú que m'estima incondicionalment. Això ho explica Kierkegaard a *Els lliris del camp i els ocells del cel*. Quan ell parla d'aquesta alegria, també es refereix a Déu. Diu que l'alegria de saber-se estimat fins i tot quan tothom m'ha rebutjat és una alegria que és incomparable a qualsevol altra. Per tant, a més de la conquesta hi ha l'alegria d'existir, que per a mi és fonamental, i l'alegria de sentir-se estimat.

Si una persona experimenta aquests estats, crec que comença a tenir motius per a alliberar-se d'aquesta motxilla pesada que és el ressentiment i per a mirar d'afrontar la vida d'una altra manera, per a no viure ancorat en el passat, en els greuges comparatius ni en aquells episodis desafortunats que va viure sent jove, adolescent o nen.



APORTACIONS EN EL COL·LOQUI

- Vull fer una pregunta a l'Anna Forés. La paraula 'il·lusió' habitualment no sona tal com tu l'has descrita. La paraula 'il·lusió' ve d'il·lús, i si algú et diu que ets un il·lús, vol dir que no toques de peus a terra, que somies truites, que no ets realista. Pedagògicament, fomentar la il·lusió des de l'entusiasme, com tu has dit, és molt positiu, però, com ho podem fer perquè quan es parli d'il·lusió no ens vingui al cap la paraula 'il·lús'. Una cosa és tenir il·lusions i una altra cosa és que et diguin il·lús. Podries aprofundir-hi una mica més? (A. Viñas)

«Podríem agafar el concepte més des de la resiliència o des del realisme de l'esperança. Partint d'aquest realisme, si jo sé en aquest moment com estem, sé quines són les condicions –i potser no són les condicions òptimes–, però tinc esperança, tinc projecte de futur, i en tant que tinc projecte de futur tinc il·lusió, perquè projecto esperança i futur. La il·lusió jo l'entenc des d'aquest vessant. Sóc conscient de la realitat, l'accepto, però a partir d'aquí projecto futur i així puc sentir aquesta il·lusió sense ser il·lusa». (A. F. M.)

- Però el concepte d'il·lús, per què és pejoratiu? (A. Viñas)

«Si ser il·lús significa que veiem més enllà del que és concret, a mi ja m'està bé que em diguin il·lusa. Potser no ens hauria de fer sentir tan malament que ens diguessin il·lusos». (A. F. M.)

- M'ha sorprès sentir que l'alegria no depèn de la voluntat, perquè jo havia après que l'alegria és una virtut i les virtuts sí que depenen, en part, de la voluntat. M'agradaria si es pogués aprofundir una mica en això. I d'altra banda, m'agradaria preguntar com transmetre o com podem ajudar els altres a créixer en aquesta alegria. Jo sóc professora de matemàtiques a la Universitat i no sempre els meus alumnes són gaire alegres. Sóc també voluntària al Raval i quan tenim gent que pateix situacions difícils, com els transmetem que val la pena viure? Com transmetre aquesta alegria d'existir? (M. M. Bruguera)

«Encara que un desitja de veritat sentir-se alegre, pot ser que no s'hi senti, fins i tot el dia de la festa del seu aniversari o el dia en què ha conquerit un èxit que suposadament havia cercat molt. No depèn tampoc dels estats econòmics o dels estats socials. Hi ha persones que experimenten aquest estat d'alegria i tenen unes condicions de vida molt precàries i d'altres que neden en el luxe i l'abundància i pateixen el tedi, l'avorriment o, fins i tot, el desencantament. Per això volia dir que no depèn primer dels factors exògens necessàriament, ni tampoc és res que depengui exclusivament de la voluntat.



»Ara bé, una altra cosa és que es pugui persuadir una persona que és raonable estar alegre per tot allò que pot viure o per la possibilitat de compartir aquests béns amb unes altres persones, o perquè és estimat incondicionalment per algú. Es tracta de donar-li raons o motius de per què és raonable experimentar aquest estat, un estat que no és irracional, que no és una follia. Però ni que un doni raons, no necessàriament garantirà que l'altre senti alegria. Que un s'entusiasmi amb un autor, no garanteix que els seus alumnes s'hi entusiasmaran. No és una qüestió tan mecànica, ja que, si fos així, seria molt més senzill resoldre-la».

(F. T. R.)

«Sovint som esclaus de les paraules i necessitaríem altres paraules per a posar ordre en determinats conceptes. Per exemple, no té res a veure la il·lusió d'un nen la nit de Reis amb la il·lusió d'una expectativa irrealitzable. Són dos conceptes que mereixerien segurament dues paraules diferenciades per a poder-nos-hi entendre i evitar confondre'ns. Respecte a l'alegria, tenim l'activa i la passiva. L'alegria de ser i d'existir segurament necessitaria una altra paraula per a diferenciar-la de l'alegria de l'assoliment d'aquell objectiu o d'aquella fita. És allò que deia Wittgenstein: «els límits del meu món són els límits del meu llenguatge». Si tinguéssim altres paraules no hi hauria confusió. De totes maneres, els il·lusos sovint canvien el món. Qui havia de dir uns mesos abans que el mur de Berlín cauria? Qui havia de dir fa sis mesos que ara estaríem parlant de la independència? Els il·lusos també canvien el món, així que benvinguts els il·lusos». (M. O. H.)

- Crec que els tres ponents han compartit uns punts de vista molt interessants, però m'agradaria que parléssiu sobre el ressentiment social. Heu parlat molt del ressentiment com a sentiment personal, de com podem passar del ressentiment personal a l'alegria. Em qüestiono sobre el ressentiment social, que es troba molt lligat als estereotips i a una forma d'entendre la societat i la gent que ens envolta. Com podem transformar-nos en una societat alegre? (S. Catalán)

«Aquesta pregunta ens permet aterrar millor en el que era l'objectiu del tema. Jo crec que el ressentiment social és el que pateix un grup, un col·lectiu de l'índole que sigui, cultural, ètnic, social, racial, nacional, un grup o col·lectiu que té la percepció d'haver estat tractat injustament. I la conseqüència d'això és que va creixent un ressentiment, de vegades atiat també mediàticament, que indisposa a qualsevol pacte, reconciliació o vincle, i més aviat el que fa és convertir l'altre en un enemic frontal i fins i tot legitimar la violència física o verbal. Però, per a mi l'arrel té molta vinculació amb el que deia abans, amb la percepció d'haver estat tractats injustament.

»Hi ha un ressentiment planetari, i s'ha escrit molt sobre això. El ressentiment planetari està relacionat amb la injustícia estructural nord-sud. Si hi ha milions d'éssers humans que no poden viure dignament però que veuen com una minoria viu molt dignament, no hi ha dubte que es generarà un sentiment d'animadversió o fins i tot de ressentiment envers el nord.



Això és dramàtic. Quina cura té? La cura és una distribució justa i adequada dels recursos i dels béns naturals perquè, si no, s'aconsegueix que el que rep tan poc que viu indignament, experimenti un ressentiment cap al nord. Això pot passar en tot ordre de comunitats, de vegades minories ètniques, de vegades minories nacionals, de vegades minories lingüístiques, que han estat anorreades, menystingudes, i aquesta experiència, la de ser tractat injustament, activa el ressentiment. En Jordi Cussó, en el text de convocatòria diu que no hi ha dubte que des del ressentiment no es construeix res. Es genera més conflicte i incomprensió, es genera més animadversió i l'espiral és inacabable». (F. T. R.)

- La sociedad está constituida por individuos y manifiesta lo que todos los individuos tienen dentro. Si el resentimiento no es un acto libre, ¿de qué depende o de dónde viene ese resentimiento? En mi opinión, si una sociedad está resentida, es porque cada individuo está resentido. ¿Cómo podríamos liberar al individuo del resentimiento? En este momento estamos rodeados de muchísimas escuelas de superación personal, precisamente con la idea de intentar que cada individuo saque de sí todo lo negativo que tiene para intentar construir una sociedad mejor. Me ha sorprendido escuchar que el resentimiento no es un acto libre. Para mí un acto libre indica que yo puedo hacer cualquier cosa para realizar un objetivo y ese objetivo sería sacar ese resentimiento de mí. Quisiera saber de qué depende ese resentimiento y cómo aprender a manejar la recepción de las impresiones para poder dar una respuesta constructiva y no negativa. (C. Flórez)

«Jo el que dic és que el fet d'estar ressentit no ha estat conseqüència d'una reflexió prèviament feta: "vull estar ressentit contra el meu pare" o "vull estar ressentit contra aquest país perquè nega la riquesa pròpia de la meua comunitat nacional". No funciona així. Ara bé, alliberar-se del ressentiment sí que requereix un acte de la voluntat persistent i tenaç en el temps, com passa també amb altres emocions. Però el sentir-la no ha estat fruit d'una deliberació prèvia, sinó que l'origen està en la percepció subjectiva que he estat tractat injustament. A més, molt sovint s'acumulen ressentiments individuals i no col·lectius». (F. T. R.)

- Pero, ¿qué es lo que lo provoca, lo que hace que yo piense eso? (C. Flórez)

«Doncs que aquell pare va comprar una joguina al meu germà i a mi no, o que aquella comunitat nacional és atesa com es mereix i una altra que hi ha dins del mateix Estat és ignorada, vituperada, menystinguda i això fa que aquesta comunitat nacional comenci a experimentar ressentiment contra l'Estat. És la percepció subjectiva d'una injustícia. A vegades hi ha raons objectives i que podrien explicar per què aquell nen sent ressentiment i, tot i ser un adult, el segueix sentint. Doncs perquè aquell pare tenia com a favorit el germà gran. Hi ha una història en l'Antic Testament que és la història de Josep, que explicita molt clarament que és tal el ressentiment, que els germans volen matar el predilecte del pare, però no ho aconsegueixen i després de moltes vicissituds el germà acaba perdonant-los.



La raó és la mateixa. Per què els germans sentien ressentiment envers el petit? Perquè era el predilecte. No eren tractats com ell. Greuge comparatiu, percepció d'injustícia. Així neix el ressentiment. Alliberar-se d'això, òbviament que és un acte de la voluntat completament necessari, tenaç i persistent al llarg del temps». (F. T. R.)

- Jo treballo amb persones que viuen situacions complicades, persones de carrer. I pensava, concretament, en dues persones que durant molt de temps van estar en situacions hostils, una d'elles gairebé tota la vida. El Francesc deia que ni l'alegria ni el ressentiment no són de lliure elecció, i jo en el cas d'aquesta persona ho veia molt clar perquè, després de viure situacions molt hostils i d'arribar a un entorn que per a nosaltres és afable, agradable i fins i tot maco, i ens l'estimem, a aquesta persona li costava entendre que això era així. Víctor Frankl viu en un camp de concentració i hi troba sentit. O Tim Guénard, un nen maltractat amb una vida molt cruel, es troba amb una persona que el mira i li somriu, i això suposa un canvi en la seva vida. Jo sempre explico que nosaltres el que podem fer per canviar algú és mirar-lo perquè se senti reconegut com a persona i cridat pel seu nom. Penso que l'alegria i el ressentiment no són un acte de voluntat en un principi, però després sí que requereixen un treball personal. Les persones que atenem nosaltres no estan contentes de viure, no estan alegres. Com podem nosaltres transmetre aquesta alegria? Jo intento transmetre confiança i esperança, intento fer veure que la vida no és només el que ells han viscut. Entenc que la base de l'alegria és, en gran part, la gratitud. Per traslladar-ho a l'aspecte social i no quedar-me només amb l'individual, volia dir que tant l'alegria com el ressentiment són contagiosos. Al centre on treballo, per exemple, quan ens arriben unes persones noves, ràpidament tots retornen a una situació de ressentiment; ràpidament es contagien. (E. Borrego)

- Quan en Miquel Osset ens definia què és l'alegria, aquest assolir objectius, potser per aquesta dèria dels professionals de l'educació de mirar com podem fer realitzable aquesta alegria tants moments de la nostra vida com es pugui, pensava que llavors es tracta d'aconseguir imposar-nos fites realitzables, possibles, reals, a l'abast, a curt termini, i en períodes limitats de temps, que puguin ser avaluables i, per tant, realitzables. I d'altra banda, quan definim l'alegria com aquest objectiu realitzable, penso que a vegades també les nostres fites no sempre són un benestar per a nosaltres. Ben segur que de tant en tant, de retruc, se'n deriva aquesta alegria, però no sempre són un benestar. Crec que no sempre els nostres objectius porten un benestar col·lectiu. (M. Burguet)

«En el fons, tot és un tema d'expectatives. Nosaltres ens movem per expectatives més que per realitats. Un pot estar passant-ho molt malament, però si té una expectativa de sortir-se'n, tira endavant. Sí que és veritat que marcar-se fites concretes, assolibles és molt raonable i proporcionarà aquestes alegries de l'acompliment dels objectius, però tampoc no hem de menysprear la utopia. La utopia és un arma de doble tall, perquè per la utopia s'han



fet grans genocidis al llarg del segle XX, però, com deia Galeano, és allò que ens posa en moviment, és també el que ens fa aixecar i posar-nos en moviment. El pare Benito Jerónimo Feijoo, del segle XVIII, en el seu *Teatro Crítico Universal*, deia que “el hombre es un muelle que se mueve entre el temor y la esperanza”.

»L'esperança és el que ens mou i jo crec que el que ens passa en l'àmbit social és que ens dibuixen un panorama en el qual és molt difícil trobar expectatives. Si no hi ha expectatives és molt difícil generar un contagi positiu social. Si no ens donen expectatives, les haurem de generar nosaltres. Hi ha exemples que quan la gent s'organitza –i sinó que els ho preguntin a les víctimes dels desnonaments– es poden aconseguir moltes coses que podien semblar d'il·lusos fa uns mesos». (M. O. H)

«És qüestió de canviar la mirada. L'Anna Forés posava l'exemple de la física quàntica i el famós principi Heisenberg, que fa que l'electró, quan és observat, canviï la seva trajectòria. Això també passa en algunes comunitats primitives quan són observades per un antropòleg. La presència d'aquell antropòleg provoca que no facin el que habitualment fan i alterin el seu comportament. La mirada canvia la realitat. Això ho avala la física quàntica, però també l'antropologia cultural. No hi ha forma de canviar la realitat si persistim en la mateixa mirada. En canvi, si un aprèn a mirar diferent veu, per exemple, més les possibilitats que les necessitats, més els actius que els passius, més els recursos que les mancances i, aleshores, la mateixa realitat canvia de color. El que passa és que si s'obstina a mirar-la sempre per la mateixa finestra i en la mateixa direcció, veritablement la realitat no canvia. Per tant, canviar la mirada, les expectatives, és fonamental perquè és el que et posa en marxa a l'hora de transformar la realitat. Ernst Bloch deia que tota realitat ve precedida per un somni. I, per tant, somiar deu servir d'alguna cosa. Si no somiem, la realitat no canvia, no es transforma. Per això jo també sóc partidari de defensar la utopia, els somnis. La història és plena d'exemples així, des de les sufragistes angleses fins a la lluita de Martin Luther King o d'altres que semblaven veritablement, no improbables, sinó impossibles i que, no obstant això, es van fer realitat». (F. T. R.)

«Tim Guénard deia que el principi de la bellesa comença amb la mirada de l'altre. Potser és això el que podem fer: mirar l'altre, reconèixer-lo, fer-lo partícip del projecte. De vegades són coses tan petites com aquestes». (A. F. M.)

● Ja fa temps que dono moltes voltes a aquest tema. Suposo que és pel treball conjunt que fem amb el Francesc Torralba a la Fundació Carta de la Pau. Aquests dies, en diferents grups, i a l'Institut de la Pau, han anat sortint molts d'aquests temes. Potser el ressentiment no depèn de la voluntat, però el que sí en depèn és adonar-se que tinc ressentiment. Si bé tots ens adonem de quan estem contents i això no ens genera cap problema a l'hora d'expressar-ho, ningú no expressa i diu que té ressentiments. Si avui ens hem de posar



a dialogar Catalunya i Espanya, per exemple, no ho podem fer si no reconeixem que estem ressentits. Si no ens adonem d'això, aquest diàleg té un obstacle brutal. Cal primer reconèixer aquesta realitat. Comentant això amb alguna persona, m'ha dit que quan una persona se n'adona, que està ressentida, ja no ho està. Però aquesta no és la meva experiència. Estic totalment d'acord que el ressentiment neix del greuge comparatiu. La font del ressentiment és la injustícia, o aquesta percepció de la injustícia. Lluitar contra la injustícia hauria de ser el que ens hauria de despertar l'alegria que ens posés en marxa. Com puc estar alegre sense tenir en compte un món globalitzat, les realitats que ens envolten? Sento que el ressentiment i l'alegria es generen i les generem els qui som..., en el meu tracte, en com despertem, en com desvetllem motius d'alegria social o expectatives socials.

(J. Cussó)

«Crec que l'autoconsciència d'estar ressentit no t'allibera del ressentiment, però és el primer esglaió per a alliberar-te'n. El ludòpata, si és conscient que pateix aquesta ludopatia, no se n'ha alliberat, però es troba en el camí d'alliberar-se'n, i això val també per al qui pateix una tecnodependència, una drogodependència o la dependència de la beguda. Per tant, reconèixer explícitament que experimento aquesta dependència, en aquest cas, ja et posa en camí. El que passa és que no serà suficient, caldrà un treball personal, o, en el cas del ressentiment social, caldrà un treball col·lectiu. Jo abans he expressat la figura del qui atia el ressentiment, però hi ha també el qui el neutralitza. També hi ha qui pot ajudar a fer net, a alliberar-te'n. Veritablement, el ressentiment i l'alegria es contagien. Per tant, els altres compten; no som aliens al que l'altre ens diu o ens suggereix». (F. T. R.)

- Jo distingiria entre el goig i l'alegria, perquè penso que són dos termes molt diferents. L'alegria comporta esperança, tal com diu sant Pau en en una de les seves cartes. Nosaltres aquí, per exemple, estem amb un goig immens. Jo em pregunto si aquesta alegria, com a antídoto del ressentiment, és una cosa prèvia i el goig és quan ja hem superat, precisament, tots els ressentiments que podíem tenir. O sigui, distingir entre l'alegria i el goig. (J. Ll. Socías)

- M'estava preguntant si tenia gaire lògica que estiguéssim avui aquí parlant de l'alegria. Partia de la frase que diu que l'alegria anuncia sempre que la vida ha aconseguit el seu propòsit. Barrejant-ho també amb el tema de la comparació i recordant que milions d'éssers humans no viuen dignament, em pregunto si nosaltres tenim dret a pensar o no pensar si som alegres o no, quan hem nascut en el món en què hem nascut i no estem entre aquests milions que no viuen dignament. Considero que som uns privilegiats i que com a tals hauríem d'estar alegres sense necessitat de preguntar-nos-ho. Tenim molts milions de persones que no viuen dignament amb els quals ens podem comparar, i en aquesta comparació sempre hi sortirem guanyant. Per tant, tenim milions de motius per a estar alegres. (X. Batlle)



● Jo treballa en l'àmbit de la transformació de les organitzacions, cosa que en un moment com aquest les empreses demanen molt. Hi ha tres coses que l'entorn actual està marcant: la incertesa i la complexitat, que són dos elements per als quals tens eines que et permeten treballar-los dintre les organitzacions i transformar-les, i el tercer element, que és la negativitat. Com transformes una organització que moltes vegades és negativa i que treballa en un entorn negatiu, en una organització alegre, fresca, que té reptes, entusiasme, il·lusió? Una organització alegre és aquella capaç de trencar barreres, de veure nous horitzons i de mirar les coses d'una manera diferent. La diferència o el salt entre la negativitat i l'alegria és molt gran. Un element que jo he trobat que ajuda a crear aquest pont és la generació de confiança, el que s'anomena confiança corporativa. Com es pot potenciar i crear confiança en els individus, en ells mateixos, en els altres, en l'equip, en la pròpia organització? Això permet moltes vegades eliminar la por. Quan una organització, quan unes persones, quan uns equips confien entre ells mateixos i són confiats, són capaços de fixar-se nous reptes, crear il·lusions i marcar-se utopies. En el llenguatge d'empresa, això és una cosa que resulta difícil de poder vendre, però realment gràcies a això es poden canviar les organitzacions. Crec que la confiança, que no depèn només de la voluntat, sinó que també es pot educar, treballar, desenvolupar, pot ser un bon pont entre aquesta negativitat actual i la frescor, la positivitat i l'alegria capaces de generar nous reptes. És un tema que seria interessant poder remarcar i desenvolupar en la nostra societat. (D. Martínez)

«Només un exemple que és real. No diré l'empresa, però és real. Un sotsdirector d'una empresa, amb molta responsabilitat, es va equivocar en un projecte i aquesta equivocació comportava pèrdues de molts milions d'euros per a l'empresa. Què va fer el director, el seu superior? El més fàcil era acomiadar-lo, però el director no el va fer cridar al seu despatx, sinó que ell mateix va anar al despatx d'aquest sotsdirector i li va dir: "En què no t'he ajudat?" Ell, com a cap, com a responsable, va entendre que si el seu sotsdirector s'havia equivocat era perquè ell no havia fet bé la seva feina. Quants caps tenim així?». (A. F. M.)

● Realment són unes paraules meravelloses les que hem sentit avui. Jo volia parlar de la paraula 'ressentiment', en l'aspecte semàntic. Ressentiment vol dir tornar a sentir. Llavors, com és que es fa servir només en un sentit negatiu? Perquè jo només he sentit parlar del ressentiment en un sentit negatiu i, en canvi, seria molt maco tornar a tenir ressentiments positius.

Tinc la sort d'haver passat molts anys a l'Àfrica negra, a plena selva, i és ben cert que els africans estan contents, són feliços. Crec que hi ha un punt important que fa que siguin feliços, i és l'absència de prejudicis a escala global. Nosaltres funcionem amb esquemes de prejudicis pertot arreu, i el prejudici ens enganxa. Aquestes persones també deuen tenir prejudicis, evidentment, però no els tenen agafats. Els veig amb molta més llibertat en aquest sentit. Quan per la Rambla veiem dos o tres negres que van passejant-se i donant-



se la mà, els d'aquí pensem que són homosexuals, quan el que passa és que són amics i han d'expressar la seva amistat d'alguna manera. (J. Ll. Fernández)

«És veritat que ressentir, en sentit estricte, indica tornar a sentir, però, curiosament, sempre es refereix a aquesta emoció negativa vinculada a un greuge comparatiu sofert en el passat. I per això he volgut dir en la meva primera intervenció que era molt cíclic i que al final generava com una espècie de claustrofòbia que per alguna escletxa havia de trobar la sortida. En canvi, tornar a sentir una experiència positiva, posem per cas el record d'un amor passat, això pròpiament és el que es pot anomenar nostàlgia.

»Aristòtil diu que és agredolça, la nostàlgia, perquè d'una banda és dolç tornar a sentir aquell amor de joventut, però a la vegada és agre perquè ja no el tinc i, per tant, és un sentiment ambivalent. El ressentiment sempre té connotacions negatives, tot i que la paraula no necessàriament hauria d'abocar a això. En les diverses llengües vol dir tornar a patir aquesta percepció d'injustícia que vaig sofrir fa molts anys, que no em trec de sobre i que porto al damunt com una espècie de fatalitat». (F. T. R.)

«Sobre el tema d'Àfrica que comentava en la meva intervenció anterior, crec que una de les claus de trobar alegria en una situació d'extrema pobresa és no estar tan endinsats com estem nosaltres en un món que ens genera contínuament necessitats fictícies. Part d'aquestes societats que estan fora del circuit econòmic no tenen les necessitats fictícies tan endinsades com les tenim nosaltres. I, a més, hi ha un altre factor que és el dels forts lligams, familiars i socials, que són molt més forts que en general aquí a Occident. Una família africana es defineix per molts més vincles familiars i socials dels que com a mitjana es defineixen aquí.

»Fa poc es va publicar un estudi de sociologia. Durant molt de temps s'havia anat seguint molta gent i havien arribat a la conclusió que, en igualtat de condicions, aquelles persones que tenien una xarxa social més forta i més ampla, vivien més temps, tenien una esperança de vida més llarga. Segurament això explica part d'aquesta diferència entre l'Àfrica i nosaltres». (M. O. H.)

- Estava pensant en la dimensió social del ressentiment i, més concretament, en la seva dimensió política. El sistema polític que tenim aquí té molt de ressentiment, d'enfrontament, de conflicte entre uns i altres, conflicte de classe, conflicte identitari, i també ara un conflicte entre els que ja estaven aquí i els que han vingut nous. És exagerat o agosarat pensar en un sistema polític que no estigui basat en el ressentiment sinó en l'alegria? Com podria ser, aquest sistema? Quins partits tindria? Quins fonaments ideològics? Quines polítiques? Hi hauria conflictes? Hi hauria opcions? O si no hi ha conflicte ni opcions, seria democràtic? (I. Pera)



«No hi ha dubte que bona part de la batalla política contemporània utilitza el ressentiment fins i tot com a mecanisme per a obtenir vots o reconeixement, i això és greument perjudicial per al bé comú, per a la cohesió social i per a establir lligams fraterns entre els diferents ciutadans. Mentre l'ús del ressentiment comporti beneficis electorals, se seguiran emprant, llevat que es detecti que l'ús d'aquest ressentiment és socialment, periodísticament, senzillament rebutjat com un ús inadequat per a guanyar-se la credibilitat dels ciutadans. Però, per a arribar a això, caldria un ciutadà adult, major d'edat en termes il·lustrats, que desqualificaria el polític que utilitzés el ressentiment per a guanyar vots, que voldria escoltar d'un polític propostes raonables, constructives i no furgar ferides en el passat per mirar de treure vots. Crec que el canvi l'hem d'exigir al polític, però també als ciutadans, i demanar-los que no siguin objectes passius de discursos, sinó subjectes actius, comunitats d'adults que, davant de determinats usos del discurs polític que es fa des del ressentiment, practiquen una indiferència o una tolerància zero». (F. T. R.)

- En referència a la pregunta que ha fet l'Ivan Pera, jo crec que ara estem en un moment d'oportunitats i de canvi de valors. Per tant, hem de tenir cadascun de nosaltres una porta oberta per a crear un món en societat. Amb la il·lusió i l'empenta que tothom pot tenir i malgrat la situació o els partits polítics, el país podria anar per una altra via. (C. Riera)

- Dèieu que els ressentiments són fruit d'una comparació i em sobta que l'alegria profunda poques vegades pot ser fruit d'una comparació. Probablement l'alegria acaba sent més real que el ressentiment perquè el Francesc deia que de vegades el ressentiment només es deu a una percepció. Potser per a estar alegres necessitem comprovar que les coses són reals. (E. Borrego)

«Tu mateixa has dit abans que l'alegria és contagiosa i el riure també ho és i està molt bé que sigui així. De vegades estem encaparrats en algun problema o no acabem de veure la sortida i et ve una persona alegre i canvies d'actitud, i això està molt bé. Per tant, ampliar la xarxa social i que hi hagi gent alegre al nostre voltant és molt positiu». (M. O. H.)

«Tot i que el ressentiment és una emoció, un sentiment que queda a dins de la subjectivitat, es palesa molt a través del llenguatge verbal i del no verbal. És a dir, aviat es detecta un professor ressentit, un polític ressentit, un prevere ressentit, un escriptor o periodista ressentit. Perquè l'obra parla de l'ésser i això és un principi de sant Tomàs que no falla. Les obres segueixen l'ésser i, per tant, si l'ésser està ressentit, en el que farà o dirà, en el tipus de gestos que articularà, per alguna escletxa sortirà el ressentiment. A vegades ens trobem persones molt lúcides en molts aspectes, amb una capacitat analítica extraordinària, que quan tracten alguna qüestió concreta, els surt tota la bilis. Tots som humans, i la feblesa forma part de la nostra vida. Nietzsche deia que el ressentiment crea cultura. Jo em pregunto quina cultura crea.



El ressentiment es palesa, s'expressa. Això, per una banda té un element positiu, ja que permet que els altres se n'adonin i potser podran fer-li veure, a la persona ressentida, i ell buscar-ne l'origen». (F. T. R.)

- Crec que no som purs, ni com a persones ni com a grups o col·lectius. Som una barreja, una suma de ressentiments i d'alegries, de sentiments que es tornen ressentiments per la nostra biografia. És realista saber que fins que arribem al penúltim dia de la nostra vida, potser hi haurà una empremta de ressentiment al nostre cor, però també hi haurà motius d'alegria. La qüestió és com anar fent que els ressentiments siguin sempre motiu de creixement. El ressentiment que sento em pot ensenyar coses de mi mateix que desconeixia. El ressentiment és una qüestió que pot frenar el creixement personal o social, però que també pot fer-lo créixer. (J. Bustamante)

«Potser també seria interessant adonar-nos de si aquesta percepció és real o no. Moltes vegades, com que el ressentiment és una percepció, cal comprovar si realment està fonamentat o no. No ens podem permetre no estar agraïts a la vida». (A. F. M.)

- En la meua vida professional hi ha una paraula que utilitzem molt que és *construir*. Moltes de les paraules que avui han anat sortint, la il·lusió, l'esperança, la convivència, ajuden a construir coses, projectes, persones, grups i entorns. En aquests entorns o projectes és molt més complicat construir amb ressentiments perquè aixeques dues plantes i tornes a la planta baixa un altre cop, i difícilment aixeques edificis gaire alts des del ressentiment. Però sí que és veritat que la gent que aglutina, la gent que és alegre, genera vinculacions i moltes relacions. Quin element pot ajudar a enfortir aquestes relacions o vincles socials o grupals? Pensava en la fermesa, la fortalesa, la resiliència. M'agradaria que s'ampliés una mica més sobre aquesta capacitat de les persones de superar les dificultats per seguir endavant sense perdre la il·lusió, l'esperança o les expectatives. (I. Batlle)

- Com a experiència personal vull explicar que per fer el pas del ressentiment a l'alegria em va ajudar molt el realisme existencial, pensar que jo podia no haver existit mai i tenia la sort d'existir. Si el meu pare i la meua mare no s'haguessin conegut, si la història hagués estat diferent, si el meu avi no s'hagués mort, jo no seria res. No tindria possibilitat ni de tenir ressentiment ni de tenir alegria. A vegades hi ha situacions familiars o de grup que un viu i que li creen malestar, com un comentari de menyspreu d'un oncle, o que et comparin amb algú... i si et creus que el que et diuen és veritat, arriba a un punt en què això et fa sentir malament amb tu mateix perquè la teua autoestima baixa. És clar, o sóc això o no seria. Llavors comences a pensar que potser tenen raó, però que sóc aquí, visc, i això és una meravella. Sento que el realisme existencial pot portar del ressentiment a l'alegria. (M. Español)



«Us vull explicar la metàfora del bambú. El bambú és ferm i, al mateix temps, flexible. Tu plantes el bambú i passen uns sis o set anys fins que comença a sortir. Quan ho fa, surt molt ferm, perquè el que fa en aquests sis o set anys justament és la base, és la xarxa. Com més xarxa, més fàcil sortir d'una situació desfavorable. Com més sentit té la vida, realisme existencial, més fàcil també sortir-ne». (A. F. M.)

- ¿Cómo podemos hacer para estar con este desarrollo tecnológico y no sentir el alejamiento de nosotros mismos, de Dios o de aquello que hace que sintamos miedo, ira, resentimiento? Todo lo que nos aleja de ese ser supremo es lo que nos hace infelices y no nos permite experimentar la alegría. ¿No será que los negros de África, que no pueden acceder al desarrollo tecnológico, están más alegres y más contentos porque están más cerca de sí mismos? (C. Flórez)

«Hi ha una tradició que entén que qui pensa molt generalment s'entristeix. Això ho defensa un pensador com Geòrge Steiner, per exemple, encara que abans ja ho va defensar Schelling. Jo discrepo rotundament d'això. Però, per altra banda, aquesta afirmació té la seva part de veritat, perquè quan un amplia el seu pensament i surt del seu petit cau, té motius per a entristir-se. De tota manera, quan un pensa que hi és i que podia no haver-hi estat mai, això d'entrada és sorprenent. Quan un pensa, a més, que és un ésser únic i que no hi ha hagut ni hi haurà ningú mai com ell en la història, això no solament causa alegria sinó que causa esglai, que és una experiència que encara és més emfàtica que la de l'alegria. Quedo esglaiat davant d'això. Per tant, crec que el sol fet de pensar no necessàriament condueix a l'entristiment, dependrà de com pensis i de què pensis. Qui pensa diferent també viu diferent». (F. T. R.)

- Crec que l'Àfrica està ressentida amb Europa. Independentment que estiguin més contents, com a poble, com a grup, com a continent, està ressentida amb Europa i amb les persones de pell blanca. Això és fruit d'una història, i n'hi ha molts motius i també motius actuals. O afrontem això o arribarem tard i es passarà del ressentiment contra Europa, a anar contra Europa. O ens posem amb totes les forces, amb tota l'ànima i amb molta alegria, a intentar rescabalar aquesta injustícia, o això s'acabarà produint. I nosaltres tenim molta por de perdre. Els que no tenen res no tenen por de perdre. Els que tenim por de perdre som nosaltres i ens resentim perquè pensem que ens prendran alguna cosa. Aquesta és una actitud que em sembla molt poc intel·ligent i poc realista. Em sembla que vaig escoltar al Francesc parlar de la importància de crear espais gratificants. Si el món s'ha globalitzat hem de fer espais gratificants, i si la gent vol venir aquí ha de trobar un espai gratificant. Si vaig generant espais gratificants, aniré minvant el ressentiment i potser aniré desvetllant l'alegria, perquè, si no, quan vinguin, anem generant cada vegada més ressentiment. I això tard o d'hora acaba explotant per una via o per una altra. Per això crec que és important i molt més intel·ligent crear espais gratificants, i si nosaltres hem de minvar i hem de per-



dre una mica, no passa res. Si no ho fem, el qui no té res i no pot menjar, vindrà a buscar el menjar de la meua taula i me'l prendrà, i això serà inevitable. Més val que jo m'avanci i aprengui a compartir. Això per a mi ho dóna l'alegria, perquè em dóna la sensació que en lloc d'arrabassar, un vol donar. Si joestic content, desitjo que l'altre també ho estigui. El sistema que nosaltres tenim genera molta insatisfacció. (J. Cussó)

«Sobre l'Àfrica, penso que és el continent que més està creixent ara mateix econòmicament. Si repassem una mica la història del segle XX a l'Àfrica, és plena de guerra, de desastres, de colonització. Hi ha molts països que estaven en guerra no fa tants anys, com Angola, Moçambic, Libèria. Tot això s'ha anat apaivagant. Encara continua havent-hi conflictes bèl·lics a l'Àfrica, però molts menys i segurament les taxes de creixement que hi ha a l'Àfrica ara mateix ja les voldríem nosaltres en molts països europeus. El que passa és que l'endarreriment és tan gran que això necessita molt de temps. Segurament també hi ha ajudat el fet que Europa s'ha anat retirant progressivament d'aquesta actitud paternalista respecte al creixement a l'Àfrica, que el que feia, en definitiva, era aportar molts diners que acabaven en corrupció i aquests diners anaven a parar a comptes de paradisos fiscals. En canvi, els xinesos han estat molt més pragmàtics i a l'hora de relacionar-se amb ells ho han fet d'una manera més d'igual a igual i sense gaires diners per entremig. A canvi de primeres matèries fan infraestructures i això afavoreix el creixement de la població local. Aquest canvi de paradigma està començant a donar alguns primers fruits bastant interessants».

(M. O. H.)

- Respecte a l'Àfrica, veig un problema irresoluble en aquests moments. No es pot fer marxa enrere en la distribució fronterera que es va traçar des de París. Crec que això és un dels orígens del desastre de l'Àfrica actual. La immensa majoria, els qui s'han enriquit, no tornaran les seves riqueses. És un problema molt seriós i no hi veig la solució. (J. Ll. Fernández)

- Parlem de l'alegria com un antídoto del ressentiment i els antídots tenen diferents principis actius o ingredients que el configuren. Em pregunto si un dels ingredients d'aquest principi actiu de l'alegria, podria ser el sentit de l'humor, entès no des d'un punt de vista més cínici, sinó del d'un sentit de l'humor intel·ligent i constructiu. Crec que l'humor ens pot ajudar a treballar els ressentiments, perquè el sentit de l'humor ens permet riure'ns de nosaltres mateixos, la qual cosa pot ser una bona ajuda per a trencar els obstacles que genera el ressentiment. El sentit de l'humor ens permet també relativitzar les coses, o mirar-les des d'un altre punt de vista. Moltes vegades ens allibera a nosaltres mateixos o al grup, ens permet obrir-nos als altres amb més facilitat i també ens facilita la interrelació. Crec que el sentit de l'humor podria ser un bon principi actiu d'aquest antídoto que és l'alegria. (D. Martínez)

«No tan sols és un antídoto extraordinari del ressentiment sinó del fanatisme. Hi ha un llibret molt ben escrit d'un filòsof jueu, Amos Oz, que descriu l'humor com un dels principals an-



tídots al fanatisme. Diu que el fanàtic és incapaç d'humor perquè no pot prendre distància d'allò que creu, no és capaç de veure els defectes de la institució a la qual pertany, o no és capaç de veure les miopies de la seva opció de vida, i per tant, no pot fer humor. L'humor requereix distància, com tu has dit, relativització, capacitat d'autocrítica, i després viure amb una certa actitud despresa. Quan un és capaç de prendre's amb humor els seus prejudicis, tòpics o ressentiments, ja està en el segon esglaó. El primer esglaó era adonar-se'n, però el segon és ser capaç de prendre-s'ho amb humor. Això ja el posa en un camí d'alliberament. Veritablement, l'humor és un antídote al ressentiment i al fanatisme». (F. T. R.)

- Jo treballo en una fundació pedagògica amb nens amb dificultats d'aprenentatge i volia fer ressaltar amb quin ressentiment i amb quina poca alegria aquests nens van a l'escola. La nostra fundació, que també té escola per a aquests nens específics, no fa res més que acollir-los, no diferenciar-los, acceptar-los tal com són i estimular-los i fer-los créixer molt l'autoestima, dir-los que valen, que tenen talent, i que se'n poden sortir. Amb aquesta alegria que els professionals que treballem amb ells els anem encomanant dia a dia, perquè creiem en ells, realment els canvia l'escolaritat al cent per cent. O sigui, jo crec que hi ha tota una diferenciació o una distinció amb persones que no són com nosaltres i que perquè no rendeixen com nosaltres, o perquè són senzillament diferents, els marquem i els estigmatitzem fent que l'alegria sigui molt menys freqüent. (M. Párraga)

- Normalment només interactuem amb les persones que coneixem. Penso que una bona manera de començar a interactuar amb els que no coneixem és amb un somriure. Aquell que et ve de cara amb un somriure, d'entrada ens transmet que té alguna cosa bona a dintre, que té alguna cosa interessant a compartir, que gairebé segur que traurem alguna cosa positiva del que ens diu i, per tant, si anem nosaltres amb un somriure a la cara, ja estem començant a transmetre molt». (X. Batlle)

«Hem de donar-nos temps per a reconèixer si tenim algun ressentiment i veure d'on neix, i saber que tenim l'opció de ser feliços». (A. F. M.)

«Hi ha moltes formes d'alegria, i tant de bo les poguéssim compartir tan àmpliament com fos possible amb les xarxes de persones més àmplies possibles». (M. O. H.)

«Crec que els mestres, els educadors, en la mesura que tractem equitativament cada un dels nostres deixebles i reconeixem el valor inherent que cada un d'ells té, evitem generar ressentiments, ferides, i a la vegada també tenim el deure d'evitar transmetre ressentiments que procedeixen del passat i que molt sovint, i d'una manera inercial, es van transmetent de generació en generació. Per tant, el mestre, l'educador, el professor universitari tenen una responsabilitat bàsica en el fet de prevenir el ressentiment i curar el ressentiment que procedeix del passat». (F. T. R.)



- Els ressentiments són una espècie de magma polièdric –com diuen ara els intel·lectuals–, en què hi ha actituds visceral, males memòries, mala acceptació, desastres vitals, alegries mal viscudes, robatoris morals, injustícies, i podríem dir-ne molts més. A vegades els ressentiments ens queden desfigurats i ens falta encarnar-los. És molt diferent el ressentiment d'un nen al qual han pegat en una escola i no li han donat suport, al ressentiment del nen que conviu amb un pare borratxo, o altres tipus de ressentiments. Són moltes les varietats de sentiments mal viscuts. Recordo que l'Alfred Rubio deia que per a assolir la pau s'havien de superar els ressentiments. Els sentiments sempre els hem tingut com una cosa de segon ordre i són importantíssims. Un mal sentiment ens destrueix. Moltes gràcies als quatre ponents i a tots els assistents per les vostres intervencions. (J. M. Forcada)



SOPAR HORA EUROPEA

Llibres publicats

50 Sopars Hora Europea. Diàlegs de Cultura
Del 51 al 100 Sopars Hora Europea. Diàlegs de Cultura

Resums publicats

- 132 L'art de la mediació
- 133 Davant un rebrot selvàtic en la joventut?
- 134 Donar ànima als dibuixos
- 135 Turisme en clau de pau
- 136 Fer festa
- 137 La violència com a fascinació
- 138 Vers un nou concepte de la professió
- 139 Crear i conservar
- 140 La persona humana: un ésser racional i emocional
- 141 L'aigua, un bé escàs?
- 142 Diagnòstic de la democràcia
- 143 Un mestissatge cultural?
- 144 Plaure i complaure's en la família
- 145 Invertir en solidaritat
- 146 Sobren milions d'habitants...
- 147 Humor versus frivolitat
- 148 L'educació i la tecnologia al servei del desenvolupament humà
- 149 Nous objectius d'humanització hospitalària
- 150 Creativitat per donar qualitat a la vida
- 151 L'esport: del competir al compartir
- 152 Empresaris emprenedors
- 153 Noves addiccions
- 154 Errors i negligències humans
- 155 Música per... educar, guarir, guiar...



- 156 Es pot construir la pau. En complir-se 10 anys de la Carta de la Pau
- 157 La dona, promotora de noves actituds
- 158 Infants superdotats. Es fan o neixen?
- 159 Llibertat coresponsable
- 160 La casa, espai per viure i per conviure
- 161 Alliberar la poesia
- 162 Barcelona, ciutat intercultural
- 163 Biotecnologia i alimentació
- 164 Soledat i silenci, brúixola de l'existència
- 165 Educar els sentiments
- 166 Habitatges sense barreres
- 167 Crisi d'autoritat, crisi de poder
- 168 Viure sense ressentiments
- 169 I després de la teleporqueria, què?
- 170 Conduir, una qüestió d'aptitud o d'actitud?
- 171 Civisme al segle XXI, el repte de conviure
- 172 Redescobrir les capacitats de la vellesa
- 173 Els joves, cap a una nova sociabilització
- 174 On són els savis d'avui?
- 175 El repte de la seguretat viària
- 176 L'assetjament moral
- 177 Escoles mixtes de pares i fills
- 178 La vida en positiu
- 179 Malalts pels diners?
- 180 La fragilitat de l'amistat
- 181 El plaer de tenir temps
- 182 Xina 2008
- 183 Desarmar la història
- 184 Parlem de la preadolescència
- 185 Somniar: font de creativitat
- 186 Adultesa amb harmonia
- 187 Entusiasmar per ensenyar..., entusiasmar per aprendre



- 188 Majories i minories en la convivència democràtica
- 189 Tenir consciència del propi cos
- 190 Interreligiositat, un fenomen dels nostres dies
- 191 La qualitat en la comunicació
- 192 Actituds i valors davant la crisi
- 193 La transversalitat dels valors
- 194 Els límits dels mitjans de comunicació
- 195 Idolatries del segle XXI
- 196 Intel·ligència espiritual
- 197 Nou model social. Claus d'interpretació
- 198 Diàlegs creadors de cultura
- 199 Els rumors, llavor de desconfiança
- 200 Conciliació i coresponsabilitat a la llar
- 201 La riquesa de la diversitat
- 202 Voluntariat en temps de crisi
- 203 De la queixa a la proposta
- 204 Decideix-te a decidir
- 205 Més enllà de la família: comunitats adultes

