

222 Sopar Hora Europea

La felicitat, malgrat tanta infelicitat

17 de novembre del 2016

Ponents:

Ramon V. Albareda

Psicòleg. Director d'ESTEL, centre de creixement personal

Simón Batlle i Blanco

Enginyer de camins, canals i ports

Esther Borrego i Linares

Treballadora social

Mireia Cabero i Jounou

Psicòloga i psicoterapeuta. Sòciodirectora de l'Institut per a la Felicitat

Moderador:

Josep Lluís Socías i Bruguera

Membre de la junta de l'Àmbit Maria Corral

Ramon V. Albareda

Psicòleg. Director d'ESTEL, centre de creixement personal

Moltes gràcies. Començo fent la pregunta: què és la felicitat? ja que a vegades parlem de termes i no tots entenem el mateix i no ens entenem. Per tant, recorrem al diccionari. El DIEC la defineix com: «estat de l'ànim plenament satisfet». El diccionari de la RAE diu: «estat agradable de satisfacció espiritual i física». Per tant, es tracta d'un estat agradable en tots els aspectes. Aquest estat el podem relacionar amb el plaer, però és important remarcar-ne la diferència. La felicitat és un estat, una finalitat, mentre que el plaer és una experiència puntual, transitòria, un mitjà, no una finalitat.

Per donar una resposta convincent al tema d'aquest sopar, des d'aquest punt de vista, crec que cal una reflexió prèvia, que ens serveixi de marc d'una pregunta que tothom es fa o s'hauria de fer en molts moments de la vida: Quin és el sentit d'aquesta vida? Què hi fem aquí?

Vull aportar el resultat de la meva profunda i humil reflexió nascuda d'una llarga trajectòria personal i professional. Per a mi, el sentit de la vida és la transformació de l'energia. Estic plantejant un sentit que està a la base de tot, de qualsevol creença. Tots sabem que l'energia no es crea ni es destrueix, es transforma. Per tant, la necessitat que li és inherent per la pròpia natura és la transformació. Qualsevol energia per transformar-se necessita estructures. Per exemple: l'energia elèctrica, que és un potencial, per transformar-se en llum necessita el cablejat, que la condueixi, i les bombetes. Aquestes són les estructures. Cada tipus d'energia necessita unes estructures idònies, perquè les estructures que serveixen per transformar en llum l'energia elèctrica no servirien per transformar el gas en llum. El gas també pot fer llum però amb unes estructures diferents.

L'energia humana és el potencial del què se'ns ha fet dipositaris en el moment de la concepció, de ser concebuts. Els nostres pares, sense saber-ho, ens fan dipositaris d'un potencial energètic amb la missió de transformar aquella energia. És com si ens donessin un capital amb l'encàrrec de fer-lo produir i de transformar-lo en coses útils. En el cas de l'energia, de què som dipositaris? I què vol dir transformar-la? Aquesta energia està en un estat més caòtic i menys estructurat –en el sentit d'allunyat de la consciència– i progressivament aquesta energia, a mesura que es va transformant gràcies a les estructures, es va depurant, es va fent més lluminosa i va guanyant en coherència. Va passant per un procés de diversificació, que justament permet la identificació de tots els elements inicialment caòtics d'aquesta energia per arribar, finalment, a una unitat integrada en la qual cadascun dels elements que la conformen manté la seva identitat com a tal. Podríem dir que la destinació final d'aquest procés de transformació seria la unió de cel i terra, seria la matèria conscient. Per tant, si estem d'acord en què el sentit de la vida és la transformació de l'energia dipositada en

nosaltres en el moment de la concepció, per completar aquest postulat, hem de fer referència a les estructures.

Quines estructures són necessàries per transformar aquesta energia? Bàsicament són tres tipus d'estructura: el cos físic, les emocions i sentiments, i la ment, per aquest ordre. En el procés de transformació, l'energia primer passa per l'estructura corporal. El cos fa la primera contribució en el procés de transformació. Per aquest motiu, un òvul fecundat, que és energia densa, necessita la nidació, necessita corporeitzar-se, enganxant-se a la paret de l'úter. Si no pren cos enganxant-s'hi, hi haurà una interrupció espontània d'aquella energia de vida en transformació. Així doncs el primer que es constitueix en l'ésser humà és el seu aspecte biològic, el cos físic.

El següent pas és el nivell emocional, les emocions i sentiments. El cos té una primera contribució en la depuració de l'energia perquè és una energia contaminada per l'experiència de la història, guarda els seus referents. El cos té una funció depurativa, com un filtre. Què fan les emocions i sentiments? Diversifiquen aquesta energia. Val a dir que quan l'energia està en estat amorf no sabem que conté ja que la ment no hi té accés. Quan l'energia és acollida pel cos pren formes emocionals, primer menys elaborades, i a mesura que va avançant el procés de transformació, les emocions es converteixen en sentiments i la ment ja pot veure i posar nom a aquelles emocions. Això facilita a la ment la tasca de poder seleccionar el que cal alimentar i el que no cal. Perquè la depuració no s'ha de fer mai amb lluita, simplement es tracta d'alimentar el que és constructiu i deixar d'alimentar el que no ho és, i ja morirà sense lluitar-hi. La ment és l'últim pas en aquest procés de transformació amb la seva facultat de destriar, gràcies a la contribució del cos i del món emocional. Tots tres tipus d'estructures en cooperació tenen aquesta tasca de transformació de l'energia.

Parlem del primer pas que potser és el més desconegut, el cos. Quan l'energia la corporeitzem, quan el cos es fa porós i acull l'energia, es produeixen unes sensacions de plaer, és el plaer eròtic. Això no es dona només en una relació sexual, es pot donar en altres situacions de la vida, com l'erotisme del menjar. La sensació de plaer té la funció de relaxar el cos i al relaxar-lo es fa porós, s'eixampla, al contrari del dolor i la por que ens contrau. Al fer-se porós es fa més receptiu a l'energia i es fan un regal mutu. L'energia regala al cos el plaer d'acollir-la i el cos regala a l'energia l'obertura, la porositat. En aquest cicle els dos aspectes es potencien mútuament. L'energia fa més coses al cos: el vitalitza, li dona força, empenta i fortalesa. Per tant, ja tenim que el plaer té una funció transitòria, no és una finalitat. Referent a l'aspecte sexual, en la dècada dels trenta, els sexòlegs americans Masters i Johnson van magnificar el plaer en les relacions sexuals. Aquesta va ser una gran aportació, però també va provocar moltes frustracions i malentesos perquè moltes persones fan del plaer una finalitat i no s'adonen que és un mitjà.

Quins aspectes importants cal tenir en compte? Per poder viure el plaer cal tenir en compte l'assaborir, ja que quan assaborim la vida i la gaudim, això és un mitjà perquè sentim plaer. Una altre aspecte és la lentitud. Al manifest del *slow food* s'afirma: «una ferma defensa del plaer material de la tranquil·litat és la única manera d'oposar-se a la bogeria universal de la vida ràpida». Parlant de l'educació, Carl Honoré, autor del llibre *Elogio de la lentitud*, afirma: «aquest esforç per crear un àmbit de coordinació d'escoles que es plantegin la lentitud a l'educació em sembla genial». I en el llibre d'Antoine de Saint-Exupéry, *El petit príncep* afirma: «és el temps que he perdut amb la meua rosa que l'ha fet tant important». Així doncs cal no oblidar la lentitud com un element bàsic per assaborir i gaudir del que fem en cada moment. Encara n'hi ha un altre d'element que no necessita comentari, em refereixo a la plena implicació de tots els sentits i amb tots els aspectes que ens constitueixen com éssers humans: cos, emocions i ment.

Per tant, la felicitat depèn més de nosaltres mateixos que de l'entorn, ja que és la gratificació inherent a la dedicació plena a allò que sentim, fem o pensem. Allò més senzill, si ho vivim o ho fem amb dedicació plena, ens pot aportar una felicitat immensa. Aquí es pot fer referència als versos del diàleg entre Sant Ignasi i Sant Francesc Xavier, que es troben a l'obra *Divino* de José Maria Pemán: «no hay virtud más eminente que el hacer sencillamente lo que tenemos que hacer. Cuando es simple la intención no nos asombran las cosas, ni en su mayor perfección. El encanto de las rosas es que siendo tan hermosas no conocen que lo son».

Com a cloenda, voldria fer referència al comentari del terme 'perfecció' a la segona part del llibre *Nacidos de la tierra*, del qual som autors, la Marina i jo. «El término perfección proviene de *per* que significa alrededor, completo, a través de, y *facio* que significa hacer, obrar, actuar, en sentido amplio, construir. ¿Cuál es por consiguiente el verdadero sentido de la palabra perfección? Ser perfecto significa etimológicamente hacer algo completo a través de, es decir, actuar, obrar por completo, a través de todo un proceso, construir con esmero y poco a poco. Dicho de otra forma, dar en cada momento del proceso el paso justo y preciso, el que corresponde para que la evolución sea constructiva. El concepto genuino de la perfección nos centra más en el presente que en el futuro, puesto que se trata de situarnos por completo en el paso que nos corresponde dar en cada momento de nuestra existencia, de esta forma cada paso que damos nace del anterior y genera a su vez el siguiente. Cuando nuestra cultura identifica la perfección con una meta a alcanzar, se produce un efecto contrario a lo que significa perfección en su sentido genuino. En lugar de centrarnos en cada paso del proceso, en el aquí y ahora, ponemos toda nuestra atención y esfuerzo en el futuro, en lo que no hemos alcanzado, mejor dicho, en lo inalcanzable, ya que el termino *meta*, con el que se identifica la perfección, es un prefijo griego que significa 'más allá'[...] Esta es la gran falacia del sentido que da nuestra cultura a la palabra perfección.

Proponernos una meta que jamás podremos alcanzar porque está más allá. Y así es como nos alejamos de la verdadera perfección».

La felicitat no és altra cosa que estar plenament amb els cinc sentits, en cada petita cosa que fem en el dia a dia. Com l'anècdota d'aquell matrimoni que ell estava molt ocupat i no hi era gairebé mai a casa. Aleshores en un sopar que van convidar també a la seva dona, tothom estava pendent de la senyora i en un moment determinat la persona que estava al costat li pregunta: «A vostè el seu marit la fa feliç?». Ella no va respondre res, però al cap d'un moment va dir: «no, el meu marit no em fa feliç. El meu marit no em podria fer feliç si jo no fos feliç».

Simón Batlle i Blanco

Enginyer de camins, canals i ports

En primer lloc, vull donar les gràcies a l'Àmbit per la confiança que m'ha demostrat invitant-me a parlar. A més, quan et plantegen un tema d'aquest tipus et veus obligat a pensar, a meditar, a reflexionar, a parlar-ho amb la família i tot això és un regal. Moltes gràcies.

Jo parlaré des de l'experiència que és l'únic que puc compartir. Vull dir-vos que sóc feliç perquè he decidit ser-ho. Aquesta és una decisió i com tota decisió comporta unes actituds i unes accions. Tothom vol ser feliç, tothom vol trobar la parella ideal, tenir el treball ideal i que li toqui la loteria però, com a molt, compren un número. Jo he decidit ser feliç i això no vol dir que a la meua vida no hi hagi dolor ni patiment. Però estic convençut que de la mateixa manera que l'absència de dolor no implica felicitat, el dolor no implica manca de felicitat. De fet, en aquest darrer any, l'experiència més maca que he tingut i que em desbordava el cor, l'he viscuda a l'hospital amb la meua filla ingressada un dilluns de Pasqua.

Primer de tot, dono gràcies als meus pares per haver-me donat la vida i també per donar-me valors per viure-la i, en especial, per ensenyar-me a gaudir de les coses. Recordo estar tots junts en el cotxe cantant, el gaudir dels dinars familiars, de la lectura, d'estar junts, de parlar, de compartir amb els amics, etc. Després vaig fer una passa més que em va anar molt bé: va ser aprendre a distanciar-me, a tenir temps i a prendre'm les coses més lentament. Això va ser molt important i m'agrada fer-ho. En moments com aquests, per exemple en aquest sopar gaudint del menjar i de la companyia. M'agrada aturar-me, mirar les persones, trobar-me cares amigues, contentes, perquè si no ho fem així, aquest moment se'ns passarà amb el pas del temps.

Tinc dues experiències que m'han ajudat a aprofundir més: una és en referència als límits personals i l'altra als de les altres persones. La primera va ser el cansament del dia a dia. Quan venen els fills se't multiplica la feina i, en el meu cas, es concentrava en els esmorzars. Tenir cura dels fills de bon matí: que es despertin, que esmorzin, que no es barallin, portar-los a la guarderia i després a l'escola, arribar a temps a la feina. Tot això feia que estigués de mal humor i estressat la resta del dia i em feia patir molt. Parlant-ho amb la meua dona, vàrem pensar d'agafar un cangur perquè m'ajudés a portar els nens al col·legi, però vaig decidir que no, perquè tenir un nen que et dona la mà i se't confia és un luxe que no em podia perdre, ni tot el que m'explicava mentre hi anàvem, des de la seva manera d'entendre el món. Aleshores em vaig adonar que havia de canviar la meua actitud, vaig veure que si volia estalviar-me maldecaps, de fet estava renunciant a coses molt bones i vaig adonar-me que la vida és una unitat que té una cara i una creu. Ho has d'agafar tot perquè és un pack, el que té de bo i de dolent i que si renunciés al que és dolent possiblement estàs perdent moltes coses bones. Si

decideixes passar molt de presa per damunt del que és dolent i viure només el que és bo, possiblement ho perdràs tot i no gaudiràs del viure, i justament es tracta de viure. També era molt important trobar el sentit del conjunt perquè quan feia les tasques de la casa de fet estava cuidant i estimant els fills, quan m'havia de llevar per portar-los a activitats esportives, allò tenia el sentit d'ensenyar-los a treballar en equip, a esforçar-se i en el camí compartíem tot el que els havia passat i el seu esforç. Les coses s'han de fer i val la pena fer-les buscant i gaudint del sentit que tenen. Hi ha coses que no podem deixar de fer ni de viure. Quina altra opció tenim? Per tant, busquem-hi el costat bo.

Això em va ajudar a créixer i molt especialment quan la meva filla Gemma estava malalta a l'hospital. Vaig entendre que així com compartia amb ella la seva alegria, també havia de compartir el seu sofriment.

També em va ajudar davant les reaccions típiques de l'adolescència del meu fill perquè m'adonava que era la manera d'expressar el creixement de la seva personalitat. En aquest cas, va estar potenciat per la malaltia que pateix. La seva malaltia fa que aquests enfrontaments siguin més forts. Però alhora em va ajudar a veure que, darrera dels límits de la malaltia hi ha el noi que, quan jo m'enfado a casa, ve a dir-me que no m'enfadi tant i que la mama volia dir una altra cosa, i adonar-me que darrera del seu crit hi ha un noi sensible i que estima moltíssim.

Veure i viure els límits dels demés és l'altra experiència que em va ajudar perquè no hi ha pacte: o aprens a viure aquestes situacions adverses o t'enfones. Som limitats i sempre ho serem tant físicament com psicològicament. Quan arribo cansat a casa, no tinc tanta paciència i m'enfado més. Recordo molt una amiga meva que se li va morir el germà. Jo no li vaig dir res ni treia el tema perquè em sabia greu i anys més tard ella em va dir que l'havia decebuda perquè esperava que jo li parlés del tema per ajudar-la. Reconec que va ser un límit meu emocional: no era per no entristir-la, sinó perquè jo no m'atrevia a parlar-ne amb ella.

Parlo de límits i no de defectes, perquè una cosa defectuosa la refuses i la vols canviar. Per exemple, si et venen un cotxe defectuós el tornes, en canvi si té un límit de velocitat, aprens a manegar-te amb ell. Entendre que les persones tenen límits i no defectes m'ajuda a entendre-les, perquè els límits sempre hi seran. Jo no puc ser feliç si no estic en pau amb mi i amb els altres, si no poso pau i perdó, si no reconstrueixo la situació inicial. Insisteixo, cal posar pau i reconstruir.

Quan parles amb altres persones i els preguntes què les ajuda a ser felices, molts et contesten: ajudar els altres a ser-ho. Hem de tenir en compte que la felicitat flueix i es dona. No és un camí meu que me'l quedo i s'enquista. La felicitat és sempre un camí cap als altres.

A mode de resum vull expressar la meua imatge del camí de felicitat: tenim molt assumit que el creixement del nostre coneixement és lineal, de manera que vas aprenent les coses progressivament una darrere l'altra i vas pujant els graus de coneixement. Així la imatge seria la d'una excursió cap el cim d'una muntanya. Per a mi la felicitat és el contrari: no és un camí lineal, és en espiral. Jo vaig donant voltes al voltant d'un centre, de vegades l'encerto, de vegades m'equivoco, però cada cop hi estic més a prop. No és cap amunt, sinó cap avall. Estic convençut que és més important la profunditat que la proximitat al centre.

Esther Borrego i Linares

Treballadora social

Vull agrair el fet d'estar aquí. Probablement és una de les intervencions que més difícil m'ha resultat preparar. Abans de començar us volia situar en com em vaig sentir quan en varen demanar si podia parlar sobre si les persones que viuen al carrer poden ser felices. La primera resposta va ser: «és clar que poden!». Les persones que viuen una situació de carrer, els que anomenem sense sostre, són persones iguals que qualsevol de nosaltres, simplement que viuen una altra situació, han tingut una altra història de vida. Pensant que són iguals en dignitat. En el meu cas posant moltes cares i noms amb una motxilla concreta a l'esquena, encara ho veia més clar. Sí, poden ser felices. Però és clar, després vaig començar a pensar i ja no era tan evident.

Podem pensar que la felicitat és el desig comú de tot ésser humà, tots cerquem aquest bé preuat. Aquest desig és moltes vegades el motor de la pròpia vida, allò que ens dona sentit i ens fa caminar.

Ja Aristòtil va afirmar que tots els homes desitgem, per naturalesa, ser feliços. Tot dient que a la felicitat només s'hi accedeix per la virtut. Així admet que la vida ha de transcórrer sense massa patiment. Per Epicur la felicitat és aconseguir el màxim plaer i per això el millor és sublimar el desig. Els estoics diuen que l'home serà feliç en la mesura en què desenvolupi la seva natura humana, la consciència de si mateix i la capacitat de reflexió sobre la pròpia vida. Per a Francesc Torralba, la felicitat té a veure amb la realització dels propis valors i ideals, d'estar vivint una vida amb sentit. A més, diu que el secret està en ajustar desitjos i possibilitats, per evitar el patiment. Per a Viktor Frankl la felicitat té molt a veure amb el sentit de la vida, i aquest és diferent per a cada persona, i també en cada moment. Per tant, el que importa és el significat concret de la vida de cada persona en un moment donat.

Així doncs, resumint molt, podem entendre la felicitat com allò que tota persona cerca, el motor de la seva vida, i que aconsegueix en la mesura que viu la pròpia vida amb sentit tot intentant adaptar els seus desitjos a la realitat que viu. Podem pensar que de vegades és més una opció. Mafalda diria allò de «Hoy no sabia que ponerme y me puse contenta». Perquè l'altra opció, com diu Thoreau, és fer com «la majoria d'éssers humans que viuen la vida en una silenciosa desesperació».

Intentaré apropar la realitat de les persones que viuen una situació sense sostre, perquè moltes vegades la imatge que en tenim s'allunya molt de la realitat, com tot només en la proximitat un pot conèixer quelcom del que es viu. En aquest país el 26% dels seus habitants, una de cada quatre persones, viuen en risc de pobresa o exclusió social. Això vol dir que tots tenim un veí, un familiar, o com a mínim un conegut que està en alt risc de pobresa extrem. Hi pensem?

A Barcelona, segons el darrer recompte realitzat per la Xarxa d'atenció a les persones sense llar, hi ha prop de 3000 persones al carrer, en concret 2914, de les quals 941 dormen directament al carrer. A grans trets, cosa que no deixa de ser una manca de sensibilitat i respecte vers cada una de les persones que viuen aquesta situació, no existeixen grans causes, sinó que cadascuna en té les seves pròpies, i tan exclusives com és la seva vida. Per tant, alhora tan sagrada com ho és la pròpia història de cadascú.

Podem pensar que hi ha factors que ens afecten a tots per igual: estructurals, institucionals... tot i que ja sabem que no és així perquè cada persona respon a les situacions amb les eines de què disposa en el moment i segons la seva pròpia història personal i experiència. Així a igualtat de circumstàncies, alguns tiren endavant i d'altres no poden. Però, ningú està al carrer perquè vol.

Si fem l'exercici de pensar allò que ens sosté a cadascú de nosaltres en la vida, sortirien múltiples factors, la majoria comuns. Per exemple: família, amics, companys, salut, feina, economia digne, hobbies, activitats culturals... Imaginem una teranyina on cada un dels fils que ens aguanten a la paret és una d'aquestes arrels a la vida, ara perdem la feina, uns mesos després tenim una davallada de salut, ens separem, no podem fer res del que ens agradava, sona depriment, oi? Gairebé impossible pensar-ho. Així com en la vida d'una persona normalment pot passar i amb el temps suficient de reacció entre una situació i una altra, però si aquestes pèrdues es donen en poc temps, la dificultat de tirar endavant creix exponencialment.

Tot això per dir-nos que l'actual situació de visible empobriment econòmic de la nostra societat fa que siguem més vulnerables socialment. Tots podem acabar al carrer, ningú està exempt. Tots som potencials a viure al carrer, cosa que fa uns anys no ho hagués afirmat amb tanta seguretat.

Us explicaré històries, situacions que he viscut durant aquests darrers anys al costat i molt a prop de persones que han tingut aquesta experiència, tot i que ho faré des del que he compartit amb elles. Sóc plenament conscient de tot el que he rebut i que cada una d'aquestes persones és per a mi «terra sagrada» i ha estat un regal poder-me apropar i acompanyar.

Fa un temps, coordinava un pis d'acollida per a persones en situació molt vulnerable que per diferents motius estaven o havien estat «sense sostre». Em van demanar que entrevistés una persona que estava en un centre però demanava insistentment anar a un lloc més pal·liatiu, ell no estava tan malament, com el coneixia. Vaig parlar amb ell i davant la seva clara decisió de morir, perquè no trobava sentit a viure i menys al patiment que li suposava, li vaig demanar pel vincle que teníem, que confiés una mica més i vingués a viure al pis. El pacte va ser molt clar i arriscat, ho provaríem tres mesos (era octubre), si ell al gener pensava el mateix, jo li buscaria un lloc on poder morir (d'avorriments, li vaig dir). La nit del 24 de desembre, després de sopar, vam encendre

una espelma i vam demanar un desig cadascun, ell va dir «vull quaranta nits més com aquesta».

Cal pensar que una persona que ha viscut molt de temps al carrer, també té preferències, capacitat de decisió, llibertat... i que moltes vegades quan intentem acompanyar-los, ho fem des de la nostra perspectiva i no sabem que pensen, viuen, senten, pateixen, esperen... no podem saber-ho per molt empàtics que siguem.

En Tim Guenard és una persona que va néixer en un entorn molt complicat, la seva mare amb tres anys el va abandonar lligat a una posta de telèfon, com un gos. Va anar amb el seu pare que bevia i el maltractava, en Tim tenia la cara destrossada de tantes pallisses, passà anys en reformatoris presons. Diu que l'odi és el que el mantenia viu. Però hi ha quelcom que li va fer canviar la vida: el senyor León que vivia al carrer i l'ensenyà a llegir, i una altra cosa, un policia que el tractà com a ésser humà. Diu que «una mirada amable pot canviar-te el destí». Us recomano el seu llibre *Más fuerte que el odio*. També us aconsello que intentem ser la cara amable per algú, potser serem l'únic somriure aquell dia, i ja veieu que pot canviar una vida.

Durant aquest darrer temps que he conviscut directament amb les persones que dormen un dia darrere altre al carrer, on cada nit els visitàvem a «casa seva» per tal de poder mirar-los als ulls i donar la bona nit, essent en molts casos l'únic moment «amable» en què algú s'apropa a ells per parlar. Vaig tenir moltes experiències, però vull ressaltar el cas d'una persona que estava en un caixer, que havíem visitat durant mesos i que tenia un problema de salut, temporal, el vam convidar a venir a dormir a l'espai que tenim per aquests casos. Va venir, parlava poc castellà i la comunicació amb ell no era fàcil, era una persona que per la seva història es mostrava molt desconfiat. Un dia, per error, li varen dir que no tornés, ell així ho va fer, però jo no ho entenia, així que em vaig apropar al seu caixer. La mirada quan em va veure em va fer entendre que més enllà de no tenir un lloc on dormir, el que havia perdut era el seu moment de tranquil·litat i descans, el seu estar a casa. Aquella mirada era de total confiança i de gratitud. El vincle que mostrava aquella mirada em va fer entendre el que diu Josep Maria Esquirol «per qui no té casa, la nit i el setge són més ferotges que les feres salvatges... fer com si els ulls fossin orelles i les orelles ulls». Esquirol en el seu llibre *La resistència íntima* en parlar d'emparar ens recorda que «significa protegir parant o detenint quelcom». «El desemparament consisteix a quedar-se sense protecció. La casa és l'expressió més emblemàtica de l'emparar i del cobrir per protegir.» Al carrer es viu amb molta por, però no tot sostre és llar. Per tant, només la casa ens permet deixar de patir, d'estar més pendent de la protecció que de la vida.

Tinc un bon amic que el vaig conèixer al carrer, les circumstàncies van fer que amb el temps i la tasca terapèutica, a la qual el vaig acompanyar, compartíssim moltes hores, i des del més profund que un viu i és. Jo sempre dic i crec que és de les persones amb qui, amb més consciència, ens hem conegut. Ens estimem molt, ens hem barallat molt

i no ens hem entès potser en massa ocasions, cosa que ens ha fet haver de reconciliar-nos i cercar punts de trobada indiscutible.

Ell va viure al carrer més de trenta anys, des dels dotze anys, entre carrer, presó, programes terapèutics, pisos d'entitats. Tota una vida, mai millor dit. Us ho explico, essencialment per dues coses: és una persona molt especial, amb moltes capacitats, amb molt caràcter, molta força i que sap aprofitar les oportunitats, agafar-se a la mà si hi confia. Com pot ser tan especial? Per un programa terapèutic per estudis...? No! Tot el que ha viscut el va fer com és: ser abandonat en néixer, viure en una família adoptiva, que morís la seva mare adoptiva quan era petit, la rigidesa del seu pare, l'internat, el carrer, la drogodependència, també totes les persones que es van creuar a la seva vida. Tot el viscut, inclús el fet més dolorós de sentir-se triplement abandonat essent molt petit, el fan com és. El saber que si ell tirava la tovallola, no hi hauria ningú que no ho fes per ell, li va donar la seguretat per continuar en molts moments, encara avui. Ell era feliç vivint al carrer. Ho va ser mentre tenia salut, perquè gaudia de l'aquí i l'ara, contemplava la vida. Recordo que vam sortir a fer fotos, ens trobàvem per fer un cafè, era una estona de regal. No ho esperava i ho rebia com un regal del moment. Després anava a pescar, tenia la paciència d'esperar, mentre era capaç d'admirar la posta de sol. Fins que la vida el va portar a tenir feina, voler recuperar el perdut i decidir el que era millor. Potser ara el que viu no ho pot definir amb tranquil·litat com a felicitat, com ens pot passar a tots i expressava Benjamin Franklin: «la felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte que pueden ocurrir pocas veces, sinó con pequeñas cosas que ocurren todos los días.» Fer cafès amb aquelles persones que estimes, dedicar un somriure als companys de feina, contemplar la sortida o la posta del sol com el regal que la natura ens ofereix. Meravellar-nos per alguna cosa cada dia.

Per a mi la gran qüestió que hi ha respecte a la societat actual, especialment les persones sense sostre, però no exclusivament, és la soledat, tant física, aïllament en molts casos, com de comprensió i quants somnis trencats! La meva pregunta final és si nosaltres que tenim, en principi, el necessari per a sobreviure cada dia, podem ser feliços amb el món que hem construït.

Mireia Cabero i Jounou

Psicòloga i psicoterapeuta. Sòciodirectora de l'Institut per a la Felicitat

Moltes gràcies per estar aquí perquè la vostra presència dona sentit al que molts de nosaltres fem per la felicitat de les persones.

A qui li interessa la felicitat de les persones? A les mateixes persones, òbviament. A qui no li interessa la felicitat de les persones? A les institucions. És obvi això? Era obvi en aquella època en què enteníem que les institucions havien de fer una contribució econòmica a la societat. Però això ja ha passat. Actualment sabem que persones i institucions som copartíceps i constructors de la societat on vivim. I, en quina societat vivim? Heus aquí unes estadístiques: l'any 2014, l'Associació Espanyola de Psiquiatria Privada deia que a Catalunya, un 24% de la població patia trastorns mentals, entenent que un trastorn mental no té perquè ser greu ni sever, per tant no és necessàriament visible. Però que no sigui visible de portes enfora no vol dir que la persona no el visqui de portes endins. El 2011, quan la crisi encara no havia fet tant de mal, un 14,1% de la població de Catalunya havia estat diagnosticada d'ansietat i d'estrès. Cinc anys després, ha disminuït això? Impossible. Tenim constància d'aquests registres però, ¿quantes persones no coneixem que sense haver anat al metge pateixen d'ansietat i d'estrès i què fins i tot s'automediquen? Sabeu quantes unitats de psicofàrmacs es van vendre a Catalunya el 2015? Van ser més quinze milions sis-centes mil unitats d'antidepressius, d'ansiolítics i antipsicòtics. Com acaba això moltes vegades? El 2015, cinc-centes trenta-una persones van suïcidar-se i sabem que per cada suïcidi hi ha hagut vint intents. Per tant, tenim més de deu mil intents de suïcidi a Catalunya. Però, ¿quanta gent ho ha pensat i no ha tingut el coratge o no l'hi ha vist el sentit? I no ho ha fet perquè té fills, té marit o esposa, perquè té gent que l'estima i sap que no els pot fer això.

A Catalunya tenim una societat emocionalment malalta, per tant no n'hi ha prou que les institucions retornin a la societat una contribució econòmica. No n'hi ha prou perquè aquesta situació l'hem creada entre tots, les persones individualment i les persones organitzades en institucions. Hem fet possible que avui molta gent a Catalunya pateixi. Per tant, és de llei que tots ho retornem. Com ho hem de retornar? No amb una contribució econòmica, sinó amb una contribució d'empoderament humà. Sabeu com hem arribat a aquest punt? Hem sobrevalorat els valors pragmàtics de tipus econòmic. Tenien sentit després de la postguerra perquè érem un país pobre, la gent era pobre i necessitàvem institucions que aportessin diners, llocs de treballs i la possibilitat que la gent tingués habitatge. El 2016, sobrevalorar el fet de tenir diners, –i ja està bé que la societat els creï–, no és suficient. Els diners, la productivitat, el rendiment, la puntualitat... són valors pragmàticoeconòmics, però aquests valors no han permès que poséssim atenció al benestar emocional de les persones. Les institucions polítiques d'avui dia, polítics inclosos, no són coneixedors que l'any 2011,

el professor Rafel Bisquerra de la Universitat de Barcelona, va fer un estudi sobre quins eren els referents del benestar a tot el món. Avui dia el benestar de la població cal que respecti sis dimensions: la del benestar físic i del benestar material, que ho resollem amb contribucions econòmiques. Les altres quatre que no es veuen i per tant no tenen autèntiques polítiques que les defensin i les desenvolupin. Són: el benestar professional, el benestar a les organitzacions, el benestar social i el benestar emocional. El benestar emocional està a la base de tots els altres. Si hi ha benestar emocional apareixen els altres benestars. Qui ho ha vist són les institucions sense ànim de lucre. Gràcies a l'associacionisme que tenim a Catalunya ens hem adonat que hem de donar el contrapunt als valors pragmàticoeconòmics i posar valors socials, com la equitat, la igualtat i la justícia.

Però ens hem deixat un esglaó enmig: els valors emocionals. Si les persones no saben donar prioritat i estimar allò que són com a persones elles mateixes, ¿com podrem fer una aportació social a la societat? No ho estem fent bé, malgrat que Catalunya tingui una gran xarxa d'associacions que lluiten per tot això. No n'hi ha prou. Sabeu quina relació hi ha entre els valors emocionals i la felicitat? Els valors emocionals generen cultura emocional en la nostra societat. La cultura emocional es respira com la cultura de la competitivitat. Oi, què tots ens maneguem prou bé dins la cultura de la competitivitat? Això és perquè tots ho hem respirat des de petits. Per tant, si aconseguim que les institucions i les persones individuals aportin al dia a dia majors valors emocionals estarem generant cultura emocional. Què n'aprenem les persones de la cultura emocional? Aprenem a ser competents amb les nostres emocions. ¿Sabeu què la cultura emocional és una de les branques del tronc de la cultura de l'ésser? La cultura de l'ésser *versus* la cultura de tenir i *versus* la cultura de fer. La cultura de l'ésser respecta l'empoderament humà, que és aquesta nova contribució social que cal exigir a les nostres institucions. L'empoderament ve de la paraula empoderar que vol dir donar poder. Com donem poder a la gent? Donant recursos que els permetin ser competents i ser capaços. Si tinc recursos sóc poderós. De què tracta l'empoderament humà? De tenir recursos, competències i capacitat en allò que és pròpiament humà, que és la nostra interioritat. Si aconseguim ser coneixedors de la nostra pròpia interioritat podrem fer que la nostra vida sigui fidel a ella. Aquí apareixen nous conceptes com el de satisfacció.

Per tant, pensant en la nostra felicitat: com podem ser feliços en la societat actual? Vivim en una societat que no ens ho posa gens fàcil perquè només importa a les pròpies persones ser felices, no importa a les institucions la nostra felicitat. Per què? Perquè una persona feliç s'empodera, és una persona capaç i més fidel a si mateixa que a les institucions que la representen. No fos cas que hi hagués la revolució de la felicitat.

Què hem de demanar? Cal demanar a les institucions que ens ofereixin espais perquè nosaltres puguem ser feliços. Quines són aquelles set bones pràctiques que ens ajuden a ser feliços? La primera és tenir espais de silenci, però d'un silenci productiu, no silenci per dormir, sinó silenci per veure endins de nosaltres mateixos, silenci per desenvolupar consciència, que el silenci serveixi per connectar amb nosaltres.

Recentment es va presentar al Palau Macaya «La casa de l'èsser». Aquest projecte neix d'una persona que està avui amb nosaltres, la Gemma Téllez. Sorgeix del somni de dotar a Catalunya d'un espai on les persones puguin trobar-se amb altres que vulguin simplement *ésser* i construir les seves vides. Quan les persones, des del silenci, són capaces d'identificar la seva interioritat i ser-ne conscients, aleshores són capaces d'apreciar-ho. D'apreciar allò que són. Apreciar vol dir posar preu, per tant vol dir veure algú en tant que preciós. Quan jo sóc capaç de veure algú com a valuós, sóc capaç d'estimar-lo. La felicitat no comença estimant-me a mi mateix, comença sabent qui sóc, estimar-ho, apreciar-ho i ser fidels. Deixem de ser fidels als lligams externs i a les persones externes i comencem a ser-ho a qui jo sóc, perquè quan jo ho sóc d'una forma natural acabo prenent decisions que faran que la meva vida estigui feta a la meva mida.

L'any 1998, Martin Seligman va tenir la valentia de dir a la *American Psychological Association*, que és la institució de referència de psicologia a tot el món, que ja està bé que la psicologia es dediqui a curar la malaltia –i ho ha fet molt bé fins ara– arreu del món. Ja tenim el DCM-IV on els psicòlegs podem trobar els trastorns que actualment han estat estudiats i la forma de tractar-los. Aquest llibre algun dia quedarà en desús. Això serà quan la societat estigui disposada a responsabilitzar-se de la *salutogènesis*, que vol dir educar en la salut, en la salut emocional. Seligman és, avui dia, el pare de la psicologia positiva. Sabeu quines són les quatre vides bàsiques que cal tenir per gaudir d'una vida feliç? Són: una vida amb emocions positives, però no esperis que et vinguin, genera circumstàncies per la teva emocionalitat, coneix les teves emocions positives preferides i genera circumstàncies perquè això passi cada dia. Una vida implicada: a què vols dedicar el teu temps de vida? Simplement ves a buscar-ho. Que cada vegada el teu dia a dia estigui menys ple de coses que no t'interessen i més ple d'allò que t'apassiona. Tingues una vida amb sentit: fes en el teu dia a dia allò que té sentit per a tu. I allò que no té sentit deixa-ho per altres que li trobin. Finalment: tingues una vida acompanyada de persones que són valuoses per a tu.

Això és el que jo faig amb les persones amb qui treballo. Això és el que jo suggereixo que feu amb vosaltres mateixos i amb les persones amb qui treballeu o amb les persones que us envolten. Tingueu bon encert en fer-ho.