

Èxit i felicitat (II)

MOLT PERSONAL

XAVI ROCA

@XAVIROCA1



La setmana passada escrivia en aquest mateix espai que les 2 coses que més importen a les persones són l'èxit i la felicitat. En l'article anterior analitzava el concepte d'èxit. Avui toca escriure sobre la felicitat. També resulta un concepte molt difícil d'explicar. Podem dir que la felicitat és un estat en el que la persona es sent plenament satisfeta i gaudeix d'alguna cosa que considera positiva. Com es sol dir, tothom sabem què és la felicitat... fins que volem definir-la. Aristòtil ja deia, fa 23 segles, que els homes i dones, el que més persegueixen —més que qualsevol altra cosa— és la felicitat.

La felicitat és el parent pobre de la psicologia. De cada 100 articles que es publiquen sobre aquesta temàtica, 99 parlen de tristesa, depressió... i només 1 parla de felicitat. Malauradament durant molts anys hem centrat només els esforços en evitar els elements negatius enlloc de potenciar els elements positius. Afortunadament en els darrers anys, aquesta tendència està canviant i cada cop es parla més de felicitat. No obstant, molta literatura que parla de la felicitat ho fa utilitzant el subjectivisme, l'opinió, no pas el rigor científic. I cal potenciar i fomentar la felicitat, ja que aquesta és molt útil i aporta gran avantatge a les persones. Per exemple, les persones més felices tenen

més energia, són més productives en el treball i tenen una major capacitat de lideratge, treball en equip i negociació el que, generalment també comporta que tinguin més èxit tant a nivell personal com professional. També tenen més relacions amoroses i aquestes duren més temps. Les persones amb alts nivells de felicitat fan felices als altres i beneficien el seu entorn. Inclús tenen més salut i viuen més anys. Arà bé, de què depèn la felicitat? Els darrers estudis afirmen que aproximadament el 50% depèn de temes genètics i per tant, ens ve marcada al nostre ADN. Un altre 10% depèn de les circumstàncies, és a dir, d'allò que ens passa. I el 40% restant depèn únicament de nosaltres, del nostre comportament. De com entenem i valorem allò que ens passa, de com gestionem i assumim les circumstàncies que ens passen. Com bé deia l'emperador romà Marco

Deia en Ghandi que “la felicitat és quan el que penses, el que dius i el que fas estan en harmonia”

Aurelio, “la felicitat depèn de la qualitat dels nostres pensaments”.

Donat que tenim nul control sobre la nostra genètica i només parcial control sobre les circumstàncies, només ens queda gestionar-nos be, pensar millor i intentar ser més felços. I en aquesta línia volia compartir amb tu algunes accions —avalades per estudis científics— que permeten millorar els nivells de felicitat. Per exemple, les persones que expressen gratitud i inverteixen temps en relacions personals (amics, família...) tenen nivells més alts de felicitat. També ajuda el fet d'evitar pensar massa i fugir de comparacions amb els demés. Les persones que perdonen també milloren notablement els seus nivells de felicitat igual que el fet d'assaborir les petites alegries de la vida i viure el present. També s'ha demostrat que les persones que dediquen temps a la meditació inclús que tenen conviccions religioses i espirituals són més felices. Cal també cultivar l'optimisme i gestionar bé l'estrès i sobretot, centrar-se en la part positiva dels traumes i dificultats que ens aniran arribant durant la nostra vida. I acabo amb una de les millors frases sobre felicitat que he llegit mai. Deia en Gandhi que “la felicitat és quan el que penses, el que dius i el que fas estan en harmonia”.