

Èxit i felicitat (i III)

MOLT PERSONAL
XAVI ROCA
@XAVIROCA1



Les dues setmanes anteriors he estat escrivint sobre els dos temes que més preocupen a les persones, èxit i felicitat. I avui acabo aquesta trilogia intentant desmuntar algun mite i alguna fal·làcia al respecte; algunes creences que solem tenir molt arrelades i que dificulten notablement el nostre èxit i la nostra felicitat. Molt habitualment pensem que la felicitat s'ha de trobar, que és alguna cosa concreta que es té o no es té. Experts en la matèria, han pogut demostrar que la felicitat no és un destí, sinó que està en el propi camí. En anar gaudint del que fas mentre et marques objectius que et penses et faran feliç però el realment important és gaudir d'aquest trajecte molt més que del lloc d'arribada. A mi m'agrada explicar-ho dient que l'autèntica felicitat consisteix en no arribar-ho a ser mai del tot, ja que sempre t'has d'anar obligant a seguir el camí, a continuar cercant la felicitat. El dia que penses que ho has aconseguit, començaràs a ser menys feliç. Un altre mite habitual sobre la felicitat és que aquesta s'aconsegueix canviant les nostres circumstàncies. Solem dir "seria feliç... si tingués tal cosa o tal altra". Però també s'ha demostrat científicament que no és així; ràpidament ens acostumem a aquella nova circumstància i aviat deixar de fer-nos feliç, és el que es coneix com el fenomen d'adaptació hedònica.

També hi ha tres fal·làcies sobre èxit i felicitat que cal desautoritzar. En primer lloc, solem pensar que l'èxit depèn majoritàriament d'un mateix quan no és així; l'èxit depèn bàsicament dels elements externs (fora de tu mateix). En segon lloc, la fal·làcia de que la felicitat depèn bàsicament del que passa, del teu entorn. Doncs tampoc és així. S'ha demostrat científicament que el teu nivell de felicitat depèn bàsicament de tu mateix, de com interpretes i gesticones el que et passa. De quin sentit, de quina interpretació li dones als fets que et van succeint. I la tercera, al meu parer, la més important i decisiva. És molt habitual que les persones pensin que si tenen èxit seran més felices. Però tampoc és així. S'ha descobert que funciona precisament a l'inrevés. És a dir, que la felicitat és prèvia a l'èxit, que és imprescindible ser feliç per poder tenir èxit. La felicitat en

Pensem que les persones que tenen èxit seran més felices, i és l'inrevés: És imprescindible ser feliç per a poder tenir èxit

allò que fem ens portarà a l'èxit, no a la inversa. I també observem habitualment com persones molt exitoses en algun determinat àmbit solen tenir problemes greus de felicitat. Com es sol dir, "l'atropellament de l'èxit"; és a dir, alts nivells d'èxit que no es saben gestionar adequadament i acaben causant greus problemes.

Tots coneixem algunes persones que tenen èxit. Tots coneixem algunes persones que són felices. El que costa trobar és persones que tenen èxit i alhora són felices. Les poques que ho fan, tenen èxit perquè es dediquen a aquells temes que estan més preparats, que se'ls dona millor, es centren en els seus punts forts, aporten valor a la societat, tenen una bona estratègia i saben comunicar bé. I són felices perquè es dediquen a allò que els agrada, que està en consonància amb la seva forma de ser i amb el seus valors. És a dir, persones que tenen una gran marca personal, que fan allò que se'ls dona bé, que saben comunicar-ho adequadament i que gaudeixen amb el que fan.

I acabo desitjant-te que tinguis molt èxit... però que sobretot siguis molt feliç. M'acomio d'aquest espai fins al setembre. T'escric de nou al tornar de vacances. Molt bon estiu!