

21 DIES BUSCANT LA FELICITAT

Joan Carles Folia Torres

Eumo Editorial

© 2017, Joan Carles Folia Torres
© de les il·lustracions: Elisenda Soler
© d'aquesta edició:
Eumo Editorial. C. de Perot Rocaguinarda, 17. 08500 Vic
www.eumoeditorial.com - eumoeditorial@eumoeditorial.com
—Eumo és l'editorial de la UVic-UCC—

Primera edició: novembre de 2017

Disseny de la coberta: Control Z - Comunicació
Maquetació: ebc, serveis editorials / Grafime

Imprès a Liberdúplex

Dipòsit legal: B 23430-2017
ISBN: 978-84-9766-611-4

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

ÍNDIX

Presentació	7
1. Ens hem de conèixer	13
Activitat	18
2. Com ens veu la gent?	21
Activitat	26
3. Marquem-nos un rumb	29
Activitat	34
4. La necessitat d'escanejar-nos	37
Activitat	42
5. Cal que prenguem decisions	45
Activitat	50
6. Eliminem prejudicis	53
Activitat	58
7. Obrim-nos a la comunicació	61
Activitat	66
8. No ens preocupem, ocupem-nos	69
Activitat	74
9. Acceptem-nos tal com som	77
Activitat	82

10. Acceptem que algun dia marxarem	85
Activitat.....	90
11. Venguem-nos al món	93
Activitat.....	98
12. Dediquem-nos cinc minuts al dia, cada dia	101
Activitat.....	106
13. Obliguem-nos a veure món	109
Activitat.....	114
14. Pensem, diem, fem i sentim el mateix	117
Activitat.....	122
15. Trobem el nostre lloc màgic	125
Activitat.....	130
16. Eduquem la nostra amígdala	133
Activitat.....	138
17. Fem-nos homenatges	141
Activitat.....	146
18. Desconnectem-nos de tot	149
Activitat.....	154
19. Apliquem els dos sentits bàsics: sentit comú i sentit de l'humor	157
Activitat.....	162
20. Fora diners, benvingut temps	165
Activitat.....	170
21. La presa de decisions	173
Activitat.....	178
Per acabar d'una manera feliç	181

PRESENTACIÓ

Quan em vaig decidir a escriure aquest llibre ho vaig fer convençut de la necessitat d'oferir un instrument vàlid i accessible per tal d'apropar-nos a la conquesta de la tan anhelada felicitat. Sempre hem associat aquest concepte a un estat de difícil accés i en el qual, encara que l'assolíssim, no romandriem de manera perpètua; i això és cert. La felicitat, entesa com un sentiment agradable de satisfacció i absència de patiment, pot quedar limitada a períodes de temps fraccionats al llarg de la nostra vida, no pas com una emoció lineal en intensitat i durada. Podem ser més o menys feliços en funció de les circumstàncies que ens toca viure en cada moment. Però també és comprovable que la nostra manera d'encarar l'existència ens aproximarà més o menys a aquesta emoció de benestar i gaudi interior que farà que tinguem una vida manifestament alegre i plena de satisfacció.

Parlaré de 21 tasques que han de ser desenvolupades, una cada dia, al llarg de 21 dies i que tenen com a objectiu seguir

una norma per a la consecució d'un hàbit en aquest interval de temps. Hi ha un mite molt estès que assegura que 21 dies són suficients per convertir una acció o un comportament determinats en un hàbit. Aquest mite té el seu origen en una mala interpretació de la feina del doctor Maxwell Maltz, autor del famós llibre *Psycho-Cybernetics* (1960). El Dr. Maltz era cirurgià plàstic, i es va adonar que els seus pacients trigaven 21 dies a habitar-se a la seva nova imatge després d'una operació, o a deixar de sentir un «membre fantasma» després d'una amputació. Servint-se de les seves observacions i de la seva pròpia experiència va exposar una teoria que després de la publicació del seu llibre va tenir un impacte enorme. Però en realitat el que Maltz deia era que es trigava, com a mínim, 21 dies a generar un hàbit, si bé treballs posteriors han desmentit aquest mite. Un estudi de Jane Wardle i altres, publicat a *l'European Journal of Social Psychology*, han permès comprovar que per convertir un nou objectiu o una activitat en una qüestió habitual o automàtica, de manera que no haguem de fer servir la força de voluntat, necessitem uns 66 dies de mitjana. Sigui com sigui, establir o canviar un hàbit és un procés que requereix temps.

Aprofitaré, doncs, el mite i proporcionaré aquestes 21 accions que repetides en el temps ens situaran molt més a l'abast la desitjada felicitat. Les investigacions del professor de psiquiatria, neurociència i psicologia de la Universitat de Califòrnia Larry Squire, i dels seus companys del MIT (Massachusetts Institute of Technology, 1996), van mostrar que el cervell tendeix a crear hàbits per estalviar esforços. Seria terrible que cada vegada que haguéssim de conduir un cotxe ens veiéssim obligats a aprendre de nou tots els passos que cal fer. Quan el nostre cervell automa-

titza determinats processos, ens permet ocupar la nostra atenció i la nostra memòria en altres coses, així com també construir sobre els hàbits anteriors. Els treballs d'aquest grup d'investigadors es van centrar en els ganglis basals, una estructura primitiva del cervell, important per recordar patrons i actuar sobre ells, que ens permet emmagatzemar hàbits mentre la resta del cervell descansa.

Per tot això el fet de poder reproduir patrons de comportament i pensaments farà que trobar la felicitat hagi de ser una aposta guanyadora.

La felicitat no és quelcom material, i sí espiritual (no pas religiós); la felicitat no té res a veure amb els diners, i sí amb la manera com decideixes viure la teva vida. La felicitat és escurçar la diferència entre l'expectativa de les coses i la seva consecució. I nosaltres tenim molt a veure amb aquesta relació de proporcionalitat.

Des de fa uns quants anys es parla molt de la intel·ligència emocional, i es diu que aquesta és la clau per assolir un estadi de benestar en la nostra vida que ens orienti vers la tan desitjada felicitat. Ser feliç no depèn de com són les coses, sinó de com les vivim. La part del cervell anomenada hipotàlem acull les amígdales, unes glàndules que regulen el nostre estat emocional. Aquestes amígdales, que són com dues nous, al cap i a la fi s'encarreguen de donar sentit o no a la nostra existència. La bona notícia és que es poden educar i que en funció de quines siguin les actuacions i els pensaments que projectem sobre elles podrem lligar-les més curt o menys. Si pensem i accionem en positiu l'amígdala s'excita, fa brollar entusiasme i fa que nosaltres ens entusiasmem. Si pel contrari li aportem negativitat i *mal*

rotllo l'amígdala es bloqueja, s'ancora i ens fa sentir desgraciats. És sabut que el cos humà es divideix en un 70 % d'aigua i un 30 % d'altres elements, i que s'estimula o es bloqueja segons com es visqui. Aquest llibre pretén estimular, motivar i alleugerir càrregues per a la cerca de la felicitat, com a reflexió vital. La meva editora em pregunta si seguint aquestes premisses serà més feliç, i jo li contesto que no ho sé, però que faran que pensi en aquelles coses de la seva vida que potser hauria de revisar o qui sap si hauria de canviar. La felicitat no és un objectiu, és un procés.

La meva editora també em recomana que faci d'aquest llibre una recepta més objectivable, i jo m'hi nego; aquestes línies, aquestes paraules, surten de la meva experiència pròpia i la poso a les vostres mans perquè en pugueu extreure conclusions per poder prendre decisions, per poder trobar el camí adequat, per poder assolir el vostre equilibri emocional.

Jo abans no era de la mateixa manera que soc ara i crec que en aquesta etapa de la meva vida estic passant per un moment bo. He tingut la sort de tenir persones al voltant que m'han enriquit, que m'han fet créixer, que m'han aportat benestar. Aquest llibre és un homenatge a totes elles, a les que han sabut respectar les meves decisions, les meves neurastènies, les meves manies i les meves anades i vingudes. No soc una persona fàcil, ni tampoc transparent; m'agrada caminar per la vida sense lligams, més enllà dels que he volgut posar-me jo mateix. He sabut controlar algunes pors i fer florir emocions que tenia força ancorades. He caigut en depressió i això m'ha fet veure les coses des de l'altra banda, del costat de la tristesa i la buidor, la desídia i el defalliment. Però n'he emergit, he sortit de tot allò i he avan-

çat amb més força, amb més il·lusió, amb més ganes de viure. Aquestes línies sorgeixen d'una necessitat d'aportar llum a la vida dels altres, de compartir els meus aprenentatges i les meves vivències per poder sentir-me més a prop de la fortalesa humana, més decidit a trobar la felicitat. És un llibre escrit des de la meva experiència vital per intentar aportar quelcom a la vostra.

No he volgut fer un llibre teòric, ni llarg, ni pesat; vull que sigui amè i fàcil de digerir. Un manual per viure, i no pas per sobreviure. Espero que gaudiu de les meves ganes de despullar-me i que amb aquestes 21 tasques proposades (una per a cada dia) assolii la vostra benaurança.

Gràcies Montserrat, Artur, Jordi, Jaume, Arcadi, Francesc, Eli, Ana, Josep, Ferran, Paula i Sònia, i als meus pares, per absolutament tot.

20

FORA DINERS,
BENVINGUT
TEMPS

Sempre que parlo de la banalitat dels diners trobo una enorme resistència. Encara hi ha força gent que dona una importància exagerada al fet de disposar de molts diners per poder ser feliços a la vida. És cert que els diners tenen una importància significativa en el benestar de les persones, però aquesta importància significativa ha de ser sinònim de necessitats bàsiques cobertes i, si voleu, alguna coseta més. Conec força gent que té molts diners, diria que els suficients per passar el que li queda de vida, i tot i així no és feliç. Els diners et poden donar confort, comoditat, patrimoni i, fins i tot, prestigi social, però no són elements que puguin donar-nos el que realment necessitem per ser feliços.

Us he d'explicar una altra vegada una història viscuda en un dels meus camins de Sant Jaume, el tercer (Sevilla - Santiago - Via de la Plata). Ja l'havia acabat, i em trobava a la plaça de l'Obradoiro gaudint de les sensacions que, després d'haver travessat Espanya de sud a nord, et proporciona l'entrada en aquest indret. No feia ni deu minuts que era allà quan vaig conèixer una de les persones que més m'ha ensenyat en menys temps. En Ramón d'Astúries. Ell acabava de fer el camí francès (Roncesvalls-Santiago) i portava una muda de roba a sobre que consta-

va de pantalons i sabates de caminar, un polo i una dessuadora més una capelina. A l'esquena, una motxilla, no gaire gran, i dins de la motxilla, una poma. En Ramón no tenia res més a la vida, no tenia res més que el que us acabo de dir. Vam xerrar una estona i ell em va oferir la meitat de la seva fruita mentre em deia que feia tres mesos que estava fent el seu recorregut, parant allà on li semblava i demanant, a canvi de treball en els albergs, menjar i un lloc per dormir. Així havia recorregut el país d'est a oest, i ara continuaria de nord a sud, fins a l'Algarve. Jo li vaig explicar que marxava l'endemà perquè m'esperaven la feina, la família i els amics, i que l'avió sortia a les 10 del matí. Ell em va dir que a ell no l'esperava ningú; tot i que tenia família, la seva vida ja girava al voltant de la seva llibertat. «Jo no tinc res més que això que veus, no tinc diners, no tinc cotxe, ni casa, ni res de res; però tinc una cosa que tu no tens.»

Una mica garratibat i empipat li vaig dir que què s'havia pensat i, és clar, li vaig preguntar què era aquesta cosa que jo no tenia i ell sí. Amb uns ulls plens de llum i vida em va mirar fixament i em va dir: «Jo tinc la llibertat de fer a cada segon el que vulgui amb la meua vida, i tu no». Després d'uns moments de desconcert i de certa tibantor vaig procedir a encarar amb gallardia aquella frase lapidària i, sí, tenia raó. Jo no podia decidir a cada segon què podia fer amb la meua vida, depenia d'altres persones i circumstàncies. En Ramón gaudia de tot el temps que li quedava com ell volia i jo no ho feia, ni ho faig.

Des d'aquell moment, des d'aquella situació, ara ja fa sis anys, sempre busco la manera de poder tenir la capacitat de buscar temps per fer les coses que m'agraden, en detriment fins i tot dels diners, i per tant d'algunes comoditats. Pregunteu-vos

quants anys teniu. Probablement en dir els anys que heu viscut pensareu en els que van del vostre naixement fins ara. Però, en realitat, la resposta correcta hauria de fer referència als anys que us queden, ja no de vida, sinó de qualitat de vida. Aquell és el temps exacte que teniu, que teniu per poder viure i fer les coses que estan en el vostre projecte vital. Quan pregunto al meu pare quants anys té, ell sempre respon: doncs dec tenir uns vuit o deu anys com a molt; el meu pare ha gastat vuitanta anys i per tant li queden, segons ell, aquests anys per viure.

El temps és el nostre bé preuat, i no els diners. El primer és finit i no es pot recuperar, els segons van per etapes, hi ha moments que en tenim més i d'altres que no en tenim gaires. La qüestió és què fem amb el nostre temps.

A mi una de les coses que més em satisfan a la vida és caminar per la natura, soc un enamorat de l'olor de bosc i del seu silenci, de vegades entorpit pels caçadors. Aquesta situació em provoca infinites emocions positives i grans dosis de benestar i felicitat, i el més curiós de tot n'és el cost: és gratis. No cal plantejar-nos les coses en funció del valor material que tenen i sí de la petjada espiritual i emotiva que deixen en el nostre interior. El rellotge de la vida va transcorrent sense pietat, per a tots, rics i pobres, alts i baixos, prims i grassos... El moment de marxar ens arribarà a tots i només ens podrem endur tot allò que hàgim viscut, les coses bones i les dolentes, les coses intenses i les passatgeres. Fem de la nostra vida una suma d'episodis que s'ajustin a les nostres expectatives de vida. Fem aquelles coses, petites i grans, que ens facin feliços i que siguin innegociables. No podem marxar sense haver viscut, cadascú a la seva manera, amb les seves possibilitats, però també lluitant per trobar la sinergia entre

JOAN CARLES FOLIA

allò que desitgem fer i allò que podem fer. Hi ha gent que voldria viatjar a la Lluna i realment ho té una mica complicat, però segur que pujar al Moixeró una nit de lluna plena estarà al seu abast, i l'emoció de sentir-se a prop de la Lluna serà molt intensa. Sempre tenim una bona solució que s'apropa a les nostres il·lusions.

No malbaratem el temps que tenim, no us capfiqueu en lluites innecessàries per tal de ser més feliços. La felicitat no és res més que omplir la vida de projectes, i no pas de records; d'aquesta manera invertirem el nostre tresor (el temps) a ser feliços.

Activitat

Temps o diners? Aquesta és la qüestió.

A veure com ho podeu equilibrar.

NECESSITATS BÀSIQUES	DESPESA EN DINERS	TEMPS QUE M'OCUPA
1. Habitatge		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

ALGUN EXTRA	DESPESA EN DINERS	TEMPS QUE M'OCUPA
1.		
2.		

EL DIA TÉ 24 HORES I 8 SÓN PER DESCANSAR.

Si em queda temps...

Quant me'n queda per fer coses que m'agraden?.....

En què l'invertiré?.....

Si no em queda temps...

Puc prescindir d'alguna cosa?.....

De quina?.....



PER ACABAR D'UNA MANERA FELIÇ

Ara tocaria fer un resum de totes aquelles coses que hem de recordar d'aquestes 21 accions que us acabo de proposar. Alguns podeu tenir la sensació que no deixa de ser una llista absurda d'activitats eixelebrades per passar l'estona. Us ben asseguro que totes han estat degudament pensades, practicades i, amb el temps, verificades. El cervell humà, tot i la desconeixença que en tenim, ens ha ofert finestres d'exploració que ens permeten generar esclatxes de solvència. Volem que aquest òrgan central que lidera la nostra vida sigui potent per poder exercir de timoner, marcar la direcció i comandar l'intent de viure en harmonia (d'apropar-nos a la felicitat). Una vegada, un gran mestre de la gestió de recursos personals explicava la necessitat que tenim els éssers humans de sentir-nos propietaris de les nostres decisions, de ser-ne amos i senyors; i és ben bé així. Tenir control sobre allò que fem i sentim, sobre la direcció a prendre, sobre la llibertat de l'elecció del camí a seguir en arribar

a una cruïlla i preguntar-nos «l ara, què?», ens fa més capaços en la feina de ser estrictament feliços.

Segurament això de ser feliços té molt a veure amb la coherència (fer allò que sentim que hem de fer i no pas allò que les circumstàncies determinen), amb la pertinença (estar arrelats a conviccions, creences, valors d'un grup d'iguals que fan sentir-nos integrats) i amb la proporcionalitat (saber relativitzar el fet de viure com una cosa natural i adaptativa).

La veritat és que veig com un repte poder anar consumant tots els processos presentats en els 21 capítols. Tampoc no crec que sigui una qüestió de quantitat. Moltes de les coses que hi plantejo cal fer-les, i es tractaria que, un cop acabada aquesta lectura, espero que àgil i profitosa, paréssim cinc minuts a pensar sobre les nostres vides, sobre què n'hem fet i què en volem seguir fent. Espero que aquestes línies us serveixin d'estímul per provocar en vosaltres el canvi necessari per poder avançar. Ja hem explicat sobradament que canviar no és empitjorar, és canviar, i que en aquesta transformació canviem la ubicació del focus fins que sentim que ara està més ben col·locat; no pas per sempre, sinó per ara. Més endavant caldrà tornar a fer una prospecció del punt vital i emocional en què ens trobem.

Sempre he pensat, i el temps cada vegada em dona més la raó, que en qualsevol àmbit no existeixen receptes mèdiques ni fórmules màgiques que ens marquin quin ha de ser el procediment correcte per assolir la felicitat. Cada persona és una situació diversa que, en funció de la seva genètica, educació i entorn, acaba desenvolupant un grau d'autonomia i autoestima que fa que pugui discórrer per aquest món d'una manera o d'una altra. Però també és cert que no cal haver llegit i viscut gaire per

adonar-se que un posicionament positiu, optimista i ferm davant de totes les circumstàncies que ens toca viure facilita molt més l'objectiu de tenir una vida fàcil, viscuda i feliç.

Estudiar el funcionament del cervell humà, poder compartir infinitat d'experiències amb individus molt diferents i poder-me dedicar professionalment a treballar amb les persones i per a les persones ha fet que la meua visió del fet de viure s'hagi enfilat al carro de voler aprofitar el meu temps, el meu moment, per sentir-me ple, complet, aprofitat i, sobretot, feliç, tot respectant els altres i compartint-ho amb ells.

No cal tenir ni uns gens especials, ni una educació excelsa ni un entorn envejable, només cal tenir el convenciment propi que hem de treballar per ser feliços i que un cervell autoorientat en aquesta direcció ens marcarà el camí. Si volem podem apropar-nos a la felicitat, només cal ficar-nos al cap aquest pensament i modificar aquelles situacions que hi van en contra.

No deixeu de practicar, sigueu constants en el vostre optimisme i la vostra presa de decisions i tot ben macerat amb sentit de l'humor us farà ser persones completes, òptimes, felices i desitjades.

Cercar la felicitat en aquesta vida
és la veritable rebel·lió.

Henrik IBSÉN