

«Estem obsessionats amb la felicitat»

Cada vegada hi ha més gent que se sent desesperada, deprimida i sola

Vivim en una societat que ens exigeix que siguem feliços. Però què vol dir, exactament, la felicitat? És el que ens venen: èxit a la feina i a l'amor, somriure sempre, comprar, agradar, ser acceptat, ser algú? Cal que visquem amb aquesta pressió? La periodista Emily Esfahani en aquesta xerrada TED, de la qual n'hem extret 14 fragments, ja només amb el títol, *Hi ha alguna cosa més a la vida que ser feliç*, va una mica més enllà.

dd

1. Solia pensar que l'únic objectiu de la vida era perseguir la felicitat. Tothom deia que el camí cap a la felicitat era l'èxit, així que vaig buscar la feina ideal, la parella perfecta i la casa bonica. Però en lloc de sentir-me realitzada, em sentia ansiosa i anant a la deriva. I no estava sola: els meus amics també se sentien així.
2. Vaig decidir anar a la universitat per estudiar psicologia positiva, per aprendre què fa realment feliç la gent. Però el que hi vaig descobrir em va canviar la vida: les estadístiques demostraven que buscar la felicitat pot fer la gent infeliç. I el que realment em va impactar va ser això: el nombre de suïcidis ha estat augmentant a tot el món.
3. Encara que la vida està millorant objectivament, cada vegada hi ha més gent que se sent desesperada, deprimida i sola. Hi ha una buidor que rosegua la gent, i no has d'estar clínicament deprimint per sentir-ho. Tard o d'hora tots ens preguntem: és això tot el que hi ha? I segons la recerca, el que prediu aquest desànim no és la falta de felicitat, és la falta d'alguna cosa més: de trobar sentit a la vida.
4. Això em va fer plantejar algunes preguntes. Hi ha alguna cosa més a la vida que ser feliç? I quina és la diferència entre ser feliç i trobar sentit a la vida? Molts psicòlegs defineixen la felicitat com un estat de benestar i tranquil·litat, sentir-se bé en el moment. Però el sentit és més profund.
5. El reconegut psicòleg Martin Seligman diu que el sentit prové de la pertinença, d'anar més enllà d'un mateix, i de donar el millor de tu. La nostra cultura està obsessionada amb la felicitat, però vaig adonar-me que buscar-ne sentit és més gratificant. I els estudis demostren que les persones que troben sentit a la vida són més resilients, se'n surten millor a l'escola i a la feina, i fins i tot viuen més temps.
6. Tot això, em fa preguntar: com podem viure d'una manera més significativa? Per descobrir-ho, vaig estar cinc anys entrevistant centenars de persones i llegint milers de pàgines de psicologia, neurociència i filosofia. Amb tot plegat vaig trobar el que anomeno els quatre pilars d'una vida significativa. Tots podem donar sentit a la vida si construïm algun o tots aquests pilars a

les nostres vides.

7. El primer és la pertinença. La pertinença prové de construir relacions allà on ets valorat per qui ets i on valores els altres. Però alguns grups i relacions ofereixen una forma superficial de pertinença: quan ets valorat pel que penses, per qui odies i no per qui ets. La veritable pertinença prové de l'amor, viu entre els individus, i és una opció: podem escollir cultivar la pertinença amb els altres.

8. Aquí va un exemple. Cada matí, el meu amic Jonathan compra el diari al mateix venedor ambulat a Nova York. No és només un intercanvi de moneda, sinó que es prenen un moment per parar, parlar i tractar-se com a éssers humans. Però una vegada, el Jonathan no tenia els diners exactes, i el venedor li va dir "no et preocupis". Però el Jonathan va insistir a pagar, va anar a la botiga i va comprar una cosa que no necessitava per tenir canvi. Però quan li va donar els diners al venedor, el venedor no ho va acceptar. Li va saber greu. Estava intentant ser amable, però el Jonathan l'havia rebutjat. [

9. El segon pilar: el propòsit. Trobar el teu propòsit no és el mateix que trobar una feina que et faci feliç. El propòsit no se centra tant en què vols sinó en què dones. Un treballador a l'hospital em va dir que el seu objectiu era curar la gent malalta. Molts pares em diuen "el meu objectiu és criar els meus fills." La clau del propòsit és esforçar-nos a servir els altres. Per molts de nosaltres, això passa a través de la feina. Així és com contribuïm i ens sentim útils. Però això també significa que qüestions com la falta de concentració a la feina, la desocupació, la baixa participació laboral no només són problemes econòmics, sinó també existencials. Sense tenir res que valgui la pena fer, la gent es desanima. Un no ha de trobar objectius a la feina, però els objectius et donen un motiu per viure, algun perquè que t'impulsa a avançar.

10. El tercer pilar també té a veure amb anar més enllà d'un mateix, però de manera molt diferent: amb transcendència. Els estats transcendents són aquells moments estranys quan un està per damunt de l'activitat de la vida quotidiana, i el sentit del jo s'esvaeix, i et sents connectat a una realitat superior. Per una persona amb qui vaig parlar, la transcendència venia d'admirar l'art. Per una altra, estava en l'església. Per mi, com a escriptora, em passa quan escric. A vegades m'endinso tant en el que faig que perdo la noció del temps i l'espai. Aquestes experiències transcendents et poden canviar. En un estudi els estudiants miraven dos-cents arbres d'eucaliptus de seixanta metres d'alçada durant un minut. Després d'això, se sentien menys egocèntrics, i eren més generosos quan tenien l'oportunitat d'ajudar algú.

11. El quart pilar acostuma a sorprendre la gent, és explicar històries, la història que t'expliques a tu mateix sobre tu mateix. Construir una història del que et passa a la vida aporta claredat. T'ajuda a entendre com t'has convertit en el que ets. Però sovint no ens adonem que nosaltres som els autors de la nostra història i que podem canviar la manera d'explicar-la. La vida no és només una llista de coses que passen. Pots editar-la, interpretar-la i reexplicar-la fins i tot si estàs limitat pels fets.

12. Vaig conèixer un noi que es deia Emeka, que es va quedar paralític mentre jugava a futbol. Després de l'accident, l'Emeka es deia a ell mateix: "La meua vida era genial jugant a futbol, però mira'm ara." La gent que explica històries del tipus "la meua vida anava bé, ara va malament" acostuma a patir més ansietat i depressió. Així va ser l'Emeka durant un temps. A poc a poc, va començar a crear una història diferent. La seva nova història era: "Abans de l'accident no tenia cap objectiu a la vida. Sortia molt de festa i era un noi força egoista. L'accident em va fer adonar que podia ser un home millor." Aquesta nova versió li va canviar la vida. Després d'explicar-se la seva nova història, l'Emeka va començar a aconsellar nens i va descobrir la seva missió: ajudar els altres. El psicòleg Dan McAdams ho anomena "una història de redempció", en què el mal és redimit pel bé. La gent que troba sentit a la seva vida acostuma a explicar històries de redempció, creixement i amor.

14. La felicitat ve i se'n va. Quan la vida va molt bé i quan les coses van molt malament, tenir un sentit a la vida et dona un lloc on aferrar-te.



Foto: Facebook Emily Esfahani Smith