

«Ens passem la vida aprenent a ser infeliços»

14 reflexions de Srikumar Rao sobre les metes i les frustracions

«Aquesta conferència és sobre la felicitat, però encara que no ho fos, seria veritat si diguéssiu que d'alguna manera, dediqueu tota la vostra vida a ser feliços? Tot el que feu, la feina, la família, els nens, les relacions, el que sigui, és per trobar la felicitat. Oi?» Així comença aquesta conferència TED de Srikumar Rao. L'escriptor, educador i *coach* ens ensenya a fugir del "seria feliç si..." i a acceptar que la felicitat costa de trobar dins nostre, però és impossible de trobar a qualsevol altre lloc.

1. Tinc una visió de cadascú de vosaltres. La meua visió és que quan us desperteu al matí, ho feu pensant en qui sou i què feu, i a mesura que passa el dia, literalment caieu de genolls agraïts per la tremenda bona sort que se us ha concedit; i a mesura que passa el dia, esteu cada cop més radiants. Si les vostres vides no són així, humilment us dic que les esteu malgastant. La vida és molt curta per malgastarla.
2. No existeix res que pugueu aconseguir, fer o ser, per ser feliços.
3. La felicitat és innata. La portem codificada dins. És part de l'ADN. Un no pot no ser feliç.
4. Us heu passat tota la vida aprenent a ser infeliços. I aprenem a ser infeliços acceptant models mentals particulars.
5. Un model mental és la noció que tenim de com funciona el món. Tots tenim models mentals, desenes de models mentals. Tenim models mentals sobre com buscar feina, com tirar endavant quan en tenim, com triar un restaurant, com triar una pel·lícula... desenes de models. El problema no és tenir models mentals. El problema és no saber que en tenim. Pensem que així funciona el món. I com més adoptem un model mental, més ens sembla, de fet, que així funciona el món. Però no és així: és només un model mental. Ha calat tan profundament en nosaltres que diu que si tenim alguna cosa, llavors podrem fer alguna altra cosa, i, d'aquesta manera, serem algú. Per exemple: si tenim molts diners, llavors podrem viatjar a llocs exòtics, i llavors serem feliços. Si tenim una relació amb algú, llavors podrem tenir bon sexe, llavors serem feliços. Són variants del model "si-llavors".
6. El model "si-llavors", "si passa això, llavors seré feliç", és defectuós. Però, en lloc de reconèixer que el model té defectes, passem molta estona canviant el "si". "Bé, creia que ser director general m'ajudaria, però ara m'adono que no vull ser director general, vull ser director general multimilionari, i llavors seré feliç". Cadascú té la seva pròpia variant. Però el model en si mateix és defectuós, i no el que posem al costat del "si" de l'equació.
7. Algú recorda algun moment en què davant d'una escena d'una bellesa espectacular es va sentir transportat fora de si a algun lloc de gran serenitat? Potser va ser un arc de Sant Martí, un lloc muntanyós, una vall, el mar. Que aixequi la mà qui recordi que li ha passat. Pràcticament us ha passat a tots, no? I us heu preguntat mai per què us ha passat, això? Ha passat perquè d'alguna manera, per alguna raó, en aquell instant, vau acceptar l'univers tal com era. I no vau dir: "És un arc de Sant Martí preciós, però està una mica tort cap a l'esquerra. Si el poguéssim moure 180 metres a la dreta, seria molt més bonic."

- 8.** El problema és que les vostres vides, ara mateix, amb tots els problemes que teniu, més concretament, amb tots els problemes que penseu que teniu, és igualment perfecta. Però vosaltres no l'accepteu. De fet, us passeu l'estona lluitant amb totes les vostres forces perquè sigui diferent. No l'accepteu. I a mesura que no l'accepteu, accepteu el model "si-llavors".
- 9.** Tots volem aconseguir alguna cosa a les nostres vides, no? Ja sabeu, som aquí i volem tenir alguna cosa. L'Àlex vol tenir una conferència amb èxit. Molts de vosaltres voleu aconseguir grans programes per a les vostres empreses. Voleu progressar, tenir molts diners, tot això. Correcte? Tot això són resultats. Voleu que passi alguna cosa. Però m'agradaria que penséssiu en el següent: actuar està sota el vostre control, no totalment, però en gran part. El resultat s'escapa totalment del vostre control, no? Les accions, no.
- 10.** Vivim en un món en què pensem, i invertim en el resultat. Definim la nostra vida així: soc aquí, vull arribar allà, aquests són els passos que he de fer per passar d'on soc a on vull ser i si tinc èxit, la vida serà meravellosa. I si no en tinc, fracassaré, la vida serà una merda. Veritat? Fals? Vivim així. Invertim en el resultat i, com acabo de mostrar, el resultat sempre és diferent del que ens agradaria, i a vegades és diametralment oposat al que ens agradaria. Invertir en el resultat és garantia d'una quota alta de frustració, angoixa, i totes aquestes coses que fan que la vida sigui una merda.
- 11.** També podeu invertir en el procés. És a dir, un cop heu determinat on sou, vull ser aquí, i aquí hi estic bé, només us centreu en el resultat en la mesura que us doni orientació, i després us submergiu en el procés. Dieu, aquests són els passos que vull fer, i faré tot el possible per fer-los. Si teniu èxit, fantàstic. I si no en teniu, fantàstic, també, ara teniu un nou punt de partida, i a partir d'aquest nou punt de partida escolliu un altre resultat per seguir caminant. I fent-ho trobareu que cada dia és una meravella.
- 12.** Invertir en el resultat vol dir lligar l'èxit d'aquell resultat particular al benestar personal.
- 13.** Imagineu-vos què passaria si cada cop que un nen cau, digué: "Déu meu, he tornat a fallar. Mai podré caminar." Algú els hauria de donar consells per ajudar-los a apaivagar el sentiment de frustració de no poder fer-ho i fallar una altra vegada. Quant temps creieu que tardaria a caminar si féssim això, si cada tres vegades que cauen a terra, haguessin de recórrer a algú que els aconsellés, etc.? Fa gràcia, no? Però és exactament el que fem els adults. El nen se centra en el procés. Inverteix en el procés, no en el resultat.
- 14.** La passió està dins vostre. No en una feina. I si no trobeu una manera d'encendre-la dins vostre, on sigui que estigueu, no la trobareu fora. Però si trobeu la manera d'encendre-la allà on sou, llavors trobareu que el món exterior s'acomoda a la nova persona que sou ara. I a mesura que ho feu, veureu que els miracles passen amb freqüència. Apareixen les persones que us encantaria conèixer. Entren noves persones a les vostres vides.



www.ted.com