



Maria Pallarès Sans

La Felicitat / José M. Pallarés

La meva filla em va dir que li feia molta il·lusió assistir a alguna de les meves classes. Vaig preparar una classe especial, excepcional, per parlar de la **Felicitat** (17/05/2001). Vaig insistir que era una qüestió humana, vital; no acadèmica, no d'estudi... La demostració del teorema de Pitàgores, per exemple, comença i acaba a la pissarra... no depèn de nosaltres... però la felicitat sí depèn de nosaltres, com va assenyalar Sigmund Freud en la seva obra *El Malestar de la cultura* "La felicitat és quelcom essencialment subjectiu", és personal.

David Myers a *La persecució de la felicitat*, 1992 diu: "Si algú pensa/creu que és feliç. És suficient prova que és feliç".

Sovint sentim "jo soc feliç així"... i no tenim dret a qüestionar aquest felicitat... A la societat existeixen pressions i imposicions que no respecten opcions molt vàlides de les persones. Per exemple, es critica de manera injusta i feridora anomenant-la "maruja" a la dona que es troba feliç a casa, cuidant dels fills. I al que es sent feliç amb allò que té, se'l considera conformista per no aspirar a més i inclús se'l menysprea.

Ningú té dret a qüestionar la felicitat dels altres.

La felicitat és tan delicada, tan immaterial i fràgil, que es deteriora quan la critiquem. Hauríem de respectar-la més. La Felicitat requereix senzillesa i certa dosi d'innocència, d'ingenuïtat. Aquesta és la raó per la que pensem que els infants són feliços.

Charles Darwin explica en el seu anàlisi de l'expressió de les emocions en l'home i els animals: "un dia vaig preguntar a un en d'uns quatre anys què significava ser feliç i em va respondre: parlar, riure i donar petons"

S'han escrit milers de paraules sobre la Felicitat... sense negar que l'equilibri orgànic –la salut– genera sensacions de benestar que provoquen la felicitat. Sense negar que certes substàncies generen estats d'eufòria. Insisteixo en la rellevància de les relacions personals per aconseguir la felicitat. Defenc la tesi que la relació afectuosa amb nosaltres mateixos i amb els altres – l'estimació, l'amor– és la principal font de felicitat.

L'amor correspost és el màxim de la Felicitat. Però, malgrat no sigui correspost; si estimem, se sentim estimació, som feliços. És tan important estimar com ser estimat.

Quan la relació amb nosaltres mateixos i amb els altres no és bona, es produeixen les decepcions més grans i la tristesa se'ns posa dins. El cor es queda sense batecs.

El primer dia del curs, en la nostra primera trobada amb els alumnes, les meves primeres paraules són: "Estic aquí per a que vostès siguin feliços" És el projecte educatiu que assumeixo com a tutor.

A manera de RECEPTA Fórmula dels diferents components d'un preparat i manera de preparar-lo: Actitud, Contingut i Procediment.

Actitud Corregir la tendència a pensar malament, a interpretar de manera negativa els signes (paraules, gestos, mirades, accions i fets) Per què interpretar malament el que es pot interpretar bé? Siguem positius, generosos, optimistes, amb sentit de l'humor, capaços de riure de nosaltres mateixos i de somriure, bondadosos, amables, esperançats... Amb il·lusió i bon ànim, pensant amb els altres, simpàtics, etc.

Contingut positiu de les nostres paraules, dels nostres missatges, del nostre pensament i sentiments, dels nostres gests i mirades, de les nostres accions. Fer el bé, fa bé; el respecte



Maria Pallarès Sans

genera respecte; la dignitat crea dignitat; l'amabilitat fomenta amabilitat; l'alegria recull alegria; la veritat ens fa savis i lliures, etc.

Procediment. Procedir de manera conscient, reflexiva, intel·ligent; amb control sobre nosaltres mateixos i responsabilitat; amb atenció especial a les persones (cada persona mereix atenció especial i comprensió); amb estimació, veient a les persones millor del que són i així milloraran; relativitzant els defectes i valorant/destacant les qualitats; sense acumular queixes ni retrets; tots tenim alguna cosa a perdonar i molt per agrair; capaços de demanar perdó i de perdonar; no hem de ser durs amb els altres ni amb nosaltres mateixos... la duresa endureix i no ajuda a la convivència; la noblesa ennobleix i afegeix dignitat als sentiments; la tendresa entendraix; desperta emocions molt humanes que ens fan sentir bé. És molt important tenir "bon rotlle", que ens "caigui bé" la gent; que mantinguem relacions personals gratificants. La persona és la realitat més formidable i així sou vosaltres. Ànim i sort forever.