

De la felicitat i de l'èxit



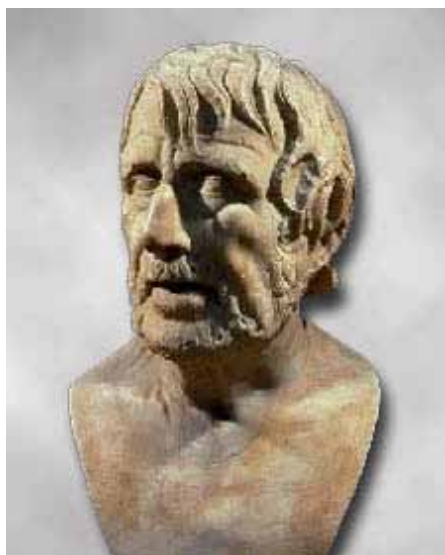
Carles Montpart Tura

L'espècie humana, des del moment que va començar a reflexionar de manera conscient sobre la seva finalitat en aquest món —etapa que ens situa en l'inici de la filosofia i de les religions— va encetar també una discussió sobre quin paper havia de tenir en la vida de les persones la felicitat. Ara, en aquestes primeres dècades del segle XXI, el debat segueix viu i les publicacions relacionades amb aquest tema han sortit dels cercles acadèmics i estrictament filosòfics i són més abundoses que mai. Repassarem en aquest article alguns títols que hi fan referència.

Per començar, un clàssic

Al llarg de molts segles, l'especulació sobre la felicitat humana va ser un debat circumscrit als cercles erudits formats pels religiosos i els filòsofs. Entre els grecs, Aristòtil, al segle IV aC, ja afirmava que l'home busca per sobre de tot la felicitat (*eudaimonia*), que és el més gran bé, i que aquesta felicitat només la trobarem seguint els dictats de la pròpia naturalesa humana, és a dir, obeint la raó i cercant sempre el terme mitjà de les coses.

És entre els estoics més tardans, però, que trobem un dels tractats sobre la felicitat més llegits de la història. Es tracta de *De vita beata*, de Luci Anneu Sèneca (4 aC – 65 dC), publicat en català fa alguns anys en una nova traducció amb el títol de *La vida feliç* (Angle Editorial, 2009). Sèneca, nascut a Còrdova i educat a Roma —com era costum entre les famílies benestants de l'època—, és autor de diversos tractats morals basats en els postulats



Bust de Sèneca





de l'estoïcisme en els quals s'allunya de l'estricta especulació teòrica i se centra en l'aplicació dels preceptes que defensa a la vida quotidiana. Aquesta particularitat els fa especialment amens i llegibles per a un públic més ampli i especialment per al lector contemporani que sovint busca manuals i orientacions de tipus pràctic. Concretament a *La vida feliç*, Sèneca, a través d'un diàleg amb el seu germà Gal·lió, ens fa una dissertació sobre com assolir la màxima felicitat. La conclusió d'aquest text, que ha estat considerat una de les millors introduccions a la moral estoica, és que la felicitat només s'assoleix vivint plenament d'acord amb les regles de la natura. Per a tal fi, per exemple, no haurem de fer mai cas de les opinions de la majoria —que no tenen perquè ser les més encertades— i haurem de buscar sempre el judici propi basat en l'equilibri entre la virtut i el plaer.

A la segona part del tractat, Sèneca es dedica més aviat a rebatre les acusacions que segons ell reben els filòsofs pel fet de no actuar en la seva vida d'acord amb el que prediquen en els seus llibres. De fet, el mateix Sèneca, que també esdevingué un reconegut polític i un home de gran influència en el primer segle de l'Imperi romà, acusat d'estar implicat en un complot per assassinar Neró, fou obligat a suïcidar-se. Paradoxalment, doncs, un final no massa feliç per al mateix filòsof. Aquells lectors que no en tinguin prou amb aquest primer tast, poden recórrer a la traducció clàssica de Carles Cardó d'aquest i dels altres dos tractats més famosos

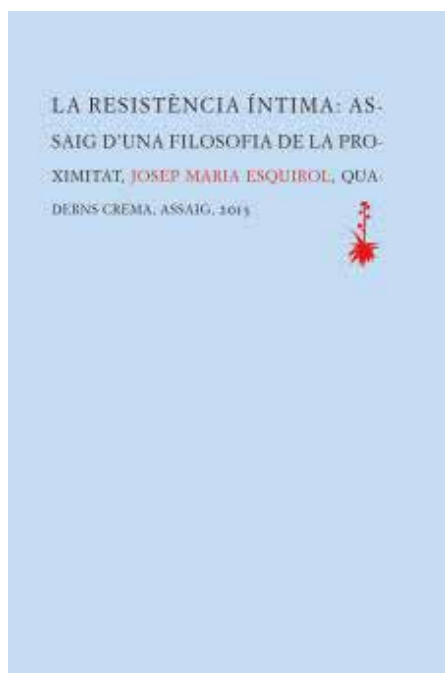
de Sèneca: *De la brevetat de la vida. De la vida benaurada. De la providència* (Fundació Bernat Metge, Barcelona, 1924).

Un filòsof d'avui

No és gens habitual que un llibre de filosofia estigui present a les llistes de llibres més venuts i, encara menys, que s'hi mantingui moltes setmanes. Doncs això és el que està passant amb *La resistència íntima: assaig d'una filosofia de la proximitat* (Quaderns Crema, 2015). L'autor, Josep Maria Esquirol (Barcelona, 1963), és professor de filosofia a la Universitat de Barcelona i autor de nombrosos estudis sobre filosofia contemporània com *Uno mismo y los otros* (2005), *El respeto o la mirada atenta* (2006) o *Los filósofos contemporáneos y la técnica* (2011).

Josep Maria Esquirol, però, ja ens va demostrar fa uns anys, amb *El respirar dels dies* (Paidós, 2009) —una interessant i molt recomanable reflexió filosòfica sobre el temps i la vida—, que l'assaig filosòfic no té perquè estar reclòs en els cercles i seminaris universitaris aptes només per a iniciats. En aquell llibre, l'autor analitzava la importància del concepte del temps i la repercussió que els ritmes que la successió temporal marca té en la nostra vida quotidiana. Es tractava d'un assaig rigorós, amb força referències a la història de la filosofia, però que al mateix temps utilitzava un llenguatge molt clar i suggeridor. Un dels punts forts de l'autor és, precisament, l'arrelament de la seva especulació en el llenguatge més viu i col·loquial, d'on sovint extreu elements per a la seva reflexió teòrica. Els títols d'alguns dels diversos apartats del llibre poden donar una idea del seu contingut: *El temps dels ritmes (o la salut basal)*; *El temps que passa (desgast i trànsit)*; *El temps accelerat (del consum i la informació)*; *El temps que es dona (i la saviesa de la lentitud)*; *El temps que ens queda (o la meditació sobre la mort)*, etc.

En la mateixa línia d'especulació filosòfica assequible però rigorosa, es troba, doncs, *La resistència íntima: assaig d'una filosofia de la proximitat*. En aquest cas l'autor centra la seva reflexió en la importància del retorn als valors més bàsics i essencials de la persona, aquells que podríem dir que conformen la nostra quotidianitat. Només a través de la recuperació d'aquest àmbit de proximitat —que el món actual sovint ens ha desdibuixat— serà possible trobar sentit a la vida i, en definitiva, obtenir unes dosis raonables de felicitat. *Resistència*, doncs, no com a heroïcitat sinó com a antídoto





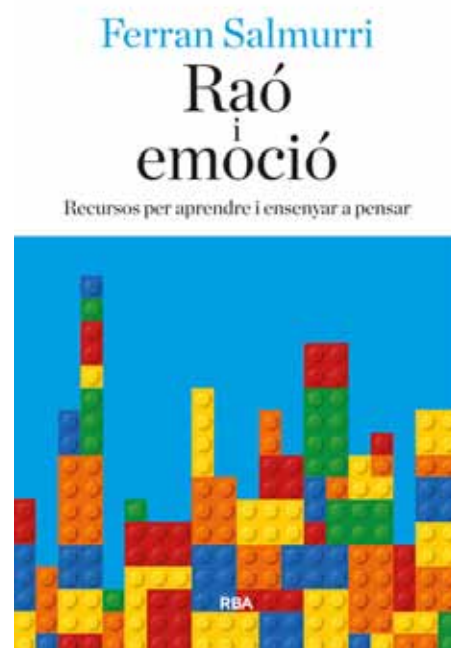
a la disgregació a què estem sotmesos diàriament. *Resistir*, diu l'autor, com a sinònim d'existir, però d'una existència tan plena com sigui possible. L'autor, en conseqüència, elabora una original teoria de la proximitat on, a partir de la superació del nihilisme, del no-res, de l'absència de sentit, arribem a recuperar el valor, per exemple, de la casa com a centre de la intimitat i de la quotidianitat com a espai d'arrelament individual i col·lectiu. Cuidar-se un mateix —sense esdevenir Narcís—, tenir cura dels altres i no cedir al dogmatisme de l'actualitat seran alguns dels altres puntals de la reflexió que ens proposa Josep Maria Esquirol. Un llibre, doncs, que lluny de la superficialitat analítica d'alguns manuals d'autoajuda, ens proposa una profunda reflexió sobre la nostra existència.

Emocions i felicitat

Un altre dels llibres de publicació recent que es manté a les llistes dels més venuts és *Raó i emoció* (RBA La Magrana, 2015) de Ferran Salmurri (Barcelona, 1946). L'autor, psicòleg clínic d'àmplia trajectòria i amb una notable experiència com a terapeuta tant de joves com d'adults, és autor també de *Llibertat emocional* (La Magrana, 2005), llibre on ja ens oferia un recorregut per les habilitats emocionals que ens poden permetre ser persones més conscients, més ben relacionades amb els altres i, per tant, més felices. La tesi de l'autor, que se situa en el corrent de la psicologia cognitivoconductual, és demostrar que la felicitat es pot aprendre i ensenyar, i que en aquest procés l'educació en l'àmbit emocional ens proporciona els millors recursos. És molt interessant també l'apartat d'aquest llibre en què Salmurri descriu tot un conjunt d'habilitats d'interacció social, tant verbals com no verbals, que ens poden facilitar la convivència harmònica amb els altres.

Raó i emoció, que porta el subtítol "Recursos per aprendre i ensenyar a pensar", i que va encapçalat amb la sentència de Mahatma Gandhi "*La felicitat s'assoleix quan allò que un pensa, allò que un diu i allò que un fa estan en harmonia*", segueix en la mateixa línia del llibre anterior. S'insisteix en la gran importància que té la gestió de les emocions en el camí d'aconseguir una vida amb sentit i que s'acosti a l'obtenció de la felicitat. Es repassen conceptes bàsics de la intel·ligència emocional com l'empatia, l'autoestima, la motivació i l'esforç i s'exposa la tesi que, malgrat els grans avenços tècnics i científics que han tingut lloc al llarg de la història,

en l'aspecte emocional els canvis han estat mínims. Com afirma el mateix autor: "*Avui dia som tan esclaus de les nostres emocions com fa mil anys. Ens trobem en la prehistòria emocional, tant pel que fa a la presència i el control de les emocions i sentiments negatius, com pel que fa als positius*" (p. 27). El llibre és també una bona antologia de frases de pensadors que, a través del temps, han reflexionat sobre la raó i l'emoció, sentències a les quals Ferran Salmurri afegeix les seves pròpies sovint a tall de resum d'un capítol o d'un paràgraf. Aquesta, per exemple, en podria ser una de les més definitòries: "*Viure és aprendre a ser més feliç. Aquest, i no un altre, és l'objectiu vital de tots els éssers humans.*" (p. 38).





Teresa Baró

De la felicitat a l'èxit

Al nostre article *Emocions a flor de pell* (Latortugaavui, núm. 12, maig de 2013) parlàvem de l'aparició del llibre *La gran guía del lenguaje no verbal* (Paidós, 2012), de Teresa Baró (Caldes de Montbui, 1962). Baró, autora fins aleshores de *Tens un e-mail* (Columna, 2010), una útil guia per redactar eficaçment correus electrònics, i de *Parlar i convèncer* (Edicions del Serbal, 2011), un manual per aprendre o millorar les tècniques d'expressió oral en públic, presentava en aquell volum un extens recorregut per tots els elements que conformen la comunicació no verbal humana. Després d'un part més teòric, l'autora exposava quina és la repercussió dels elements no verbals en la nostra vida quotidiana i ens indicava què podíem fer per prendre consciència i utilitzar aquests recursos al nostre favor per tal de millorar la nostra vida personal, social i professional.

En la mateixa línia de divulgativa, Teresa Baró acaba de publicar el llibre *Manual de la comunicació personal de éxit* (Paidós, 2015), on l'autora, sota el lema "Saber ser, saber actuar i saber comunicar-se" fa un exhaustiu repàs de les actituds i actes comunicatius més habituals de la nostra vida diària i de com el fet de ser-ne conscients i dominar-los ens pot facilitar les relacions personals i professionals i millorar la nostra imatge en general. Situat en el temps entre un llibre i l'altre, Teresa Baró és també autora de l'interessant assaig sobre la gestualitat que té per objecte l'insult *Guía ilustrada de insultos. Gestos ofensivos de varias culturas* (Paidós, 2013).

Un llibre amb molta experiència al darrere

Aquest *Manual de la comunicació personal de éxit*, escrit en un llenguatge volgutament planer i proper al destinatari —com en l'anterior, Baró es dirigeix al lector, i algun cop específicament a les lectores, a través de la segona persona— recull eficaçment la llarga experiència professional de l'autora com a consultora en temes de comunicació i aconsegueix elaborar un text amè i alhora rigorós quant als continguts. A la primera part, titulada "Saber ser, saber actuar", es repassen en detall actituds



que sovint de forma inconscient mantenim i que perjudiquen la nostra imatge i entorpeixen les nostres relacions amb els altres: són les actituds que l'autora anomena *boomerang* (actituds negativa, defensiva, prepotent i d'excés de confiança). En aquesta part també s'exposa el concepte d'intrusió, entès com aquella manera d'actuar —verbal o no verbal— que suposa una invasió molesta per a les persones que ens envolten, i a la qual, malgrat que ens pot arribar a perjudicar molt, generalment no prestem suficient atenció, així com es descriuen els comportaments que donaran de nosaltres una imatge positiva de cortesia i de seducció. Teresa Baró, conscient de la gran importància de les noves tecnologies en les relacions personals i socials d'avui dia, inclou sempre referències a les actituds que, relacionades amb l'ús del mòbil o de les xarxes socials, per exemple, ens poden perjudicar o, pel contrari, afavorir si en fem una gestió adequada.

www.electracaldense.com



Pl. Catalunya, 6
08140 Caldes de Montbui
Tels: 938 650 133
938 650 585
900 181 776

A la segona part, la més extensa, i encapçalada pel lema "Saber comunicar-se", Teresa Baró desenvolupa en capítols sovint molt breus una extensa varietat de temes relacionats amb la comunicació personal i social, sempre amb la intenció de donar-ne consells en el seu vessant més pràctic, molt sovint més fruit de la pròpia experiència de l'autora que de marcs teòrics preconcebuts. És per aquest motiu que queda plenament justificat el recurs a l'anècdota personal que trobem utilitzat sovint en el *Manual...* i que dóna al llibre un cert to de familiaritat o de confiança que n'augmenta l'eficàcia. La salutació i el comiat, la conversa, les petites interaccions verbals intrascendents, l'art de preguntar o d'elogiar, el sentit de l'humor, com fer o encaixar una crítica, l'abordatge de les males notícies, els comiats, les relacions amb els fills, etc., són alguns dels aspectes que es tracten en aquesta part. De la manera com sapiguem enfocar-los en dependrà la nostra imatge i, al capdavant, el nostre èxit — que d'això va el *Manual...* —, però aquest entès no com a triomf a qualsevol preu per sobre dels altres, sinó com a desenvolupament exitós de totes les nostres capacitats amb respecte als altres i al nostre entorn.

El futur de la comunicació i la felicitat

A la tercera part del llibre, Teresa Baró centra la seva atenció en la comunicació en l'àmbit professional. Aquesta és, potser, la part del llibre d'interès més restringit —també és la més breu— tot i que els aspectes que s'hi tracten són molt genèrics i fàcilment extrapolables a situacions fora de l'àmbit estrictament professional: com concertar o rebre una visita, com tractar un proveïdor o un client i com comportar-se en una reunió, una entrevista de feina o un curs de formació són alguns dels temes que s'hi desenvolupen. Finalment, el que el *Manual...* presenta com a quarta part — que per la seva brevetat potser hagués estat més coherent amb l'estructura del llibre d'haver-ne dit epíleg— apunta una interessant reflexió sobre el futur de les nostres relacions personals i socials en el marc de l'eclosió de les noves tecnologies. Com que hem començat l'article parlant de felicitat, podem cloure'l amb la reflexió final que fa l'autora calderina: "*Potser la felicitat estarà i està ara mateix en aquest difícil equilibri entre gaudir de les relacions de qualitat i aprofitar-se de l'abast i la comoditat que ens permeten les tecnologies*" (p. 378). En definitiva: un manual d'autoajuda dels realment útils, tant pel rerefons teòric que traspua com per l'honestetat i la sinceritat amb què ha estat escrit. Un té la sensació, quan l'acaba de llegir, que el món aniria molt més bé, i que les persones serien molt més felices i respectuoses les unes amb les altres, si tothom en fes una lectura profitosa i apliqués els consells que s'hi donen en el seu dia a dia.