

# OPINIONS

Nº 129 - any 2021

## **¿Confonem satisfacció amb felicitat?**

Quasi sempre en el nostre parlar diari fem les dues paraules com si fossin sinònims, però, les persones que s'han dedicat o es dediquen a l'estudi de qüestions transcendents, asseguren que hi ha diferència entre l'una i l'altra.

### **Una opinió personal**

Segons aquests estudiosos, podem sentir satisfacció per fets que no ens pertoquen directament o quan, a poc a poc, anem complint objectius que ens havíem proposat. Ara bé, en arribar a la meta després d'haver recorregut un camí que ha estat difícil i a vegades tortuós, el que sentim és un gran esclat de felicitat.

Tant la satisfacció com la felicitat, són emocions que no es poden comprar, habiten en aquell lloc interior on guardem, amb pany i forrellat, el que té a veure amb sentiments i desitjos que ens agradaria es fessin realitat.

Hi ha persones que, per la raó que sigui, accepten viure amb el que tenen, no necessiten millorar el seu estatus i són felices. N'hi ha qui les dificultats els són un estímul i lluiten per aconseguir el que s'havien proposat, i, arribar a aconseguir-ho, els produeix felicitat. També n'hi ha que, una vegada han assolit el que volien se senten satisfets, però, de seguida, posen l'ull en una altra cosa, i, aquest neguit continu, no els deixa ser felices.

Diu la cançó: *"El que tenga un amor que lo cuide que lo cuide, la salud y la platita que no la tire que no la tire"*, que traduït al vol dir: "benestar físic, posseir diners o coses materials, estimar i ser estimat". Una combinació que sembla el sùmmum per sentir-nos felices.

Efectivament la salut és molt important; però, hi ha persones que pateixen una malaltia, han acceptat el seu destí, valoren el que tenen i són felices.

També és cert que, en la societat en què vivim, els diners aporten satisfaccions i donen tranquil·litat per a viure sense preocupacions, però, aconseguir-los, ¿arriba a ser l'objectiu principal de la vida i no ens deixa ser conscients que també tenim un esperit que cal nodrir amb sentiments que ens poden fer felices i, alhora, poden ajudar a superar els mals tràngols ocasionats per manca de salut o de diners?

Pel que fa a estimar i ser estimats no hi ha gaire cosa a dir, sortós qui gaudeix d'aquest sentiment que, indomtablement, és un dels millors camins per assolir la felicitat.

Hi ha estudis que demostren que la base de la felicitat se sosté sobre tres columnes: un 50% és una base genètica, un 10% depèn de les circumstàncies i de l'entorn, i, el 40% restant depèn de cadascú en saber assaborir les petites satisfaccions de la vida i en perdonar malifetes rebudes. Guardar rancúnies pot arribar a impedir que ens sentim felices.

Cadascú a la seva manera, té el potencial per a ser feliç, però, el problema sorgeix quan es pensa: podria ser més feliç si... canviessin les circumstàncies; si tingués una altra feina; si la meua parella fos un bon/a amant; si tingués més diners; si tingués més... sense pensar que la felicitat no és una cosa tangible que es pot comprar, sinó que és una emoció que prové del nostre interior, sobre tot, quan s'és autèntic i se sap afrontar i posar remei a tantes "foscos" de les quals en som posseïdors. Foscos que impedeixen veure la llum perquè som un cúmul de contradiccions.

Per una banda, necessitem moments de sociabilitat i busquem companyia per donar o rebre afecte, amistat, sexe, amor... un teixit de llaços que redueixen el grau d'ansietat i són la millor teràpia per a les nostres angoixes. D'altra banda, ens agraden aquells moments íntims d'aïllament, de serenitat, que donen pau i fan sentir que, mitjançant el silenci, escoltant una simfonia, un solista, un cor fent un "crescendo" o cançons que la lletra ens recorda certs moments, ens fan vorejar la felicitat.

Vivim en un món en què sembla que només es pot ser feliç si es tenen diners per satisfer capricis, i que de la resta no cal encaparrar-se. Amb aquesta premissa ¿S'està deixant de banda el que fa referència a l'esperit?

Està demostrat que una de les coses que pot confortar l'esperit i aportar felicitat és qualsevol religió. Creure i practicar-ne alguna tant de manera privada com col·lectiva, pot originar, mantenir o augmentar una gran quantitat d'emocions, sentiments o un conformisme en moments difícils, pensant que, un ésser superior ho ha disposat, que aquí només hi som de pas i que, després de la mort, tots els sacrificis i penes que s'hauran sofert, seran recompensats.

També hi ha altres formes que poden ajudar a ser feliços: la serenor, l'autoestima, actuar seguint els dictats de la pròpia consciència; seguir somiant que els nostres paradisos imaginaris poden fer-se realitat qualsevol dia; tenir objectius significatius que ens apassionin i estimulin per tirar endavant... En resum: cultivar tant els plaers sensorials com els de l'esperit per derrotar la passivitat que és la mare de molts mals. Una passivitat que no deixa assaborir les alegries que poden dur-nos a moments de felicitat.

Hi ha una lletra cantada per l'Albano i la Romina Power que el seu títol original és "Felicità" on es troben diverses maneres que poden produir felicitat. Una lletra que traduïda al català diu el següent:

### **Felicitat**

La felicitat és un viatge llunyà al costat d'algú estimat.  
 És contemplar, els estels o les onades del mar en companyia.  
 És parar durant el camí, fer un glop, i seguir caminant.  
 És viure l'estima com un nen petit.  
 És una trucada inesperada.  
 És un petó robat.  
 És un escrit o una cançó que porta un missatge d'amor.  
 És tancar la llum i fer les paus.  
 És...

Totes les maneres descrites en aquesta redacció i altres, poden ser bones per aconseguir felicitat. ¿Deixarem, per apatia, esbrinar quina ens pot fer més felices?

**Maria Mercè Usón**