

La fórmula de la felicitat

Què és ser feliç? Sabem quins ingredients necessitem per tocar la felicitat amb la punta dels dits?

Trobar la combinació d'elements necessaris per poder cridar sense por que la felicitat ens desborda s'ha convertit, en ple segle XXI, en una quimera. Conèixer els detalls de com aconseguir-la ens faria més rics que esbrinar la fórmula de la Coca-Cola. De fet, crec que, valgui la redundància, ens faria infinitament feliços descobrir la fórmula perfecta per aconseguir ser feliços. Sense anar més lluny, justament l'empresa Coca-Cola ha estat i és pionera en la venda del producte traduint-ne els avantatges i beneficis materials en emocions positives. El poder de l'experiència i l'endorfina com a model de negoci. És a dir, ja no ens importa el producte que estem venent, sinó quines emocions ens provocarà consumir-lo. Una línia de treball que l'empresa ha portat a l'extrem creant, fins i tot, un *Institut Coca-Cola de la Felicitat*. Sí, com ho llegiu. Entre altres coses, aquest institut fa estudis científics i anàlisis exhaustives amb mostres representatives (de fins a 3.500 persones) sobre l'estat de felicitat dels ciutadans.

Sabeu que en el moment en què vivim, "la felicitat de ser solvent ha desbancat totalment la felicitat que suposa està sa?". És a dir que, contra tot pronòstic, potser sí que els diners fan la felicitat. Aquesta dada s'extreu del darrer informe de l'institut que, com a xifres curioses emfatitza que el 83,8% dels espanyols que diuen ser feliços donen les gràcies; el 69% que s'hi senten reciclen a casa; al 65,3% els agrada conèixer gent nova, i el 66% celebra sempre el seu aniversari i les dates senyalades. Interessant.

Socialment estem constantment preocupats per atrapar la felicitat. Per això, recorrem a l'anomenada felicitat programada a base de píndoles estimulants com el menjar, el sexe i, en alguns casos, les drogues. Invertim en elements materials que ens apropen a un plaer hedonista del cos i l'ànima. Això sí, de manera efímera.

Tot i així, en una observació general i guiant-me senzillament per sensacions, cada cop tinc més clar que l'estat de felicitat va més vinculat a un sentit pràctic de satisfacció personal que a qualsevol altre element programable o amb possibilitat de compra i devolució. És a dir, saber que estic fent les coses bé amb mi mateixa i amb els altres (que sóc justa i equilibrada), sentir-me realitzada professionalment i personalment (tenir una certa autoestima) i, sobretot, tenir un entorn amb qui compartir tot allò que visc, en llibertat. Tal com diu el científic Eduard Punset, "val més un bon amic que qualsevol fàrmac".

La dissenyadora de joies Elsa Peretti afirmava aquesta setmana en una interessant entrevista a la Contra de "La Vanguardia" que el millor consell que li havia donat mai la seva mare era simple: "fes-ho tot amb el cor". I que viure feia que s'aixequés cada dia contenta i feliç. No obstant això, també afirmava que ara se sentia apagada, que res la divertia. I és que un altre element bàsic per ser feliç és tenir l'actitud per ser-ho i deixar-se sorprendre. No perdre la capacitat innata d'esperar allò inesperat i deixar que, quan arribi, ens arranqui un somriure. Alguns no entendran aquest petit instant com a felicitat, però jo crec que és allò que més s'hi aproxima. Els més petits es diverteixen contínuament perquè viuen en una descoberta constant de tot allò que els envolta. Tot és nou i els revoluciona. Creure que un cop som adults ho tenim tot après és un error freqüent que ens encadena al desencant. No hem de deixar de sorprendre'ns amb allò que ens passa.

Jo no sé quina és la fórmula màgica per ser feliç, però sí que puc detectar els elements que ens hi apropen. Passen per un relaxament general i un "posar la posició de pausa" en la cerca constant de coses que han d'arribar demà, demà passat o d'aquí a deu anys. Hem de desvincular-nos de l'obsessió constant que la societat ens obliga a sentir sobre el que hem de ser o tenir en un futur. "T'estimaré quan esdevinguis allò que (jo crec) has de ser", diuen alguns inoportuns, oblidant la

felicitat que implica el camí compartit cap a allò que no sabem si mai arribarem a ser o a trobar. El simple plaer de passejar per, si s'escau, no arribar a enlloc, sabent, com deia Samuel Smiles, que en el camí "a vegades es guanya i a vegades s'aprèn".

I just en aquest trajecte, en el plaer d'aprendre a gaudir-ne, és on trobem la felicitat. La busquem fora, però cada cop, almenys jo, la percebo més a dins: en l'actitud. En definitiva, en la capacitat d'adonar-nos que no hi ha res millor per ser feliç que deixar-nos sorprendre per la felicitat en el camí que fem per trobar-la.