

Elsa Punset Felços



En cinc segons. En dues hores.
Tota la vida. A l'antiga Xina.
A Londres. Amb el teu fill. Sol.
En vaixell. Passejant. De nit.
De dia. Sense hora.

La felicitat, a la teva manera

Elsa Punset Felіços

En cinc segons. En dues hores.
Tota la vida. A l'antiga Xina. A Londres.
Amb el teu fill. Sol. En vaixell. Passejant.
De nit. De dia. Sense hora.

La felicitat, a la teva manera

Títol original: *Felices*

Primera edició: novembre del 2017

© Elsa Punset, 2017

© de la traducció, Núria Parés Sellarès, 2017

© del disseny interior de la maqueta: Antònia Arrom / www.dandelina.net

© de les il·lustracions i els gràfics de l'interior: Antònia Arrom

De les fotografies de l'interior: © Asharkyu – Shutterstock; © Olga Kot Photo – Shutterstock;

© Evannovostro – Shutterstock; © Protasov AN – Shutterstock; © Pexels;

© Fotohunter – Shutterstock; © Chaloemwu – Shutterstock; © Dmetalfinch –

Shutterstock; © Hugues Lachappelle; © Svet_Feo – Shutterstock;

© Sunti – Shutterstock; © Daria Rosen – Shutterstock; © Jose Ignacio Soto –

Shutterstock; © Refat – Shutterstock; © Elsa Punset; © Sunny studio –

Shutterstock; © Rawpixel.com – Shutterstock; © Petar Paunchev – Shutterstock;

© Triff – Shutterstock; © Neftali – Shutterstock; © Vectorfusionart –

Shutterstock; © AppleZoomZoom – Shutterstock; © Rosa Maria Prats;

© Javarman – Shutterstock.

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.

Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

ISBN: 978-84-664-2327-4

Dipòsit legal: B. 22.714-2017

Fotocomposició: Gama, S.L.

Carrer Aragó, 390 - 08013 Barcelona

Imprès a: Egedsa

www.columnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei.

Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Tots els drets reservats.

Índex

Pròleg	14
--------------	----

PART I

<u>LA SAVIESA PERDUDA: ELS SECRETS DE LES ANTIGUES CIVILITZACIONS</u>	19
--	----

Secrets dels filòsofs grecs i romans: una caixa d'eines per viure millor	22
---	----

- Epictet: Conquereix la teva llibertat interior 24
- Sòcrates: Fes-te preguntes com un nen 34
- Epicur: Tria ser feliç 38
- Heràclit: Estem fets d'estrelles 43
- Plató: Connecta amb el món real 47
- Sèneca: Enfronta't a la teva ira 50
- Marc Aureli: Ets més fort del que et penses 66
- Hièrocles: I si tots fóssim germans? 70

Secrets dels antics filòsofs xinesos:

petites revolucions per ser feliç a la teva manera72

- Mencí: Cultiva el teu potencial com si fossis un granger74
- Mencí: Ni ment ni cor, el que tens és *xi*77
- Confuci: Practica petites revolucions82
- Els taoistes: Augmenta el teu carisma i la teva energia90
- *Fengshui*: Aconsegueix un entorn acollidor sense gastar més97
- Zhuangzi: Viu amb alegria i balla amb el caos gràcies al *wu wei*110

Secrets dels alquimistes:

l'art de la transformació118

- Descobreix l'alquímia, l'art de la transformació125
- Sigues un alquimista: entra en el teu laboratori interior128
- Coneix la teva ombra130



PART II

<u>QUI VIATJA VIU MOLTES VEGADES:</u>	
<u>PETITES REVOLUCIONS A LA RECERCA</u>	
<u>DE LA FELICITAT ARREU DEL MÓN.....</u>	139
■ Mongòlia: Celebrar les famílies	141
■ Tibet: Sentir-se part del món	146
■ Tailàndia: Deixar anar les emocions negatives	150
■ Xina: La importància de la respiració	154
■ Índia: La meditació com a calma interior	158
■ Japó: Un bany de natura	162
■ Bhutan: La recerca de la felicitat	166
■ Austràlia: Autonomia i apoderament	171
■ Estats Units: El poder de l'agraïment	176
■ Gran Bretanya: Sigues el jardiner de la teva pròpia vida	181

PART III

UNA HERÈNCIA D'AMOR: LA RECERCA DE LA FELICITAT DELS GRANS POETES, ARTISTES, CIENTÍFICS I ALTRES SAVIS DEL NOSTRE TEMPS 189

- Un viatge metafòric: El viatge de l'heroi 192
- Martin Seligman: Què és una bona vida? 204
- Rachel Carson: La força d'una sola veu 211
- Carl Jung: Enfrontar-se al misteri de la vida 215
- Hannah Arendt: La banalitat del mal 220
- John Gottman: Necessitem els altres 225
- Maya Angelou: Viure amb el cor obert 230
- Elisabeth Kübler-Ross: El poder de l'amor 234
- Oliver Sacks: La passió a qualsevol edat 244
- Daniel Gilbert: Les claus de la felicitat 250

Agraïments 255

Part I

La saviesa perduda: els secrets de les antigues civilitzacions



Dels antics savis, de les civilitzacions mil·lenàries, aprenem que la saviesa no s'inventa: és a tot arreu, a vegades amagada, però sempre esperant ser redescoberta, reinterpretada, retrobada. Sobreïu, al llarg de la història, sota les pedres dels camins, en els temples, en les esglésies, en les tombes i en les piràmides dels faraons, en la corba d'una pagoda, en golfes, biblioteques i boscos... De segle en segle, la saviesa queda a l'espera de ser intuïda, escoltada i vestida amb noves paraules i textures.

Tanmateix, des de la nostra perspectiva d'occidentals del segle XXI, creiem que vivim temps excepcionals que ens separen de les generacions anteriors. Potser fins i tot ens pensem que som millors. El món actual, amb la seva revolució tecnològica, ara ens sembla tan diferent! Creiem, per exemple, que la globalització és un moviment exclusivament modern, que permet que països tancats dins de les seves fronteres puguin obrir-se als altres, connectar-se i intercanviar idees... Per descomptat, avui viatgem i ens comuniquem com mai ho havíem fet abans, i les idees fan la volta al món a tota velocitat. Però els humans, amb més o menys mitjans, amb més o menys pressa, sempre hem buscat el canvi, la millora. Estem programats per a això! Sense aquesta tendència innata, no hauríem sobreviscut. Ho hem fet des de sempre, des de les nostres respectives cultures i a través dels temps.

I també ho feien els nostres avantpassats fa més de dos mil cinc-cents anys. Malgrat que ells no podien comunicar-se ni viatjar lliurement, malgrat que no disposaven de la nostra tecnologia que tot ho accelera, les onades de canvi i les innovacions llavors també recorrien el planeta. Pensadors com Confuci, Sòcrates i Buda, sense coneixes, s'enfrontaven a reptes semblants. En el seu cas, al final de les societats jerarquitzades, hereditàries i aristo-

cràtiques, que donaven pas, a vegades de manera sagnant, a la democràcia radical a Grècia i a les burocràcies basades en la meritocràcia i el centralisme a la Xina. Tot resulta estranyament familiar: de manera absolutament moderna, els fonaments socials s'expandien i començava la mobilitat social.

En les pàgines següents descobriràs, amb alguns grans exemples, grecs, xinesos i alquimistes, d'entre els molts i tan diversos que la humanitat ha il·luminat en la seva recerca incessant de la saviesa i la felicitat. Descobriràs com ens assemblem, malgrat el pas dels segles, a aquelles persones que, igual que nosaltres ara al segle XXI, es preguntaven amb la mateixa passió i els mateixos alts i baixos que celebrem i patim avui dia, com crear una societat més justa, quins són els drets i les responsabilitats dels humans, quin sentit té el nostre pas per la Terra, com hem d'afrontar i gestionar la mort, el dolor, el plaer, la felicitat... Descobriràs que no només les seves preguntes, sinó que també moltes de les seves respostes, continuen vigents avui dia, i ens poden ajudar a comprendre'ns i a conviure millor.

Secrets dels filòsofs grecs i romans: una caixa d'eines per viure millor



Enmig de tot aquest caos, com ho podem fer per aclarir-nos i aprendre el difícil art de viure? Els filòsofs grecs i romans van voler desxifrar i comprendre el món al marge de les religions. Per a ells, la filosofia era una forma de vida activa i volien trobar les eines perquè les persones poguessin practicar cada dia l'autoajuda, no només per a si mateixes, sinó també per relacionar-se i conviure amb els altres.

I des de llavors ens continuen ajudant: la seva influència en la cultura occidental ha sigut tan gran, que el filòsof i matemàtic anglès Alfred North Whitehead afirma que tot el que s'ha escrit des de llavors no és res més que «notes a peu de pàgina als escrits de Plató».

Aquí teniu algunes de les eines preferides dels nostres filòsofs per ajudar-nos en la nostra recerca quotidiana de la felicitat.

Epictet:

Conquereix la teva llibertat interior

Imagina't una ciutat envoltada de muntanyes i valls fèrtils sembrades de granges. En un turó a la banda dreta hi ha el Partenó, un temple imponent. A dins acull l'estàtua de la deessa Atena, que protegeix la ciutat que porta el seu nom, la més important de la Grècia antiga.

Al centre d'Atenes hi ha un mercat en el qual arriben persones de tot el món per comerciar, però també per discutir, conversar, protestar i estudiar. Aquest mercat s'anomena àgora, i és el centre de la vida comercial, política, religiosa i administrativa de la ciutat. Si sortim a recórrer els seus carrerons, hi veurem metges que s'ocupen dels malalts, barbers que afaïten els homes, esclaus en venda al costat de gerres i atuells de fang que contenen gra, oli, vi i aigua... En un racó, a sota d'unes columnes pintades de colors, s'hi reuneix un grup de filòsofs que fan classe a tothom que vulgui escoltar-los; homes o dones, esclaus i homes lliures, grecs o bàrbars, qualsevol pot tafanejar, preguntar, escoltar, debatre i aprendre amb ells. Aquest grup s'anomena a si mateix «estoic», i pertanyen a una branca de la filosofia que va néixer uns segles abans que Jesucrist, durant les invasions bàrbares de les ciutats gregues.

Com que la seva manera de pensar va sorgir en circumstàncies particularment complicades, els estoics van desenvolupar estratègies que els ajudaven a enfrontar-se al caos i a les dificultats. I com que la vida continua presentant reptes a tot arreu i a tot el món, els seus ensenyaments encara resulten molt interessants.

Els estoics volien mantenir la calma i intentar seguir sent raonablement feliços en situacions difícils. Com ho aconseguien? Ho descobrirem amb un dels estoics més coneguts de tots els temps, Epictet.

En principi, res no feia pensar que Epictet es convertiria en un gran pensador. El seu mateix nom significa «adquirir», perquè aquest futur filòsof va néixer esclau. El primer amo el torturava i el va deixar coix per sem-

pre quan li va trencar una cama a cops d'una manera molt cruel. Malgrat tot, Epictet va tenir una mica més de sort amb el segon amo, perquè li va permetre estudiar. Tot i així, al llarg de la seva vida Epictet va haver d'afrontar circumstàncies pèssimes: com a esclau, no tenia llibertat i era maltractat. Com a filòsof, l'amenaçaven constantment amb la presó o amb la mort. Què podia fer? Quina d'aquestes respostes és l'encertada?

- ① Epictet va llançar la tovallola i va morir jove.**
- ② Epictet va viure, però era desconfiat i sempre estava amargat.**
- ③ Epictet volia viure tan bé com pogués, per tant, va buscar la manera d'aconseguir-ho.**

Si la resposta encertada fos la 1 o la 2, Epictet hauria sigut un esclau infeliç i maltractat, però oblidat. No estariem parlant d'ell. Com que la resposta correcta és la 3, Epictet ara és un exemple de com es pot superar l'adversitat, i les seves ensenyances han sobreviscut al pas del temps. Encara més: l'estoïcisme va inspirar una de les principals escoles de la psicologia moderna, la teràpia cognitivoconductual (TCC), un dels nuclis de la psicoteràpia occidental.

Així doncs, Epictet va aconseguir superar l'adversitat. Com ho va fer?

Es va enfrontar als seus problemes d'una manera racional, basant-se en una observació ben senzilla:

«ALGUNES COSES DEPENEN DE NOSALTRES I D'ALTRES NO»

Aquesta frase li va semblar tan oportuna que la va apuntar a la primera pàgina de la seva principal obra, l'*Enquiridió o Manual*. I a partir d'aquí, va començar a buscar quins principis podrien ajudar-lo a posar-la a la pràctica.

El primer que va fer va ser aclarir quines coses podia controlar i quines no. I va fer una llista:

LLISTA DE LES COSES QUE NO CONTROLO:

- | | |
|---|---|
| ☐ El meu cos | ☐ Els meus companys de feina |
| ☐ Les meves propietats | ☐ El meu cap |
| ☐ La meva reputació | ☐ El temps |
| ☐ La meva feina | ☐ L'economia |
| ☐ Els meus pares | ☐ El futur |
| ☐ Els meus amics | ☐ El fet que morirem |

Com podeu veure, és una llista força llarga, a la qual he afegit algun element perquè no se'ns escapi res. Per descomptat, alguns elements d'aquesta llista no estan *completament* fora del nostre control. Per exemple, si cuides bé el teu cos, probablement tindràs menys malalties i envelliràs millor, però també és cert que no el pots controlar del tot, ni el fet de cuidar-lo molt et garanteix el resultat final que busques.

Ara, torna a donar un cop d'ull a la llista d'Epictet i pensa quantes d'aquestes coses has volgut canviar alguna vegada (o potser moltes vegades) al llarg de les últimes setmanes o dies. He posat una casella al costat de cada element de la llista perquè puguis apuntar els que has volgut canviar.

Estic segura que posaràs una marca a gairebé totes les caselles... Excepte, esclar, en el cas que ja siguis un estoic! Si ho ets, felicitats! Però encara que estiguis intentant seguir les ensenyances dels estoics, probablement tens la temptació, de tant en tant, de voler canviar els teus pares, el teu cap, la parella, el temps, el futur...

Després de fer la llista de les coses que no controlava, Epictet va decidir fer-ne una altra amb les que sí que podia controlar. I això és el que va apuntar:

LLISTA DE LES COSES QUE SÍ QUE CONTROLO:

- ☐ Els meus pensaments i creences
- ☐ Les meves reaccions
- ☐ Les meves decisions
- ☐ La meva actitud

Ja està? Doncs sí, ja està.

Potser et sembla una llista una mica restringida, però aquest és el geni d'Epictet: té raó. Pensa-ho bé: hi ha aspectes de la teva vida que només controles tu i sobre els quals tens la facultat de poder intervenir; per exemple, *ningú et pot forçar a creure o pensar una cosa que no vulguis*. I aquest és el terreny on podem exercir la nostra llibertat, la nostra autonomia.

No obstant això, en comptes de centrar-nos a controlar els nostres pensaments i les nostres creences, Epictet deia que una bona part del nostre patiment es deu al fet que intentem controlar els elements de la primera llista, la de les coses «externes», que no podem controlar... Responsabilitzem els nostres pares, el nostre cap, l'economia o el veí de la nostra frustració, del que pensem i sentim. I aquesta és la base del victimisme i de la pèrdua de control.

Vegem-ne un exemple concret: imagina't una persona que té ansietat social. Aquesta persona es preocupa molt per la manera com la jutgen els altres. Té dues opcions: retreure'ls que «no em tracten bé... no em miren amb bons ulls... no s'esforcen a integrar-me... m'exigeixen massa... els cauré malament...», o bé, seguint les ensenyances d'Epictet, pot centrar-se en la seva zona interna: aprendre a acceptar-se a si mateixa, *encara que els altres no ho facin*.

És a dir, pots decidir com t'afectarà el judici dels altres, pots decidir quina importància li donaràs i com et fa sentir!

La teva llibertat és aquí.

