

# OPINIONS

Nº 141 - any 2022

## ¿Ets feliç?

Bona pregunta. Probablement hi ha moments que sí, altres en què ho ets a mitges i d'altres en què et pot semblar que la felicitat és un mite.

Sabem que la felicitat és una sensació breu de gran satisfacció que costa molt definir perquè és diferent en cada cultura i cada persona en té una idea diferent, que pot variar en funció de l'edat, la salut i dels canvis familiars, socials i culturals.

Per a un jove, pot consistir a tenir llibertat i una independència econòmica. Passats els anys, poder triomfar en el que s'ha escollit. A la maduresa, haver arribat a l'objectiu proposat per poder viure còmodament i, un medi de locomoció, per desplaçar-se a llocs que agraden i "desconnectar" de l'estrès de la feina i d'una societat cada vegada més exigent.

Finalment, amb salut, arribar a la vellesa i poder dedicar temps a alguna afició que de jove no s'ha pogut practicar, i, disposar d'un "cau" on recollir-se cada dia en pau i tranquil·litat, on la ment pugui recordar moments passats agradables o fantasiejar amb els que haguessin pogut succeir.

Segons diuen els entesos, cadascú de nosaltres neix amb una quantitat de gens per a ser feliç, als quals, es van afegint factors interns com les hormones (en les Opinións núm. 138 vaig fer un petit esment sobre quines proporcionen plaer), i, factors externs, com la família, l'educació, i l'entorn social.

Ara bé, ¿confonem el plaer que proporcionen les coses materials amb aquella plenitud interior (encara que sigui breu), d'haver fet les coses com cal, d'una bona relació familiar o d'amistat, d'estimar i sentir-se estimat, de saber escoltar amb el cor les angoixes dels altres i d'haver dedicat un temps a qui tant necessita una demostració de tendresa?

Les persones senzilles, però enriquides de cor, que han sabut trobar un equilibri i una harmonia en el seu tarannà diari i que saben fer ús amb plenitud d'aquests sentiments, si poden aconseguir ser feliços. No tot el temps serà un punt àlgid, però, en el seu interior, cada nit agafaran el son amb el somriure que proporciona tenir una gran pau interior.

¿Hi ha alguna època de la vida en què, t'has sentit plenament feliç?

Ben segur que sí, i, alguna vegada, ha estat associada a moments que tenen mol a veure amb l'amor.

¿Recordes el primer amor d'adolescents? ¿I ja arribada la maduresa, aquella persona que només la seva presència omplia el teu cor d'un enlluernament cec i d'un desassossec que quasi no et deixava respira, però que, et feia sentir la persona més feliç del món?

No obstant pot passar, que la gran ànsia d'estimar i ser correspost ho cobreixi tot d'un tel màgic que allunyi la realitat i que, quan aquesta es manifesti, desencadeni un gran desencís i deixi una ànima ferida per la resta de la vida.

Moltes coses materials i emocionals, poden ser motius per fer-nos feliços, però, la felicitat, també la pot ocasionar altres factors en els quals només intervé l'esperit.

Segons els psicòlegs, les persones que tenen fe en algun ésser superior o dediquen una estona a alguna pràctica de mètodes religiosos o filosòfics, són més felices i es refan millor de traumes físics o emocionals, que les que no practiquen aquest costum, i... potser tenen raó.

Malgrat que, l'espiritualitat pot fer-nos molt feliços, som humans i, a vegades, costa molt renunciar a la felicitat que proporciona "transgredir" una línia de moral establerta, sobretot, quan les hormones comencen a estar "cansades", la libido està en "retrocés" i el cos comença a "envellir".

Finalment, també hi ha qui degut a normes, imposicions religioses, familiars i socials, que han regit o regeixen la seva conducta, no han estat mai feliços. O altres, que el seu cor, resta ple de ressentiments, amargors, rancúnies i pors, que els fa viure sempre emmurriats. En ambdós casos, deu ser molt trist viure sense experimentar moments de felicitat.

## **Cloenda**

A continuació, transcriu uns quants versets, d'una preciosa cançó cantada per Julio Iglesias, titulada "Momentos", que m'han semblat adients per aquestes Opinions.

La vida se hace siempre de momentos,  
De cosas que no sueles valorar,  
Y luego cuando pierdes,  
Cuando al fin te has dado cuenta,  
El tiempo no te deja regresar.

Ya ves que todo pasa... quien diría,  
Ya ves que poco queda del ayer.  
Apenas los recuerdos.  
Momentos que no vuelven otra vez.

Els moments de felicitat són efímers i fugaços, però, ho omplen tot i són un bon condiment per a donar sabor a la vida. Per això, quan es presentin, val la pena viure'ls com si hi anés la vida, no sigui cas que, com diu la cançó, passat el temps i mirar enrere, aparegui el penediment de no haver-los desfruitat.

Malgrat cops i situacions negatives, de tota mena, que proporcionen hores baixes, ser viu, ja és un privilegi per sentir-te feliç, i, si pots afegir alguna altra cosa que estimuli el teu cos o la teva ànima, la felicitat no es farà pregar.

Ara bé, si ja ets feliç, no deixis que res ni ningú faci malbé aquest sentiment amb imposicions i altres camàndules que, només són fruit de persones complicades i amb un sentit de la vida molt restringit.

Però, donat el cas que no siguis feliç, no et quedis quiet o quieta esperant que la vida vagi passant. La felicitat t'està esperant i ben segur que, si saps buscar-la, d'una manera o d'altra, la trobaràs.

**Maria Mercè Usón**