

Psicologia positiva: l'enigma de la felicitat



Marc Jené Vinuesa
2n de Batxillerat B
Gener, 2013

Tutora: Mar Muñoz

“No és fàcil trobar la felicitat en nosaltres, però és impossible trobar-la enlloc més”

A.REPPLIER

*Per a l'àvia Montse.
Gràcies per a ensenyar-me
que sempre es pot ser feliç.*

AGRAÏMENTS

Abans de tot, voldria donar les gràcies a algunes persones que m'han ajudat molt en aquest treball.

Primer de tot, vull agrair a la Mar Muñoz l'entusiasme que ha posat amb el treball i la paciència que ha tingut amb mi.

Després, també m'agradaria donar les gràcies al Sr. Santiago Ambrosio Viale, a la Sra. Mònica Lapeyra Pertussini i al Sr. Xavier Valbuena Hernández per a compartir amb mi les seves experiències i els seus coneixements. M'heu ensenyat molt.

També he d'anomenar a la Carla, que m'ha ajudat en tot el que ha pogut i més, i a la meva família, en especial a la meva mare, que ha estat allà sempre que l'he necessitat.

Per acabar, donar les gràcies a aquelles persones que busquen la seva felicitat i ajuden als altres a trobar-la. Gràcies àvia.

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ DEL TREBALL	1
1.1 PER QUÈ LA PSICOLOGIA POSITIVA?	1
1.2 OBJECTIUS DEL TREBALL	2
1.3 ESTRUCTURA DEL TREBALL	3
2. PSICOLOGIA POSITIVA	3
2.1 INTRODUCCIÓ	3
2.2 ANTECEDENTS DE LA PSICOLOGIA POSITIVA	4
2.3 DEFINICIÓ DE PSICOLOGIA POSITIVA	7
3. ORGANITZACIÓ DE LA PSICOLOGIA POSITIVA	8
3.1 ESTUDI DE LES EMOCIONS POSITIVES	8
3.1.1 Què són les emocions?	8
3.1.2 Fisiologia de les emocions	9
3.1.3 Teories de l'emoció	12
3.1.4 Emocions positives	13
3.2 PERSONALITAT POSITIVA	14
3.2.1 Fortaleses i virtuts	15
3.2.2 La resiliència	18
3.3 FOMENTACIÓ DE LES INSTITUCIONS POSITIVES	20
4. QUÈ ÉS LA FELICITAT?	21
4.1 LA FÒRMULA DE LA FELICITAT DURADORA DE MARTIN SELIGMAN	22
4.1.1 La felicitat duradora	22
4.1.2 El rang fixe	23
4.1.3 Circumstàncies de la vida	23
4.1.4 Voluntat	24
4.2 ANATOMIA DE LA FELICITAT	25

5. ELS 3 CAMINS PER ARRIBAR A LA FELICITAT	26
5.1 LA VIDA AGRADABLE	26
5.2 LA BONA VIDA	27
5.2.1 El <i>flow</i>	27
5.3 LA VIDA SIGNIFICATIVA	30
6. TÈCNIQUES I TERÀPIES DE LA PSICOLOGIA POSITIVA	31
7. EL RIURE COM A TERÀPIA	36
7.1 LA RISOTERÀPIA	37
7.2 ELS PALLASSOS D'HOSPITAL. PALLAPUPAS	38
8. ANÀLISIS D'UN CAS DE RESILIÈNCIA	42
8.1 INTRODUCCIÓ	42
8.2 ENTREVISTA	43
8.3 CONCLUSIÓ	49
9. CONCLUSIONS	51
10. FONTS D'INFORMACIÓ	54

1. INTRODUCCIÓ DEL TREBALL

1.1 PER QUÈ LA PSICOLOGIA POSITIVA?

Un dels moments més difícils del Treball de Recerca és escollir el tema. Quan ho vaig haver de fer, em van venir al cap diversos treballs interessants, la gran majoria relacionats amb la tecnologia. Un dia, però, quan encara no havia acabat de decidir el tema, em vaig posar a pensar sobre l'efecte de les emocions positives en la salut d'una persona. Això va ser perquè m'estava fixant que la meua àvia, que tenia un càncer molt agressiu des que jo era petit, experimentava millores en la salut sempre que l'anàvem a visitar, ja que era el que l'omplia més de felicitat. Tenia un càncer mortal, i normalment qui té aquest càncer mor als dos o tres anys, ella portava dotze anys aguantant-lo, i em vaig fixar que era degut a la seva mentalitat positiva davant d'ell.

Vaig parlar amb la Mar Muñoz, ja que sabia que tenia la carrera de psicologia, i vaig pensar que el tema li semblaria interessant. Realment li va agradar, així que vaig decidir tirar endavant el treball amb ella com a tutora. Quan ens vam asseure per a especificar una mica més el tema del treball abans de les vacances d'estiu, li vaig dir que volia fer el treball sobre l'efecte de les emocions sobre la salut, i ella em va dir que especificqués una mica més el tema, ja que realment era un tema molt extens. Vam quedar que em centraria en l'efecte de les emocions positives sobre la salut.

Ja a l'estiu, buscant informació sobre el tema que vàrem acordar, vaig descobrir per primer cop un tipus de psicologia força recent al qual no investigava problemes mentals, sinó que estudiava el benestar i la felicitat, l'anomenada Psicologia Positiva. Semblava feta per a mi.

Al començar el curs vaig quedar amb la Mar i em va dir que li semblava un tema molt interessant sobre el que buscar informació. Per fi, tot i que una mica tard, ja havia definit el tema sobre el que faria el meu Treball de Recerca.

Quan vaig començar a fer el treball em va costar, i va ser bàsicament per dues raons. La primera és que la Psicologia Positiva és un tema, com ja he dit abans, molt recent. La segona és que aquesta psicologia tracta la felicitat, que és un terme molt subjectiu. En definitiva, tot i que hi ha suficient informació sobre la Psicologia Positiva, la informació que hi ha és molt dispersa, ja que cada psicòleg positivista l'ha estudiat a la seva manera.

Per elaborar aquest treball, doncs, he agafat com a base els estudis del principal impulsor d'aquesta psicologia, el nord-americà Martin Seligman, director del primer centre de Psicologia Positiva, a Pennsilvània, i expresident de l'Associació Americana de la Psicologia o APA (1998-2012).

1.2 OBJECTIUS DEL TREBALL

Els principals objectius del meu treball són els següents:

- Descobrir com ha evolucionat la Psicologia Positiva des del seu descobriment i ser capaç de raonar fins a quin punt és important en l'actualitat.
- Veure perquè la felicitat no és merament subjectiva. Descobrir fins a quin punt es pot estudiar científicament.
- Investigar l'efecte de les emocions positives i del riure en la salut d'una persona.
- Conèixer els elements que formen una sessió de risoteràpia i descobrir com aquesta ajuda a la persona.
- Cercar i estudiar un cas de resiliència mitjançant una entrevista.
- Aplicar-me tot el que aprengui en el meu dia a dia.

1.3 ESTRUCTURA DEL TREBALL

He estructurat el treball en tres parts diferents. Per començar, explicaré què és la Psicologia Positiva seguint els estudis que ha realitzat el professor Martin Seligman i afegint-t'hi informació d'altres autors. També escriure sobre la felicitat, el riure, i com aquest ajuda a que la felicitat incrementi. La segona part consisteix en aplicar el que he après sobre la resiliència en un cas concret i el qual no ha estat investigat des d'aquest punt de vista anteriorment. Per acabar, elaboraré unes conclusions explicant si he complert els objectius i resumint el que he après durant aquest treball.

2. PSICOLOGIA POSITIVA

“De tant en tant és convenient deixar de perseguir la felicitat i dedicar-se senzillament a ser feliç.”

THE COKLE BUR

2.1 INTRODUCCIÓ

Segons la definició que va donar l'Organització Mundial de la Salut (OMS) en el 1946, un estat saludable és aquell “estat de complert benestar físic, mental i social, i no solament un estat absent d'afeccions o de malalties”. Degut a aquesta definició s'ha arribat a una nova concepció de salut, la qual ha deixat de ser únicament l'absència de malaltia, i se li ha afegit el benestar físic, mental, emocional, social, espiritual, sexual i mediambiental. A partir d'aquest moment es va començar a promoure la salut enlloc de només preocupar-se per prevenir la malaltia. Una bona salut depèn de molts factors diversos, com la medicina, la política, la societat i de l'individu mateix.

La psicologia és el camp encarregat de garantir un complert benestar mental i emocional. La psicologia és definida com a ciència que estudia l'enteniment i la consciència de les persones i la manera com influeixen en el seu comportament, i estudia la constitució, el comportament i els estats de la ment de la persona humana. En definitiva doncs, la psicologia té la funció de guarir els problemes o malalties mentals i alhora de garantir un complert benestar de la ment. La psicologia estudia moltes branques diferents, com per exemple la psicologia ambiental, la clínica, la cognitiva, la neuropsicologia i moltes altres. Una de les últimes branques de la psicologia creada és l'anomenada Psicologia Positiva.

La Psicologia Positiva va començar a ser coneguda com a tal el 1998, i des de la seva aparició ha anat acompanyada d'un psicòleg nord-americà, el positivista Martin Seligman. Aquesta disciplina de la psicologia va sorgir amb la intenció de recordar que la verdadera funció de la psicologia no és només arreglar els problemes mentals, sinó que la psicologia també és l'encarregada de trobar les fortalezes i les virtuts de la persona per aconseguir una millor qualitat de vida, és a dir, la psicologia té la funció d'aconseguir un benestar mental, i no solament de curar-ne les malalties. El nom de Psicologia Positiva no ve a dir que els altres camps de la psicologia siguin negatius: simplement ens ve a dir que aquesta centra la seva atenció en actituds i emocions positives, en potenciar fortalezes i en fomentar comportaments que garanteixin una bona qualitat de vida.

La Psicologia Positiva ha nascut molt tard en comparació les branques de la psicologia que tracten amb els problemes, i és que fins al 1998, pràcticament la ciència psicològica només havia investigat els aspectes negatius i patològics de l'home, com podrien ser l'ansietat, l'estrès, la depressió i

molts d'altres enlloc d'estudiar els aspectes més positius, com són aquestes fortaleces i virtuts que estudia la Psicologia Positiva.

Aquesta branca de la psicologia va ser creada amb la intenció de promoure la salut més enllà de la malaltia i ajudar a les persones a tenir una vida millor, no només una vida amb menys problemes. També va partir de dubtes com per exemple si es podia aprendre a assaborir els moments, a aconseguir sentir més emocions positives i inclús com es podia ser més feliç. Però la felicitat es considera quelcom subjectiu, per tant, la Psicologia Positiva, per a resoldre els dubtes que s'havien plantejat va pensar en estudiar els comportaments i les reaccions de les persones que asseguraven ser felices per a descobrir com ho aconseguien.

Avui dia, aquest camp de la psicologia proposat per Martin Seligman fa poc més de quinze anys ha generat un altíssim interès en molts psicòlegs, que veuen en l'estudi dels aspectes més positius de l'home gran part del futur de la psicologia.

Tant la falta d'atenció que havia patit la Psicologia Positiva en l'antiguitat com el ràpid creixement del que ha gaudit en els últims anys són deguts majoritàriament al context històric.

2.2 ANTECEDENTS DE LA PSICOLOGIA POSITIVA

Es podria dir que el primer cop que va aparèixer l'interès en estudiar el benestar i com aconseguir una vida agradable va ser en l'època de la Grècia Clàssica. Tant la filosofia de Sòcrates, com la de Plató ja van anticipar el concepte de *eudaimonia* (que significa felicitat), tema el qual uns anys més tard Aristòtil en parlar amb gran profunditat. Segons Sòcrates, l'home que obrava més correctament era aquell que tenia més coneixements (intel·lectualisme socràtic), aquell que feia un ús més virtuós de la raó i que sabia què havia de fer per obrar correctament, fet que portava a un sentiment de felicitat o *eudaimonia*. Per tant, segons Sòcrates, exercint correctament la raó s'arribava a un estat de benestar emocional.

En filosofia, donat que no hi ha un objecte d'estudi com a les ciències en general, l'enfoc de la felicitat s'ha fet des de diversos supòsits en funció. Davant l'afirmació "la felicitat és un estat d'ànim", sorgeixen preguntes com: Per què les persones busquen la felicitat com a darrer fi? En que consisteix la passió que denominem ser feliç? Es pot fundar un pensament moral en la noció de felicitat? La proposta ètica-política d' Aristòtil en relació a la felicitat es presa, represa i rebutjada en els següents pensaments filosòfics.

Per a Epicur, felicitat es reduïa a plaer i absència de dolor. Sempre s'ha d'escollir aquelles accions que aporten més plaer i de forma més duradora.

Els estoics duen a la seva màxima expressió la necessitat d'aïllar-se del món sensible i terrenal. La raó ha d'estar per sobre de tota emoció per tal d'arribar a la saviesa o "*apatheia*" i el domini absolut d'un mateix és el que ens portarà a la felicitat.

Altres filòsofs importants com Spinoza també van escriure sobre aspectes humans relacionats amb el benestar. Per a ell, la clau de la felicitat està en trobar allò que fa créixer a la persona i evitar allò que la fa petita. Això només es pot saber a través de l'experimentació. Quan quelcom provoca alegria, s'està potenciant la felicitat de l'individu, mentre que quan quelcom provoca tristesa, es disminueix la força vital d'aquest individu.

Segons el budisme, l'important per a ser feliç és allò que anomenen "tenir consciència". Per aconseguir la vida feliç i la saviesa, és fonamental ser conscients d'un mateix. El budisme és lluita, no resignació. Segons els budistes cadascú és allò que pensa i, si aconsegueix dominar la seva ment, aconseguirà un estat de felicitat.

Per a Nietzsche hi ha dos tipus de felicitat, la primera és aquella a la que aspiren els mediocres (una vida còmoda i de plaers) i la segona, aquella vida en la que s'enfronten reptes amb un conseqüent augment de la força vital.

Es podria dir que el denominador comú en la història seria la recerca de la felicitat des de qualsevol enfoc, no obstant, les divergències sorgeixen alhora de definir què s'entén per a felicitat.

Les teories nombrades anteriorment són algunes de les moltes que s'han encarregat de definir el concepte de felicitat, però no és fins al segle XX que es comencen a crear diferents camps d'estudi dins de la psicologia, alguns dels quals serviran d'antecedent a la Psicologia Positiva.

La psicologia com a tal, va guanyar molta importància en el s.XX, sobretot a causa de les grans guerres que hi va haver. Abans de la Segona Guerra Mundial, els objectius de la psicologia eren tres: curar les malalties mentals, aconseguir omplir les vides de les persones i potenciar els talents de les persones. Tot i això, l'únic objectiu que es va desenvolupar correctament va ser el d'investigar i curar les malalties mentals, en el que es van fer grans avenços. I és que la psicologia va començar a ser considerada una ciència gràcies a la medicina i, per desgràcia, va tardar molt en deslligar-se del model mèdic basat en curar la malaltia. A part, la Segona Guerra Mundial va causar molts problemes mentals entre les persones que la van viure de més aprop, problemes que necessitaven la intervenció de la psicologia per a ser eradicats, així doncs, la psicologia es va haver de centrar en curar malalties. Aquests fets van portar a gran part dels psicòlegs a pensar erròniament que per arribar a la felicitat era suficient amb fer desaparèixer la malaltia o alleugerir-la.

La Psicologia Positiva el que intenta és orientar la psicologia de nou cap als dos objectius dels que es va oblidar: fer més fortes les vides de les persones i elevar el potencial dels talents d'aquestes. La Psicologia Positiva, però, va néixer partint d'unes aportacions que havien fet anteriorment algunes de les branques de la psicologia, com el psicoanàlisi, el conductisme, el cognitivisme, la psicologia humanística i l'existencialista.

Al principi del segle XX la part conscient de la ment humana va ser desplaçada degut a l'èmfasi que van posar els psicoanalistes en la part inconscient. Per sort, amb el temps van sortir teories que feien costat a aquest sector conscient. El 1954, Abraham Maslow va introduir la teoria de la motivació humana amb la que també va donar a conèixer idees com les de necessitat de desenvolupament i d'auto-renovació. Els pensaments de Maslow es poden veure projectats en la seva cita, que diu: *<< La ciència de la psicologia ha tingut més èxit en la part negativa que en la positiva, ens ha ensenyat molt sobre els defectes de l'home, les seves aspiracions i sobre la seva total capacitat psicològica. És com si la psicologia hagués decidit voluntàriament quedar restringida a la meitat de la seva jurisdicció legítima.>>*. Molts positivistes creuen que d'aquesta cita i de la teoria de Maslow se'n deriven les bases de la Psicologia Positiva. Després de Maslow van aparèixer psicòlegs que també anaven elaborant teories amb un toc positivista. La teoria de Maslow va ser seguida per altres teories que també tractaven temes els quals van ajudar en l'aparició de la Psicologia Positiva, teories com les de Marie Jahoda (1958), la de Rotter (1966), la d'Allport (1968), la de Rogers (1972) la de Bandura (1977) i la de Frankl (1979).

També en el passat trobem un altre camp de la psicologia que va ser el principal antecedent de la Psicologia Positiva, aquest és el de la Psicologia Humanística, que tracta amb alguns punts semblants als que tracten els positivistes. I és que els psicòlegs humanistes no investiguen només sobre el sofriment i el trauma, sinó que també tracten amb temes relacionats al creixement, la creativitat, els somnis, l'ètica i els valors, i els tracten a partir de premisses com la voluntat, la responsabilitat, l'esperança i les emocions positives.

Es considera com a inici formal de la Psicologia Positiva el moment en que Martin Seligman va donar la conferència inaugural per al seu període presidencial de l'APA (Associació Americana de Psicologia) el 1998. Per finalitzar el seu discurs, Seligman va dir: *<<La psicologia no és solament una branca del sistema de salut pública, ni una simple extensió de la medicina, la missió que té aquesta és molt més ampli. Hem oblidat el nostre objectiu primari, que és el de fer millor la vida de totes les persones, no només de les persones amb una malaltia mental. Demano als psicòlegs i a la psicologia reprendre l'objectiu primari ara que comença un nou segle.>>*. D'aquesta frase se

n'extreu la intenció de Seligman de recuperar els tres objectius principals de la psicologia, preocupant-se així per a curar les malalties mentals, fomentar el benestar mental i potenciar les virtuts de les persones. La Psicologia Positiva, doncs, no va ser creada amb la intenció d'oblidar-se de la malaltia i del trastorn, sinó que el que volia era que aquests es prenguessin com un aspecte més dels que forma a l'individu.

Més tard, en el 1999, durant un congrés celebrat a Mèxic, un grup de positivistes van elaborar un manifest que serviria com a base de la nova Psicologia Positiva. Poc després, Seligman va crear el Centre de Psicologia Positiva de la Universitat de Pennsilvània.

2.3 DEFINICIÓ DE PSICOLOGIA POSITIVA

La Psicologia Positiva és per definició, *“l'estudi científic de les experiències positives i els trets individuals positius, a més de les institucions que en faciliten el seu desenvolupament. És el camp de la psicologia encarregat del benestar i del funcionament òptim, i el seu objectiu és el d'ampliar el focus de la psicologia més enllà de la malaltia i la seva cura.”*

Quan es parla de funcionament òptim, es parla d'un bon funcionament experimental, personal, relacional, institucional, social i global. Els positivistes consideren que el benestar pot aparèixer com a manifestació d'un funcionament òptim.

3. ORGANITZACIÓ DE LA PSICOLOGIA POSITIVA

“Hi ha més saviesa en el teu cos que en la teva filosofia més profunda.”

FRIEDRICH NIETZSCHE, *Així parlà Zaratustra*, 1889

L'objectiu principal de la Psicologia Positiva és el de l'estudi del benestar mental o l'estudi de la felicitat. D'aquest objectiu se'n deriven tres objectius més específics, aquests són: l'estudi de les emocions positives, l'estudi de la personalitat positiva i l'estudi de les institucions que generen el que s'entén com a felicitat o institucions positives. Aquests tres objectius són promoguts per tres centres de treball i investigació diferents que constitueixen la Xarxa de Psicologia Positiva, la qual és presidida pel Dr. Seligman.

3.1 ESTUDI DE LES EMOCIONS POSITIVES

L'estudi de les emocions positives és dut a terme al Centre d'Experiències Subjectives Positives, que es troba a la Universitat d'Illinois, i és dirigit per el Dr. Ed Diener, conegut com a el Dr. Felicitat. Aquest camp de treball conté qüestions sobre les emocions positives generals, l'afectivitat i sobre les diferències que hi ha entre els diferents estats subjectius positius.

3.1.1 QUÈ SÓN LES EMOCIONS?

Segons el DIEC, una emoció és una reacció afectiva, generalment intensa, provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una commoció orgànica més o menys visible.

Les emocions van començar a ser considerades en la psicologia moderna en els treballs de William Wundt en el 1896, en els quals formulava que les emocions estan formades per tres dimensions diferents (*Teoria tridimensional del sentiment*). A partir d'aquests inicis, les teories sobre les emocions es van anar desenvolupant, però totes seguien sent bastant similars. Així, per cada emoció es poden distingir tres components: el cognitiu (experiència subjectiva que produeixen), el fisiològic (canvis fisiològics que es donen involuntàriament), el de reflexió i el conductual (conducta que porta cada emoció, ja sigui somriure, plorar, escapar corrent...). Paul Ekman, nascut al 1934, apunta que un gran nombre d'emocions són innates, basant-se en que són reconegudes en totes les cultures.

3.1.2 FISIOLOGIA DE LES EMOCIONS

Les emocions són resultat de l'activitat del sistema nerviós, igual que els moviments voluntaris. Es podria dir que d'alguna manera les emocions “donen color” al comportament i són necessàries per a la supervivència dels individus. Es pot veure, per exemple, com la ràbia o l'agressivitat condueixen al subjecte a enfrontar-se amb un enemic i, que si el sistema nerviós jutja que l'enemic és massa perillós, l'emoció que es desencadena serà la por que farà que es busqui la fugida.

Les emocions tenen dos components: la sensació subjectiva que sentim al nostre interior i la manifestació externa d'aquestes emocions. Aquests aspectes de les emocions poden residir a diferents regions del sistema nerviós, ja que, si ens imaginem un actor, aquest pot manifestar externament el una emoció sense realment sentir-la només que per interpretar el seu paper.

L'estructura cerebral que determina quina és l'emoció adequada davant d'un cas és l'amígdala cerebral, tot i que no en tots els casos. L'escorça cerebral o còrtex envia una còpia de la informació sensorial que li ha arribat i l'amígdala decideix si l'estímul és amenaçador i si s'ha de respondre amb agressivitat o por. Els animals que tenen l'amígdala cerebral lesionada es tornen mansos i sense cap mena d'agressivitat. Tampoc senten por. En l'amígdala es determina l'aparició de la por o l'agressivitat. És diferent amb emocions positives com ho són l'alegria o la felicitat, en les quals no està del tot clar on s'originen.

Sistema Nerviós Perifèric

Les emocions no es poden estudiar directament, encara que tothom les pot sentir. Els científics, doncs, es limiten a estudiar les conductes emocionals i suposen que certs tipus de conductes es correlacionen amb la presència d'una emoció. Així doncs, poden estudiar què passa a l'organisme quan riem i inferir que si riem vol dir que estem alegres. Això també ho podem contrastar preguntant a la persona que manifesta aquests signes externs (riure) com se sent, tot i que seguint aquest mètode les respostes poden ser bastant subjectives.

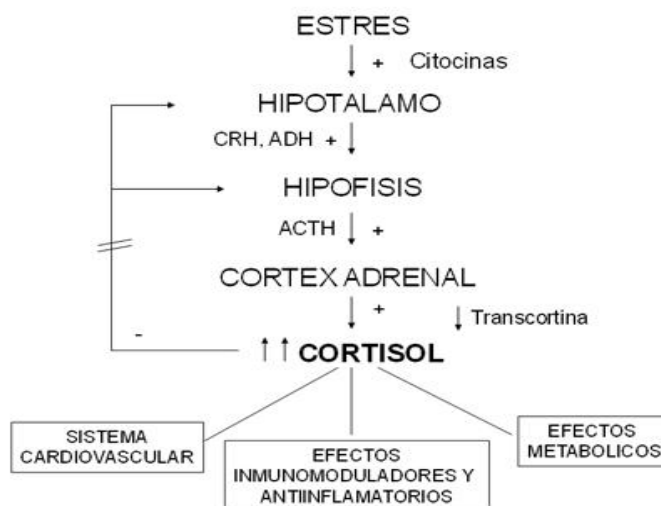
El Sistema Nerviós Perifèric o autònom està format per dues divisions: el sistema simpàtic i el sistema parasimpàtic. Aquests dos sistemes tenen funcions crucials en els canvis fisiològics que succeeixen a una experiència emocional.

Normalment la reacció simpàtica augmenta la freqüència cardíaca mentre que la parasimpàtica produeix una disminució de la mateixa. Es podria dir que el simpàtic s'activa en situacions d'urgència que poden portar a reaccions com lluitar o fugir. Del treball dels dos sistemes s'obté l'equilibri intern correcte.

Canvis hormonal durant les emocions

Les glàndules suprarenals, que es troben just a sobre dels ronyons també són enervades per el sistema simpàtica i alliberen dues hormones davant d'una situació d'activació del simpàtic provocada per alguna emoció. Aquestes hormones provoquen la descàrrega de dipòsits d'energia dels teixits del cos i augmenten el metabolisme. L'escorça suprarenal allibera unes altres hormones, els esteroides suprarenals, els quals tenen com a efectes la inhibició de la inflamació. Aquestes hormones s'alliberen a instàncies d'una hormona segregada per la hipòfisi (ACTH), la qual està controlada per una altre hormona de l'hipotàlem (CRF).

L'organisme té dos mètodes per adaptar-se a una situació emocional: l'activació del sistema simpàtic i una resposta hormonal induïda per la hipòfisi i l'hipotàlem.



Si hi ha un estrès perllongat i una resposta emocional duradora com a resultes d'aquest, es provoca un Síndrome d'Adaptació General (GAS) que té tres fases: la reacció d'alarma, l'etapa de resistència i l'etapa d'esgotament. Quan s'arriba a aquesta darrera etapa es poden desenvolupar varies malalties que tenen relació amb els efectes de l'estrès a l'organisme. Algunes d'aquestes malalties són les llagues d'estomac, la hipertensió, la colitis, l'asma i les cefalees.

Principals àrees cerebrals implicades en les emocions

Amígdala cerebral: Es tracta d'una estructura en forma de dos ametlles i es troba sota el lòbul temporal. Es connecta amb l'hipotàlem, el nucli septal, l'àrea prefrontal i el nucli medi dorsal del tàlem. Totes aquestes connexions fa que el paper de l'amígdala sigui molt important a l'hora de controlar les activitats afectives com amistat, amor i afecte. També s'identifica l'amígdala com a centre identificador del perill.

Hipocamp: Especialment implicat en els fenòmens que impliquen la memòria a llarg termini.

Tàlem: Estructura connectada amb l'escorça prefrontal i l'hipotàlem.

Hipotàlem: Estructura amb moltes connexions. Si es lesiona queden afectades funcions vegetatives, regulació tèrmica, sexualitat, gana i set. Les seves àrees laterals estan implicades en el plaer i la ira. Té més a veure amb l'expressió de les emocions que en la gènesi dels estats afectius.

Tronc encefàlic: Responsable d'actes reflexes relacionats amb les emocions i del manteniment del cicle de la son.

Septum: Anterior al tàlem. Àrea associada amb diferents tipus de sensacions de plaer, bàsicament sexual.

Àrea prefrontal: Part del lòbul frontal que té connexions bidireccionals amb el tàlem, l'amígdala i altres estructures subcorticals. Les lesions d'aquesta àrea donen manca de responsabilitat social i dificultats per a concentrar-se i abstreure.

El Circuit de Papez

El Circuit de Papez està format per un conjunt d'estructures nervioses situades al cervell i que estan implicades en el control de les emocions. També se l'anomena el cervell visceral.

El Circuit de Papez comença a l'hipocamp. Les fibres eferents de les neurones de l'hipocamp surten pel trígon arribant als cossos mamil·lars. D'aquí van a parar al tàlem a través del feix mamil-talàmic i després s'incorporen al fascicle del cíngol i van finalment a parar a la circumvolució de l'hipocamp per a completar el circuit. El cervell visceral inclou l'escorça prefrontal, les amígdales cerebrals i els nuclis grisos del septum.

Segons Papez, la informació transmesa al cervell es divideix en dos canals quan arriba al tàlem, el del pensament i el del sentiment. Pel canal del pensament les dades es transmeten travessant el tàlem i continuant cap a les zones laterals de l'escorça cerebral o neocòrtex. Les sensacions es converteixen en percepcions, pensaments i records. El canal dels sentiments porta la transmissió sensorial al tàlem i d'allà va cap a l'hipotàlem. Des dels cossos mamil·lars s'envia cap a la circumvolució del cíngol (on, segons Papez, s'hi troba l'ànima) i d'allà anirà a l'escorça.

3.1.3 TEORIES DE L'EMOCIÓ

Aquestes són les teories més importants sobre les emocions:

Teoria de l'emoció de James-Lange (1884)

El que proposa aquesta teoria és que els canvis fisiològics que acompanyen l'emoció són l'emoció en si mateixa. El cor no bateja més ràpidament perquè tinguem por, sinó que el batec accelerat del cor és la por en sí mateixa.

Teoria de Cannon i Bard de les emocions (1927)

Critica la teoria de James-Lange dient que els canvis fisiològics són similars en diferents emocions, ja que la freqüència cardíaca augmenta tant en l'enuig com en la por. La seva teoria parla de que l'emoció s'origina al cervell i que existeixen diversos circuits que activen cervell i vísceres en les emocions.

Teoria cognitiva-fisiològica de l'emoció (1971)

Aquesta teoria també és coneguda com a teoria de Schachter i Singer. Suggereixen que els canvis corporals són necessaris per a experimentar emocions, però no suficients. Un estat emocional depèn de dos factors: l'activació fisiològica i la interpretació cognitiva de la situació. El cos pot estar alterat però fins que no s'interpreten i s'etiqueten els canvis que s'experimenten no se sentirà una emoció autèntica.

Intel·ligència emocional (1996)

La influència de les emocions en l'èxit o el fracàs de la persona que les experimenta ha estat la base d'estudi del nou corrent aparegut en la dècada dels 90 anomenada intel·ligència emocional.

La intel·ligència emocional va ser nombrada per primer cop per Peter Salovey i John Mayer en el 1990 per a descriure les qualitats emocionals importants per a obtenir l'èxit, però va ser Daniel Goleman qui, el 1996 la va desenvolupar i la va donar a conèixer en el llibre *La intel·ligència emocional*. Segons el doctor Goleman, la intel·ligència emocional es caracteritza per la capacitat d'auto-motivar-nos, de perseverar en els objectius tot i els inconvenients, de regular els nostres estats d'ànim, d'evitar que l'angoixa ens condicioni, de controlar els impulsos i de confiar en els demés. Goleman proposa prendre consciència en les nostres emocions, comprendre els sentiments dels demés, tolerar les pressions i frustracions i adoptar una actitud d'empatia per a aconseguir un major desenvolupament personal.

3.1.4 EMOCIONS POSITIVES

En l'estudi de les emocions s'ha trobat el mateix problema que en la psicologia, i és que al llarg de la història s'ha trobat una clara orientació dels psicòlegs a l'estudi de les emocions negatives.

Va ser la psicòloga Barbara Fredrickson qui va revolucionar l'estudi de les emocions positives, i és que abans de que Fredrickson elaborés la seva teoria sobre les emocions positives es pensava que les emocions positives tenien l'únic objectiu de produir sensacions agradables, les quals portaven cap a un estat de felicitat. Seligman ja s'havia fixat que es podia ser feliç sense sentir una gran quantitat d'emocions positives, però no sabia com explicar-s'ho.

En el 1998, la Dra. Fredrickson va crear el Model d'Ampliació i Construcció d'Emocions Positives amb la intenció de superar les limitacions que comportava estudiar les emocions positives juntament amb les negatives. Aquest model el va elaborar a partir de la hipòtesi de que l'existència d'emocions positives ajuda a l'hora de prevenir i tractar amb els problemes que comporten les emocions negatives. Aquesta hipòtesi surt de la teoria de que les emocions negatives dificulten al cervell pensar diferents maneres d'actuar enfront a un estímul, mentre que l'existència d'emocions positives ajuden al cervell a elaborar més formes d'actuar davant del mateix estímul.

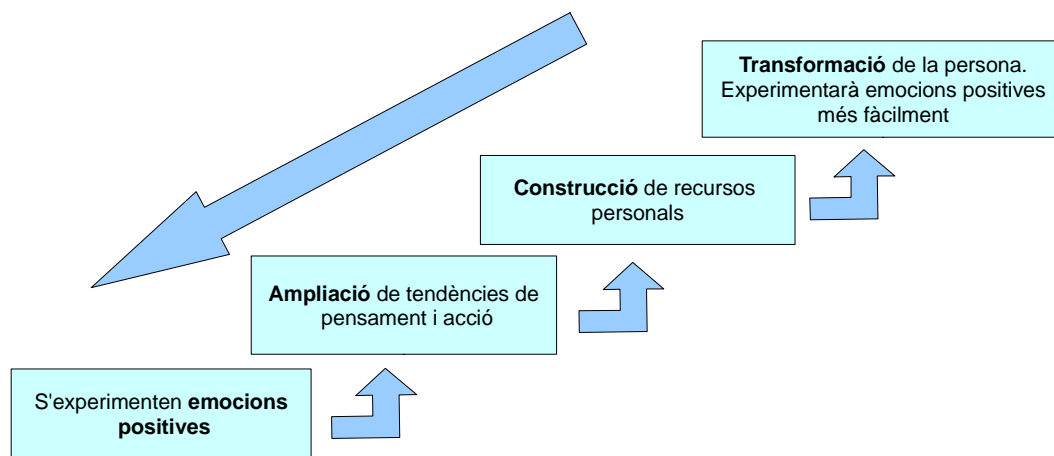
Així doncs, la Dra. Fredrickson va arribar a la conclusió de que les emocions positives tenen un objectiu molt important en l'evolució, aquestes amplien els nostres recursos intel·lectuals, físics i socials i els fan més duradors. Aquesta conclusió pot resultar una mica inversemblant, però la Dra. Fredrickson ho va demostrar amb alguns experiments que demostraven que una persona que experimenta emocions positives exerceix una feina d'una manera molt més creativa que una que no ha experimentat aquesta emoció, i encara més que una que ha experimentat una emoció negativa, a la qual li costa descontextualitzar d'aquella situació.

Segons Fredrickson, doncs, les emocions positives amplien el focus d'atenció, augmenten els recursos intel·lectuals, amplien les possibilitats d'acció, milloren els recursos físics i també incrementen els recursos socials, tot això degut a que augmenten el camp de pensament.

Barbara Fredrickson diu que quan s'experimenten emocions positives es passa per tres efectes seqüencials diferents, que actuen com a una espiral creixent:

- Ampliació: Les emocions positives amplien les tendències de pensament i acció.
- Construcció: Es fabriquen recursos personals per a afrontar situacions difícils o problemàtiques.
- Transformació: La persona es torna més creativa, mostra un coneixement més profund de les situacions, és més resistent a les dificultats i s'integra millor en la societat.

Degut a aquesta transformació de la persona, és més fàcil que aquesta torni a sentir emocions positives, així que s'entra en una mena d'espiral creixent.



Amb aquesta nova teoria també es descobreix que les emocions positives degudes a la interacció entre dues persones o institucions comporten una situació de victòria-victòria, a diferència de les emocions negatives, que acostumen a comportar-ne una de victòria-derrota. En aquesta situació victòria-victòria s'augmenta la felicitat i el benestar de la persona que sent l'emoció i de la mateixa manera en surten beneficiats els que l'envolten, mentre que en una situació de victòria-derrota un en surt beneficiat, mentre que un altre (el que sent l'emoció negativa) en surt perjudicat.

3.2 PERSONALITAT POSITIVA

Els efectes de la personalitat positiva són estudiats especialment pel Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, que treballa a la Universitat de Chicago i que està a càrrec del centre de treball dedicat al que es coneix com l'individu positiu. Csikszentmihalyi és enormement conegut ja que ell va donar nom i va investigar plenament el que es coneix com a *flow*, que és aquell estat d'agraïment en el que s'entra quan un se sent completament involucrat en el que es troba fent.

Aquest camp investiga les característiques que necessiten les persones per a tenir una vida benestant, com ho són la satisfacció amb la vida i la felicitat, el significat i propòsit, la productivitat, l'autocontrol, la creativitat, el talent, la genialitat, la resiliència, l'enfrontament, l'empatia, l'altruisme, la moralitat, la religió, el coratge, la saviesa, la intimitat i l'amor.

3.2.1 FORTALESES I VIRTUTS

L'estudi de la personalitat positiva va portar al Dr. Christopher Peterson i a al Dr. Martin Seligman a desenvolupar una classificació de les fortaleSES i virtuts humanes, que serviren per a poder medir amb més facilitat el grau de personalitat positiva d'una persona.

Aquesta classificació, considerada universal, descriu vint-i-quatre fortaleSES, que es troben dins de sis virtuts. Però escollir només 24 fortaleSES de la gran quantitat de trets existents no va ser feina fàcil, ja que hi ha unes divuit mil paraules en anglès que es refereixen a diferents trets. Així, per a seleccionar les aquestes fortaleSES van seguir tres criteris:

- Que es valorin pràcticament en totes les cultures.
- Que es valorin per dret propi, i no com a mitjà per a aconseguir altres fins, és a dir, que es valorin com a aquell tret que ajuda a un mateix directament.
- Que es puguin millorar.

Així, trets com la intel·ligència o la bona oïda quedarien descartats, ja que no es poden aprendre ni millorar. La puntualitat, tot i que sí que es pot aprendre, també quedaria descartat ja que, igual que la bona oïda, acostuma a ser un mitjà per aconseguir altres fins (en aquest cas l'eficiència) i no és valorat en totes les cultures.

Les virtuts, en canvi, ja des de la Grècia Antiga que s'han estat definint en els camps de la filosofia i religió. Confuci, Aristòtil, Sant Tomàs d'Aquino, el codi Bushido dels samurais i el Bhagavad-Gita, entre d'altres, han parlat sobre aquestes virtuts, amb algunes discrepàncies, però senyalant-ne sis virtuts claus per a tots, que són les que ha aprofitat la Psicologia Positiva, aquestes són la saviesa i el coneixement, el valor, l'amor i la humanitat, la justícia, la temperança i l'espiritualitat i transcendència.

Segons la llista que van elaborar Christopher Peterson i Martin Seligman i va ser publicada en el 2004 amb el nom de *Character Strengths and Virtues*, les fortaleSES i les virtuts humanes són les següents:

- **SAVIESA I CONEIXEMENT**

Aquesta virtut conté les fortaleSES cognitives que impliquen l'adquisició i l'ús del coneixement.

- Curiositat i l'interès pel món: Trobar temes fascinants, explorar i descobrir coses noves.

- Amor pel coneixement i l'aprenentatge: Tendència contínua a adquirir nous aprenentatges, ja sigui per compte propi o a través de l'ensenyament formal.
 - Mentalitat oberta: No treure conclusions perquè sí, sinó avaluar primer totes les possibilitats. Saber canviar les pròpies idees davant d'evidències.
 - Creativitat: Pensar en diversos camins i formes de fer les coses.
 - Perspectiva: Saber donar consells savis i adequats als qui els necessiten, trobant així maneres d'entendre el món i ajudar als demés a comprendre'l.
- **CORATGE**
 Conté fortalezes emocionals que ajuden a l'hora d'aconseguir objectius establerts enfront a situacions difícils.
 - Valentia: No deixar-se intimidar davant d'una amenaça, davant d'un canvi, d'una dificultat, o del dolor. Poder defensar aquella postura que es cregui correcte tot i que hi hagi una forta oposició, actuar segons les pròpies conviccions tot i poder ser criticat.
 - Perseverança: Acabar el que es comença, malgrat existeixin obstacles.
 - Honestedat: Anar sempre amb la veritat davant de tot, no ser vanitós i assumir la responsabilitat dels propis sentiments i accions dutes a terme.
 - Vitalitat: Adoptar una posició d'entusiasme i energia davant de la vida. Fer les coses amb convicció i donant-ho tot.
 - **HUMANITAT I AMOR**
 S'hi troben les fortalezes que impliquen cuidar i oferir amicitat i afecte als demés.
 - L'amor, l'afecció, la capacitat d'estimar i ser estimat: Tenir relacions valuoses amb altres persones, sobretot amb aquelles en que l'afecte és mutu.
 - L'amabilitat, generositat i bondat: Fer favors i bones accions als demés, ajudar-los i cuidar-los.
 - La intel·ligència emocional, personal i social: Ser conscient de les emocions i sentiments tant d'un mateix com dels demés, saber com comportar-se en les diferents situacions socials, tenir empatia.
 - **JUSTÍCIA**
 En aquesta virtut s'hi agrupen les fortalezes cíviques que comporten una vida en comunitat saludable.
 - Civisme i treball en equip: Treballar bé dins d'un grup de persones.

- Sentit de la justícia, equitat i imparcialitat: Tractar amb la mateixa justícia a totes les persones. No deixar que els sentiments personals influeixin en decisions sobre altres.
 - Lideratge: Animar al grup del que s'és membre per fer coses i reforçar les relacions entre les persones d'aquest grup.
- TEMPERANÇA

Són les fortaleeses que ens protegeixen d'una vida d'excessos.

 - Capacitat de perdonar: Poder perdonar aquells que han actuat erròniament, donant-los una segona oportunitat i no sent venjatiu ni rancorós
 - Modèstia i humilitat: Deixar que cadascú parli per si sol, no buscar ser el centre d'atenció ni creure's més especial que els demés.
 - Prudència: Ser cautelós a l'hora de prendre decisions.
 - Autocontrol: Tenir capacitat de regular els propis sentiments i accions. Tenir disciplina i control sobre els impulsos i les emocions.
 - TRANSCENDÈNCIA

En aquesta virtut s'hi troben les fortaleeses que ajuden a trobar un significat a la vida.

 - Estima de la bellesa i l'excel·lència: Saber apreciar la bellesa de les coses i interessar-se per aspectes de la vida que t'envolta.
 - Gratitude: Ser conscient i saber agrair les coses bones que passen.
 - Esperança: Esperar el millor del futur i treballar per aconseguir-ho.
 - Humor i entusiasme: Veure el costat positiu de la vida, somriure amb freqüència, riure amb sinceritat i fer broma.
 - Espiritualitat: Pensar que existeix un significat universal en les coses que prenen part en el món i en la pròpia existència. Pensar en l'existència de quelcom superior que dóna forma o determina la nostra conducta i que ens protegeix.

Aquestes fortaleeses i virtuts ens poden ajudar tant en els moments dolents com en els més bons. De fet, quan més es demostren aquestes fortaleeses i virtuts és en els moments difícils, fet que comporta que la Psicologia Positiva no ha d'actuar només per a millorar les vides de les persones en els moments bons, sinó que en els moments més difícils ha d'ajudar a fer sortir aquestes fortaleeses.

Seligman, en el seu llibre "L'autèntica felicitat" divideix aquestes fortalezes entre tòniques i fàsiques. Les tòniques són aquelles que actuen com a base quan estem en repòs, mentre les fàsiques són aquelles que acostumen a actuar degut a algun estímul, però no per això unes són més importants que les altres. L'amabilitat, la curiositat i la espiritualitat tendeixen a ser tòniques, i poden aparèixer varis cops en un dia. La perseverança, la justícia i el valor, en canvi, tendeixen a ser fàsiques, difícilment sorgiran mentre estem fent cua al supermercat o atenent a classe. Una sola acció fàsica en tota una vida és suficient per demostrar aquestes fortalezes.

Hi ha persones en les que dominen unes fortalezes davant de les altres, aquestes fortalezes dominants s'anomenen fortalezes personals, i es diferencien de les que no ho són. L'objectiu dels psicòlegs positivistes no és potenciar les fortalezes que no dominen en la persona, sinó desenvolupar aquestes fortalezes personals, portant així a les persones cap a una vida més triomfant i amb més satisfacció emocional.

3.2.2 LA RESILIÈNCIA

La paraula resiliència neix en el món de la enginyeria industrial, i és la resistència que presenten els sòlids al trencament per xoc.

En el concepte psicològic, la resiliència és la capacitat humana per a enfrontar-se, sobreposar-se i sortir enfortit o transformat per experiències adverses (Definició de Aldo Melillo i Suàrez Ojeda).

El concepte de resiliència va aparèixer gràcies a Emmy Werner a finals de la dècada dels setanta en el camp de la psicopatologia al descobrir que una gran part dels nens que creixien en contexts de risc no presentaven carències biològiques ni psicosocials, sinó que aconseguien una bona qualitat de vida. La resiliència es divideix en quatre, la resiliència mental, la física, la emocional i la social.

És important saber diferenciar la resiliència de la recuperació. Recuperació és el retorn gradual cap a la normalitat funcional, mentre que la resiliència reflexa l'habilitat de mantenir un equilibri estable durant tot el procés, del qual se'n surt enfortit.

Es poden trobar moltes situacions actuals on la resiliència hi ha jugat un gran paper. Persones com Eric Abidal (futbolista que ha patit un càncer de fetge), María de Villota (pilot de fórmula 1 que va perdre un ull degut a un accident), Oscar Pistorius (atleta sud-africà que, ambles cames amputades des dels 11 mesos d'edat, ha participat en els Jocs Olímpics de Londres 2012) o Stephen Hawking (científic que pateix una malaltia moto-neuronal que l'ha deixat pràcticament paralitzat) s'han sobreposat al seu problema i n'han sortit beneficiats gràcies a la resiliència.

Tot i que en un inici es creia que ser o no resilient era qüestió únicament de la genètica, a través de

fer diferents investigacions s'ha demostrat que, tot i que la genètica sí que té una part d'importància, és necessària fomentar-la per a adquirir-la.

Segons Melillo i Ojeda, els factors que promouen la resiliència s'agrupen en tres grans categories: els atributs personals, el recolzament del sistema familiar i el recolzament de la comunitat.

Els atributs personals són els derivats d'una autoestima consistent, i en són set: la introspecció, la independència, la capacitat de relacionar-se, la iniciativa, l'humor, la creativitat i la moralitat.

L'àmbit familiar té la màxima importància per a promoure la resiliència quan s'és jove, i per a fer-ho és important que hi hagi una bona relació entre els adults que cuiden del nen i que els pares es preocupin per ell, sàpiguen marcar una estructura, marcar uns límits i crear expectatives.

En quant als factors protectors de la comunitat s'hi troben les bones escoles, les organitzacions socials, els bons serveis socials d'emergències i els alts nivells de seguretat pública. En referència a aquest apartat, es pot veure que és important també que l'Estat gaudeixi d'un equilibri econòmic, ja que en moments com els actuals en els que s'estan duent a terme bastantes retallades econòmiques derivades degut a una profunda crisi, la gran majoria dels factors protectors de la comunitat se'n veuen afectats.

Les persones que experimenten emocions positives amb freqüència també veuen incrementada la seva resiliència, ja que quan pateixin qualsevol situació adversa els serà més fàcil veure'n la part positiva i com aprofitar-se d'aquesta situació.

Al final, doncs, la resiliència es redueix a l'intent de treure la part positiva d'una situació adversa, que no és pas fàcil. Com va dir Gonzalo Hervás, el professor de Psicologia de la Universitat Complutense de Madrid, en un article de la Vanguardia: "S'han d'intentar aprofitar les oportunitats que et pot donar l'adversitat . En fred, tot el món preferiria obviar-la, però un cop estàs submergit en una situació difícil s'ha d'intentar, de la manera que es pugui, extreure quelcom bo d'ella".

Molts psicòlegs han estudiat la resiliència o l'han esmentat en alguns estudis, però un d'aquests psicòlegs és un cas molt interessant d'esmentar. Aquest és el psicòleg francès Boris Cyrulnik, nascut el 1937 i d'una família jueva emigrant de Ucraïna. Quan tenia 5 anys, Boris Cyrulnik va veure com els seus pares eren deportats i assassinats en un camp de concentració. Ell va aconseguir escapar ja que els seus pares el van confiar a una pensió just abans de que els alemanys els detinguessin, però aquesta pensió el va acabar traslladant a l'Assistència Pública francesa. Un temps més tard va ser adoptat per una bordelesa que el va amagar a casa seva. Però la policia el va atrapar i el va portar amb un grup de jueus a la sinagoga de Bordeus. A la sinagoga va arribar a amagar-se en els lavabos per evitar que la policia el tornés a agafar, ja que ara estaven conduint a

tots els jueus a l'estació de Saint Jean per a ser deportats. Un dia que es trobava fora de la sinagoga, amb l'ajuda d'una infermera, va escapar. Va començar a treballar com a ajudant en una granja sota un nom fals poc abans de que França quedés alliberada i anés a viure amb un tieta que vivia a París. Aquestes experiències el van motivar a entrar en el món de la psiquiatria. Va estudiar medicina a París i més endavant va començar a estudiar psicoanàlisis i neuropsiquiatria. Ha dedicat la seva carrera sobretot al tractament de nens traumatitzats i a l'estudi de la resiliència.

El cas del Boris Cyrulnik és un clar cas de resiliència, ja que tot i els problemes que aquest va haver d'enfrontar, en cap moment va deixar de lluitar ni va entrar en cap mena de depressió, sinó que va aprofitar el que li va passar per a fer-se més fort i interessar-se més en el que va acabar estudiant.

3.3 FOMENTACIÓ DE LES INSTITUCIONS POSITIVES

Les institucions positives són aquelles que, entre d'altres, tenen la funció d'ajudar a les persones a tenir una vida més benestant. L'estudi d'aquestes institucions positives és liderat per la degana de l'Escola de Comunicació Annenberg de l'Universitat de Pennsilvània, Kathleen Hall Jamieson. Per a estudiar aquestes institucions positives, la degana Jamieson i el seu equip van decidir apuntar cap a una sociologia positiva, que tracta amb qüestions que ajuden a prosperar a les comunitats i a millorar el desenvolupament de les fortaleces i virtuts personals. La funció d'aquestes institucions, ha de ser la de combatre contra aspectes negatius com ho són el racisme o el sexisme, que dificulten el desenvolupament de les fortaleces. La democràcia, les famílies unides, la llibertat d'informació, l'educació i les xarxes de seguretat econòmica són alguns exemples significatius sobre aquestes institucions positives. Segons Seligman, en temps difícils, comprendre i reforçar aquestes institucions positives és d'una importància immediata.

Aquesta àrea de treball, pel moment, és la menys desenvolupada, però dins de la Psicologia Positiva, un dels objectius principals és poder expandir els seus principis i aconseguir una integració de l'economia, la sociologia, la política, l'antropologia, la filosofia i el dret, i en un futur formar unes ciències socials positives.

Doncs, la Psicologia Positiva, per a aconseguir la felicitat no es limita a aconseguir estats subjectius transitoris. Per a aconseguir la felicitat s'ha de pensar que la vida benestant que vivim és real, i que no es tracta d'una vida imaginària, i per a aconseguir aquest pensament s'han d'obtenir gratificacions i emocions positives, que surten d'un desenvolupament de les fortaleces personals, que són les vies naturals i duradores que condueixen cap a una verdadera satisfacció.

4. QUÈ ÉS LA FELICITAT?

“Encara que no ens posem d'acord a l'hora de definir la felicitat, tots la reconeixem quan la sentim”

Paula F. Eagle, *Comunicació personal*, 2000

Doncs, definir el concepte de felicitat no és una feina fàcil.

Charles Darwin diu, a la seva autobiografia del 1876, que *“Si els membres de qualsevol espècie sofrissin habitualment no s'ocuparien de propagar-se. Aquesta consideració em fa creure que tots els éssers vius estem programats per gaudir de la felicitat.”*. Amb aquesta frase, doncs, Darwin proposa que la felicitat reforça els comportaments que afavoreixen la conservació i la propagació de qualsevol espècie. D'aquesta manera, justifica el fet de dir que tots els éssers vius han pogut gaudir de la felicitat des del seu naixement, i és per això que, inconscientment, la persegueixen. És per això, doncs, que la majoria dels científics descriuen a la felicitat com un instint, l'instint de la felicitat. Jo definiria l'instint de la felicitat com al segon instint més fort, molt a prop, i relacionat, al de la supervivència.

El psiquiatre sevillà Luis Rojas Marcos defineix en el seu llibre *“Secretos de la felicidad”* l'instint de la felicitat com aquell conjunt de tendències programades en els gens i afavorides per la força de la selecció natural que contribueixen al sentiment de satisfacció amb la vida i nodreix la convicció de que viure val la pena, és desitjable. La felicitat, a part, fa més còmode el nostre pas per la vida al promoure un estat d'ànim que afavoreix la qualitat del nostre dia a dia.

Eduard Punset, en el seu llibre *“El viatge cap a la felicitat”* defineix la felicitat com a un estat emocional que s'activa pel sistema límbic, que és la part del cervell especialitzada en la gestió d'emocions, l'aprenentatge i la memòria, i en el que la part conscient del cervell hi té molt poc a dir.

Fisiològicament, es coneix que els sentiments estables de la felicitat responen a mecanismes neuroquímics cerebrals, activats contínuament per múltiples estímuls interns i externs. Hi ha algunes substàncies neurotransmissores, com la dopamina, la serotonina i algunes hormones com les endorfines que estimulen àrees cerebrals que ens indueixen emocions plaents. També s'ha descobert que la zona del tàlem i la zona prefrontal esquerra del cervell estan més activades en les persones que es senten contentes que en aquelles que estan més deprimides. Malgrat aquests coneixements, no es pot reduir a una reacció química el sentiment de la felicitat, ni es pot localitzar en una part determinada del cervell.

La felicitat inclou alegria, però també inclou moltes altres emocions, les quals no han de ser

necessàriament positives, com el compromís, la lluita, el repte i fins i tot el dolor. És el camí que es segueix per assolir la felicitat el que produeix en les persones els sentiments positius més profunds.

En els últims anys s'han escrit diferents fórmules per mesurar la felicitat i, malgrat ser diferents, totes són molts similars. Jo em centraré en la fórmula de la felicitat duradora de Martin Seligman, semblant a la que elabora Eduard Punset.

4.1 LA FÓRMULA DE LA FELICITAT DURADORA DE MARTIN SELIGMAN

L'equació de la felicitat de Martin Seligman és la següent:

$$F = R + C + V$$

On la F és el nivell de felicitat duradora, la R el rang fixe de felicitat, la C engloba les circumstàncies de la vida i la V representa els factors que depenen del control de la voluntat de la persona.

4.1.1 LA FELICITAT DURADORA

Segons l'equació, la suma del rang fixe de la felicitat, les circumstàncies i els factors dependents de la voluntat de la persona produeix un grau de felicitat duradora. Aquesta felicitat duradora s'ha de diferenciar respecte a la felicitat momentània. La felicitat momentània es pot augmentar amb facilitat incrementant la quantitat d'esclats momentanis de felicitat, com ho són menjar xocolata, rebre un massatge, comprar-te quelcom que desitgis... Acumular aquests esclats momentanis de felicitat no garanteix una felicitat duradora.

Aquesta felicitat duradora es pot mesurar (d'una manera subjectiva i inexacte) amb una escala ideada per la professora Sonja Lyubomirsky que es basa en 4 qüestions puntuables de l'1 al 7. Les qüestions són:

1. En general, em considero: 1 correspon a no molt feliç i 7 a molt feliç.
2. En comparació amb la majoria dels meus iguals, em considero: 1 correspon a menys feliç i 7 a més feliç.
3. Algunes persones són en general molt felices. Gaudeixen de la vida independentment del que succeeixi, treuen el màxim profit de tot. Fins a quin punt el descriu aquesta afirmació?: 1 correspon a res en absolut i 7 a molt.

4. En general, algunes persones no són molt felices. Malgrat no es troben deprimides, mai semblen estar tant felices com podrien. Fins quin punt el descriu aquesta característica?: 1 correspon a molt i 7 a res en absolut.

Com es pot veure, el test no pot ser exacte, ja que són preguntes una mica ambigües i difícils de contestar sincerament.

4.1.2 RANG FIXE

Seligman diu que aproximadament un 50% de la felicitat duradora d'un individu es correspon a la que tenen els seus pares, i això es deu a que el 50% de pràcticament tots els caràcters de personalitat s'atribueixen a l'herència genètica. Això indica que s'hereta un determinat nivell de felicitat o tristesa. És com si existís un termòstat que ens manté, malgrat les circumstàncies positives o negatives, en un nivell de felicitat fix i personal al qual es torna invariablement. Seligman també esmenta una *roda del molí hedonista*, la qual fa que les persones s'acostumin ràpida i inevitablement als fets positius i que els donin per suposats. A mesura que s'acumulen més fets positius, les expectatives augmenten.

S'han fet estudis, i fets com ser acomiadat o ascendit deixen d'afectar al grau de felicitat als tres mesos. La riquesa té una relació molt baixa amb la felicitat, en general, els rics són poc més feliços que els pobres, l'atractiu físic tampoc té massa importància en la felicitat, i la salut física objectiva amb prou feines guarda una relació directa amb la felicitat.

El rang fixe tendeix a impedir-nos augmentar el grau de felicitat general, en canvi tant les circumstàncies de la vida com la voluntat de la persona ens permeten augmentar el nivell de felicitat notablement.

4.1.3 CIRCUMSTÀNCIES DE LA VIDA

Algunes circumstàncies que s'experimenten durant la vida ajuden a augmentar la felicitat duradora. Malgrat això, canviar aquestes circumstàncies acostuma a ser poc pràctic i molt difícil d'aconseguir.

Tradicionalment, sempre s'ha pensat que són felices aquelles persones que tenen un bon sou, estan casades, són joves, gaudeixen d'una bona salut, tenen un bon nivell d'estudis i són religioses, independentment del sexe o nivell intel·lectual que tinguin. Aquesta afirmació, per això, no és del tot certa, i Martin Seligman, mitjançant alguns estudis, va explicar quina part de l'affirmació era vertadera i quina falsa, i amb quina mesura aquestes circumstàncies afecten a la felicitat.

En "*L'autèntica felicitat*", Seligman diu que per a augmentar la felicitat de forma duradora, s'hauria de:

- Viure en una democràcia sana, i no en una dictadura empobrida (té un efecte molt gran sobre la felicitat duradora).
- Casar-se (té un efecte intens, tot i que en nombrosos casos no és la causa de la felicitat, sinó una conseqüència d'aquesta que alhora la incrementa).
- Evitar passar per moments que comportin emocions negatives (té un efecte moderat).
- Teixir un bon cercle social (té un efecte intens que, a l'igual que el casar-se, té un efecte recíproc).
- Apropiar-se a la religió, ja que aquesta produeix una esperança que ajuda a augmentar la felicitat (té un efecte moderat).

Hi ha circumstàncies que tot i que pugui semblar que ajuden a augmentar aquesta felicitat, no ho fan, i aquestes són:

- Guanyar més diners. Tot i que els diners no comporten la felicitat, per això, viure per sota d'uns determinats ingressos dificulta molt el ser feliç. Quan es tenen uns determinats ingressos, els diners deixen de tenir cap efecte sobre la felicitat duradora. A part, cal subratllar que les persones materialistes són menys felices.
- Gaudir d'una bona salut. Només la salut subjectiva té un paper important en la felicitat.
- Tenir un alt nivell d'estudis, no té cap efecte.
- Canviar de nacionalitat o traslladar-se a un clima més assolellat tampoc tenen cap efecte.

Si s'aconseguissin canviar totes aquestes circumstàncies cap a millor, l'increment de la felicitat no seria superior a un 15%.

4.1.4 VOLUNTAT

Existeixen unes determinades circumstàncies internes que podem modificar mitjançant la nostra voluntat i que ens permeten augmentar la felicitat duradora enormement.

Això s'aconsegueix canviant la forma d'experimentar sentiments passats, canviant la forma de pensar sobre el futur i de viure el present.

I és que les emocions positives es poden centrar en el passat, el present o el futur, i potenciant-les, es pot augmentar la felicitat considerablement.

Les emocions positives relacionades amb el passat són la satisfacció, la complaença, la realització

personal, l'orgull i la serenitat. Si al pensar en fets passats s'aconsegueix sentir aquestes emocions, s'estarà augmentant la felicitat duradora.

Les emocions que s'haurien de sentir al gaudir del present són l'alegria, l'èxtasi, la tranquil·litat, l'entusiasme, l'eufòria, el plaer i la fluïdesa.

Per acabar, a l'hora de pensar en els fets que ens esperen al futur, les emocions que se senten i permeten augmentar la felicitat duradora són l'optimisme, l'esperança, la fe i la confiança.

Així, si s'aconsegueix sentir emocions positives tant quan es pensa en el passat o el futur, com quan es viu el present, s'aconseguirà incrementar enormement la felicitat duradora.

4.2 ANATOMIA DE LA FELICITAT

Per tal que la ment senti felicitat, és necessari que es donin una sèrie de components:

- **Plaer físic:** Aquest es dona com a resultat de la dopamina (neurotransmissor) en el sistema de recompensa del cervell. Això pot estar donat per una excitació sensorial o sexual o ve com a resultat d'un fet més complex com per exemple veure a un ésser estimat que aconsegueix alguna fita important.
- **Absència d'emocions negatives:** Si tenim por, estem enfadats o tristos, no és possible que s'activi l'alegria. Així doncs, l'amígdala cerebral, responsable d'alertar-nos de l'estrès i d'alliberar neurotransmissors per adaptar-nos, ha d'estar en situació de repòs.

Neurotransmissors relacionats amb l'alegria

- **La dopamina:** És un neurotransmissor que està fortament associada als mecanismes de recompensa del cervell. Està relacionada amb funcions motrius, emocions i sentiments de plaer. Les drogues com la cocaïna, opi o heroïna i l'alcohol fan que s'alliberi dopamina. L'esquizofrènia està relacionada amb l'excés de dopamina als lòbuls frontals del cervell, en canvi la manca de dopamina a les àrees motores del cervell és la causa del Parkinson.
- **La serotonina:** És un neurotransmissor molt lligat amb l'emoció i els estats d'ànim. És coneguda com a "l'hormona de l'humor". En moments en els que l'organisme rep més llum (sobretot a la primavera i a l'estiu) se'n segrega més i això comporta un augment progressiu del benestar i la felicitat que sentim. Falla en situacions d'estrès. La ingesta de xocolata també n'afavoreix l'alliberament.
- **L'endorfina:** Coneguda com la "morfina endògena". Actua en resposta a situacions de dolor ja que la seva presència inhibeix la transmissió del mateix. També és responsable de la sensació de felicitat. La pràctica d'esport afavoreix l'alliberament d'endorfines.

5. ELS 3 CAMINS PER ARRIBAR A LA FELICITAT

Segons Martin Seligman, hi ha tres maneres d'arribar a ser feliç, i cada una d'aquestes maneres correspon a un tipus de vida diferent. Seligman diu que la noció de felicitat és científicament impossible de concretar, per això agafa com a referència els tres tipus de vida que la comporten, les quals no són definitives, però sí un bon punt de partida. Aquests tres tipus de vida són la vida agradable (*pleasant life*), la bona vida o vida compromesa (*good life*) i la vida significativa (*meaningful life*).

5.1 LA VIDA AGRADABLE

“El plaer és bé principal. És el principi de tota preferència i de tota aversió. És l'absència de dolor en el cos i de inquietud a l'ànima.”

Epicur

La vida agradable o *pleasant life* és, com bé diu el seu nom original una vida que es basa en obtenir el màxim nombre de plaers i emocions positives com sigui possible i en aprendre les habilitats que amplifiquin la força i el temps dels plaers que aquestes produeixen. Les emocions positives de les que parla aquesta vida són aquelles que ens envaeixen quan gaudim d'un bon àpat, de sexe, de beguda, de drogues o inclús al veure una bona pel·lícula. Aquest tipus de felicitat, per això, és molt efímera. S'aconsegueix aquest tipus de vida maximitzant les emocions positives i minimitzant-ne les negatives.

Però aquest tipus de vida té tres inconvenients que l'allunyen del tipus de felicitat que vol aconseguir la Psicologia Positiva:

- És hereditària. La capacitat de sentir més o menys emocions positives és hereditària en un 50% i difícil de canviar.
- S'habitua. Les emocions positives s'habituen molt ràpidament, el que vol dir que en el primer cop que s'experimenten, el plaer que produeixen pot ser màxim, però a mesura que es van repetint, cada cop produeixen menys plaer.
- No és molt mal·leable. És difícil de millorar l'experiència d'emocions positives. S'han elaborat algunes tècniques que ajuden a millorar l'experiència d'emocions positives, però només aconseguixen millorar-ho en un 20% com a màxim.

5.2 LA BONA VIDA

“Si observes una persona realment feliç, la trobaràs construint un vaixell, escrivint una simfonia, educant als seus fills, plantant dàlies al seu jardí, o bé buscant ous de dinosaure al desert de Gobi. No la trobaràs buscant la felicitat com si fos la pedreta d'un collaret que t'ha caigut al darrere del radiador.”

W. BERAN WOLFE

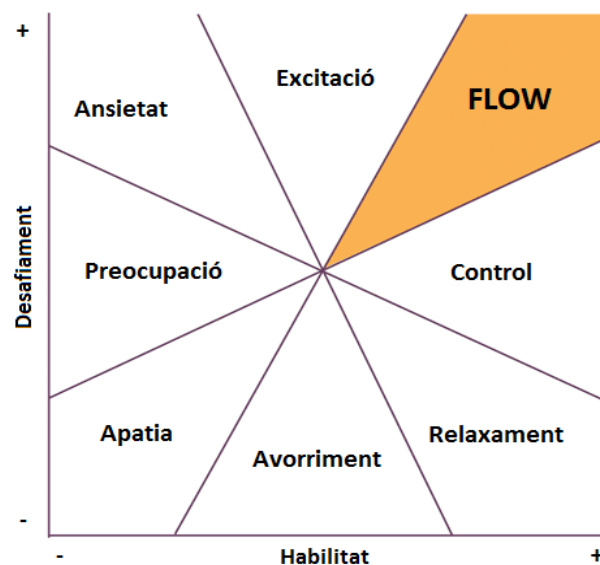
La bona vida o *good life* té relació amb allò que Aristòtil va anomenar al seu dia eudaimonia, i al que ara s'anomena *flow*. Aquest tipus de vida neix en cadascú quan es gaudeix fent allò en el que s'és bo o talentós. Per a entendre la bona vida, per això, primer s'ha d'explicar què és el *flow*.

5.2.1 EL FLOW

El *flow* o fluïdesa és aquell estat en el que el temps s'atura i la persona se sent a gust. Aquest estat és degut a les gratificacions, que a diferència dels plaers no són considerades sentiments, sinó activitats que ens agrada fer però que no tenen per què anar acompanyades d'una emoció. Les gratificacions atrapen a la persona i la involucren per complet. El psicòleg que va donar nom en aquest estat i l'ha estudiat majoritàriament és l'húngar (resident nord-americà) Mihaly Csikszentmihalyi, nascut el 1934. Va començar a estudiar el *flow* al 1975, i a partir d'aquest moment s'ha anat expandint en diferents camps. Segons el Dr. Csikszentmihalyi, el *flow* és un estat de consciència que comença a enfocar l'atenció en una meta clara i definida, amb la qual la persona se sent envoltada, concentrada, absorbida per l'activitat i les hores passen molt ràpidament.

Per a obtenir aquest estat de fluïdesa, doncs, és clau la falta d'emoció. La consciència i l'emoció tenen per objectiu corregir la trajectòria del pensament i l'acció, però no són necessaris quan el que s'està fent està a prop de la perfecció. La intensitat del *flow*, per això, varia depenent de la persona i l'activitat realitzada, ja que depèn de la dificultat que li suposi l'activitat a l'individu i les habilitats que aquest tingui per a dur-la a terme. Es podria dir que qualsevol persona pot trobar el *flow* en pràcticament qualsevol activitat, mentre aquesta requereixi l'atenció de la persona i no estigui fora de les seves possibilitats.

Estats que se senten segons el grau de desafiament de l'activitat i l'habilitat que es té realitzant-la:



En la imatge anterior es veu la relació que tenen el grau de desafiament que suposa realitzar una activitat i l'habilitat que es té per a realitzar-la, i com a conjunt, l'estat que la realització d'aquesta activitat produeix a la persona. Si es té poca habilitat i l'activitat que es vol practicar és de molt fàcil execució s'entra en un estat d'apatia, de falta d'emoció o d'indiferència. Si en canvi, es té poca habilitat però es duu a terme una activitat d'una dificultat elevada la persona passa a experimentar ansietat o angoixa. En el cas de que una persona hàbil desenvolupi una activitat que no presenti cap dificultat, aquesta persona la podrà realitzar sense esforçar-se, i entrarà en un estat de relaxament. En la imatge també es pot veure que per a que una persona experimenti el *flow* l'activitat que està exercint li ha de presentar un gran desafiament, però alhora ha de ser un desafiament que es trobi dins de les capacitats d'aquesta persona.

Una experiència de fluïdesa consta, segons Csikszentmihalyi, de les següents característiques:

- La persona es troba absolutament concentrada en l'activitat.
- Hi ha objectius clars que assolir, i s'assoleixen. L'activitat concorda amb les habilitats.
- La persona té la sensació de que assoleix l'objectiu amb facilitat.
- La persona es despreocupa dels riscos que pot comportar l'activitat.
- La persona experimenta la sensació de tenir el control.
- L'activitat procura una retroalimentació immediata.
- La persona perd la noció de si mateix i del temps.
- L'activitat constitueix un fi en si mateixa.
- La persona no té por a fracassar en l'activitat.

Aquest estat del *flow* es pot obtenir en l'oci, en l'amor, en l'educació dels fills i fins i tot en el treball. Segons Csikszentmihalyi és molt més fàcil aconseguir aquest estat de fluïdesa treballant que xerrant amb amics o mirant la televisió, ja que quan es treballa es poden experimentar moments intensos i satisfactoris, mentre que les activitats relaxants estranyament ajuden a aconseguir una experiència positiva.

Les estadístiques que recull Seligman en el seu llibre de "*L'autèntica felicitat*" mostren que un 15% de les persones mai ha experimentat el *flow*, i fins a un 20% l'ha experimentat tots els dies, inclús varis cops al dia.

En una entrevista que el divulgador científic Eduard Punset fa a Martin Seligman, aquest descriu el *flow* com a aquell moment en que, després de fer una activitat completament compromès i se't pregunta per el que estàs pensant, la resposta immediata serà que no estàs pensant en res, tot i que un temps després és possible que diguis que era divertit. Segons Seligman, això passa degut a que es necessita una quantitat tan gran d'atenció mental, que és necessari extraure recursos dels sentiments, els quals passen a l'atenció, i és per això que s'entra en aquest estat de fluïdesa en el que no se sent res.

El *flow* no es pot fer aparèixer mitjançant teràpia, en canvi, el que si que es pot fer és transformar l'estructura de la vida quotidiana amb l'objectiu d'obtenir més experiències positives que ajudin a arribar a aquest estat cercant les activitats que són agradables i aprenent a invertir atenció quan es practiquen marcant-se uns objectius d'una certa dificultat.

De la mateixa manera que els plaers estan relacionats amb els sentits i les emocions, les gratificacions estan relacionades amb la pràctica de les fortaleces i les virtuts.

Martin Seligman diu que per aconseguir portar una vida bona, s'ha d'organitzar el dia a dia al voltant de les fortaleces que cadascú té més desenvolupades, ja que l'ús d'aquestes fortaleces comporta l'aparició del *flow*.

Una persona que estigui en el 5% més baix alhora de experimentar emocions positives, pot ser de les més felices del món. Seligman, tant en el llibre "*La autèntica felicitat*" com en una conferència de TED, posa l'exemple de un milionari americà anomenat Len, el qual és propietari d'una gran empresa i és un campió del joc de cartes anomenat *bridge*, però el Len és horrible en el camp de l'amor, ja que està per sota d'aquest 5% alhora d'experimentar emocions positives. Però tot i aquesta dificultat a l'hora d'experimentar emocions positives, el Len viu feliç cada dia, i això, segons en Martin, es deu a que ja des de les 9.30 del matí, hora en la que entra a treballar, flueix, i aquest *flow* li aguanta fins que s'acaba la jornada laboral, i quan, més tard, es posa a jugar al

bridge torna a sentir aquesta fluïdesa. El cas d'en Len és un gran exemple sobre el que és la bona vida, ja que es veu com, organitzant-te el dia a dia per a que s'experimenti el *flow* els màxims cops possibles, s'arriba a la felicitat.

A diferència de la *pleasant life*, la *good life* construeix un capital psicològic que es pot anar gastant a mesura que avança la vida. La bona vida és aquella que garanteix un creixement psicològic.

5.3 LA VIDA SIGNIFICATIVA

“Si un home desitja trobar la felicitat, ha d'orientar els seus passos cap a Crist.”

Juan Pablo II

La vida significativa o *meaningful life*, segons Seligman, és la que té un major component d'intel·ligència.

Aquesta vida es basa en trobar allò en el que realment es creu i en posar-hi totes les forces al seu servei. Aquí és on cadascú ha de trobar les seves virtuts i fortaleses dominants i aprendre a utilitzar-les per a servir aquesta creença.

Les obres de caritat, l'intentar ser millors, el criticar menys i comprendre més i el somriure al veí són exemples d'activitats que poden comportar una vida significativa, i que per tant, gratifiquen.

Definint aquests tres tipus de vida s'arriba a la conclusió que, la *pleasant life* té un percentatge biològic dominant, amb el que ve a dir que a una persona que li costa experimentar emocions positives se'l pot ajudar a ser més optimista mitjançant teràpies, però aquesta capacitat d'experimentar aquestes emocions, es podrà millorar, com a molt, en un 15%. En canvi, la *good life* i la *meaningful life* estan en tots des de que naixem, i igual que la vida de plaers, en més o menys quantitat, la diferència, per això, és que en aquestes dues vides els canvis que es poden dur a terme són increïbles.

Martin Seligman, dividint en tres els camins per arribar a la felicitat, vol demostrar que, al contrari del missatge que s'ha enviat sempre, no hi ha una única manera de ser feliç que es basa en somriure i estar sempre de bon humor. Aquesta és una manera de ser-ho, però també n'hi ha dos més, que són molt més fàcils d'obtenir, i aquestes són el comprometre's amb el que es fa i el trobar sentit en el que es fa.

6. TÈCNiques I TERÀPIES DE LA PSICOLOGIA POSITIVA

“Plorava perquè no tenia sabates, fins que em vaig trobar amb un home que no tenia peus”

Proverbi persa

De la Psicologia Positiva n'han derivat moltes tècniques que apunten a la prevenció de malalties psicològiques i a l'augment de la felicitat. La gran majoria d'elles es van donar a conèixer en la Primera Trobada de Psicologia Positiva. Les més interessants són:

- **Auto-reforçament:** Hi ha molta gent que a la mínima que comet alguna errada es castiga dient-se inútil i que no serveix per res, i que quan fa quelcom ben fet no s'auto-felicita. Aquest auto-reforçament ajuda a incrementar l'autoestima i a estar content amb un mateix, fet que comporta felicitat.
L'auto-reforçament es pot dur a terme de tres maneres diferents. La primera consisteix en elogiar-se a un mateix, en dir-se coses que augmentin l'autoestima. La segona consisteix en fer-se algun regal especial quan fas quelcom bé. La tercera forma d'auto-reforçar-se és fer quelcom que ens agradi quan tenim aquell comportament que ens agradaria tenir més sovint. Qualsevol d'aquestes tres actituds enfront d'un comportament que es vol incrementar ens ajudarà a augmentar l'autoestima i reforçarà una conducta adaptativa, fet que augmentarà les possibilitats de que aquest comportament es repeteixi.
- **Dormir amb el bebè en el seu primer any:** John Bówlby va elaborar en el 1995 la teoria de l'afecció, en la que es platejava, entre d'altres, l'efecte que dóna el cuidador en un nadó durant el seu primer any de vida és fonamental en com desenvoluparà la vida aquest. Quan un nadó dorm amb els seus pares, desenvolupa una confiança que arrossegarà tota la vida. Bówlby diu que els adolescents i els adults joves sans, feliços i segurs de sí mateixos són resultat de llars estables en les que pare i mare dediquen gran quantitat de temps i atenció als fills.
- **Premiar el bon comportament:** La doctora Katharine Kérsey, planteja el fet de premiar el bon comportament com un dels pilars per a fomentar i incentivar els comportaments que actuen en benefici de la nostra salut mental. La idea d'aquesta tècnica és reforçar comportaments adaptatius com ho són la col·laboració i la sociabilitat, entre d'altres.

- **Tenir mascotes:** Segons Marty Bécker, tenir un animal a casa aporta molts beneficis tant a infants com a adults. En els infants crea un sentit de responsabilitat i genera plaer, mentre que en els adults les mascotes són una font de companyia i afecte, i alhora ajuden a la recuperació de malalties. A través de les mascotes es desperten importants trets animals dels humans com ho són la lleialtat, l'amor, el contacte físic i l'alegria, entre d'altres.
- **Imaginar-se escenes agradables a l'anar a dormir:** Aquesta és una poderosa tècnica de relaxament que facilita el dormir plaentment.
- **Pràctica cognitiva o entrenament mental:** Aquesta tècnica és utilitzada sobretot en la psicologia clínica i en la psicologia de l'esport. Consisteix en imaginar-se realitzant una activitat de la manera que més t'agradaria per així facilitar-ne la realització posterior, ja que es produeix una programació neuromuscular. Per a practicar aquesta pràctica cognitiva es recomana:
 - Estar relaxat en el moment d'imaginar-se l'activitat.
 - Imaginar-se a un mateix fent l'activitat, en primera persona.
 - Posar tots els sentits possibles en aquesta tècnica.
 - No imaginar-se activitats que estiguin fora de les pròpies capacitats.
 - No imaginar-se mai errors, l'activitat imaginada ha de tenir un èxit perfecte.
 - L'escena ha de transcórrer a un ritme normal, ni en càmera lenta ni en càmera ràpida.
- **Tècniques de relaxament:** Un estat de relaxament genera grans beneficis en la salut d'una persona. Existeixen diverses tècniques de relaxament com ho són la relaxació muscular progressiva de Jacobson, la meditació, el ioga i altres exercicis que es fonamenten en la respiració.
- **Allunyar els pensaments pessimistes:** Buda va dir: *“Ni els teus pitjors enemics et poden fer tant mal com poden fer-te'n els teus propis pensaments”*. D'aquesta frase se'n deriva que un ha d'aprendre a desfer-se dels pensaments pessimistes, i això es pot aprendre llegint llibres d'autoajuda o amb l'ajuda d'un terapeuta cognitiu-conductual. Si s'aprèn a modificar els pensaments que ens fan patir innecessàriament (irracional i pessimistes) per a pensaments racionals, optimistes i objectius, es tendirà a experimentar emocions positives i a tenir comportaments pràctics. Quan s'experimenta una situació adversa, s'ha d'intentar donar-li la volta, o pensar que sempre hauria pogut ser pitjor.

- **Realitzar activitats plaents:** Practicar activitats senzilles que ens produeixin emocions positives no és, ni molt menys, perdre el temps. Conversar amb els amics, explicar acudits, veure una bona pel·lícula, escoltar música o visitar un lloc nou, per exemple, són activitats que ajuden a relaxar-se i a prevenir de l'estrès. Es recomana realitzar diferents activitats d'oci habitualment sense limitar-se sempre a les mateixes activitats, per a no entrar en una rutina.
- **Fomentar el bon humor:** Quan aconseguim que una altra persona sigui feliç ens sentim bé amb nosaltres mateixos. Mark Twain va dir que *“la millor manera d'alegrar-te és intentar alegrar a algú”*.
- **Ús de l'humor en psicoteràpia:** Albert Ellis i Aaron Beck van proposar aquesta tècnica per a facilitar la teràpia i millorar la relació entre terapeuta i pacient. L'objectiu d'aquesta tècnica és ridiculitzar un problema per a tenir-ne una perspectiva diferent d'ell. L'ús de l'humor en aquestes teràpies busca minimitzar les dificultats que poden sorgir.
- **Imaginar escenes agradables abans d'una activitat:** Abans d'una activitat difícil, com ho pot ser una entrevista, una conferència o un treball, es recomana imaginar-se escenes plaents, ja siguin del passat, del futur o fantasies. Segons en Martin Seligman, aquesta tècnica ajuda a distreure la ment de l'ansietat que pot produir l'activitat. Aquesta tècnica és anomenada en el llibre de *“L'autèntica felicitat”*, i és considerada una tècnica de relaxament basada en la imaginació.
- **Carta d'agraïment:** Martin Seligman diu que si escrivim una carta on agraïm a alguna persona important per nosaltres tot el que ha fet per nosaltres i li entreguem, augmentarà la nostra felicitat i alhora la de la persona a la que li entreguem.
- **Carta del perdó:** Aquesta tècnica consisteix en escriure una carta expressant el que ens va fer l'altre persona, dient que la perdonem i perquè hem decidit perdonar-la. Escrivint aquesta carta, podem entendre el perquè l'altre persona va actuar com va actuar. S'ha de saber que no són dolentes les persones, sinó els actes d'aquestes. Aquesta carta es pot entregar, però no és necessari. El saber perdonar és molt important, ja que el ressentiment i l'odi són, a la llarga, emocions que ens fan mal a nosaltres i a l'altra persona.

- **Arbre de l'autoestima:** Mauro Rodríguez explica aquesta tècnica en el seu llibre *"Autoestima, clau de l'èxit personal"*, la qual consisteix en que la persona dibuixi un arbre gran, que a les branques d'aquest i anoti tots els èxits que ha aconseguit en la seva vida, a la tija el seu nom i a les arrels totes les qualitats que posseeix. L'objectiu d'aquest arbre és que la persona se n'adoni que tots els èxits que ja aconseguit són fruit del seu esforç, i així generi una forta autoestima.
- **Frases positives:** Aquesta tècnica consisteix en elaborar una llista de frases que parlin bé sobre la mateixa persona, com per exemple, que sent que s'estima a ell mateix o que se sent realitzat com a persona, entre d'altres. Al dir-se coses positives d'un mateix, a la llarga tendiran a ser veritat. Les persones acostumem a dir-nos coses negatives quan fem quelcom malament, però al fer coses positives, aquestes passen desapercubudes.
- **Fomentar activitats que impliquin gratificació:** Aquestes activitats, per això, no sempre són plaents, en nombrosos casos impliquen sacrificis que a la llarga gratifiquen. Aquestes activitats poden ser artístiques, professionals o físiques, majoritàriament. Martin Seligman és el propulsor d'aquesta tècnica.
- **Diari de gratitud:** William James, impulsor de la psicologia moderna, deia que un dels exercicis que més l'havia ajudat a augmentar la seva felicitat era el d'escriure cada dia en un diari cinc fets pels que donaria les gràcies, durant 21 dies. Aquest exercici serveix t per adonar-se de que cada dia té els seus punts bons tot i els seus punts dolents.
- **Llegir llibres o veure pel·lícules de creixement personal:** Tant llegir llibres com veure pel·lícules de creixement personal són tècniques d'autoteràpia on la persona s'enriqueix enormement. Tant els llibres com les pel·lícules han de partir de fonaments científics però han de ser elaborats de tal manera que qualsevol persona ho pugui entendre i beneficiar-se. Buda deia que *"la ignorància és l'origen de tot patiment psicològic"*.
- **Fomentar l'assertivitat:** L'assertivitat és la capacitat d'expressar els sentiments, les emocions o les idees de manera lliure i amb seguretat. La madrilenya Olga Castanyer diu que l'assertivitat és un símptoma d'una bona autoestima. Quan una persona té assertivitat és ella mateixa, fa, pensa i sent el que realment vol, no el que ha de fer, pensar o sentir per conveniència.

- **Veure el fracàs com a ensenyament:** Aquesta tècnica consisteix en buscar que es pot aprendre de l'experiència i en tenir una visió positiva davant de l'adversitat. El errors passats s'han de mirar per veure el seu origen i així corregir-nos i no tornar a caure en els mateixos errors en el futur.
- **Expressar emocions primàries:** Les emocions considerades primàries són aquelles que se senten davant d'una situació com per exemple la pèrdua d'una persona estimada o una situació perillosa, entre d'altres. Hi ha moments en els que no expressem aquestes emocions ja que tenim por a veure'ns dèbils. És molt important no reprimir emocions com la tristesa, la ràbia, l'amor o la por. El no expressar la ràbia quan se sent, comportarà sentir ressentiment i odi, que són emocions que tenen molt més a veure amb la part mental i que són molt perjudicials.
- **Donar:** Martin Seligman planteja que hi ha persones que augmenten més la seva felicitat donant a altres que realitzant activitats plaents. El fet de donar quelcom a algú que realment ho necessita ens fa sentir que som útils, ens omple.
- **Fer exercici:** L'activitat física regular té el mateix poder que molts antidepressius altament efectius. El psicòleg israelià Tal Ben-Shahar recomana fer exercici especialment a aquells que treballen freqüentment davant d'un ordinador. En una ment sana és necessari un cos sa.
- **La música i les arts:** Una tesi doctoral de la UAB demostra que l'ensenyament de música millora l'assoliment de competències dels nens de primària. Molts experts veuen matèries com la música i les arts claus per a la formació integral dels alumnes també. La professora Maria Andreu i Duran diu que *“el sistema educatiu que dóna molta importància a la música és un sistema de més qualitat”*. El 91% dels nens que van a centres integrats de música i primària assoleixen les competències, mentre que als centres ordinaris només ho fa el 47,83%. Maria Andreu i Duran es justifica dient que *“la música estructura el cervell”*. La llei Wert (Lomce) treu pes a la música i les arts, proposant que siguin matèries específiques o optatives. En aquest cas, el govern no està actuant com una institució positiva.¹

1 Font de la informació: SÁNCHEZ, SÒNIA: *Música per assolir competències*. Diari Ara, 31.12.12/1.1.13. Pàgina 28.

7. EL RIURE COM A TERÀPIA

"El riure és una cosa molt seriosa"

Groucho Marx

Què és el riure?

L'expressió d'una emoció.

L'emoció és un procés afectiu de tipus adaptatiu

- És un procés afectiu perquè el processament emocional tendeix al agradable apartant-se del desagradable.
- És un procés adaptatiu perquè respon a estímuls del medi i a les amenaces a l'equilibri de l'organisme.

Les respostes emocionals es manifesten externa i internament.

- Internament per mecanismes fisiològics autònoms i corticals de preparació.
- Externament per mecanismes expressius i motors de comunicació.

També és una facultat cognitiva.

De què o quan riem?

De frases o situacions que no concorden amb la nostra lògica preexistent en algun lloc del cervell.

Aquesta motivació pot evolucionar de la broma a la parodia, a la burla o a l'escarni.

Tipus de riures

- Riure sincer: Aquell que ve provocat d'alguna situació hilarant com caigudes o pessigolles.
- Riures que provenen d'una situació en que es genera una certa tensió amb el dialogant, són riures fluixos que s'exageren sovint.
- Riures "insans": Aquells que estan provocats per algun acudit tendenciosos d'efectes nocius (sexe, polític, discriminatori).

Hi ha diversos estudis que demostren que els primats també riuen, per tant no es tracta d'un acte només dut a terme pel gènere humà. De tots els estudis sobre aquest tema se'n destaca el de Jaak Pankseep a la revista Science.

Els músculs facials implicats en l'expressió emocional són governats per nervis que segueixen un complex sistema de vies directes i indirectes cap i des del còrtex motor (circuit voluntari de control motor) i el sistema límbic (circuitos emocionals de resposta no voluntària). Quan riem, el diafragma puja i baixa, augmenta la pressió sanguínia i es dilaten les pupil·les. Surt de la boca una cascada de

sons vocàlics, emesos durant una setzena part d'un segon i repetits amb una freqüència d'un cinquè de segon. L'aire surt dels pulmons a una velocitat de més de 100 km/h.

Algunes dades del riure:

- 5 minuts de riure equivalen a 45 minuts d'exercici aeròbic.
- El riure sincer, l'explosiu, fa moure 400 músculs del cos.
- Des de que naixem fins als 6 anys d'edat riem unes 300 vegades al dia. Ja d'adults, els més riallers riuen unes 100 vegades al dia, i els que ho són menys poden no arribar a les 14.
- Riure augmenta l'oxigenació i els pulmons incrementen un 100% la seva capacitat.
- Riure allibera endorfines, les quals s'associen a les sensacions de plaer.
- Riure regula la pressió sanguínia.
- Riure reforça el sistema immunològic.
- Riure és analgèsic, evita la connexió amb el dolor, el fa més suportable.
- El riure afavoreix la capacitat de pensar amb flexibilitat i amb major complexitat.
- Riure afavoreix la sexualitat.
- Riure combat l'estrès.
- Riure optimitza la productivitat.
- Afavoreix els vincles en les relacions interpersonals.

7.1 LA RISOTERÀPIA

La risoteràpia és una teràpia destinada a millorar l'estat físic i psicològic mitjançant el riure. El seu objectiu és combatre l'estrès i serveix per a aprendre a gestionar les emocions dins d'un context grupal.

La col·laboració, el treball en equip i la creativitat són beneficis que es desenvolupen durant el taller i que ajuden posteriorment a que els grups que treballen junts es comuniquin d'una manera més efectiva. Des del bon humor s'arriba, sense esforç, a sintonitzar de manera natural i espontània amb els demés.

A part, la risoteràpia ens porta a un estat més connectat amb la infància, l'expressió autèntica, la innocència i la diversió, i ens hi porta sense esforç i gratament.

Una sessió de risoteràpia

Un taller o sessió de risoteràpia es divideix en tres parts importants. Ha de començar suaument i poc a poc la intensitat ha d'anar creixent. Acaba suaument amb un decrescendo de la intensitat.

És important que la sessió comenci suaument ja que la gent ve de casa i per tant ve freda. Al principi es fan alguns exercicis senzills per a què els participants es deixin anar. Aquests exercicis poden ser jocs de presentar-se entre ells en els quals s'hi pot afegir algun element per a començar a riure.

Tot seguit s'augmenta l'activitat, fent algunes activitats de ball o de passar-se pilotes, sempre agafant un enfoc divertit. Quan ja estan prou escalfats es comencen a introduir exercicis per a forçar el riure. Amb aquestes dues últimes activitats la gent ja comença a riure sincerament, i això també es deu a que aquells que van a un taller de risoteràpia hi van amb la predisposició de riure, cosa que ho facilita tot.

Quan ja s'ha aconseguit treure el riure als participants s'hi afegeixen exercicis de més contacte físic, de fer-se pessigolles, de fer ganyotes, de córrer o de perseguir-se.

En una sessió de risoteràpia mai es buscarà que els participants facin el ridícul, ja que l'important en aquesta és que els que hi participen s'ho passin bé.

A la meitat del taller, la gent està molt contenta i exaltant, però acabat el taller ja van cap a casa, tornen a la vida normal, per tant, s'ha d'acabar baixant l'energia amb algun tipus de massatge, estirant-los al terra i explicant-los algun conte o fent alguna altre activitat relaxada que els ajudi a donar-se compte de com està el seu cos, de que està més relaxada.

Es pot acabar fent que cada un dels participants del taller defineixi amb una paraula com es sent per a així donar presència als participants i ajudar a augmentar la seva connexió intergrupals.

Es pot veure un exercici de cada part d'una sessió de risoteràpia en l'annex 2.

7.2 ELS PALLASSOS D'HOSPITAL. PALLAPUPAS



“Un pallaso solitari caminant pel mig d'un passadís d'un hospital està fora del seu context i és vulnerable. Al ser vulnerable s'igualava amb el nen, que està fora de lloc, en un entorn sanitari, i a part del recolzament familiar i els amics, ha d'enfrontar-se sol a la seva malaltia. En aquest aspecte, el pallaso i el nen es converteixen en aliats.”

Quan se'ns diagnostica una malaltia, aquesta passa a ser més important que la pròpia persona. En el cas d'un nen, el seu pas per un hospital pot ser una experiència traumàtica i dolorosa, tant pel pacient com per els seus familiars.

Els pallassos d'hospital el que busquen és que l'infant ingressat se senti menys malalt i més infant. Pallapupas és una entitat de pallassos de hospital que va començar l'any 2000 a l'Hospital de Sant Pau i actualment treballa en 15 centres socio-sanitaris. Des dels seus inicis que l'entitat ha experimentat un gran creixement, tant que en l'any 2010 va convertir-se en un crèdit optatiu a la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona. Degut a les retallades econòmiques que s'estan produint en el sector de la medicina, però, les subvencions que rebien poden desaparèixer, fet que acabaria amb l'entitat.

Objectius

Pallapupas – Pallassos d'Hospital és una associació sense ànim de lucre la missió de la qual és:

- Millorar la qualitat de vida dels nens i les nenes malalts.
- Estar presents en els processos mèdics dolorosos i alleugerir-los.
- Humanitzar la salut.

I els Pallapupas volen aconseguir tots aquests objectius mitjançant el riure, que com ja he dit abans és una de les millors medicines. Els Pallapupas ofereixen un servei de caràcter assistencial i no només d'entreteniment, i esperen que des del món de la salut s'accepti que el teatre és una bona eina per als malalts.



Valors

La feina dels Pallapupas gira al voltant d'importants valors com ho són la professionalitat, la qualitat, el respecte, l'atenció personalitzada per a cada diferent pacient, el recolzament emocional a infants, joves i famílies, la innovació pel que fa a tècniques i procediments que utilitza, el respecte de la intimitat de l'infant i la família i el treball.

A qui va dirigida la seva feina

En primer lloc, va dirigida als infants, els quals amb l'ajuda dels Pallapupas pateixen molt menys i el seu pas per l'hospital es torna menys traumàtic. També va dirigida als familiars, ja que la millora de l'estat emocional de l'infant ajuda a que els pares i mares puguin gestionar millor l'estrès i afrontar la malaltia amb més receptivitat i col·laboració.

Tot i que no ho sembli, l'equip sanitari se'n veu beneficiat, ja que pot treballar molt millor quan l'infant i la seva família estan relaxats. Qualsevol tipus d'intervenció obté més bons resultats mèdics quan s'aconsegueix aquest relaxament.

Què fan?

La feina dels Pallapupas a l'hospital es divideix en tres projectes diferents, el projecte planta, el projecte quiròfan, i el projecte gent gran.

- El projecte planta: La tasca dels Pallapupas a les plantes i les habitacions dels hospitals és una tasca d'improvisació per a adaptar cada actuació a les necessitats pròpies de cada una de les nenes i els nens ingressats. La diferència principal entre Pallapupas i qualsevol altra entitat és que les actuacions estan fetes a mida en cada infant.
- El projecte quiròfan: La idea d'aquest projecte és acompanyar els infants durant les estones prèvies a la intervenció, en la seva entrada a quiròfan i fins i tot a que estigui anestesiats, sortir durant la intervenció i tornar a estar presents en el despertar a la sala de reanimació i, fins i tot, mentre els familiars comenten amb l'equip de cirurgians com ha anat l'operació. Quan l'anestèsia és local, els pallassos també es queden durant la intervenció.
- Projecte gent gran: Aquest projecte es tracta d'una variant del projecte planta dirigida cap a gent gran. Els objectius d'aquest projecte són desdramatitzar la situació que els avis estan vivint, agreujada per la seva lenta recuperació, i insuflar vitalitat.

"Els Pallapupas han demostrat amb les seves intervencions que és possible aconseguir millorar la qualitat de vida de les persones grans institucionalitzades mitjançant el somriure, provocant un efecte terapèutic beneficiós per a la seva salut, i alhora integrant-se dins la dinàmica de treball dels equips, contribuint de manera significativa en el procés d'atenció" Carme Santos, Directora Assistencial de la Clínica Bonanova



A part d'aquests tres projectes, els Pallapupas també tenen un programa dedicat al Teatre Social.

8. ANÀLISIS D'UN CAS DE RESILIÈNCIA

“No són els més forts de l'espècie els que sobreviuen, ni els més intel·ligents. Sobreviuen els més flexibles i adaptables als canvis.”

CHARLES DARWIN, *L'origen de les espècies*, 1962

8.1 INTRODUCCIÓ

Quan ja tenia el treball força avançat vaig decidir que seria interessant trobar i explicar un cas sobre algú resilient. Uns dies després, abans d'anar a dormir, vaig pensar en el pare d'un amic molt íntim, el qual tot i perdre la cama degut a un accident de moto, va participar en un projecte, junt amb dos discapacitats més, amb el qual va anar al Pol Sud. Aquest és en Xavier Valbuena.

En Xavier Valbuena, de 48 anys, és professor de ciències en una escola de l'Hospitalet de Llobregat. L'any 2000 va patir un accident de motocicleta i com a conseqüència va perdre la seva cama dreta per sobre del genoll. Actualment porta una pròtesis ortopèdica que li permet portar una vida completament normal a Vilassar de Mar, on resideix amb la seva dona i els seus quatre fills. Entre les seves principals aficions destaquen l'excursionisme, l'astronomia i la navegació.



“Tots som discapacitats. Les discapacitats que importen les portem en la nostra ment o en el nostre cor, no en els ulls ni en les extremitats. El que realment compta és la nostra capacitat per a ser estimats i per a estimar una persona, un paisatge o un projecte com aquest.” Xavier Valbuena

El 20 de gener de 2009 l'expedició Pol Sud Sense Límits en la qual va prendre-hi part va arribar al Pol Sud geogràfic. Per primera vegada a la història, un equip de persones discapacitades aconseguia trepitjar la latitud més austral del planeta. L'expedició la integraven Jesús Noriega, Xavier Valbuena i Eric Villalón qui, conjuntament amb els seus acompanyants Ramón Larramendi i Ignacio Oficialdegui, van aconseguir complir un somni que s'havia iniciat un any i mig enrere.

Vaig decidir entrevistar al Xavi per a confirmar la meua hipòtesi, la qual era que en Xavi és un cas de resiliència.

8.2 ENTREVISTA

Com va ser l'accident?

Bé, l'accident va ser aquí a prop, a la N-II, més o menys a l'alçada de Premià. Era molt d'hora, perquè anava a la feina, més o menys cap les 7 del matí, i plovisquejava una mica. Aleshores, suposo que perquè els cotxes van més neguitosos o pel que sigui i bé, la qüestió és que un cotxe va canviar de carril, jo anava pel carril de l'esquerra i ell pel de la dreta, i suposo que devia estar en el seu punt cec. El cotxe em va empentar cap al carril dels que venien de cara i va ser com un impacte múltiple en el que no vaig perdre el sentit però, la veritat, no puc reconstruir-ne l'escena.

I què va passar després?

Bé, aleshores em vaig quedar allà estès i sí que recordo creure que moria en el primer moment, tot i que al anar passant el temps vaig anar veient que no moria. Recordo, perquè com he dit en cap moment vaig perdre la consciència, que crec que vaig dir, estant estirat allà, que truquessin a la meua dona. La van trucar, i després de seguida em van agafar en una ambulància. També recordo des de l'ambulància dir que truquessin a l'escola, per tant, mantenia un grau de consciència important. L'ambulància em va portar a Can Ruti de Badalona, on em van fer com una primera exploració, però de seguida ja em van derivar a l'hospital en el qual m'operarien i on m'estaria un parell de mesos que era l'Hospital Asepeyo, que és l'hospital de la mútua laboral de la meua escola.

I quan et van dir que t'havien d'amputar la cama, que és el primer que vas sentir?

La veritat és que no em va suposar cap problema. T'explico el per què, ja que si en unes circumstàncies normals a tu t'ho diguessin pensaries que realment és una putada. Jo, en canvi, venia d'una altra situació en la que estava convençut de que moria, però no va ser així. Estava a la UCI i quan em va vindre el metge amb cara compungida i em va dir que m'havien d'amputar no li

vaig donar ni la més mínima importància. Si que recordo perfectament que quan em va dir això vaig pensar que si després de tot el que havia passat aquesta n'era la única conseqüència no hi havia cap problema.

Recordo dir-li: “Molt bé doctor, d'acord, perdo la cama, estem dient que la meva vida ja no està en compromís, veritat?”

Aquí si que recordo perfectament la seva cara, com dient que allò no estava controlat ni molt menys.

Llavors clar, quan tens un accident i sobrevius al moment de l'impacte i els primers moments assumeixes com que ja està, que si no has mort d'entrada, ja no ho faràs durant les properes hores o els propers dies, i no és així, ja que és un cop important, han passat moltes coses dins teu, i per tant això no està gens clar.

El que em va dir el doctor va ser: “Bé, tu estàs aquí a la Unitat de Cures Intensives, estàs en exploració, per tant no hi ha res clar. “

Llavors si que em vaig acollonir, i no pel fet de perdre la cama, sinó pel fet de que jo ja em pensava que el risc ja havia passat i ja estava de subidón, no?

Com va ser el període de recuperació?

Clar, és una modificació molt important en el teu cos i en la teva vida i llavors aquest període s'ha de fer gradualment. Jo vaig estar dos mesos ingressat sense sortir del hospital en els quals vaig anar adquirint cada vegada més capacitats. Al principi era un invàlid total, i de mica en mica i gràcies a tècniques de fisioteràpia i de tot vaig anar recuperant-me. De fet, als primers dies, el reincorporar-se a casa, a la teva vida normal, és un moment dur i cansat. Jo recordo al principi quan em van donar els primers permisos per anar a casa, que eren d'un dia o d'un cap de setmana, acabava el cap de setmana amb ganes de tornar a l'hospital, perquè era el meu entorn, més controlable, a casa, vulguis o no, acabava esgotat. Llavors, arriba un moment en que aquesta sensació és al revés, és a dir, fa mandra tornar a l'hospital.

Tu també ho vas enfocar amb ganes de sortir endavant i de tornar a recuperar més o menys la vida que tenies, no?

La veritat és que tampoc crec que va ser massa mèrit meu, sincerament, és que no em va quedar més remei, vull dir, jo des del principi en l'hospital, en aquell moment tenia tres fills petits de set, sis i tres anys, i per tant ja des del primer moment van vindre ja a l'hospital, van voltar pel llit i ells

passaven completament de si jo havia perdut una cama o no. Vull dir, s'esperava de mi una vida completament normal, no?

I després, sempre m'he considerat un privilegiat en el sentit de que va ser un accident laboral, per tant tot el tema econòmic, en el meu cas, de sempre l'he tingut plenament cobert per la mútua laboral. Per tant, aquest problema, que vull deixar clar que és un problema que castiga a molts discapacitats, jo no l'he tingut, ni el tindrè, en teoria. Per tant, jo vaig anar a treballar en un any, que vaig estar de baixa, remunerada, en el qual la meva feina, en lloc de fer classe, era invertir-ho en la meva recuperació.

No vaig veure un càstig, no tenia ni un problema econòmic ni un problema laboral, ja que jo sabia que quan acabés em reincorporaria a la meva feina, i tenia la meva família. De fet no vaig perdre res important, o almenys jo ho vaig detectar així, per això no va ser un drama.

Com era la teva vida abans de l'accident?

Magnífica, era molt agradable.

Feies exercici?

No feia... A veure, no sóc una persona que es pogués considerar esportista. Feia esport per un mínim de manteniment com qualsevol, però de cap manera feia esport d'elit ni res semblant.

I com diries que és ara la teva vida?

Home, molt millor. Jo sé que és difícil d'entendre, però jo no tornaria enrere. De cap manera. Mira, l'altre dia precisament parlava amb la meva dona, i em va dir: Ostres, si no haguessis tingut l'accident... I li vaig dir: No, si jo prefereixo haver-lo tingut.

Prefereixo haver-lo tingut perquè de forma significativa no he perdut grans capacitats, són molt poques les coses que no puc fer dins de les que m'agradaria fer, i en canvi, sí que et dóna una visió del món... subtil. Tampoc creguis tu que és un gran canvi, però sí una visió diferent del món, en la que em sento més capaç. Quan tu tens un gran entrebanc i el superes, fa que no li donis tanta importància ni a les subtileses, ni a les coses que realment són greus, són circumstàncies de la vida que tu superes i punt, n'hi ha algunes de més difícils i altres de més fàcils.

Molt bé... Parlem ja del projecte de Pol Sud Sense Límits. Com se't va ocórrer participar-hi, van venir cap a tu, o vas ser tu el que ho vas anar a buscar?

Bé, la cosa va començar d'una manera curiosa, és a dir, com tantes aventures de ficció no? Un dia del gener del 2007 vaig llegir a la Vanguardia una notícia que era com "Se buscan héroes" o

“Héroes al Polo Sur” i deia en el subtítol: “Tres discapacitados protagonizaran la primera expedición de discapacitados al Polo Sur”. Vaig començar a llegir-lo amb interès primer perquè sempre he estat interessat en el que és l'aventura de l'exploració polar clàssica, però com a lector, m'agrada molt llegir obres de Shackleton, de Scott, d'Amundsen, i altres autors d'aquesta època gloriosa de la conquesta del Pol Sud i del Pol Nord. I bé, com que era discapacitat, i més que res amb la curiositat de veure quins “xalats” s'atrevien a arribar al Pol Sud, vaig començar a llegir la notícia i vaig veure que no donava fe d'una cosa que s'havia fet, sinó que anunciava un projecte en el que s'estava buscant a gent per a fer això. La veritat és que la notícia no anava adreçada, i ho deien explícitament, a esportistes paralímpics ni d'elit, sinó a persones que es veiessin en cor de veure on acabaria el projecte. Bé, va ser la primera vegada en la meua vida, i jo diria que l'única, en la que m'he sentit directament interpel·lat per una notícia. I, amb molt poca fe de que això algun dia acabaria fent-se, i jo menys participar-hi, em vaig veure empès a escriure a la direcció de correu que apareixia a la notícia per veure què passava.

Bé, van anar passant els mesos i tal, i resulta que al final vaig acabar ficat dintre d'un equip en el que tiràriem endavant el projecte. El que passa és que les coses van canviar molt entre el principi i el final, perquè per la notícia del diari semblava que era un projecte que ja estava muntat, que tenia patrocini i en el que jo simplement m'apuntava com a expedicionari. Després l'experiència va ser molt diferent, ja que tot això era fum, no hi havia absolutament res, i vam ser nosaltres, un equip de tres o quatre persones, els que vam haver de fer de tot. Jo per exemple em vaig encarregar del disseny gràfic, del dossier, de picar portes per intentar aconseguir subvencions... Això al principi em va sobtar molt i va fer que gent que estava al principi en el projecte saltés, perquè no era la idea que tenien. A mi al principi se'm va fer molt dur, ja que van ser moltes hores de dedicació, però després també va ser un dels al·licients principals. No només vaig ser un expedicionari del projecte, sinó que jo també vaig ser coprogenitor del mateix, de tal manera que me'l sento com un fill meu.

Però clar, malgrat que jo no estava preparat en aquell moment per a fer aquesta expedició, sí que vaig pensar que a dos anys vista em podia preparar, entrenar-me i podria, sinó arribar al Pol Sud, descobrir si n'hauria estat capaç, perquè no ho sabia, sincerament. Durant aquests dos anys la pregunta era: Pot un home amputat de cama, que no es un expert esquiator, que no es un aventurer, participar en això? No ho sabia, i ningú tenia la resposta. Vaig pensar que durant aquests dos anys m'aniria fent reptes i en el moment en que veiés que ja no podia, ho deixaria, i no passaria res. Davant de la meua sorpresa, vaig anar tirant.

Recordo veure't entrenar contínuament. Van ser moltes hores de durs entrenaments, però la il·lusió va poder amb tot, no?

Sí, la il·lusió i la curiositat de descobrir on són els límits de cadascú. Crec que és important marcar-te fites, però no és tant important el fet d'aconseguir-la. Jo estava plenament disposat a no arribar al Pol Sud, però em va semblar prou interessant tot el que podia anar guanyant darrere de la pastanaga del Pol Sud. Al cap i a la fi, si jo m'estic dos anys entrenant per això, però no arribo a participar en l'expedició, o no s'arriba a fer, cosa que durant molt temps semblava de lo més probable, perquè no hi havia patrocini, o mil altres coses, m'emportaré tot el que he guanyat els últims anys, que no és poc. Vull dir, amb l'excusa del Pol Sud, jo vaig aprendre a córrer, a anar amb bicicleta, a mil històries que ja de per sí eren suficient al·licient.

Parlem ja del viatge, vau tenir alguna dificultat important?

A veure, la veritat és que el viatge en sí, va ser simplement la cirereta del pastís. Les dificultats, que van haver-n'hi moltes, van ser al llarg d'aquests dos anys, i bàsicament, la dificultat màxima era descobrir com puc (del meu cas en particular et parlo) avançar per una superfície gelada, com puc resistir al fred, si el monyó i la pròtesis podrien suportar temperatures baixes... Tot això va comportar una sèrie d'incògnites per a les quals no hi havia respostes, no hi havia res escrit enlloc, no podíem consultar a Internet i trobar informació perquè no n'hi havia. Clar, això va ser un projecte d'equip, en el que evidentment van treballar fisioterapeutes, el meu ortopeda, que és un artista, i conjuntament vam anar investigant què era possible i què no. Amb el temps vam anar descobrint que la cosa era possible.

Per a mi va ser un punt clau els entrenaments que feia a la platja de Vilassar. La tenia súper a l'abast i em va semblar que per les imatges que jo veia del que era la planissa Antàrtica, que és bastant plana, i vaig veure per Internet que hi havia gent capacitada que es preparava per expedicions polars, i que ho feia arrossegant pneumàtics, per simular l'esforç. I bé, vaig pensar que la platja seria com la meva planissa Antàrtica, jo assajaré aquí a la platja tot el que pugui assajar, de tal manera que noves pròtesis, nous avanços, els esquís o raquetes, trineu, arnesos... Tot això jo ho anava tastant a la platja i, sorprenentment, després quan vaig arribar al Pol Sud... A Groenlàndia la textura de la neu, que vam fer també assajos a Noruega, era una mica diferent. La veritat és que la sensació que jo vaig tenir avançant per la Antàrtida era la mateixa sensació de fricció i de dificultat d'arrossegament que tenia a la platja de Vilassar, és a dir que va ser providencial, perquè m'hi vaig sentir com a casa en aquest sentit. Va ser fantàstic.

A part, que feia diferents tipus d'entrenament, però aquest, el que era a la platja de Vilassar, sobretot a l'hivern, moltes vegades a primera hora del dia, era xulíssim, a mi m'encantava. Cansava, però era una sensació com màgica, estar mirant al mar... Era un exercici xulo, xulo de veritat.



I per acabar ja, amb aquest projecte, teníeu el propòsit d'ensenyar quelcom a la gent discapacitada?

El nostre missatge era molt clar. Quan t'apuntes a un projecte així segur que hi ha raons personals, jo m'he emportat una gran quantitat d'aprenentatges. És evident, per això, que per a tu guanyar aquestes coses no és necessari anar al Pol Sud, ni és necessari fer un projecte d'una envergadura i d'un cost com aquest, per tant si ho fas així a lo gran és perquè surti als mitjans de comunicació: a les revistes, a documentals... I que això, d'alguna manera, tingui un ressò. Clar, que es pretén demostrar aquí? A veure, primer, es pretén demostrar la capacitat dels discapacitats, molt bé, però jo crec que això tampoc és tant necessari avui en dia, és a dir, tenim múltiples exemples de discapacitats que fan coses increïbles. Això és un aspecte, però després també el demostrar o ensenyar a la comunitat de discapacitats i a la de no discapacitats, la importància de plantejar-te reptes. El fet de tu plantejar-te un repte, que un repte pot ser per una persona que li costa sortir o que ha perdut la cama i li fa vergonya, simplement pot ser sortir a passejar, sortir al carrer i baixar fins la platja, o recórrer uns metres... I això pot ser un repte, a vegades, tant difícil de vèncer com per mi va ser lo altre. Bé, doncs el fet de plantejar-te un repte i aconseguir-ho, et dóna unes capacitats brutals. Jo vaig pensar: Quan tu perds una cama, la veritat és que no tens ni la més remota idea del que és perdre una cama. La primera vegada que vaig sentir la paraula pròtesi,

amputat i tot això va ser quan vaig perdre la cama, i això li passa a moltíssima gent. Bé, doncs jo penso: Ostres, si en aquell moment hagués llegit una notícia, o hagués vist a la televisió un tio que digués “no mira, jo vaig perdre la cama fa vuit anys i ara m'estic plantejant anar al Pol Sud”. Jo crec que m'hagués donat ales, hagués pensat: “Bé, jo no vull anar al Pol Sud però si aquest tio és capaç de fer això, es pot fer de tot.” I és veritat, es pot fer de tot, però no perquè jo ho digui, sinó perquè ho he experimentat.

8.3 CONCLUSIÓ

Després de l'entrevista, he acabat de confirmar la hipòtesis de que en Xavi Valbuena és un excel·lent cas de resiliència. Abans de l'entrevista, amb tot el que m'havia explicat el seu fill sobre ell, estava pràcticament segur de que en Xavi era un cas de resiliència física, però després de l'entrevista m'he fixat de que a la resiliència física l'acompanya una resiliència mental, una d'emocional i una de social.

A l'apartat en el que explico la resiliència, aquesta és definida com a la capacitat humana per a enfrontar-se, sobreposar-se i sortir enfortit o transformat per experiències adverses. És molt fàcil, doncs, veure que en Xavi és un cas molt clar sobre resiliència, ja que quan va patir l'accident, va enfrontar-se al fet de perdre la cama, i ho va fer amb un gran optimisme, també va sobreposar-se a aquest fet gràcies a especialistes, i al cap d'un temps en va sortir enfortit, ja que com diu ell, la seva vida actualment és molt millor de com era abans.

La resiliència es deu a tres factors importants, i aquests són els atributs personals, el recolzament de la família i el recolzament de la comunitat. En el cas del Xavi els podem distingir als tres.

La manera de ser i de veure les coses del Xavi és la idònia per a fomentar la resiliència. Quan el doctor li va anunciar que perdria la cama, enlloc de lamentar la seva pèrdua, és a dir, el que ja no tenia, va donar gràcies de conservar encara la vida, per tant, va alegrar-se del que tenia. A part, a l'entrevista es pot veure que el Xavi aprofita molt bé una de les seves millors fortaleces, la qual és la curiositat. Aprofita aquesta curiositat per a anar superant els reptes poc a poc.

També em va dir que la seva família va ser una de les seves principals raons per a les quals seguir endavant i superar els problemes que es trobava, ja que al tenir tres fills petits, va sentir que ells no li donaven importància a un fet així, i si ells no n'hi donaven, ell tampoc ho hauria de fer.

A part, com diu a l'entrevista, té la sort de que el seu accident fos un accident laboral, i per aquesta raó té totes les despeses mèdiques pagades. També va tenir la sort de que no va perdre el seu treball, i tothom li va facilitar el retorn a la seva vida normal. És per això que dic que es veu

beneficiat d'un recolzament familiar.

Algú podria pensar-se que el cas del Xavi és simplement una recuperació, però jo puc assegurar que no és així, ja que una recuperació és el retorn gradual cap a la normalitat funcional, en canvi la resiliència reflexa l'habilitat de mantenir un equilibri durant el procés, del qual se'n surt enfortit.

El Xavi, després de l'accident, en cap moment va abaixar els braços, o es va desesperar, simplement sabia que havia de superar el seu problema, i que no li seria fàcil. Als primers mesos no li van ser fàcils, ja que li va costar molt esforç, però després, tot aquest esforç va ser el que el va fer sortir-ne enfortit.

Doncs, puc afirmar que en Xavi és un home dotat de la resiliència ja que:

- Té una clara resiliència física, ja que tot i perdre una cama segueix vivint la seva vida normal i inclús va participar a una expedició al Pol Sud.
- Té una resiliència mental, ja que durant tot el procés de recuperació va saber mantenir la calma i això el va ajudar a portar la situació perfectament. D'aquesta calma se n'ha vist beneficiat, ja que ha après a veure els problemes des d'una altra perspectiva.
- Té una resiliència emocional. En el moment en el que li van dir que perdria la cama no va sentir cap emoció negativa, sinó emocions positives ja que no perdia la vida. A part, en cap moment va abaixar els braços ja que sabia que no ho havia de fer. Es podria dir que és una persona optimista amb una bona intel·ligència emocional.
- Té una resiliència social. Dic això perquè després de l'accident sempre ha estat pendent d'ajudar a les altres persones i en cap moment ha negat l'ajuda a ningú.



“Quan tu tens un gran entrebanc i el superes, fa que no li donis tanta importància ni a les subtileses, ni a les coses que realment són greus, són circumstàncies de la vida que tu superes i punt, n'hi ha algunes de més difícils i altres de més fàcils.”

9. CONCLUSIONS

La Psicologia Positiva és un dels camps de la psicologia més recents. Va començar a ser estudiada com a tal el 1998, i és per aquesta raó que actualment una gran part de la població no n'ha sentit a parlar. El que també és cert, és que en els últims anys està creixent d'una manera impressionant, i això es deu a que a mesura que van passant els anys, la gent cada cop li dóna més importància a la recerca de la felicitat i de l'autorealització.

En els temps que vivim, les aportacions d'alguns psicòlegs positivistes són molt importants per a poder viure feliços. No són temps fàcils, i el problema està en pensar que la clau per ser feliç és tenir una bona economia. Els estudis positivistes han demostrat que elements com tenir bones relacions o creure en quelcom extern a un mateix influeixen molt més que els diners a l'hora de ser feliços. Sí que és veritat, però, que si no es té un mínim econòmic, és més difícil poder viure feliç. Gràcies a diversos llibres d'autoajuda, cada cop més gent veu que la felicitat no està relacionada directament amb els ingressos.

Durant el treball, he descobert que el principal problema amb el que s'han trobat els filòsofs i psicòlegs que han volgut estudiar la felicitat al llarg de la història és la subjectivitat d'aquesta. Buscant informació per a elaborar el treball, em vaig fixar que cada filòsof i cada psicòleg veu la felicitat des del seu punt de vista. En aquest treball he fet servir com a base els estudis del professor Martin Seligman, ja que són els més moderns i encara ningú els ha refutat. Martin Seligman, fundador de la Psicologia Positiva, diu que la felicitat és un terme subjectiu que no pot ser estudiat a la perfecció, però explica que a la felicitat s'hi pot arribar de tres maneres diferents que sí que es poden analitzar. Per arribar a la felicitat, doncs, es poden seguir tres vides diferents: l'agradable, la bona vida i la significativa. L'agradable, es basa en l'experiència d'emocions positives, i proporciona felicitat de curta durada. Seligman, al afegir la bona vida i la vida significativa, demostra que les persones amb menys capacitat de sentir emocions positives poden ser tant felices com les que tenen una gran capacitat de sentir-les. La bona vida sorgeix quan algú gaudeix fent allò en que és bo, la clau, doncs, està en remodelar el dia a dia intentant aprofitar les fortaleces personals. Per una altre vida, la vida significativa s'aconsegueix trobant quelcom superior i extern a un mateix en el que creure, i posar-se al seu servei.

Al començar la investigació, em preguntava si la clau per a ser feliç era sentir emocions positives amb freqüència. Després de realitzar el treball, he après que la facilitat de sentir emocions

positives es deu a la genètica, i que, per molt que es treballi, pràcticament no es pot millorar. He confirmat que les emocions positives ens produeixen felicitat, però que aquesta que ens produeixen és de curta durada, i he descobert que la felicitat de llarga durada és producte d'aquesta capacitat de sentir emocions positives, de les circumstàncies de la vida, i del control de la voluntat de la persona.

Un dels objectius que em vaig proposar al principi del treball era descobrir l'efecte del riure en la salut, i gràcies a tot el que em va explicar la psicoterapeuta Mònica Lapeyra sobre la risoteràpia i a la informació que em va passar el Santiago Ambrosio, vicedegà de la UB de Bellvitge, sobre els Pallapupas, he vist que el riure, efectivament és un element molt important en la salut de la persona, tant que, com recordo que em va dir el Sr. Ambrosio, hi ha molts anestesisistes i doctors que demanen ajuda a pallassos d'hospital quan han de treballar amb nens, per a que aquests no es posin nerviosos.

Al descobrir que realment el riure ajuda a tenir una vida més saludable, em vaig interessar per a la risoteràpia, i li vaig demanar a la Sra. Lapeyra si em podia explicar com s'ha de fer una sessió de risoteràpia. Em va explicar els elements més importants d'aquesta i em va dir que els tallers de risoteràpia són realment interessants per a fer amb empreses o grups de treball, ja que ajuden a augmentar la confiança i el benestar del grup.

Elaborant el treball vaig descobrir el fenomen de la resiliència, i va ser per això que vaig decidir que la meva part pràctica es basaria en pensar en un possible cas de resiliència i confirmar la meva hipòtesi mitjançant una entrevista. Vaig decidir entrevistar el Sr. Xavier Valbuena, el qual tot i tenir una cama amputada ha arribat al Pol Sud. Gràcies a l'entrevista, m'he adonat que la resiliència no és un fenomen que només afecta a persones que sobresurten de la mitja, sinó que és un fenomen que tothom pot aconseguir. El Sr. Valbuena em va demostrar que els entrebancs que vivim no són més que circumstàncies que s'han de superar.

Per últim, em vaig proposar aplicar-me tot el que aprengué en aquest treball en el meu dia a dia, i la veritat és que no m'ha estat difícil. A mesura que anava elaborant el treball, anava canviant la meva manera de veure les coses. M'he fixat que cada cop dono menys importància al que no tinc i em centro més a gaudir del que tinc, i que agraeixo tenir el que tinc. M'atreviria a dir fins i tot que sóc més conscient de les meves emocions i he après a auto-regular-les, un bon exemple és que he après a controlar l'angoixa, aquesta apareix menys sovint, i quan apareix faig que disminueixi pensant en coses que em tranquil·litzin. Es podria dir que, molt o poc, he incrementat una la meva intel·ligència emocional.

La veritat és que no és difícil ser feliç, però tenim la tendència a buscar problemes que ens impedeixin ser-ho.

Com a conclusió final es podria dir que, tot i que cadascú pot arribar a la felicitat de la seva manera, ja que tots som diferents i no tenim les mateixes fortaleses, per mi, la clau per a ser feliç és aquesta: gaudir del que et fa feliç, i veure els problemes només com el que són, quelcom que s'ha de superar.

“La meva felicitat consisteix en que sé apreciar allò que tinc i no desitjo amb excés el que no tinc”

LEON TOLSTOI (1828-1910) Escriptor Rus.

10. FONTS D'INFORMACIÓ

LLIBRES

BROWN, T.S. i WALLACE, P.M.: *Psicologia Fisiologica*, Mc Graw Hill, 1985

SELIGMAN, M.E.P.: *La auténtica felicidad*, Ediciones B, 2002

PUNSET, E.: *El viaje a la felicidad*, Ediciones destino, 2011 (2a edició)

ROJAS MARCOS, L.: *Secretos de la felicidad*, Espasa, 2012

ARTICLES

FITA, J.: *¿Eres resiliente?*, La Vanguardia, 20 de Novembre del 2012

PÀGINES WEB

MONOGRAFIAS.COM

<http://www.monografias.com/trabajos65/psicologia-positiva/psicologia-positiva.shtml>

(20 de Desembre de 2012)

PSICOLOGÍA POSITIVA

<http://www.psicologia-positiva.com>

(27 d'Octubre de 2012)

PALLAPUPAS

<http://www.pallapupas.org/es/>

(4 de Gener de 2012)

PAPÉLES DEL PSICÓLOGO

<http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1279.pdf>

(4 de Novembre de 2012)

REVISTAS INTERUNIVERSITARIAS DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587094.pdf

(4 de Noviembre de 2012)

AUTHENTIC HAPPINESS

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

(15 de Diciembre de 2012)

REDES – TVE

<http://www.rtve.es/tve/b/redes2007/semanal/prg363/entrevista.htm>

(27 de Diciembre de 2012)

TED. MARTIN SELIGMAN HABLA SOBRE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

http://www.ted.com/talks/lang/es/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html

(24 de Noviembre de 2012)

TED. MIHALY CSIKSZENTMIHALYI: FLOW, THE SECRET TO HAPPINESS

http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html

(3 de Noviembre de 2012)

TED. Jane McGonigal: The game that can give you 10 extra years of life

http://www.ted.com/talks/jane_mcgonigal_the_game_that_can_give_you_10_extra_years_of_life.html

(8 de Diciembre de 2012)

ANNEX 1. ENTREVISTA A UNA PSICÒLOGA POSITIVISTA

Mònica Lapeyra Pertussini treballa actualment com a psicòloga mitjançant la teràpia humanista, la PNL, el coaching i les flors de Bach. També programa tallers de risoteràpia i és monitora de Qigong (Txikung). És llicenciada en Psicologia clínica a la UB, ha fet un Màster en ludoformació a l'Espailúdic, poseeix un Certificat Internacional en Coaching amb PNL (Adaptic-John Grinder) i un Màster en PNL a l'Institut Integratiu.

Aquí us deixo el seu blog, on hi podreu trobar més informació interessant sobre la seva feina:
<http://monicalapeyra.blogspot.com.es/>

Com i perquè et vas iniciar en el món de la psicoteràpia?

Bé, des de jove que jo treballava a la Caixa, i en un moment donat vaig pensar que a part de treballar amb números i diners, m'agradaria treballar amb persones, així que vaig decidir estudiar la carrera de psicologia, tot i que no vaig exercir de psicòloga, ja que vaig seguir treballant a la Caixa.

Uns quants anys després vaig decidir anar a Mèxic a cooperar en un projecte de drets humans. Allà es van alegrar al veure que era psicòloga i van decidir que exerciria com a tal. Jo, tot i tenir la carrera, mai m'hi havia dedicat, i els primers pacients que vaig tenir van ser nois que havien patit tortures, noies que havien estat violades, familiars de desapareguts i presos polítics. Tot plegat em va impactar. No ho vaig fer malament i vaig pensar que si amb aquells casos tant complicats me n'havia sortit amb uns resultats apreciables, podia provar també de treballar de psicòloga.

Sis mesos més tard, quan va acabar el projecte i vaig tornar, vaig decidir deixar la Caixa. De fet em volia esperar un temps, però no vaig poder, volia canviar de feina.

En aquells moments jo estava fent un Màster de Ludoformació, en el qual s'aprèn a ensenyar a través del joc, no jocs de taula ni jocs mentals, sinó jocs vinculats amb el riure com ho són els jocs corporals, jocs d'equip, de dinàmiques, i dins d'aquests estudis hi havia també una part de risoteràpia.

I tot i que ara la risoteràpia no és l'element més important en la meva feina, el joc sí que ho és. Em dedico a ajudar a la formació d'empreses i treballa amb directius. Potser treballem temes de comunicació, de gestió del canvi de lideratge, temes que jo sempre tracto amb jocs, perquè penso que quan una persona s'ho passa bé, allò que ha d'aprendre, ho aprèn amb molta més facilitat, ja que es fa molt més estimulante, molt més divertit i de cop i volta, enlloc de fer un esforç per

memoritzar i tot això, ho entenen perquè ja ho han viscut.

Tu quan fas aquests tallers, quines millores notes?

Primer de tot, es trenca el gel d'una manera brutal. Després, els participants alliberen tensió i guanyen energia, perquè al moure'ns ens carreguem, igual que una dinamo. També a nivell de relacionar-se amb els altres notem una millora, ja que ho fem amb molta més facilitat. Si joestic jugant amb tu és molt més fàcil que et pugui explicar què he sentit, què m'ha passat i de què m'he adonat mentre estava fent el joc. A part, quan un grup de persones està jugant és molt més fàcil que deixin de banda la feina que s'han deixat per fer, els problemes que viuen a casa o la pila de papers que tenen al despatx.

El que esperen també les persones que vénen a fer un taller amb l'empresa és, a part d'aprendre coses que li siguin útils, sortir de la seva rutina, abandonar els papers, les gestions i les trucades telefòniques. En general busquen agafar una mica d'aire. Per tant crec que marxen molt agraïts, ja que han après i alhora s'ho han passat bé i han rigut.

És clar, doncs, que noten un canvi després de fer aquests tallers, però segueixen conservant aquest canvi al cap d'un temps?

Es clar que sí, i mira que els adults, a diferència dels joves, només aprenem quan volem aprendre. És una sort, per això, que les persones que vénen a fer un taller de risoteràpia, el fan amb ganes d'aprendre. A part, crec que aquests aprenentatges es conserven ja que quan es memoritza una cosa però no es fa servir, s'oblida amb el temps, en canvi, tot el que s'aprèn als tallers de risoteràpia són conceptes que es practiquen freqüentment, pel que són molt més fàcils de recordar, per tant els resultats són sostenibles a més llarg temps.

Per tant, si et passes la major part del dia treballant amb un grup, quan aprens a fer-ho amb aquests tallers, el teu dia a dia passa a ser millor no?

Clar. Quan vaig a vendre una sessió de risoteràpia a alguna empresa, hi ha algunes persones que en un principi en són contràries ja que tenen por que la gent no entri, es talli o que no en tingui ganes. Però sempre els hi dic que, quan en comptes de veure al seu company com el veuen sempre, per exemple amb la llibreta i els talonaris, han pogut riure al seu costat, la seva relació serà molt més fàcil, fluïda i agradable.

A part, el joc, la risoteràpia i el fer coses que normalment no fas, ajuden a superar pors, coses que ens fan por perquè mai hem provat. Quan ho provem i veiem que ho podem fer, ja no tenim por perquè sabem que som capaços de fer-ho. Per tant, la risoteràpia també és una manera de superar

pors. És important, ja que la por ens impedeix ser feliços.

I parlant ja de ser feliços, què és per a tu la felicitat?

La felicitat, jo crec que és una manera d'estar a la vida la qual té a veure amb diferents factors.

Per a mi el primer factor són les relacions. És important estar acompanyat i relacionar-te amb persones que t'aporten coses, el qual no vol dir només que siguin relacions fàcils i divertides, sinó persones amb les que pots aprendre. A mi em fa feliç aprendre coses noves. L'aprenentatge, per a mi, també té molt a veure amb la felicitat.

Després el ser agraït amb tot allò que tenim, aquest és un dels punts que explica la psicologia positiva. Hi ha persones que posen el focus en allò que no tenen i d'altres que posen el focus en allò que tenen. Evidentment, tenir més present allò que tinc que no pas allò que no tinc em fa molt més feliç i m'ajuda a veure el món amb més obertura, que, de retruc, també em fa més feliç. És important veure les possibilitats del món en comptes dels perills, dels riscos i altres temes que ens puguin atemorir. Però això no vol dir ser simplement una persona optimista ni ser un eixelebrat, sinó que vol dir saber posar el focus, saber-ho veure tot, veure que la botella no està ni mig plena ni mig buida, sinó que hi ha una botella d'un litre amb només mig litre d'aigua i agrair que hi hagi aquest mig litre.

I per acabar, quins consells donaries a una persona per a que canviés la seva mentalitat?

Primer, que tant per a ser més feliç com per a ser més eficient, o per millorar en el que sigui, és important conèixer com és un mateix, observar-se i fer-se preguntes. L'autoconeixement és una base de la felicitat, si no em conec visc en un món de fantasia. És important saber què i qui sóc, intentar millorar aquelles coses de mi que no m'agraden i ser conscient de les coses de mi que m'agraden i utilitzar-les.

És important envoltar-se de gent que aporti, alhora que també és important buscar espais "higiènics", que són aquells espais on tenim una vida fàcil i agradable. A la vida ja tenim prou problemes, i està molt bé parlar dels problemes, però també és important buscar espais on puguem explicar acudits o jugar.

En la meua opinió, estar amb nens també ens fa connectar amb l'alegria. I després a mi el que m'ajuda molt és meditar.

També ajuda estar amb contacte amb música, ballar i cantar. Tot el que siguin maneres d'expressar-se ajuda.

ANNEX 2. EXERCICIS RISOTERÀPIA

PRINCIPI

- *Em dic... i em pica... es diu... i li pica...*

Per a jugar a aquest joc els participants s'asseuen al terra formant un cercle, i la persona que inicia el joc diu: "Em dic Josefina i em pica el nas", rasant-se qualsevol part del cos que no sigui el nas. El que està al seu costat diu: "Es diu Josefina i li pica el nas", mentre es rasca el nas, i "Jo sóc en Pepito i em pica el genoll", rasant-se, per exemple, la barbeta. I així successivament fins que tots han dit el seu nom.

Aquest joc és una activitat molt útil per a començar la sessió, ja que serveix per a que els participants es coneguin i poc a poc es vagin deixant anar. Al ser un joc, poc a poc es va introduint el riure.

DESENVOLUPAMENT

- *La catifa voladora*

Tots els participants es tomben d'esquenes, al terra. La primera persona ha d'estar amb els peus cap al est, la segona cap al oest, de manera que els caps quedin junts però els peus estiguin en direccions oposades. Tots aixequen les mans, la primera persona s'estira sobre d'elles i els que estan estirats comencen a fer avançar el seu cos, de mans en mans, com si aquestes fossin una catifa voladora. Quan arribi a l'extrem, un altre participant l'ajudarà a aixecar-se. Tot els participants passaran per la catifa voladora.

Aquest és un joc molt útil per a fer al mig de la sessió, ja que, mentre els participants segueixen rient (recordo que aquí ja s'ha provocat el riure), estableixen una confiança entre ells molt important.

FINAL

- *Massatge d'esquena*

Es fan parelles. Dos participants es posen amb les esquenes juntes i cada un intenta fer un massatge al altre amb la seva pròpia esquena.

Aquest exercici és un bon exercici per marcar el final d'una sessió, ja que ajuda a disminuir l'energia amb la que estan els participants alhora que els relaxa. Després d'aquesta activitat els participants tornaran a casa molt gratificats i amb una gran satisfacció.