

EMOCIONS I FELICITAT

RECOPIIACIÓ DELS TWEETS I DELS
ESCRITS AL BLOG "VOL 234" SOBRE
LES EMOCIONS, LA FELICITAT I LA
RELACIÓ D'AQUESTES AMB LA RAÓ

FINS EL 20 D'ABRIL DE 2019

JOSEP M. CARBÓ TEIGEIRO

EMOCIONS: SOBRE LA SEVA NATURALESA, FUNCIONS I SENTIT	3
La sinceritat al 100% no és la forma de comunicació més segura amb els éssers emocionals. Paraula de robot.....	4
L'emoció té massa bona autoestima	4
Percebem en 3D: sensorialment, emocionalment i intel·lectualment	5
Tots volem ser culpables.....	6
Se'ns ha imposat una matriu de pensament que ens fa creure que estem sempre en deute. Per això anem amb el cap baix.	6
El treball emocional es fa amb el pensament!.....	7
LA FELICITAT	8
Només la infelicitat et pot fer feliç.....	9
Ja ningú no estima la Veritat. Tots volem la felicitat com a amant.....	10
La felicitat no es busca, es troba.	11
Una cosa és tenir felicitat; una altra, sentir-se feliç; una altra, estar feliç i una darrera, ser feliç.	11
Mai no és tard per a tenir una infància feliç!.....	12
Plaer, felicitat, saber i goig versus bellesa, bé, veritat i plenitud	13
Per què en diuen felicitat quan volen dir submissió?	14
LES EMOCIONS I LA SEVA RELACIÓ AMB LA RAÓ	15
Filòsofs: la passió per la raó, la raó de la passió!	16
Quan manen les emocions la racionalitat pateix.....	17
La guerra entre el cap i el cor la guanya... el cul.....	17
PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTESTEN	19

Introducció:

En tota visió de la realitat cal anar amb cura al lloc on situem els diferents conceptes. N'hi ha que són especialment complicats a l'hora d'ubicar-los en una cosmovisió. La felicitat és un d'ells.

Jo situo la felicitat en l'àmbit emocional i ja sé que això resulta limitant o insuficient per a molta gent, però entenc que majorment es parla de felicitat per a designar un estat de benestar associat a sensacions afectives i anímiques plaents.

Per això situo la felicitat en l'àmbit emocional. El benestar en l'àmbit físic és el plaer, en l'àmbit intel·lectual, el saber i en l'àmbit espiritual, la plenitud. Quasi mai apareixen soles ja que hi ha una unitat en tot allò que fem els humans. De totes maneres, quan la sensació primera i més potent és l'afectiva, jo en dic felicitat.

Considero també que de les 4 opcions de benestar (plaer, felicitat, saber i plenitud), la plenitud és la més important i la felicitat només ho és més que el plaer.

Emocions: sobre la seva naturalesa, funcions i sentit

El cor és un tirà quan reclama tot el poder en nom de la llibertat.

L'emoció vol benestar. La raó coherència. L'esperit vol el benestar de la coherència amb el que és veritat!

És trist estar trist.

Seria espantós que res no m'espantés

El concepte de "redempció" és un verí per a l'ànima.

Fins que no ens desempalleguem de la dictadura de les emocions no hi haurà un salt evolutiu de la humanitat.

Sempre que em sorprenc, m'indigno o m'alegro és per la ignorància. Si sabés les causes de tot, tot seria normal i emocionalment neutre.

Tot acudit és susceptible de ferir alguna sensibilitat

Els anhels humans s'acumulen, es compacten i acaben materialitzant-se. Primer la idea, després les emocions i per fi els actes.

*Qui mira racionalment el món el veu racional. Qui el mira emocionalment el veu emocional.
Qui...*

Hi ha coses que un llibre no ensenya. I n'hi ha que no les ensenya una emoció, ni una sensació, ni una vivència.

Quan un té set de coneixement no hi ha solució emocional.

Aquesta pel·lícula del meu viatge és visualment impressionant, intensa emocionalment i l'argument no s'acaba d'entendre.

Som com personatges d'aigua dins l'aigua vivint emocions i pensaments aquosos.

Beu els sòlids i mastega els líquids. Mira els sons i escolta les imatges. Pensa les emocions i sent els pensaments.

Incapaç de suportar l'absurd inventem el sentit. (Atorgant finalitats i objectius als fets emocionalment intensos de la nostra vida)

La sinceritat al 100% no és la forma de comunicació més segura amb els éssers emocionals.
Paraula de robot.

La sinceritat al 100% no és la forma de comunicació més segura amb els éssers emocionals. Aquesta frase la diu un robot de la pel·lícula "Interstel·lar".

Com a eina intel·ligent, el robot pot ser programant amb diferents graus de sinceritat. Quin és el problema de la sinceritat amb els éssers emocionals? Doncs que no poden prioritzar el que és per damunt del que volen que sigui.

En efecte, els éssers que desitgem tenim una tendència a construir una realitat que s'adapti a la nostra expectativa.

Quan ens comuniquem amb els altres ho fem sempre amb informació emocionada o amb emocions informades. L'emoció tenyeix el missatge i li dona el seu propi significat.

Per això ens les relacions humanes és més important l'empatia que la concreció i és més rellevant la intenció que no pas la fidelitat narrativa.

No podem emetre un missatge purament informatiu perquè sempre hi ha els prejudicis, els antecedents, les circumstàncies que envolten els comunicadors... i també tots els factors subjectius i personals.

La comunicació és entesa, trobada, compartició, unió... i això no ve del contingut del missatge sinó de l'energia intencional i emocional.

No sé si hi ha tècniques per a controlar la comunicació integral però jo m'inclino més per relacionar-nos des de la voluntat sincera, la intenció neta, la mirada clara... deixant que les paraules, els fets o els missatges siguin els que surten des d'aquesta posició. I res no importa si són rigorosament exactes o aproximatius. Res no importa si transmeten fidelment el que veus i penses o si són el vehicle perfecte per a fer arribar el que vols compartir.

L'emoció té massa bona autoestima

Dues idees absolutament dispars i independents s'han encreuat per a dur-me fins a aquest escrit.

Una d'elles és un anunci d'un cotxe que veig sovint a tot arreu i que diu "La intel·ligència al servei de l'emoció" Serà perquè el cotxe té nom de dona, però em sembla tota una declaració de principis. I és que si alguna cosa estem sobrevalorant actualment és el camp emocional. Segurament l'explicació rau

en els anys de repressió i control que la nostra societat ha exercit sobre la manifestació i la intel·ligència emocional, però això no justifica que l'emoció hagi de ser barem i la pauta de tot el que és desitjable.

Considero que és aquest biaix axiològic (dels valors) té a veure amb dos fets: el moviment de reivindicació femenina que ha fet que puguem considerar el gran poder de les emocions que les donen majorment mostren, i el feliç matrimoni entre capitalisme i audiovisuals. Tot es ven per la imatge i les imatges són una forma fàcil de manipulació emocional com saben molt bé els publicistes i els polítics.

Sigui com sigui, l'emoció s'ensenyoreix de la nostra vida i no dubta en reclamar la submissió de la raó. Si no tenim raons, sempre tindrem emocions que són més fortes i definitives. Per això no és estrany veure clarament a la intel·ligència com a serva de les emocions. No es tracta de saber, entendre o capir sinó de sentir-se bé, confortable i còmode.

L'altra idea que conflueix en aquest escrit ve de la lectura d'una entrevista a un científic, que l'altra dia vaig llegir, que deia (i no és broma) que la infidelitat es pot curar com es cura un refredat. Després de la natural sorpresa i un cop llegit amb atenció i pensant-hi bé, vaig arribar a la conclusió que, en efecte, amb la química cerebral podem transformar els nostres desitjos i la nostra conducta. L'oxitocina, també anomenada "droga de l'amor" fa que sentim un vincle exclusiu per algú. O sigui que, convenientment "oxitocinat" no tindràs altre desig que estar permanentment al costat de la teva dona o del teu home.

I si això és així, què no podrem fer quan controlem més els efectes de les substàncies químiques en el cervell? Quasi tot és possible: canviar el caràcter, els afectes, els impulsos, els desitjos, el to vital,... I de sobte vaig pensar: podríem anestesiarnos contra el dolor emocional?

La meua resposta és que sens dubte sí. Ara bé, imagino algú proposant una medicació que atenui el dolors emocional, de la mateixa manera que existeix per a un dolor físic, i veig un seguit de protestes i crítiques al·legant que les emocions s'han de viure intensament, encara -o precisament per això- que siguin negatives. Dirien que hi ha un gran potencial de creixement en el dolor, un aprenentatge de la vida, uns beneficis secundaris en aquest saber suportar el dolor, que no es pot bloquejar el flux emocional, etc. Uns arguments que difícilment donaríem en cas de què el dolor fos físic i que són per altra banda els mateixos que donaven els antics abans de conèixer l'anestèsia per al dolor físic. El dolor dignificava, ens feia guanyar el cel, ens feia humils, i tots els arguments de la moral arcaica dels homes sotmesos a Déu.

I és que l'emoció és intocable. Té molt bona autoestima i demana que tot es rendeixi als seus peus. Algú hi guanya i molts hi perdem.

Percebem en 3D: sensorialment, emocionalment i intel·lectivament

Percebem les coses amb els sentits. Jo veig el teclat de l'ordinador, o sento la música, o toco la poma... Tots aquests inputs sensorials configuren una imatge en el meu cervell.

El que poques vegades tenim en compte és que aquesta imatge sensorial mai no apareix en la nostra ment com una pura sensació. Per tal que pugui configurar-se en nosaltres, cal que les emocions hi afegeixin un component d'atracció i rebuig. Així la sensació sempre va acompanyada de l'emoció.

Percebem una cosa i el seu grau de plaer/desplaer simultàniament. Veig la poma i l'afecte positiu (o negatiu) envers ella de forma conjunta. És més, només puc veure una cosa quan l'emoció corresponent l'acompanya perquè els nostres circuits neuronals estan de tal manera configurats que la xarxa representativa i la xarxa emotiva (amígdala) treballen conjuntament. Una no és distingible ni separable

de l'altra. De la mateixa manera que la llargada i l'amplada d'un pla són ambdues absolutament necessàries, així la sensació i l'emoció són també indissolubles.

Això no passa en els animals que no tenen mesencèfal ja que el cervell emocional rau precisament en aquest lloc.

Però no acaba aquí la nostra percepció. No percebem en 2 dimensions sinó en 3. Necessitem a més de la sensació i l'emoció, la comprensió. Necessitem situar allò que veiem en un lloc amb sentit. Cal que la cosa vista o tocada tingui una explicació, una coherència amb el que ja coneixem.

I quan dic que la sensació emocionada ha de tenir també sentit no vull dir que aquest sentit o aquesta explicació, o aquest lloc en el mapa conceptual del nostre coneixement sigui vertader. Només cal que tingui un sentit, un significat, encara que sigui inventat o fals. El cervell no vol saber la veritat, vol entendre i atribuir significats a les coses per tal de poder actuar i així sobreviure.

Percebem doncs de forma simultània una cosa, el nostre afecte envers ella i el lloc que ocupa en el mapa general del món que ens confegim.

No podem parlar mai, doncs d'una cosa considerant només el seu aspecte extern sense que hi influeixin les emocions i la comprensió.

Per això quan ens agrada una cosa la veiem bonica i li trobem un lloc en el nostre món. Per això quan una cosa la necessitem per a comprendre la vida, la veiem i fem que ens agradi.

Tots volem ser culpables

Com aquells nens, o no tan nens, que fan entremaliadures per cridar l'atenció, per ser tinguts en consideració, així som nosaltres, necessitats de culpa quan no podem exhibir mèrits.

Una premissa pedagògica sap que tothom prefereix un petó a una bufetada però tothom prefereix una bufetada a la indiferència. El més insuportable és no ser ningú, que la teva vida no tingui cap efecte o transcendència. Per això sempre ens afanem en fer coses pels altres, o que siguin tingudes en compte pels altres. Si poden ser bones, millor, però si no poden ser bones, caldrà que siguin dolentes perquè al menys tenen la capacitat de moure, d'afectar i això ens fa sentir vius i importants.

El mèrit és el primer objectiu, però el mèrit costa i no sempre està al nostre abast. La culpa, en canvi, és senzilla, fàcil i està sempre a la nostra disposició. Ens podem sentir culpables per qualsevol cosa: pel que hem fet, pel que no hem fet, pel que ha passat, pel que no ha passat, pel vam fer, pel que no vam fer... De fet, naixem ja culpables segons la doctrina del pecat original, indicant així que és el primer atribut de la nostra existència.

La culpa em fa valuós perquè em dóna poder, importància i aquest menjar és el que necessita l'ego. Per poc que et falli el mèrit, apunta't a la culpa.

Se'ns ha imposat una matriu de pensament que ens fa creure que estem sempre en deute.

Per això anem amb el cap baix.

La història ve de lluny i segurament s'ha perpetuat perquè ha demostrat ser un mecanisme de control perfecte. Es tracta de fer-nos creure que estem en deute. Sempre devem alguna cosa a algú, de fet a algú superior que té el poder de mantenir-nos submisos i doblegats a la seva voluntat.

Només cal recordar la doctrina del pecat original. Hi ha alguna cosa més perversa que inculcar en un nounat la idea de què neix amb deute? La seva vida sencera s'ha de dedicar a satisfer aquest deute.

L'actualització d'aquest mite castrador, en la seva versió laica és el deute bancari o financer.

En ambdós casos es tracta de mantenir-nos sotmesos, treballant tota la vida per a satisfer un deute no existeix i que sempre augmenta.

Tant la religió com el poder bancari es dediquen amb èxit a endeutar-nos i gestionen el pagament de manera que mai no es satisfà.

Només cal que mirem com el sentiment de ser pecadors, miserables, indignes... ha frustrat el desplegament de la ment creadora i crítica. Ens han inculcat la por i l'hem comprat perquè no tenim mecanismes de defensa mentals. En el millor dels casos inventem versions suportables o justificadores.

Pel que fa a l'actual situació econòmica, el deute financer és il·legítim, injust i irreal. Tots sabem que no podrem pagar mai el deute perquè no hi ha prou diners ni els bancs no tenen prou actius per a satisfer els dipòsits dels clients. Tot és un muntatge virtual de xifres en comptes bancaris i una ideologia de la submissió que ens castiga amb la culpa d'una cosa que no hem fet.

Ningú creu que Grècia pugui pagar mai el rescab, però així es manté captiu aquest país i mentre el seu deute augmenta, els altres països tremolen davant de càstigs futurs si no paguem el deute que ens han generat.

I ens faran creure que hem gastat més del que podíem, que no gestionem bé els recursos, que cal retallar despesa social... però tot això és la justificació ideològica que una població econòmicament analfabeta i una classe política corrupta i allunyada dels ciutadans no pot ni vol desmuntar.

L'autèntica revolta requereix un renaixement de la nostra dignitat i d'un sentiment d'estar lliures de deute imposat.

Un cop més, només l'home autònom i crític pot plantar cara a la injustícia sistèmica.

El treball emocional es fa amb el pensament!

Hi ha la creença generalitzada que el cap i el cor són instàncies que a vegades entren en conflicte. Es parla molt del cor ("decideix-ho amb el cor", "ves on el cor et porti", posa-hi el cor",...) quasi sempre com a sinònim de les emocions.

El cor, com a òrgan motor de l'aparell circulatori, té poc a veure amb els sentiments. Normalment diem "cor" però en realitat volem dir "mesencèfal", zona intermèdia del cervell dels mamífers que controla la vida emocional, entre altres funcions. L'amígdala, dins el sistema límbic, regula i gestiona les emocions primàries.

D'alguna manera, quan diem que hi ha un conflicte entre el cap i el cor, en realitat volem dir que hi ha un conflicte entre dues zones del cap, o entre dues funcions cerebrals.

El camp semàntic de les emocions és molt ampli i requeriria una gran explicació i una gran tasca de diferenciació entendre mínimament el seu funcionament.

Dit de forma simple i barroera, hi ha unes respostes emocionals directes i immediates que conformen el tronc de l'experiència emocional. Aquestes emocions simples i clares no solen ser conflictives perquè

són absolutament consubstancials a la nostra naturalesa i la seva acceptació és signe de salut i realisme. Ens referim a una tristesa davant una desgràcia, a un enuig davant una frustració o a una alegria quan assolim un objectiu. Aquestes emocions reben noms tan estranys com "representacions" en els estoics, "sentiments purs" en Cavallé o "impressions de reflexió" en Hume.

Tan li fa el nom. El fet és que han estat identificades com a respostes directes a fets observats o experimentats.

Ara bé, la complexitat emocional no ve d'aquest tipus d'emocions, sinó de les que ens generen les idees i les opinions.

En efecte, el que majorment ens trasbalsa, atemoreix, afebleix i pertorba no són les reaccions emocionals automàtiques davant dels fets sinó davant les idees que tenim dels fets.

El que ens espanta de la mort és la idea o la creença que és dolenta. El que em provoca rebuig a les aranyes és que tinc la idea que són detestables. El que em paralitza quan he de parlar en públic és la creença o la idea que sóc el que els altres pensin que sóc. El que t'alegra de tenir xicota és la idea que ella et farà feliç...

Al final, la major part de les nostres emocions són respostes a les idees, creences, expectatives o fantasies que fem sobre la realitat, a partir dels condicionants rebuts durant la nostra vida, moltes d'elles allotjades a l'inconscient.

I quan tenim conflictes emocionals, quan hem de fer treball emocional, quan hem de desplegar intel·ligència emocional és perquè tenim una incoherència en el pensament. No és el cap contra el cor; és el cap contra el cap. És el pensament que sap que parlen malament de tu contra el pensament que això és una desgràcia.

Fou Epictet qui ho va formular clarament: "Els humans no ens pertorbem per les coses sinó per les opinions que tenim sobre elles." I aquí hi ha la porta a la saviesa antiga (un enfocament que la moderna teràpia racional cognitiva intenta rescatar) que ens aconsella treballar sobre les nostres creences i opinions.

No podem canviar els fets però sí les opinions sobre els fets. Aquest és el treball. Si canvies els teus conceptes canviaran les teves emocions. Controlant la ment i treballant de forma crítica amb el teu pensaments podràs evitar les emocions destructives, limitadores i castradores. No les necessitem; són disfuncions d'una ment captiva que no es treballa intel·lectualment.

No sé si cal aclarir que evitar les emocions destructives no ens du a l'apatia o a la negació del món sentimental i emocional. Simplement neteja les emocions tòxiques per a deixar que s'expressin de forma diàfana les genuïnes emocions simples.

La felicitat

No busquem una vida feliç. Busquem l'explicació més feliç de la vida que tenim.

L'única felicitat és l'emocional però no és l'únic estat de plenitud.

Si el que saps no et fa feliç és que no saps prou.

Un nen pot ser tan feliç com un adult, però són felicitats de qualitat molt diferent.

La causa de que no siguis feliç és que creus que algú o alguna cosa és la causa de que no siguis feliç.

La felicitat és una valoració subjectiva de com ens va la vida. Depèn per tant de l'expectativa.

Vaig ser feliç quan vaig saber que la felicitat no existia.

He llegit aquest lema que m'agradaria poder practicar: "lleugeresa, flexibilitat i força en cada un dels petits gestos"

Avui serà un bon dia perquè confio en que no em caurà cap meteorit al cap. Coses menys probables m'han amargat alguns dies

L'economia és la nova religió. Sacerdots/banquers tirànics dient-nos que és el bé i el mal i oferint-nos el paradís a canvi de la submissió.

"La felicitat del paradís és la dels que saben que dormen" Segons el poema La rosa amagada citat per Borges a la Història Universal de la infàmia.

Només hi ha un obstacle per a la felicitat: la por. Només un camí per a vèncer-lo: la renúncia al plaer.

Només hi ha dos grans anhels: felicitat o veritat. Són dos camins que porten al mateix lloc sempre que els segueixis fins el final.

Què difícil és fer-ho fàcil!

Jo també penso que si les coses o les persones fossin com a mi m'agradaria jo seria més feliç. Però sé que m'equivoco.

Si vols ser feliç sigues ignorant. Signat: un gos...

Centrats en la pregunta o centrats en la resposta. Veritat o felicitat. Filosofia o teràpia

Diuen que el gall d'Isop era més feliç si li donaven un gra de blat que una gemma! Què ximple.

La felicitat només pertany al mestre gandul a qui fins i tot l'acte natural de tancar els ulls li sembla una desgràcia. Ashtavakra Gita, 149

Per ser feliç només cal estimar sense voler entendre.

Cap savi no podia fer volar l'àguila del rei però un humil pastor va tallar la branca on era i es va veure obligada a emprendre el vol.

Només la infelicitat et pot fer feliç

"Felicitats!", "Molta felicitat!",... ens desitgen el dia del nostre aniversari, per nadal, quan celebrem alguna cosa. És normal que desitgem allò que més valorem. Sembla un bon desig però pot ser un regal enverinat.

Què és la felicitat? Prenem aquí l'accepció més comuna: la felicitat seria un estat d'ànim tranquil, joïós, allò que sents quan estàs plenament satisfet. Normalment aquest és un estat desitjat perquè no el tenim. Si el tinguéssim gaire estona ens resultaria avorrit. La felicitat, entesa com un estat d'ànim, és impossible de mantenir. Els estats d'ànim són canviants, fluids i es perfilen en el contrast. Sóc feliç per oposició, per comparació.

Per això hi ha tantes maneres de concebre la felicitat. La felicitat sembla la culminació o la realització d'un somni, d'una empresa, d'algun procés en el que he esmerçat esforç i voluntat. Quan l'assoleixo sóc feliç, però no de manera permanent. De seguida apareixen altres reptes, altres desitjos, altres fites a aconseguir. Naturalesa humana...

I resulta que si ens quedem en aquests estats de felicitat, entesos com un estat d'ànim plaent, ens desactivem, ens *apalanquem*, ens adormim i aleshores la nostra vida perd sentit i pulsíó. La felicitat no activa, *atonta*; no estimula, esmussa; no impulsa, adorm.

Per sort aviat sentiràs el formigueig de la infelicitat i et posaràs en marxa, t'activaràs, lluitaràs i t'esforçaràs per ser altre cop feliç. I és per això que dic que només la infelicitat et pot fer feliç perquè només en ella comença. Clar que tot és qüestió de saber-ho veure i saber-ho aprofitar.

I aquí he parlat de la felicitat entesa com un estat d'ànim. Quan la felicitat és un estat de consciència, res no l'altera, res no la somou, perquè fins i tot ser anímicament infeliç és compatible amb aquesta felicitat major.

Ja ningú no estima la Veritat. Tots volem la felicitat com a amant...

Tot i que la Felicitat absoluta s'identifica amb la Veritat absoluta (i els que no creuen en absoluts poden deixar de llegir aquí), els humans ens esforcem constantment per seguir un dels dos camins: o perseguir les petites veritats amb la il·lusió de descobrir la gran Veritat o procurar-nos moments de felicitat esperant trobar la gran Felicitat.

Donat que normalment és una recerca a cegues, ja que no sabem ben bé què busquem i fins i tot la majoria afirma que no existeixen tals absoluts, el nostre dia a dia és un desplegament d'accions per tal d'assolir alguna cosa. Quina? No acostumem a preguntar-nos-ho però això no implica que no tinguem una resposta. Fins i tot qui deambula perdut va a algun lloc encara que no sàpiga quin és i encara que doni voltes en cercles.

No sabem ben bé què volem, però estadísticament la gent afirma voler ser feliç. Sembla que aquest objectiu justifica tot el que fem. Volem estar bé, el benestar. El plaer i la gratificació són els nostres objectius més *reconeixibles*.

Amb tot, aviat tenim la consciència de què és impossible assolir aquest estat de forma continuada i amb una resignació madura afirmem que la felicitat són moments...

I és que segurament confonem sentir-nos feliços amb ser feliços. No és el mateix sentir-se sa que estar sa, ni sentir-se estimat que ser estimat, ni sentir-se marcià que ser-ho! I ja que la discriminació entre sentir-se feliç i ser-ho exigeix un treball de recerca de la veritat, optem per conformar-nos amb el sentiment de la felicitat. No és d'estranyar que la felicitat, així entesa, sigui tan fugissera. Tots els sentiments o estats d'ànim són per naturalesa canviants. Qui fonamenta el seu anhel en una cosa canviant està condemnat a no assolir-lo.

Són moltes les coses que podem preguntar-nos sobre la felicitat i potser totes les preguntes en n'allunyen si seguim volent sentir-nos bé. La incertesa, el dubte, no acostuma a ser un espai de plaer per a qui no hi ha anat voluntàriament.

Si vols ser feliç, estàs disposat a qualsevol cosa? Perjudicaries a les persones que estimes per tal de ser feliç? Prendries una droga que et faria permanentment feliç? Quasi tothom respon negativament a aquestes preguntes i per això podem deduir que la felicitat no és un objectiu últim ni incondicional.

Cal afrontar en algun moment el tema de la veritat. Quina és la veritat sobre la felicitat? Què és la felicitat, quina és la seva naturalesa? Sense aquests plantejaments no la podem aconseguir perquè ningú no pot anar Samarkanda sense qüestionar-se on és i assegurar-se de saber si hi ha arribat. Pots arribar a qualsevol lloc que t'agradi i dir que ets a Samarkanda però, és realment això el que vols? Aleshores no volies anar-hi sinó simplement sentir que hi ha anat.

Mentre busques la Veritat és probable que trobis la felicitat. Per contra, és molt difícil que trobis la Veritat si només pretens "sentir-te feliç".

Potser la felicitat que perseguim és l'anestèsia momentània que ens permet transitar pel sense-sentit de la vida amb una certa comoditat. En algun moment, però, si optes per la recerca radical, hauràs de renunciar a les coses incompletes i iniciar el viatge definitiu de descobrir què ets, o sigui trobar la Veritat.

La felicitat no es busca, es troba.

La felicitat ens interessa a tots. Molts diuen que és l'única cosa que val la pena desitjar, però el tema de la felicitat és relliscós i fluid.

Costa molt definir-la, establir la seva naturalesa i saber com aconseguir-la. Hi ha multitud d'opinions, sentències i receptes per a ser feliç, però jo crec que buscar la felicitat és un contrasentit. És com buscar una ombra seguint-la amb una llanterna. Quan l'enfoques, desapareix. Si enfoques objectes sòlids, aleshores l'ombra apareix.

I és que la felicitat no és un objectiu sinó un efecte col·lateral, una conseqüència d'altres coses. Com més busquis la felicitat més s'esmunyirà entre els teus dits.

La felicitat és un estat de satisfacció que apareix quan estàs alineat amb el que ets. O sigui que convé buscar una vida plena i llavors, quan ho assoleixes o mentre hi camines, apareix la felicitat.

Per això moltes persones afirmen que la felicitat s'aconsegueix a través de l'esforç, del patiment, de l'entrega, del sacrifici o de la renúncia. Totes aquestes coses ens donen insatisfacció momentània, però ens poden donar com a efecte secundari la felicitat.

Deixem doncs de preocupar-nos per la felicitat, de buscar-la, de perseguir-la, i vivim tan plenament com puguem. Aquest anhel serà el nostre propi regal i segurament ens vindrà embolicat amb l'aroma de la felicitat. Benaurats els que sou feliços i no ho sabeu ni us ho heu plantejat mai.

Una cosa és tenir felicitat; una altra, sentir-se feliç; una altra, estar feliç i una darrera, ser feliç.

Per a mi la felicitat és un estat de benestar. Clar que d'estats de benestar n'hi ha molts i molt variats.

Els estats de benestar, en algun moment són anomenats felicitat. A què diem felicitat ho decideix cada u i forma part de la peculiar manera com viu i conceptualitza el món. Al que algú anomena felicitat un altre en pot dir satisfacció, o benestar, o alegria, o goig, o joia...

De benestar n'hi ha de molts tipus. N'hi ha que són equilibrats i altres inestables, n'hi ha de durables i de fugissers; n'hi ha d'intensos i de suaus, n'hi ha que porten conseqüències bones i n'hi ha que en porten de dolentes... però sobretot, el que més diferencia els estats de benestar és a quin nivell, a quina dimensió humana corresponen.

Podem considerar els humans com a un superposició d'estrats. El físic o biològic és el més elemental i bàsic. El benestar d'aquest nivell s'anomena plaer i respon a les sensacions sensorials. Hi ha doncs, un plaer físic que pot ser anomenat felicitat per segons qui. Quan aconseguixes un plaer físic, si decideixes anomenar-lo felicitat, podries dir que tens felicitat mentre tens aquest plaer.

El segon nivell o estrat és l'emocional o social. També en aquest nivell tenim sensacions plaents o benestants. És l'alegria, la joia, el goig, la satisfacció o desenvolupament de les emocions positives. Quan tens les emocions positives desplegades, podries dir que et sents feliç.

El tercer nivell constitutiu dels humans és el racional o intel·lectual. Hi ha també uns plaers intel·lectuals que estan conformats pel benestar que genera tenir concepcions del món i de la vida coherents, plàcids, harmònics i lògics. Quan les idees conformen un univers cohesionat vius en un estat que també podries anomenar de felicitat. Jo diria que estàs feliç.

Hi ha encara un darrer nivell o estrat en els humans que podem anomenar espiritual. En aquest nivell tenim intuïcions transcendents o transracionals gràcies a les quals ens intuïm o sabem com a una unitat, o coneixem la plenitud ja realitzada de tot i gaudim d'un benestar extàtic. D'aquest estat se'n podria dir ser feliç.

En tots els casos et relaciones amb la felicitat i tens benestar, però crec que els humans aspirem a maximitzar les nostres capacitats i a desenvolupar els potencials que ens permeten evolucionar els nostres nivells de consciència.

Per això penso que ser feliç és millor que simplement estar-ho. I que estar-ho és millor que sentir-se'n i això és encara millor que no pas tenir estones de felicitat.

Els nivells superiors inclouen i transcendeixen els inferiors, de maners que qui està feliç, se'n sent i posseeix felicitat. L'estat definitiu seria ser un ésser feliç, cosa que pel que sembla, s'aconsegueix quan descobreixes que simplement ets.

Mai no és tard per a tenir una infància feliç!

"Però si la infància ja està passada..." direu. Doncs no, la infància no és res. El que en diem infància és un record que és a la nostra ment i que evoquem en el present. "Sí, sí, un tecnicisme... però el que va passar va passar i això no ho podem canviar..." Doncs tampoc hi estic d'acord.

Defenso que la nostra memòria no és una gravació objectiva dels fets sinó una construcció. Dit d'una altra manera, és un invent! Ens hem inventat el nostre passat i mantenim aquesta creació a base de repetir-la fins que la prenem per vertadera. Tot aquest joc és inconscient però ben eficaç.

Ja sé que això pot semblar estrany però crec que cada cop més sabem com funciona la memòria i com funciona la ment a l'hora d'empesca-se-les per a sobreviure o viure bé. La ment és hàbil i selecciona de

tot el que hem viscut el que li interessa. A més ho arxiva atorgant unitat narrativa amb el que ja té memoritzat. No li interessa el que va passar sinó que sigui coherent amb el que creu.

Si penseu en la vostra infància veureu que teniu uns records molt selectius. Us heu preguntat mai per què aquests i no uns altres? De ben segur que els que recordeu deuen tenir importància però sabem també que els més importants poden estar al subconscient. Així treballa el cervell. Censura i filtra per defensar-nos i construir-nos un ego acceptable. A més, les coses que selecciona les distorsiona i maquilla a fi que tot el que ens expliquem ens resulti harmònic. Quan expliquem batalletes de la infància, bons i mals moments, traumes i experiències exultants, ho estem inventant. A partir d'alguna informació anem afegint detalls, explicacions, contextos, intencions,... fins que surt alguna cosa satisfactòria.

I dic satisfactòria no perquè tot sigui bo i positiu, que majorment sí, sinó perquè ens és útil i ens permet recolzar-nos en la nostra posició vital. Si vivim del victimisme podem construir-nos un passat tràgic i si ens sentim extraordinaris podem inventar-nos una infància excepcional. Si necessitem seguretat podem crear una infància en una família protectora i feliç. Ens inventem els nostres pares, els nostres amics, la nostra escola, els nostres problemes... Tot ho transformem a partir de la matèria primera de les impressions emocionals i fragments perceptius que el cervell reté de la mateixa manera que un terrisser fa un càntir amb el fang.

Això és una molt bona notícia. Coneixem el poder de la ment. Una persona a qui es va diagnosticar erròniament un càncer va emmalaltir ràpidament. Quan se li va dir que havia estat un error es va curar en poques setmanes. Coneixem l'efecte placebo i el poder de les creences. De fet tot el que sabem és una creença o sigui que el poder de tot està en el poder de la creença. I la creença pot canviar.

Clar que la força de la creença precisament es fonamenta en el fet de creure que les creences són vertaderes i no es poden canviar. Això ens paralitza. Per això quan som capaços d'admetre que vivim en un món inventat per nosaltres accedim al poder de la programació i podem modificar la nostra vida.

Podem modificar el nostre passat i fer-lo feliç. De ben segur que trobareu tots els arguments que necessiteu. Imatges i records que podreu reestructurar no en faltaran. Pràctica en fer-ho tampoc perquè portem tota la vida fent-ho. Només fa falta voluntat i coratge per a adquirir el poder sobre nosaltres mateixos.

I el que dic del passat es refereix també al futur. El futur no existeix, és només una imaginació que tenim en el present. Posem-lo també damunt el torn del terrisser i forgem la seva forma com decidim. Si no ho fem amb consciència i voluntat ho farem inconscientment i automàticament i aquí ja no controlarem i estarem a mercè de creences enquistades que sovint ens obliguen a témer, patir i angoixar-nos. Clar que si això ja ens està bé, i el relat de la nostra infància també, sempre podem dir que les coses són com són i estalviar-nos la responsabilitat de ser els guionistes de la nostra vida.

Plaer, felicitat, saber i goig versus bellesa, bé, veritat i plenitud

El dualisme, la creença que hi ha dues dimensions de la realitat, una física o material i una mental o espiritual, està molt estesa entre els humans. Podem considerar els binomis neurones/pensaments, cos/ànima, coses/idees,... sempre apareixen en les grans qüestions les dues perspectives i històricament hi ha hagut qui ha defensat que la realitat de la idea és superior a la de la cosa (idealisme, Plató,...) i qui ha considerat que és més real la cosa que la idea (empirisme, Aristòtil,...)

No voldria jo ara, aquí, fer una defensa d'aquesta apassionant dialèctica. Més aviat m'inclino a considerar que aquestes distincions entre coses i idees o cos i ment és falsa i que la considerem només

degut a les limitacions dels nostre cervell. Sóc un idealista monista, però tampoc ho defensaré ara. La física quàntica i la mística vèdica apunten ja a aquesta unitat transracional i transperceptiva.

L'home és un compost de 4 dimensions: la física, l'emocional, la racional i l'espiritual. En cada una d'aquestes dimensions apareix la dualitat que abans he expressat. Si considerem els estats òptims o extàtics de cada una d'aquestes dimensions veurem com a nivell físic els sentits ens aporten plaer sensorial; les emocions l'estat que anomenen felicitat; l'intel·lecte la comprensió o saber i l'esperit el goig de ser.

Cada un d'aquests estats extàtics o de màxima abundància tenen el seu corresponent en la dimensió de les idees. I precisament les 3 idees considerades pels clàssics com a les úniques realitats objectives, la bellesa, la bondat i la veritat, s'ajusten perfectament a les tres primeres dimensions humanes. Així es constitueixen els binomis plaer/bellesa, felicitat/bé i saber/veritat. Falta, per completar-ho el goig de ser que l'associa a la plenitud o totalitat.

Veiem doncs com els mecanismes biològics del plaer s'ajusten o creen els patrons de la bellesa (harmonia, equilibri, simetria,...) i com el sistema límbic del mesencèfal quan vibra o "emet" felicitat capta o crea el bé. També quan el nostre neocòrtex abstreu i simbolitza idees que li permeten reproduir de forma coherent la realitat "emet" o mostra o genera la veritat. Finalment quan la totalitat del nostre ser integra i expressa totes les capacitats en el seu grau màxim de desenvolupament sentim un goig no emocional sinó vital que ens eleva i transporta a la plenitud o realització.

Fixeu-vos que he dit sempre que la cosa expressa la idea o que la idea crea la cosa. Aquest és el gran dilema. En quina direcció va la realitat? De dalt a baix o al revés? Són les idees que creen les coses o són les coses que han permès l'elaboració de les idees? Una qüestió certament interessant si no fos perquè sospito que és el mateix problema que tenim quan estem al mig d'una escala i ens preguntem si puja o baixa.

Per què en diuen felicitat quan volen dir submissió?

En el debat inacabable de què és i què no és la felicitat sovint hem de passar per la fase de distingir-la d'altres fenòmens amb els que sovint es confonen. El més clàssic és el d'identificar la felicitat amb la ignorància. Hi ha qui diu que només són feliços els ignorants i això no crec que es pugui afirmar rotundament però és evident que moltes persones ignorants es defineixen com a felices i que no voldrien fer res per sortir d'aquest estat.

Avui voldria parlar d'una altra "definició" de la felicitat que no és tan popular com l'anterior però que, al meu entendre, està molt més estesa. El cas és que jo crec que moltes persones identifiquen l'estat de felicitat amb el de la submissió.

Per a molta gent ser autònom és una tasca no només feixuga -cosa que tots hi estaríem d'acord- sinó insuportable. Haver de fer-se responsable de les pròpies decisions, assumir els teus errors, ser l'arquitecte de la teva vida i el teu propi creador és considerat per a molts una autèntica desgràcia.

Per què? Doncs perquè aquest exercici d'auto-empoderament exigeix assumir riscos, tenir autoconfiança, alinear la teva energia física i psíquica a un objectiu que és la persona que vols ser i tot això és una feinada que no sempre comporta recompensa immediata. Amb tot, aquesta és al meu entendre la nostra feina.

La situació contrària, és a dir, la de ser un obedient i submís seguidor de les ideologies i doctrines dels altres et dona una sensació de pau i benestar fruit de la manca de conflicte amb tu mateix. No et qüestionen res perquè tampoc has decidit res. Amb fe tossuda i obstinada però lliure de conflicte, repeteixes els *mantres* que t'han dictat i obeeixes sense cap mena de crítica. Això et porta a un estat de

placidesa emocional que molta gent confon amb la felicitat. (I segons com definim la felicitat, pot ser que ho sigui)

En tot cas hi ha massa indicis que aquesta postura està molt consolidada entre nosaltres. La cosa no és nova. Ja Diògenes el cínic al segle IV abans de Crist s'oferia "cínicament" (mai tan ben dit) als ciutadans com a amo. S'oferia a fer-los d'amo a canvi d'un bon sou. I no errava la proposta perquè el que molts volen és un amo, algú que els alliberi de la tasca de decidir. Hi ha qui té com a amo la religió, o la política, o la ideologia social, o una teoria psicològica, filosòfica,... tant se val. El cas és que algú ens digui què hem de fer.

El paradigma d'aquest fenomen és la religió dels musulmans. De fet "musulmà" vol dir "submís" i la directriu d'acció bàsica és obeir sense qüestionar fins a les darreres conseqüències. Lamentablement no cal que m'esplai sobre els nefasts efectes que pot tenir una posició vital com aquesta.

El controvertit filòsof Houellebecq exposa a la seva darrera novel·la "Submissió" (en la que relata una societat francesa del futur proper convertida a l'islam) la tesi que la submissió és una via directa a la felicitat. Pot semblar inversemblant però veient com som d'addictes a tota classe d'ideologies que ens diguin el que hem de fer resulta molt raonable pensar-ho. La gent vol felicitat, al preu que sigui, ni que sigui al preu de vendre's l'ànima, que això és el que fan els qui renuncien al seu poder creador.

Les emocions i la seva relació amb la raó

Què és pitjor, pensar amb el cor o sentir amb el cap?

Si no et penedeixes de res és que no tens cor. Si et penedeixes d'alguna cosa és que no tens cap.

El cor necessita l'aprovació del cap com el cos necessita la del cor.

La raó es vincula a veritat i error. Les històries a felicitat i desgràcia.

Tan inepte és l'intel·lecte sense l'emoció i la sensació com aquestes sense aquella.

Què incòmoda és la raó quan contradiu els sentiments... I com costa no ignorar-la ni banalitzar-la en aquests casos. Gràcies Hannah Arendt.

No és racional prescindir de les emocions però és molt emocional prescindir de la raó.

Foc al cor, fum al cap. Núvols al cap, aigua al cor.

Per jutjar la teva vida, quin àrbitre prefereixes: el confort emocional o la claredat mental?

Sabem trobar qualsevol justificació pel que ens convé. Això és la raó sotmesa a l'emoció.

La veritat i la felicitat es van mirar al fons dels ulls i van fer l'amor.

Que els teus valors es fonamentin en la intel·ligència i no en les emocions!

Tan inepte és l'intel·lecte sense l'emoció i la sensació com aquestes sense aquella.

Les raons que recolzen les teves emocions són més racionals que les altres.

Filòsofs: la passió per la raó, la raó de la passió!

La filosofia és, etimològicament, l'amor pel coneixement i els filòsofs estem, essencialment, enamorats de la veritat. Els filòsofs som persones perplexes que ens meravellem amb les coses més simples, som buscadors de perquè, som inconformistes qüestionadors de tot, som agosarats i imprudents transgressors de límits... Confiats en la capacitat humana de coneixement resseguim els contorns de la realitat amb totes les eines que trobem al nostre abast.

La filosofia no és una disciplina acadèmica encara que l'hagin volgut tancar en un currículum escolar o institucionalitzar en un departament universitari. La filosofia és una actitud de vida, una energia que ens mou a saber, a traspassar l'aparença, a imaginar que passaria si... a considerar que l'absurd potser té una lògica, a investigar qui i què sustenta les nostres creences i si són necessàries.

Hi ha actualment dues dimensions de la filosofia: l'acadèmica i la pràctica. L'acadèmica és la de les universitats, un coneixement bàsicament intel·lectual centrat en conceptes, teories, sistemes de teories, autors, corrents, fonaments històrics... És un aspecte molt important de la filosofia però limitat a l'intel·lecte i amb escassa incidència (pel que jo sé) en la recerca apassionada de la veritat que somou l'esperit del buscador.

La filosofia pràctica, és la filosofia de la vida, la que practiquem els que busquem la Veritat des d'on som i des de les nostres capacitats. No cal ser intel·ligent, ni estudiós, ni erudit,... només els ulls oberts i la ment a punt. Conec molts filòsofs i tenen les condicions més variades que pugueu imaginar. Cadascú treballa des d'on és i amb el que és. Alguns nens i joves solen ser grans filòsofs. Algunes persones amb poca cultura també.

En diem filosofia pràctica perquè és la que ens ajuda a tenir una bona vida, una vida de qualitat. Epicur deia que "vana és la filosofia que no serveix per a curar algun patiment humà". Els filòsofs volem saber com acostar-nos a la felicitat, què hem de fer amb la nostra vida, ens plantejem si hi ha un sentit, un perquè de la nostra existència. Ens interessa saber com ens hem de relacionar, com hem de gestionar la nostra personalitat, quins valors hem de prioritzar, quins canvis hem de fer en la nostra vida, etc.

Els filòsofs som multitud. Els filòsofs som persones normals que no portem etiqueta. Ens reconeixem entre nosaltres en una mirada, en una expressió, en un comentari... Anem pel món amb una inquietud per saber, amb unes ulleres en forma d'interrogants. Ens ho plantejem tot.

Les eines del filòsof són les del coneixement humà. Tot allò que ens dóna informació i coneixement configura és el nostre arsenal, la nostra caixa d'eines. Hi ha la percepció, els sentiments i emocions, la raó, la intuïció...

Hi ha l'estereotip de què el filòsof és un intel·lectual, un racionalista empedreït quadrícula que tot ho vol conceptualitzar. Potser sí alguns són així, i si ho són és perquè estan en aquesta fase, però si són veritables filòsofs aviat s'adonaran de les limitacions de l'intel·lecte per a entendre i copsar la realitat. La raó és molt potent i no la podem menystenir, però els que l'hem usat molt sabem bé les seves limitacions i sabem que cal transcendir-la.

El filòsof té també una funció social. Quan fa públiques les seves descobertes o comparteix els seus dubtes o ofereix formulacions alternatives a les explicacions vulgars està incitant i provocant la gent a qüestionar-se les seves vides.

El filòsof es llança a l'oceà de la caòtica existència armat de preguntes, amb els ulls oberts, sent passió per la raó, sap les raons de la passió, supera els simples raonaments, abraça i inclou totes les

experiències humanes en tots els nivells que aquesta té i s'abandona al resultat perquè sap que no hi ha res més a fer un cop has optat per aquesta aventura radical.

Quan manen les emocions la racionalitat pateix

"Quan ens deixem portar per les emocions, la millor part del cervell, la del raonament, no pot funcionar adequadament"* diu el Dalai Lama.

És cert que hi ha un ancestral conflicte entre les emocions i el raonament i aquest conflicte és l'àrbitre de molts dels atzucacs en què ens trobem actualment, tant a nivell individual com col·lectiu.

El conflicte és comprensible donat que el cervell emocional gestiona àmbits vitals relacionats amb la supervivència vinculada a la sociabilitat mentre que la racionalitat està al servei de la planificació i l'execució de tasques.

Tenint en compte que evolutivament parlant el cervell emocional és molt anterior al racional, entendrem com disposa encara d'una jerarquia o poder que no sempre ens és beneficiosa.

Tot i que hi ha molta literatura que idealitza el paper de les emocions i les converteix en una mena de qualitat excelsa, les emocions són reaccions molt primàries i supeditades a la supervivència sense cap capacitat autocrítica.

Segurament podríem parlar molt de per què això és així -i ho he fet en altres entrades d'aquest blog- però basti ara només apuntar dues tendències: per una banda una mena d'espant davant el futur que ens fa refugiar en el passat, simbolitzat per una mena de renúncia de la raó com si les emocions fossin més nobles i espirituals, i per altra banda la confusió que es dóna sovint entre l'esfera emocional i l'espiritual. No em vull estendre al respecte però Wilber va desenvolupar tota una teoria anomenada "fal·làcia pre-trans" per explicar-ho. (N'he parlat aquí i aquí)

Sigui com sigui, la raó és posterior evolutivament parlant, a l'emoció i significa un pas de gegant en aquest procés ja que aquesta facultat emergent que és la intel·ligència simbòlic-racional ha transformat radicalment la nostra realitat.

La raó està per damunt de les emocions en molts casos i té, al meu entendre, dues característiques que la fan digne de ser-ho quasi sempre: per una banda pot analitzar quan li és pertinent dominar i quan no ho ha de fet (cosa que les emocions no poden fer donat que no tenen activitat analítica) i per altra pot criticar-se a ella mateixa i auto-perfeccionar-se.

En aquest sentit, quan totes les facultats del cos es respecten mútuament acceptant el ple desenvolupament de les seves funcions el desplegament resultant és harmònic i tendeix a la plenitud. Convé doncs que tothom permeti a la raó regir els destins de l'ésser complet i procuri que la seva capacitat racional estigui sempre activa, auto-criticant-se i permetent el desplegament intel·ligent de totes les dimensions.

*DALAY LAMA: La sabiduría del perdón", Ed. Oniro. Pàg. 53

La guerra entre el cap i el cor la guanya... el cul

Forçosament en un moment donat de la nostra evolució ens movem pel cor, pels sentiments. I quan creixem un xic més, podem raonar i fer servir el cap per a guiar les nostres accions. Són fases naturals en

l'evolució dels individus. Passa sovint però, que ens quedem estancats en un moment i no sabem o no podem evolucionar.

Les lluites entre el cap i el cor porten un munt de problemes en les persones. I també els porten en la nostra societat, perquè les societats reproduïxen fidelment els mecanismes evolutius de les persones.

Hi ha societats estancades en l'emoció i altres en la raó. Exemples de les primeres són les religions ortodoxes, els nacionalismes excloents o les lleialtats familiars. En tots aquests casos se sap el que cal que fer i mai no es pregunta a la raó. Exemples de col·lectius regits per la raó són el capitalisme, la democràcia o la ciència.

Tot i que pot semblar que la raó és més evolucionada que l'emoció, cal considerar al servei de què es posen una i altra per a poder valorar-les. Diu Wilber que històricament hem viscut a occident una època dominada per l'emoció que va començar a declinar amb el Renaixement quan les institucions de l'edat mitjana van deixar pas a les de l'edat moderna. A partir d'aquí, la raó s'ha imposat a través de la Il·lustració i les revolucions industrials.

Diu Wilber també, que cada nou avenç en les fases evolutives de les societats incorpora un gran risc o perill. En el cas de l'imperi de la raó de l'edat moderna, el perill és el materialisme ferotge, el capitalisme salvatge, la tecnologia inhumana i l'explotació demencial dels recursos naturals. Tot això es fa seguint la lògica dels mercats i les raons del benefici, però en cap cas la raó no es detura a pensar en les conseqüències.

És una raó cega, boja i absurda perquè només es pregunta pels mitjans i mai pels fins. Aquesta raó és destructiva i ha de quedar contrarestada amb un nou procés evolutiu que és la visió holística, integral, harmònica i global del món. Veiem ja espurnes de la nova visió però encara no hi ha massa crítica per a consolidar-la.

Mentrestant, el món es baralla entre dues faccions dominades una per l'emoció irracional i fanàtica (l'exemple de moda és el fonamentalisme islàmic, però ens serveix igual el cristianisme del baptistes usamericans, o els nacionalismes ètnics...) i l'altra per una racionalitat enfollida incapaç d'autocriticar-se.

Totes dues posicions requereixen ser superades i integrades en noves visions que entenguin el valor de les emocions com a expressió d'ideals elevats i com a facilitadors dels vincles socials, i la raó com una eina d'anàlisi selectiva i crítica al servei dels mateixos elevats ideals. I això s'aconsegueix passant a la fase de síntesis de l'holisme integratiu que encara haurà de ser superada per noves fases més globals.

Tenim una llarga feina a fer i no és fàcil. Ara mateix semblem estancats en aquesta dinàmica i veiem certs retrocessos en forma d'encastellament a posicions fixes. La lluita entre el cap i el cor, o entre una visió del món ancorada en valors absoluts a l'estil feudal i el món com una màquina a la que exprimir per a obtenir beneficis materials encara que suposi un suïcidi, és una falsa lluita. No han de combatre aquestes visions sinó unificar-se en estadis posteriors.

Mentre no ho fem així, la guerra entre el cap i el cor la guanya el cul, és a dir, mentre decidim si mana el cor o el cap vivim com si penséssim amb el cul.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTESTEN

111220	De quina qualitat t'agradaria dotar als teus petits gestos?	He llegit aquest lema que m'agradaria poder practicar: "lleugeresa, flexibilitat i força en cada un dels petits gestos"
120425	Què és el més trist?	És trist estar trist.
120430	Per què creus que ens preocupen coses altament improbables?	Avui serà un bon dia perquè confio en que no em caurà cap meteorit al cap. Coses menys probables m'han amargat alguns dies
120508	Per què creus que els diners han arribat a ser la més generalitzada aspiració humana?	L'economia és la nova religió. Sacerdots/banquers tirànics dient-nos que és el bé i el mal oferint-nos el paradís a canvi de la submissió.
120617	De què serveix penedir-se d'alguna cosa?	Si no et penedeixes de res és que no tens cor. Si et penedeixes d'alguna cosa és que no tens cap.
120712	Com imagines la felicitat del paradís?	"La felicitat del paradís és la dels que saben que dormen" Segons el poema La rosa amagada citat per Borges a la Història Universal de la infàmia.
120712	Com imagines la felicitat del paradís?	"La felicitat del paradís és la dels que saben que dormen" Segons el poema La rosa amagada citat per Borges a la Història Universal de la infàmia.
120730	Quina és la manera de vèncer la por?	Només hi ha un obstacle x a la felicitat: la por. Només un camí x a vèncer-lo: la renúncia al plaer.
120919	Quina via prefereixes, la de la felicitat o la de la veritat?	Només hi ha dos grans anhels: felicitat o veritat. Són dos camins que porten al mateix lloc sempre que els segueixis fins el final.
121024	Qui creus que ha de regir la nostra vida, el cap, el cor o el cos?	El cor necessita l'aprovació del cap com el cos necessita la del cor.
121105	Quan el cor es comporta com un tirà?	El cor és un tirà quan reclama tot el poder en nom de la llibertat.
121122	Creus que fer que una cosa sigui fàcil, ha de ser forçosament fàcil?	Què difícil és fer-ho fàcil!
130105	Quin sentit té el concepte "redempció" a la teva vida?	El concepte de "redempció" és un verí per a l'ànima.
130317	De què depèn que la meva vida sigui feliç o desgraciada? Prefereixes la veritat o la felicitat?	La raó es vincula a veritat i error. Les històries a felicitat i desgràcia.
130317	De què depèn que la meva vida sigui feliç o desgraciada? Prefereixes la veritat o la felicitat?	La raó es vincula a veritat i error. Les històries a felicitat i desgràcia.
130409	Què és més útil: l'intel·lecte, l'emoció o la sensació?	Tan inepte és l'intel·lecte sense l'emoció i la sensació com aquestes sense aquella.
130418	Creus que si les coses fossin tan com tu vols, el món seria millor?	Jo també penso que si les coses o les persones fossin com a mi m'agradaria jo seria més feliç. Però sé que m'equivoco.
130606	Prefereixes ser un porc feliç o un home desgraciat?	Si vols ser feliç sigues ignorant. Signat: un gos...
130609	Davant d'un problema, creus que és més important centrar-se en la pregunta o en la resposta?	Centrats en la pregunta o centrats en la resposta. Veritat o felicitat. Filosofia o teràpia
130620	Creus que el control de les emocions seria una cosa bona o dolenta?	Seria espantós que res no m'espantés
130809	Quan el cap i el cor discuteixen, qui creus que ha de guanyar?	Què incòmoda és la raó quan contradu els sentiments... I com costa no ignorar-la ni banalitzar-la en aquests casos. Gràcies Hannah Arendt.
130909	En cas de dubte, és millor ser	No és racional prescindir de les emocions però és

	racional o emocional?	molt emocional prescindir de la raó.
130911	El foc, el fum, els núvols i l'aigua, a qui pertanyen: al cap o al cor?	Foc al cor, fum al cap. Núvols al cap, aigua al cor.
131029	Quina és la causa de les alteracions emocionals?	Sempre que em sorprenc, m'indigno o m'alegro és per la ignorància. Si sabés les causes de tot, tot seria normal i emocionalment neutre.
131109	Hi ha valors objectius o tot depèn de cadascú?	Diuen que el gall d'Isop era més feliç si li donaven un gra de blat que una gemma! Què ximple...
140207	Per jutjar la teva vida, quin àrbitre prefereixes: el confort emocional o la claredat mental?	Per jutjar la teva vida, quin àrbitre prefereixes: el confort emocional o la claredat mental?
141025	La nostra infància és alguna cosa més que un record?	Mai no és tard per a tenir una infància feliç!
141103	Creus que la passió és un avantatge o un inconvenient per al filòsof?	Filòsofs: la passió per la raó, la raó de la passió!
141211	Valores més el benestar o la coherència?	L'emoció vol benestar. La raó coherència. L'esperit vol el benestar de la coherència amb el que és veritat!
141230	Què és millor buscar experiències felices o explicacions felices d'experiències normals?	No busquem una vida feliç. Busquem l'explicació més feliç de la vida que tenim.
150204	Quins són els valors absoluts de la vida per a tu?	Plaer, felicitat, saber i goig versus bellesa, bé, veritat i plenitud
150211	La felicitat, és una qüestió emocional?	L'única felicitat és l'emocional però no és l'únic estat de plenitud
150506	Estàs d'acord en què molta gent confon la felicitat amb la submissió?	Per què en diuen felicitat quan volen dir submissió?
150813	Creus que hem de treballar pel nostre creixement o abandonar-nos a l'existència?	La felicitat només pertany al mestre gandul a qui fins i tot l'acte natural de tancar els ulls li sembla una desgràcia. Ashtavakra Gita, 149
151129	Creus que el coneixement porta necessàriament a la felicitat?	Si el que saps no et fa feliç és que no saps prou.
151217	Què et pot fer feliç?	Només la infelicitat et pot fer feliç
160127	Qui són el pare i la mare de l'amor?	La veritat i la felicitat es van mirar al fons dels ulls i van fer l'amor.
160128	Es pot estimar sense entendre?	Per ser feliç només cal estimar sense voler entendre.
160222	En general, qui guanya, la raó o l'emoció?	Sabem trobar qualsevol justificació pel que ens convé. Això és la raó sotmesa a l'emoció.
160422	Creus que l'emoció té massa o massa poca importància a la teva vida?	L'emoció té massa bona autoestima
160511	Com influeixen les emocions i els pensaments en les coses que veiem?	Percebem en 3D: sensorialment, emocionalment i intel·lectualment.
160629	Què passa quan manen les emocions? I quan mana la raó?	Quan manen les emocions la racionalitat pateix.
160711	Què és més important per a fonamentar els teus valors: l'emoció o el pensament?	Que els teus valors es fonamentin en la intel·ligència i no en les emocions!
160717	Què fer quan l'única cosa que necessitem és l'única que no tenim?	Què fer quan l'única cosa que necessitem és l'única que no tenim?
160811	A qui estimes més, a la felicitat o a la veritat?	Ja ningú no estima la Veritat. Tots volem la felicitat com a amant...
160819	Qui guanya la guerra entre el cap i	La guerra entre el cap i el cor la guanya... el cul

	el cor?	
160930	En què s'assemblen i en què es diferencien la felicitat d'un nen i la d'un adult?	Un nen pot ser tan feliç com un adult, però són felicitats de qualitat molt diferent.
161111	Per quina causa no ets feliç?	La causa de que no siguis feliç és que creus que algú o alguna cosa és la causa de que no siguis feliç.
161123	La felicitat s'ha de buscar o has d'esperar que ella et trobi?	La felicitat no es busca, es troba.
170103	Creus que mereix sobreviure aquell que no es pot sobreposar a les seves circumstàncies?	Cap savi no podia fer volar l'àguila del rei però un humil pastor va tallar la branca on era i es va veure obligada a emprendre el vol.
170211	Creus que la pregunta de si ets feliç és adequada per a saber com et va la vida?	La felicitat és una valoració subjectiva de com ens va la vida. Depèn per tant de l'expectativa.
170302	Quins beneficis té sentir-se culpable?	Tots volem ser culpables
170406	És possible no ferir la sensibilitat de ningú?	Tot acudit és susceptible de ferir alguna sensibilitat
170607	Per a què serveix la culpa?	Se'ns ha imposat una matriu de pensament que ens fa creure que estem sempre en deute. Per això anem amb el cap baix.
180121	Fins a quin punt depenem de les circumstàncies?	El meu objectiu era no tenir més atacs d'ira i ho porto molt bé! Aquests darrers mesos en què ningú no m'ha portat la contrària i tot m'ha sortit com volia, no n'he tingut ni un!
180507	Creus que algú et pot satisfer plenament, ni que sigui en un sol aspecte?	Sí algú em satisfà plenament -ni que sigui en algun aspecte concret- em desagrada del tot perquè o bé em mostra que som només mitges persones o bé em recorda la meua immadura simplicitat.
180519	Existeix la felicitat?	Vaig ser feliç quan vaig saber que la felicitat no existia
180606	Quina diferència hi ha entre tenir felicitat, sentir-se feliç, estar feliç i ser feliç?	Una cosa és tenir felicitat; una altra, sentir-se feliç; una altra, estar feliç i una darrera, ser feliç.
180628	Com creus que es fa el treball emocional?	El treball emocional es fa amb el pensament!
180908	Creus que hem de fer sempre el que volem?	Fes el que vols. Tots podem ser superdotats: només cal descobrir el nostre do i practicar-lo amb passió.
181020	Creus que seria bo tenir felicitat permanent?	Tant de bo no siguis mai feliç del tot...
181025	Què ens fa més feliços, la il·lusió o el saber?	I tan sols la il·lusió, no el saber, fa a l'home feliç. (A. Aa.)
181114	Les emocions ens lliguen o ens alliberen?	Fins que no ens desempalleguem de la dictadura de les emocions no hi haurà un salt evolutiu de la humanitat.
181204	Què podem fer per salvar el món?	Va decidir que havia de salvar el món i, adquirint consciència, va anar a fer qualsevol cosa!
181222	Per a què creus que serveix un gest simbòlic?	Hi ha un valor incalculable en certs gestos inútils...
181224	Creus que ens podem conformar en no ser feliços?	No és obligatori ser feliç!
181226	Coneixes felicitats tòxiques? Quines?	Compta amb quina felicitat desitges! N'hi ha de molt tòxiques! (Petit catàleg de felicitats tòxiques)
190202	Renunciaries a moltes coses bones per una de molt bona?	Cal renunciar a les coses per a aconseguir la cosa: als plaers pel plaer; a les felicitats per la felicitat; als sabers pel saber i a les veritats per la Veritat.

111220	De quina qualitat t'agradaria dotar als teus petits gestos?	He llegit aquest lema que m'agradaria poder practicar: "lleugeresa, flexibilitat i força en cada un dels petits gestos"
120425	Què és el més trist?	És trist estar trist.
120430	Per què creus que ens preocupen coses altament improbables?	Avui serà un bon dia perquè confio en que no em caurà cap meteorit al cap. Coses menys probables m'han amargat alguns dies