

DIMENSIÓ EMOCIONAL - SOCIAL

**RECOPILOCACIÓ 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

INTRODUCCIÓ.....	4
DIMENSIÓ EMOCIONAL:.....	4
Emocions: sobre la seva naturalesa, funcions i sentit.....	4
La sinceritat al 100% no és la forma de comunicació més segura amb els éssers emocionals. Paraula de robot.	5
L'emoció té massa bona autoestima.....	6
Percebem en 3D: sensorialment, emocionalment i intel·lectivament.....	7
Tots volem ser culpables	7
Se'ns ha imposat una matriu de pensament que ens fa creure que estem sempre en deute. Per això anem amb el cap baix.	8
El treball emocional es fa amb el pensament!.....	9
La felicitat	10
Mai no és tard per a tenir una infància feliç!.....	11
Plaer, felicitat, saber i goig versus bellesa, bé, veritat i plenitud.....	12
Per què en diuen felicitat quan volen dir submissió?	13
Només la infelicitat et pot fer feliç.....	14
Què fer quan l'única cosa que necessitem és l'única que no tenim?	14
Ja ningú no estima la Veritat. Tots volem la felicitat com a amant... ..	15
La felicitat no es busca, es troba.	16
Una cosa és tenir felicitat; una altra, sentir-se feliç; una altra, estar feliç i una darrera, ser feliç.	17
Fes el que vols. Tots podem ser superdotats: només cal descobrir el nostre do i practicar- lo amb passió.	18
Tant de bo no siguis mai feliç del tot.....	19
Compta amb quina felicitat desitges! N'hi ha de molt tòxiques! (Petit catàleg de felicitats tòxiques).....	20
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.	21
Les emocions i la seva relació amb la raó.....	22
Filòsofs: la passió per la raó, la raó de la passió!	23
Quan manen les emocions la racionalitat pateix.....	24
La guerra entre el cap i el cor la guanya... el cul.....	25
DIMENSIÓ SOCIAL.....	26
Amor emocional-social	26

Deixa d'estimar i fes una altra cosa.....	26
No pots estimar algú i no ser estimat per ell.....	27
La parella	28
Diga'm què és allò que un home troba sexualment atractiu i et revelaré tota la seva filosofia de vida. (De "La rebel·lió d'Atlas")	28
La dona busca parella i l'home busca per a ell	32
Els ocells saben que es vola millor i més lluny en estol que no pas en parella	33
L'enamorament és la ingènua satisfacció per la teva incompletesa.....	34
La cosa més bonica que puc dir a algú a qui estimo és "no et necessito".....	35
L'amor de parella o la llibertat absoluta per fer una sola cosa.....	36
L'obsessió sexual dels homes és comparable a la de les dones per la parella.	37
Si ho vols viu, no ho lliguis! (Sobre relacions i altres animals).....	38
Jo necessito més aigua que tu, però no necessito més l'aigua que tu.....	39
Una relació sana i madura entre dues persones només es pot donar en la intersecció dels seus interessos.....	39
La família	40
Quin tant per cent de sexe matrimonial és prostitució?.....	41
Les relacions humanes i l'amistat.....	42
Tant de bo sabés dir: "No tinc res per a tu, agafa el que vulguis"	42
Qui necessita explicacions d'una persona que estima?	43
PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTESTEN	44

Introducció:

L'aparició de l'emocionalitat en l'escala evolutiva coincideix amb la socialització. No és un fet casual sinó més aviat causal. Les emocions estan al servei de la vida social o el que és el mateix, la sociabilitat es fonamenta en les emocions. Amb tot, en aquest llibre tractaré les dues dimensions per separat.

Parlaré de les emocions i de manera especial de la felicitat. 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, la claredat 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.

A la segona part parlo de la societat i del fonament emocional d'aquesta. Em centro força en l'amor ja que és l'emoció que un cop institucionalitzada en el matrimoni o la parella, constitueix la base de la societat: de la seva perpetuació i reproducció.

En aquest sentit hi ha un amor emocional que cal distingir de l'amor més espiritual del que parlaré en un altre llibre.

Dimensió emocional:

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 la 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)

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

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 tenir 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 podem 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 anestesiar-nos contra el dolor emocional?

La meva resposta és que sens dubte sí. Ara bé, imagino algú proposant una medicació que atenuï 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 noutat 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 podem 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 rescat, 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

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.

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.

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.

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

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

Per ser feliç només cal estimar sense voler entendre.

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.

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.

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

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!

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.

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

I tan sols la il·lusió, no el saber, fa a l'home feliç. (A. Aa.)

No és obligatori ser feliç!

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'empescar-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. Soc 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 ignorant 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 feina 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 renunciïn al seu poder creador.

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, joiós, 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 pulsio. 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.

Què fer quan l'única cosa que necessitem és l'única que no tenim?

Diuen que de la depressió se'n surt amb ganes de sortir-se'n. I precisament podríem definir la persona deprimida com la que no té ganes, energia, força... És a dir que justament la manca d'allò que et salvaria és el que defineix el teu problema.

Això és una cruel paradoxa, però passa sovint. Un mal o una limitació pot estar sovint determinada per un factor i aquest factor o element és el que, degut al teu problema, no està al teu abast.

Un cas especialment greu al meu entendre d'aquest principi és el de l'augment de consciència en les persones.

Estic convençut que l'únic remei a tots els mals que pateix la societat és la presa de consciència de cada individu respecte al seu propi creixement i evolució. Les persones hem de créixer, canviar, avançar a estadis cada cop més evolucionats de consciència.

I aquest procés es dona només en les persones que saben i coneixen aquest principi. Si tu creus que ets un ésser evolutiu que té molt per aprendre, tens una actitud oberta i humil davant la vida. Mires les coses amb un cert relativisme, amb una curiositat anhelant que et fa qüestionar el que creus i penses.

Cap persona que es mantingui en aquesta zona de creixement potencial de forma conscient no podrà evitar l'evolució de la seva consciència.

El problema és que moltes persones estan en nivells evolutius que neguen la necessitat i possibilitat de creixement. Convençudes d'estar en la veritat, en la posició definitiva i vàlida, anul·len i paralitzen la possibilitat de canvi.

Podríem dir que qui més necessita canviar és qui menys creu necessitar-ho i això fa complicada l'evolució. Clar que sempre poden passar coses inesperades que et mobilitzin i et forcin a moure't, però el factor definitiu és la teva voluntat de creixement.

Necessitem urgentment un augment de la consciència en tots els éssers humans. De fet, la consciència està augmentant i alguns opinen que el ritme de creixement de la consciència és més alt que mai. Cada cop més les persones entenen que cal fer canvis profunds i significatius.

Podem dir doncs que la humanitat s'està polaritzant entre persones que augmenten ràpidament la seva consciència i les que estan estancades. A nivell qualitatiu és molt important i significatiu l'augment de persones que expandeixen la seva consciència, però a nivell quantitatiu, la gran massa de persones que no coneixen o no creuen en el seu potencial és també important i significatiu... en aquest cas per mal.

Com evolucionarà la humanitat? I sobretot, serem a temps de fer aquest creixement col·lectiu envers estadis d'evolució més integrals, humanitaris i savis?

Un fet ens pot donar alguna esperança: sembla que les persones que evolucionen influeixen de forma subtil i força desconeguda en les que estan estancades. No sabem encara com funciona aquest mecanisme, però és com si les persones conscients emetessin a la "consciènciesfera", al camp mòrfic de l'essència humana, una energia que pot ser usada per a tothom.

De fet, donat que no podem esperar que qui no coneix un bé el demani, només queda esperar que els qui saben com nodrir aquest camp d'energia conscient ho facin i això ompli -per dir-ho així- aquest espai i faciliti el desenvolupament dels éssers humans fins a una massa crítica que acceleri l'evolució.

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 podrem 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.

Fes el que vols. Tots podem ser superdotats: només cal descobrir el nostre do i practicar-lo amb passió.

Tots estem dotats per a alguna cosa. Tots tenim un cert potencial que podem desplegar més o menys. La majoria de nosaltres ens conformem en desenvolupar un ventall ampli de capacitats en un grau suficient per a tenir una vida confortable.

Estem, de molt, infradesenvolupats. Tenim molta més capacitat de la que activem o actualitzem.

Crec sincerament que tots som, en potència, superdotats, entenent per superdotat aquell que supera la seva dotació ordinària. Tenim capacitat de caminar i estem dotats per caminar, però no estem -la majoria- superdotats per caminar. En Killian Jornet és un superdotat caminant i corrent per la muntanya.

I com ell, tots tenim un do, un àmbit concret d'activació vital, en el que podem ser extraordinaris. Per què no ho som? I què ens perdem no sent-ho?

Segons la meua opinió no ho som per dos motius: no coneixem els nostres potencials i no tenim prou interès o passió en desenvolupar-los. No tenim prou saviesa ni prou amor. Com sempre, apareixen altre cop en la meua anàlisi aquests dos pilars fonamentals de la vida plena.

No tenim saviesa perquè no sabem, no ens coneixem prou com per a dir què és allò amb el que la vida ens ha dotat i que està en nosaltres especialment predisposat a desenvolupar-se d'una forma extraordinària.

Els nostres educadors, pares, entorn social... no valoren l'autoconeixement i no permeten que mirem i explorem allò, que ja des de petits, es veu clarament que va amb nosaltres. Pot ser el cultiu de la bellesa, el servei, l'enginy mecànic, la mirada espiritual, la gestió, el lideratge, la creativitat, l'expressió, l'activitat física... En un nen petit és ben verge aquesta predisposició i és en els primers moments quan cal no contaminar, mirar i ajudar a mirar-se.

Si l'educació consistís, a més de la socialització bàsica de supervivència, en aquesta descoberta del que realment som i podem ser, la nostra vida seria molt més rica i el seu sentit s'expressaria amb rotunditat.

Però l'educació tendeix a reprimir i uniformar les personalitats. No hi ha prou saviesa i quan no hi ha saviesa, l'amor en surt perjudicat.

Perquè l'amor és la passió amb què fem les coses. L'amor és l'adhesió noble i confiada al que estimes. L'amor és la fascinació pel que estimes, el joc de fondre's amb l'estimat. I aquesta passió o energia de dedicació no la posem en les coses que no ens interessen. I les que no ens interessen són les que no van amb nosaltres.

En canvi quan trobem el que és propi de la nostra naturalesa, costa poc dedicar-hi temps, esforç i energia. Ho he vist molt sovint fent de professor. Quan l'alumne s'alinea amb el que li és natural, tot en ell esdevé energètic, feliç i apassionat. La cultura de l'esforç hauria de ser cultura de la saviesa: un cop saps el que vols, l'esforç apareix de forma natural i potent, sacrificada i lúdica.

I així és com hauríem de viure sempre: fent el que ens agrada amb la màxima intensitat. El nostre sistema social i econòmic no permet aquesta utopia perquè ens hem de guanyar la vida i fer el que toca i no el que volem fer. Aquesta és la prostitució a la que ens ha sotmès l'actual sistema.

Necessitem practicar la saviesa de saber què podem arribar a ser i l'amor o la passió de fer-ho. Per damunt de tot, primer de tot, en lloc de tot.

Tant de bo no siguis mai feliç del tot...

Crec que en el fons, tots sabem que no ens convé la felicitat... O potser hauríem d'aclarir què entenem per felicitat!

Estar molt content una estona, estar enamorat una temporada, estar satisfet unes setmanes, sentir-te viu i dinàmic durant uns dies o tenir èxits momentanis és molt satisfactori i desitjable... precisament perquè cap d'aquestes coses no és la felicitat.

La felicitat seria un estat de plenitud continuat, un estat de "plena satisfacció" tal com defineix el diccionari.

Costa poc entendre que quan ho tens tot no necessites res i no et motiva res. Així doncs, la felicitat absoluta seria paralitzant, desmotivadora i passiva, un panorama que a pocs els interessa.

Parlem molt de la felicitat i ens la desitgem per nadal o per l'aniversari, però tots sabem que ens referim a aproximacions raonables a aquest ideal de felicitat absoluta que ningú no vol.

Per això crec que és bo desitjar problemes, reptes, crisis i maldecaps gestionables que combinats amb períodes de benestar configuren un panorama raonablement sa de la nostra vida.

I què passa amb la felicitat definitiva? És una utopia inabastable? Jo crec que no. Jo crec que és ben real i possible ser plenament feliç. I només m'imagino dues situacions en les que això es pot produir:

La primera seria si amb alguna droga o compost químic sofisticat s'aconseguís mantenir el cervell en el lliandar del plaer perpetu. No sé si això és possible però no descarto que ho pugui ser en el futur.

Crec que molta gent només de pensar en aquesta felicitat "artificial" i "no merescuda" -per dir-ho d'alguna manera- rebutjarien aquesta proposta. Altres, però acceptarien aquest destí "químic" i no imagino cap objecció moral o ètica per a oposar-m'hi.

L'altra possibilitat seria la d'arribar a la il·luminació o assoliment de la Veritat. En aquest estat els patrons o mesures de la felicitat canvien completament i es redefeixen. La felicitat seria la pura contemplació del que és... ja sigui bo o dolent, plaent o dolorós. Aquí goig(1) i la plenitud essencial deixa molt per sota la felicitat plaent o confortable.

Per això dic que si has d'assolir una felicitat que et desactivi millor no tenir-la i si assoleixes el màxim estat de plenitud tindràs més que la simple felicitat.

(1) Podeu veure una altra entrada sobre aquest tema [aquí](#):

Compta amb quina felicitat desitges! N'hi ha de molt tòxiques! (Petit catàleg de felicitats tòxiques)

La felicitat! Quin gran tema! Molta gent dona per descomptat que és el major bé al que podem aspirar. Acostumo a qüestionar aquesta valoració tan assumida actualment. De fet molta gent ja ni s'ho planteja. Et parlen i et diuen de passada: "...al cap i a la fi del que es tracta és de ser feliç, no?" Doncs jo no ho crec pas.

Considero la felicitat, com el diccionari, com un estat d'ànim plenament satisfet. La satisfacció l'associo a un estat emocional i és per això que, per a mi, la felicitat és un assumpte de gestió dels afectes, de mesencèfal, de l'estat anímic. Essent important, pel benestar que representa, no és la fita màxima de la plenitud humana al meu entendre. No és ara el moment de parlar d'això. Ja ho vaig fer a l'entrada "[Plaer, felicitat, saber i goig versus bellesa, bé, veritat i plenitud.](#)"

Assumim, si us sembla, que la felicitat és un bé, encara que no hi hagi acord sobre si és el més alt dels béns als que aspirem.

La felicitat emocional té molt bona premsa i tothom se la desitja per nadal o en els aniversaris. Amb tot, és un bé que presenta moltes ombres. Sobretot pel fet que hi ha molta felicitat tòxica, és a dir, formes perverses de viure la felicitat que si no són descobertes i analitzades poden portar la desgràcia. Com quan algú fuma i no s'adona que està generant un càncer de pulmó.

Voldria fer un petit catàleg de les felicitats tòxiques que jo he identificat. No són categories mútuament excloents i segur que és molt discutible, però us ho proposo com a exercici d'anàlisi crític.

La felicitat del porc: Seria aquella que es fixa només en el plaer immediat, el que dona la satisfacció grata i abundosa de les necessitats bàsiques animals (físiques i emocionals). La que acceptaria algú a qui proposéssim: "vols prendre't aquesta pastilla que et donarà plaer continuat tota la vida encara que et tregui consciència i llibertat?"

La felicitat insolidària: És la felicitat egoista del que només es mira a sí mateix. La que té com a única referència la pròpia satisfacció. La que acceptaria algú a qui proposéssim: "vols ser feliç tot i que això perjudiqui als altres?" La que practiquem els qui assumim els principis del capitalisme, per exemple.

La felicitat superficial: És la felicitat petita i conformista del que, tement la vida i el dolor, accepta sense lluita ni aspiracions la seva existència mediocre. La que acceptaria algú a qui diguéssim: "Et conformes amb no patir mai cap desgràcia ni contrarietat, tot i que tampoc tindràs cap estímul o creixement en el que et resta de vida?"

La felicitat reactiva o exterior o depenent: És aquella que depèn d'un altre o d'uns altres. És la felicitat que et dona la parella, els fills, els amics, la societat. La felicitat de ser acceptat, famós,... És la felicitat reactiva que necessita que algú l'activi perquè si no et desinfla. És la felicitat que ve de fora, que no germina dins teu. És la que acceptarien aquells als qui preguntéssim: "Renuncies a la teva capacitat de generar felicitat dins teu a canvi de què els altres te la donin sempre?"

La felicitat aparent o social: És la felicitat fingida que acaba confonent-se amb la felicitat real. És el somriure permanent, la festa, l'alegria i la diversió. És una posada social que a còpia de practicar acaba identificant l'actor amb el personatge. És una felicitat poc crítica que se sustenta i desitja mentre sigui envejada pels altres. És la que triaria algú a qui s'ofereís: "acceptes la felicitat que dona ser vista com a persona feliç encara que això signifiqui que no te la qüestionis?"

La felicitat falsa o sentida o fruit de l'autoengany: És aquella que es fonamenta en una construcció de creences fetes a mida per tal de sentir-te feliç. Aquí l'important és que un se senti feliç encara que potser no ho sigui. Ens podem sentir lliures i no ser-ho; sans i no ser-ho, simpàtics i no ser-ho... També ens pot passar això amb la felicitat. Aquesta felicitat la practiquen les persones adscrites a ideologies o religions que tenen codis ètics i de conducta. Podria ser la felicitat del monjo que segueix la norma de la seva congregació, la del practicant d'una ideologia, teràpia o doctrina esotèrica, la d'un militar o activista vocacional que dedica la vida a un servei pel sentit del deure, la d'un sectari... En fi, la d'algú que primer compra un codi de conducta que li convé i després es dedica a practicar-lo. Aquesta felicitat l'acceptaria algú a qui li proposessis: "Acceptes trobar el sentit de la vida que et farà feliç encara que això impliqui que no el podràs canviar mai?"

La felicitat autocomplaent: És la felicitat dels qui tenen l'habilitat de justificar sempre el que fan, de creure que estan en la raó, que mai tenen la culpa de res, que tot s'ho perdonen, que porten les ulleres amb vidres de color rosa permanentment posades... Immunes a la culpa, aterrits pel dolor, distorsionen tot per tal de quedar ells sempre bé.

La felicitat buscada: És qualsevol tipus de felicitat que algú busca. És la felicitat com a objectiu, la felicitat com a valor absolut. Això implica que tot el que fa ho fa per ser feliç i tota la resta deixa de tenir importància. Al meu entendre, el buscador de la felicitat és el més infortunat dels buscadors. La felicitat no és un objectiu desitjable, és un efecte secundari de les teves recerques d'objectius desitjables. La felicitat no es busca, es troba. No es persegueix, et persegueix quan obres bé. No és en un lloc esperant, apareix quan ets on has de ser.

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.

Un ric mercader veu una perla de gran valor i la compra tot cofoi venent tot allò que posseeix per poder adquirir-la. Això és el que explica l'evangeli de Mateu (Mt. 13,45-46) Entenc doncs que aquest comerciant es desprèn de totes les altres perles que té i prefereix la possessió de la més excelsa. Té sentit això?

Jo crec que sí i m'agradaria argumentar-ho en aquesta entrada. Crec que desitgem coses que ens satisfan a tots nivells. Les que satisfan la nostra dimensió física són els plaers, com ara el menjar, el beure, un massatge, el sexe,... La felicitat és allò que satisfà la nostra necessitat emocional i el saber, la nostra necessitat intel·lectual. Per últim, la veritat satisfà el nostre anhel transcendent o transcendental.

Busquem en tot el plaer, la felicitat, el saber i la veritat. Ho busquem parcialment i a batzegades, movent-nos pels estímuls o circumstàncies que vivim. Sovint prioritzem i renunciem, per exemple, a un plaer físic per un d'emocional o renunciem a un d'espiritual per un de físic. Jo diria que el joc de renúncies i assoliments de béns (plaer, felicitat,...) està força mediatitzat pel nostre nivell d'evolució i estat de consciència.

No ens apartem però, del tema. La meva tesi és que hi ha una cosa que és preferible a totes les altres coses de la seva classe. Per exemple: una clau anglesa és preferible a totes les claus fixes juntes, perquè les inclou a totes i a més les transcendeix ja que s'ajusta a la mida que necessites. I quan tens una eina que s'ajusta a totes les mides, quina necessitat tens d'eines que només s'ajusten a algunes mides?

Quin plaer és aquest que és preferible a tots els altres plaers i que per tal d'aconseguir-lo renunciaries a tots? El plaer d'ara mateix. La plena consciència de la sensació física en un estat de claredat i de presència. Afirmo que un plaer menor (un xuixo, per exemple) viscut en la plenitud del moment és

superior a un plaer major (un orgasme, per exemple) viscut sense presència. Afirmo també que el plaer d'un xuixo i un orgasme viscuts amb plena consciència del present és el mateix! I són iguals perquè estan fora del paràmetre del plaer. Com si, omplerts fins a dalt de tot un got i una galleda, et preguntessin quin està més ple. Allò que arriba a la plenitud no pot ser superat.

Quina felicitat és aquesta que és preferible a totes les altres felicitats? La felicitat de l'acceptació d'allò que vius. La plena acceptació de l'emoció que tens ara, sense criticar-la, intel·lectualitzar-la o forçar-la perquè s'ajusti al que creus que és perfecte. Acceptació és creure que allò que vius ja és perfecte en ell mateix. Afirmo que una felicitat menor (una festa d'aniversari, p.ex.) viscuda amb acceptació total (hi hagi el que hi hagi) és superior a una felicitat major (una declaració d'amor esperada, p.ex.) viscuda sense acceptació, és a dir, esperant unes coses determinades i examinant si s'ajusta a l'ideal que havies pensat. Afirmo també que la felicitat de coses majors i menors és exactament igual quan són viscudes des de l'acceptació radical.

Quin saber és aquest que és preferible a tots els altres sabers? Doncs, saber que els sabers són sempre relatius. Saber que tot el que diem i creiem saber és un constructe mental, un conjunt de projeccions intel·lectuals articulades amb mecanismes lògics (en el millor dels casos) que aspira a la veritat. Afirmo que saber una cosa menor (per exemple l'origen d'una meua malaltia) sabent que és un saber relatiu és més savi que no pas saber una cosa major (el sentit de la vida, p. ex.) sabent (o creient saber) que és un saber definitiu. I afirmo també que tots els sabers són iguals quan saps que tots són relatius. De la mateixa manera que direm que els bitllets falsos de 20 euros valen igual que els bitllets falsos de 500 euros, és a dir, res. Recordem en aquest apartat que parlem de saber intel·lectual o racional, eh?

Quina és aquesta Veritat que és preferible a totes les altres veritats? Us repto a endevinar-ho seguint la plantilla que us he proposat.

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 contradia 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 teua vida, quin àrbitre prefereixes: el confort emocional o la claredat mental?

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

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

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

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

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 dona 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 semblen 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.

Dimensió social

Amor emocional-social

Diuen que si pots sentir-te estimat exactament tal com ets ja no et queda res per desitjar.

L'amor té tant a veure amb l'enamorament com una pansa amb el pensament

Quan et descobreixis valorant si estimes molt o poc; a un o a molts... planteja't que potser no estimes.

En diem amor però pot voler dir qualsevol cosa

Només qui ha sigut estimat pot estimar-se. I només qui s'estima pot estimar els altres

La part més egoista de mi demana a tots els qui estimo que estiguin sempre bé. Gràcies!

S'assembla més un ou a una castanya que una persona a una altra. Al cap i a la fi, l'ou i la castanya comparteixen planeta...

Si entens els que no pensen com tu els podràs contradir amb amor.

Deixa d'estimar i fes una altra cosa...

Què és estimar? Cada cop que plantegem aquest tema apareixen tantes opinions, interpretacions i vivències com persones hi participen. Desenganyem-nos, el verb "estimar" i la paraula "amor" són de les més buides del nostre diccionari. Poden significar qualsevol cosa. Quasi tot pot ser considerat com amor, des de les accions més beneïtes a les més cruels, passant per les més netes, les més egoïstes, les més estranyes o les més naturals. Per amor es pot fer tot. I es pot estimar tot: un artista, una llengua, a Déu, al veí, a la humanitat, a tu mateix, a la novia, als animals, al planeta...

Ja es veu que una paraula amb un significat tan ampli és inútil a l'hora d'indicar o descriure que és la principal finalitat del llenguatge. Per què, doncs, la paraula "amor" i el verb "estimar" tenen tan d'èxit malgrat la seva pèssima qualitat descriptiva? La resposta ens la dona Freud quan afirma que és precisament per aquesta ambigüïtat que la paraula "amor" té èxit. Si tingués un significat més acotat, segurament no estimaríem tant. Gràcies a què "estimar" és un paraigües que aixopluga tot el que m'interessa, puc fer el que vull i desitjo, sentint-me noble perquè "jo estimo".

Perquè hi ha qui estima posseïnt i qui ho fa alliberant; qui estima cuidant i qui estima donant autonomia; qui estima controlant i qui estima confiant; qui estima amb exclusivitat i qui estima amb generositat; qui estima només a qui s'ho mereix i que estima tothom; qui estima institucionalment i qui estima espontàniament; qui estima amb passió i qui estima amb serenor; qui estima per obligació i qui estima per devoció; qui estima amb alegria i qui estima amb dolor... i no segueixo perquè de ben segur que tots coneixeu formes diferents d' "estimar".

Per això quan sento algú dient "jo estimo tal cosa o tal persona", sempre penso què voldrà dir i què hi entendrà. I estic segur que mai no ho endevinaré. Dues persones dient-se "t'estimo" s'esgarrifarien si veiessin què hi ha darrera aquesta declaració d'amor. I ja no és només per recordar el tòpic de "per què li diuen amor quan volen dir sexe"... és que gairebé sempre podríem dir "per què li diuen amor quan

volen dir... possessió, solitud, devoció, protecció..." Bé, segur que ens posaríem d'acord en que tothom que "estima" vol dir una cosa semblant a "m'interessa" però no podríem afinar gaire més.

Jo proposo una pràctica per a aclarir aquesta qüestió. Esborrar del nostre diccionari personal la paraula "amor" i el "verb estimar". No existeixen. Com que els nostres sentiments no varien pel fet que aquestes paraules no hi siguin, haurem de fer servir altres paraules per expressar el que fins ara en dèiem "amor". Pensa bé per quina paraula substituiràs el "t'estimo" que li dius al teu fill quan li tanques el llum de la tauleta de nit. Què li diràs? "Vull que passis una bona nit?", "Desitjo que siguis feliç?", "m'agrada que siguis el meu fill?"... Busca, busca... segur que hi ha una expressió ben clara. Notaràs que et resulta complicat perquè no saps ben bé quin sentiment és o perquè potser t'esgarrijarà veure que l'expressió correcta no és tan noble com la que tenies. "Amor" és fàcil i no et complica la vida, però no t'ajuda a entendre què vius i com ho fas. "Amor" és una paraula per a gent que no es vol complicar la vida (aspiració legítima) però t'oculta una part important de tu mateix.

Darrera l'amor hi ha molt d'interès propi, d'oportunisme, de necessitats bàsiques per cobrir, d'anhel d'importància,... també de generositat, altruisme, plenitud, empatia... Si analitzes què fas quan estimes (com ho expresses sense la paraula "estimar") aprendràs molt de tu mateix.

Per això et recomano que deixis d'estimar i comencis a "necessitar", "il·lusionar-te", "fer-te dependent", "fondre't amb l'altre", "protegir", "alliberar", "controlar"... o el que sigui que fas quan la vivència del que en dius "amor" apareix a la teva vida. Aclariràs i no perdràs res perquè els sentiments i les vivències no desapareixeran. I en quedar més aclarides les podràs veure i treballar.

No pots estimar algú i no ser estimat per ell.

He parlat sovint de l'amor des d'aquest blog. I la idea central és que la paraula amor és un comodí ben còmode ja que ens permet embolicar els més variats sentiments amb l'aparença d'alguna cosa bona. Sabem que sota un "t'estimo" hi ha sovint un "et desitjo", un "et vull controlar", un "et necessito", un "m'agrades", un "t'admiro", etc.

Difícil aclarir què volem dir exactament quan parlem d'estimar. Ja sé que amb l'amplitud conceptual d'aquest terme podem estimar totes les coses: hi ha qui estima el gos, la pàtria, la lluna, en Brad Pitt, la natura... Jo ceneixo en aquest text la relació amorosa a una relació entre persones.

A mi em sembla que estimar és un concepte que relaciona dues persones d'una forma especial. En què consisteix aquesta relació? Podem discutir-ho i potser en algun moment ens posarem d'acord, però avui el que vull és considerar el fet que és una relació. I una relació recíproca! (Bijectiva en conceptes matemàtics)

Recíproc vol dir que va de mi a tu i de tu a mi. Si només va de mi a tu i no de tu a mi, no és una relació recíproca. No sé si serà ben bé una relació... És com si jo parlo amb un xinès i ell no m'entén. No sé si jo podré dir que m'he comunicat amb ell. Bé, sé segur que no m'he comunicat!

Les relacions recíproques deixen de ser-ho quan falla un dels elements. Ja he dit que no puc comunicar-me amb algú que no m'entén. No puc tocar algú i no ser tocat per ell. No puc jugar a tennis amb tu mentre tu no jugues amb mi... No puc estimar-te si tu no m'estimes.

I és que per a mi l'amor no és una cosa que jo tinc sinó una cosa que es produeix a l'uníson.

Per què doncs molta gent afirma que estima algú però no és estimada per ell? doncs perquè en realitat no parlen d'amor, sinó d'admiració, de dependència, de necessitat o de qualsevol altra cosa que es pot viure des d'un mateix.

I per què dic que l'amor és recíproc? Doncs perquè és un estat sublim d'unitat que només es pot donar quan hi ha fusió de les essències. Com quan una gota d'aigua es fon amb una altra. No és concebible que una ho faci i l'altra no. I si us sembla que la meua concepció de l'amor és excessivament sublim us diré que per a mi l'amor no és res que es pugui assolir amb esforç ni amb voluntat. Aquest miracle esdevé automàticament quan les ànimes de les persones descobreixen que essencialment són el mateix. És a dir, quan es coneixen definitivament.

La parella

Les dues formes de cuinar el desamor són: rostir-lo en el foc de la passió o bullir-lo al bany maria en el tedi infinit.

Volen que em comprometi però no volen que faci les coses per compromís.

És diferent dir "necessito aigua per viure" que "necessito aquesta aigua per viure"

T'accepto incondicionalment sempre que acceptis les meves condicions.

Si no pots viure sense ell (o ella) deixa'l (o deixa-la) de seguida. Moriràs a una trista vida i naixeràs a una altra que pot ser millor.

Esforçar-se per ser fidel a una persona o a una idea en els pensaments, sentiments i/o accions és una forma romàntica i ingènua de suïcidi

Poques dones fan un petó a una granota i es converteix en un home guapo però moltes besen homes guapos que s'acaben e convertint en granotes

De dues maneres pots perdre una persona: abandonant-la o mimetitzant-te amb ella.

Cap peça de puzle no es completa amb una altra única peça de puzle

Avançaríem més en la igualtat entre sexes si aprofundíssim i reflexionéssim més sobre la diferència entre sexes.

Feminisme és la idea radical que les dones som persones. Àngela Davis. / Dret a decidir és la idea radical que els pobles som lliures.

Només qui no et doni il·lusions no et desil·lusionarà.

Diga'm què és allò que un home troba sexualment atractiu i et revelaré tota la seva filosofia de vida. (De "La rebel·lió d'Atlas")

Aquesta frase es troba a la novel·la "La rebel·lió d'Atlas", una de les obres literàries més influents del S.XX especialment a usamèrica. Aquesta novel·la és un manifest a favor del neoliberalisme més radical. En aquest fragment, els dos protagonistes principals de l'obra, Francisco i Hank, parlen de les seves

posicions vitals enfront el desig sexual (tots dos estan enamorats de la mateixa dona). A mi em va agradar el fragment perquè és un posicionament de força i poder personal en l'opció sexual (igual com a la novel·la ho defensa de les opcions econòmiques) i crec que toca alguna cosa important. Transcripció literalment les dues pàgines que segueixen a la cita i després comento les tres coses que crec que fan del sexe un indicador evident de quina és la teva posició davant la vida, tal com anuncia la cita del títol.

"Dígame lo que un hombre encuentra sexualmente atractivo y le revelaré toda su filosofía de vida. Muéstreme a la mujer con la que se acuesta y deduciré su valoración de sí mismo. Sin que importe lo que le hayan dicho acerca de la virtud del altruismo, el sexo es el acto más egoísta de todos, un acto que no se puede realizar por un motivo que no sea el propio placer. Imagínese pensar en sexo con un espíritu de abnegación y caridad. Se trata de algo que no puede efectuarse en actitud de abatimiento, sino de exaltación del propio ser; sólo dentro de la confianza de sentirse deseado y de ser digno de tal deseo. Es un acto que obliga al hombre a mostrarse con el espíritu desnudo, igual que el cuerpo, a aceptar el verdadero ego como su propia escala de valores. Cada cual se sentirá atraído por la mujer que refleje la más profunda visión de sí mismo; la mujer cuya adoración le permita experimentar, o fingir, un sentimiento de autoestima. Quien se sienta orgullosamente seguro de su propio valor deseará a la mujer de carácter más elevado que pueda hallar, a la mujer que admira, a la más fuerte y difícil de conquistar, porque sólo la posesión de una heroína le dará un sentido de plenitud muy distinto de la posesión de una prostituta descerebrada. No busca... Pero, ¿qué le ocurre? -preguntó al advertir la expresión que se pintaba en el rostro de Rearden, una expresión intensa, muy por encima del simple interés que en él pudiera provocar una discusión abstracta.

- Continúe -dijo con voz tensa.

- No busca conseguir un valor, sino expresarlo. No existe conflicto entre los valores de su mente y los deseos de su cuerpo. El hombre convencido de su inutilidad se arrastrará hacia una mujer a quien desprecia, porque ésta refleja su propio ser secreto, lo libra de esa realidad objetiva en la que es un fraude y le presta la ilusión momentánea de su propio valor y una fugaz escapatoria del código moral que lo condena. Observe el horrible conflicto que muchos hombres provocan en su vida sexual y observe también la maraña de contradicciones que esgrimen como filosofía moral; una cosa deriva de la otra. El amor es expresión de nuestros valores más altos y no puede ser otra cosa. Si un hombre corrompe sus valores y su visión de la existencia, si declara que el amor no es goce personal sino renunciamento; que la virtud no es un orgullo, sino una pena, un dolor, una vulnerabilidad o un sacrificio; que el amor más noble no nace de la admiración, sino de la compasión, no como respuesta a valores, sino a defectos, ese hombre se habrá partido a sí mismo en dos. Su cuerpo no lo obedecerá, no responderá, será impotente con la mujer a la que dice amar y eso lo impulsará hacia la clase más baja de prostituta que pueda encontrar. Su cuerpo seguirá siempre la lógica fundamental de sus más profundas convicciones. Si cree que los defectos son valores, habrá condenado su existencia como malvada y sólo lo atraerá el mal. Se habrá condenado a sí mismo y sentirá que la depravación es lo único que puede disfrutar. Habrá igualado la virtud con el dolor y creará que el vicio es el único reino de placer. Luego gritará que su cuerpo tiene deseos viciosos que su mente es incapaz de dominar, que el sexo es pecado, que el verdadero amor es una emoción pura del espíritu. Y, finalmente, se preguntará por qué el amor sólo lo lleva al aburrimiento y el sexo sólo le da vergüenza. Lentamente, desviando la mirada y sin darse cuenta de que pensaba en voz alta, Rearden dijo:

- Al menos... nunca he aceptado ese otro dogma... nunca me sentí culpable por ganar dinero. Francisco no pudo captar el significado de las dos primeras palabras; sonrió y prosiguió vivamente:

- ¿Se ha dado cuenta de que es lo mismo? Jamás aceptará parte alguna de ese vicioso credo. Nunca podría obligarse a ello. Aunque intentara maldecir al sexo, se encontraría, contra su propia voluntad, actuando sobre una premisa moral adecuada. Se sentiría atraído por la mujer más importante que

conociera, siempre desearía a una heroína. Sería incapaz de despreciarse a sí mismo. No podría creer que la existencia es un mal y que usted es una criatura indefensa atrapada en un universo imposible. Usted es el hombre que pasa su vida moldeando la materia según los dictados de su mente. Es el hombre que sabría que, del mismo modo en que una idea propia que no se expresa físicamente es sólo una infame hipocresía, al igual que el amor platónico, y que, de la misma forma en que una acción física no guiada por una idea es un fraude insensato, el sexo también lo es cuando queda separado de nuestro código de valores. Se trata de lo mismo y usted se dará cuenta de ello. Su incólume sentimiento de autoestima lo comprenderá así. Usted sería incapaz de desear a la mujer que desprecia porque sólo un hombre que exalta la pureza de un amor sin deseo es capaz de la depravación de un deseo sin amor. Pero vea que la mayor parte de las personas son criaturas partidas en dos que oscilan desesperadamente hacia un lado y el otro. En una mitad, se encuentra quien desprecia el dinero, las fábricas, los rascacielos y su propio cuerpo y siente indefinidas emociones sobre temas inconcebibles como el significado de la vida y su opinión de la virtud. Y llora desesperado porque no puede sentir nada por la mujer que respeta, mientras experimenta irresistible pasión hacia una puta de la calle. Es el hombre a quien la gente llama idealista. En la otra mitad, figuran aquellos a quienes se llama prácticos, que desprecian los principios, las abstracciones, el arte, la filosofía y su propia mente. Consideran la adquisición de bienes materiales como el único objetivo de su existencia, y se ríen de la necesidad de averiguar su propósito o su fuente. De ellos sólo esperan placer y se preguntan por qué cuanto más tienen, menos sienten. Ése es el hombre que se pasa el tiempo persiguiendo mujeres. Observe el triple fraude que perpetra contra sí mismo: no reconoce su necesidad de autoestima, ya que se burla de conceptos tales como los valores morales; sin embargo, experimenta el profundo desprecio personal por considerarse un simple pedazo de carne; aunque no lo admita, sabe que el sexo es la expresión física de un tributo a los valores personales. Por medio de efectos, intenta adquirir lo que debieron haber sido causas, intenta obtener un sentimiento de su propio valor gracias a las mujeres que se le rinden, olvidándose de que las mujeres que elige no tienen carácter, ni criterios, ni código de valores. Se dice que todo lo que busca es el placer físico, pero se cansa de sus mujeres en una semana o una noche, desprecia a las prostitutas, y le gusta imaginar que seduce a las virtuosas, capaces de hacer una excepción en beneficio suyo. Lo que busca y nunca encuentra es el sentimiento de triunfo. ¿Qué gloria puede existir en la conquista de un cuerpo sin alma? Ese es el cazador de mujeres a que aludo. ¿Encaja conmigo esa descripción?

-¡Por Dios, no!" (Pp.: 406-408 de l'edició digital)

Potser ajudarà a entendre aquest text saber que l'autoria és d'una dona, Ayn Rand, polèmica escriptora russo-americana, del S.XX, inventora de l'egoisme racional.

Passo ara a exposar el que aquesta frase em suggereix.

El sexe té per a mi tres qualitats que obliguen les persones a posicionar-se davant la vida ho sàpiguen o no.

a) Força instintiva radical:

El sexe és juntament amb la supervivència un instint bàsic, una força irresistible de la nostra naturalesa, una motivació continuada, que està ancorada a les capes més profundes del cervell primitiu i que no pot ser ignorada. El sexe és l'explicació de moltes de les nostres accions tot i que ho ignorem. La cultura institucionalitza i regula les formes d'intercanvi sexual. En la nostra cultura gran part d'aquesta regulació s'ha basat en la repressió i la canalització a través del matrimoni.

Les formes de respondre a la crida del sexe són diverses. Les més notables són la repressió i la sublimació. Ambdues aconseguen el control de la pulsio i eviten el descontrol i la violència. El preu que es paga en el cas de la repressió és la insatisfacció personal i/o la derivació dels impulsos cap a

objectes sexuals secundaris (autosatisfacció, pornografia, prostitució,...). I en el cas de la sublimació el mecanisme consisteix en projectar a altres àmbits l'energia sexual com fan alguns artistes, investigadors o místics.

Ara bé, hi ha per a mi una altra posició davant el sexe. Sense reprimir ni sublimar, podem cavalcar el sexe envers els destins que nosaltres volem en lloc dels que ell mateix fixa. M'explico. El sexe vol la reproducció i perpetuació de l'espècie. Nosaltres, si hem superat o no busquem aquest objectiu, volem el plaer, la comunió, la complicitat... o potser el domini, l'autoestima, la seducció,... o... en qualsevol cas busquem en la relació sexual alguna cosa que creiem que ja hi és en ella mateixa, com quan anem a la nevera a buscar alguna cosa que sabem que hi és. Creiem que el sexe té aquest potencial de la reproducció, de l'amor, de la complicitat,... i per això hi anem a buscar-lo. El que jo plantejo és que una força tal com el sexe ens pot oferir qualsevol cosa que hi busquem. Només cal que li posem. Com un òvul que porta una càrrega genètica determinada però que ara podem usar per buidar el seu nucli i injectar-li un altre codi genètic. La cèl·lula usarà el seu potencial per a desenvolupar la nova instrucció genètica. Així mateix nosaltres podem "injectar" en la relació sexual una idea i la potència sexual la desenvolupa quan la relació és adequada. Aquí només exposo aquesta capacitat oberta del sexe per generar i materialitzar idees. En els següents apartats consideraré la naturalesa d'aquestes idees i el seu potencial.

b) integració omnidimensional

Els humans som éssers que ens projectem com a mínim en quatre esferes: en la física, en l'emocional/social, en la intel·lectual i en l'espiritual. Normalment treballem en cada un d'aquests àmbits amb les capacitats i els recursos que creiem adequats. I ho fem de forma especialitzada de manera que quasi mai ens sentim integrats o actuant des de les quatre dimensions.

El sexe té, al meu entendre, la qualitat extraordinària d'integrar de manera fàcil, evident i harmònica totes les dimensions. En una relació sexual plena hi ha un encaix extraordinari del cos, les emocions, les idees o pensaments i l'esperit. És una manifestació clara de la simplicitat del que és. Tot és sempre així, integrat, però la nostra dispersió mental i la segmentació de l'experiència ens fa percebre parts. Per això l'èxtasi sexual és lluminós i absolutament espiritual. Tan espiritual com orgàsmic. Tan orgàsmic com intel·ligent. Tan intel·ligent com amorós. Tan amorós com respectuós. Tan respectuós com bell... Sorpren la facilitat com tot encaixa i apareix la certesa de què allò és veritat i és l'estat natural de les coses. Res resulta en aquesta experiència sobrer ni innecessari. Res no pots estirar de la persona estimada que no li segueixi tota la resta del que és, com un sol bloc, sense que cap aspecte o parcel·la pugui ser catalogada d'una altra manera que la totalitat: bona!

c) llançadora entre estats de consciència

El sexe és un vehicle que ens transporta amb molta facilitat a estats de consciència diferents de l'ordinari. Potser per això és tan addictiu. L'excitació sexual altera les percepcions ordinàries (que jo anomeno c2 o estat egoic) i ens transporta molt fàcilment a un nivell inferior c1 o a un de superior c3.

El sexe que tendeix a la reproducció, que té més energia animal ens fa més inconscients i ens porta normalment a una consciència més primària, més vívida en pulsio i força i menys lúcida. Per contra, l'energia sexual canalitzada i alineada amb el que sabem que som ens empeny a estats de consciència més clars i integrals. Ens mostra com a evident la meravella de la unitat que som, no sols nosaltres mateixos com un tot integrat sinó nosaltres amb l'altre, com una porta de comprensió a la veritat de què tot és u. L'energia sexual actua com un potent afinador de la consciència i durant l'èxtasi la vivència de la unitat és evidència.

Diga'm què busques en el sexe i no et diré si ets millor o pitjor, et diré què vols i que busques a la vida. Fins que no ho pugui transcendir he de dir que no conec millor projecte filosòfic que aconseguir cavalcar la pulsio de forma integral per a assolir estats superiors de consciència.

La dona busca parella i l'home busca per a ell

Fa anys vaig llegir que una empresa cosmètica francesa de primer ordre havia encarregat un estudi per esbrinar quin és el principal defecte que les dones atribueixen als homes i quin és el que aquests atribueixen a les dones. El resultat d'aquest macroestudi demoscòpic va sorprendre tothom per la unanimitat en la resposta. Sense que pugui aportar la dada precisa, sé que la gran majoria de dones van assenyalar l'egoisme com el pitjor tret de personalitat dels homes i aquests van dir que la possessivitat era el que més detestaven de les dones. A partir d'aquí es va llençar al mercat un perfum destinat a les dones que es deia "Egoisme" i un altre pels homes anomenat "Possession".

Què ens diu aquesta anècdota? No sé si els meus comentaris o reflexions seran políticament incorrectes però d'entrada jo diria que la major part de la gent estarà d'acord amb mi en què les dones tenen més desenvolupada (o manifesten més) les actituds empàtiques i socialitzadores. Són més sensibles als canvis en els estats d'ànim, més intuïtives en els conflictes, més cooperatives i estan més centrades en les relacions. En una família tradicional la dona és el pal de paller, l'eix al voltant del qual pivota tot el sistema. Degut a això o com a conseqüència d'això la dona ha patit una sobrecàrrega de responsabilitat i esforç que la història i la modernitat no ha aconseguit anul·lar.

L'home és més lineal, més simple, té una energia focalitzada, un predomini del pensament lògic-deductiu, tendeix a l'especialització (la dona és més polivalent -potser per això es diu que la dona pot fer més de dues coses al mateix temps-) i està més centrat en l'exterior de la família que no pas en l'interior.

D'alguna manera, si poguéssim assumir en algun punt aquests trets, podríem entendre que l'energia que la dona posa en la relació i els vincles pot fàcilment derivar o ser considerada com a relació possessiva. Per contra, l'home, centrat en qüestions molts específiques que solen coincidir amb les seves motivacions, actua amb una dinàmica que també es pot identificar sense dificultats com a egoista.

Cadascú però, aporta el que té a la comunitat humana i el repte és saber encaixar i compatibilitzar aquestes grans tendències.

Donat que cada individu integra en ell mateix (ontogènesi) la història i l'evolució de tota l'espècie (filogènesi), resulta relativament senzill imaginar el predomini de l'home i la dona en diferents moments de l'evolució. Podem imaginar el paper fonamental del mascle en els primers estadis de supervivència en l'horda o el clan primitiu. En la lluita contra els elements, els enemics i les dificultats, una ment enfocada a objectius, amb una constitució poderosa, és molt eficaç.

En arribar el neolític i la civilització agrària, el paper de la dona és fonamental a l'hora d'establir, mantenir i consolidar les unitats familiars. L'aparició d'un nou sistema social com la família segurament no hagués sigut possible sense la intel·ligència emocional femenina, pendent de les relacions, empàtica i cooperadora.

A la revolució industrial al S.XIX torna a adquirir una rellevància especial la ment calculadora, analítica i racional dels homes. Tot el maquinisme, les doctrines econòmiques i polítiques (capitalisme, democràcia,...), la ciència i la tecnologia té un fort accent masculí.

Sembla com si un moviment pendular anés exigint ara a l'home, ara a la dona, que lideri els grans canvis que anem fent al llarg de la història. I hi ha qui diu que ara toca a la dona guiar la humanitat sencera a una nova fase més centrada en la justícia, les xarxes, l'espiritualitat, l'autenticitat, la fraternitat,... Un nou món que ha de sorgir de l'esclatxa que està esquinçant el vell i encara actual món capitalista, competitiu, individualista i injust.

Serà per això que les dones tenen més presència en els àmbits de compassió i espiritualitat i els homes seguim aferrats al poder i la riquesa?

Els ocells saben que es vola millor i més lluny en estol que no pas en parella

La parella és la forma de relació social més acceptada en la nostra societat. Contràriament al que alguns pensen, la parella no és universal i existeixen diferents formes socialment exitoses de convivència que no passen per la parella. No és el moment de citar-les, però sí de recordar-ho ja que algunes explicacions etnocentristes intenten presentar el nostre model de parella estable i exclusiva com la forma més evolucionada i madura de relació entre adults.

La parella té en la nostra cultura uns avantatges innegables en determinats àmbits. En concret en l'àmbit de l'economia, de la reproducció i del control social. La família formada per la parella i els fills és una unitat econòmica eficaç i tota la matriu de producció, distribució i consum està dissenyada per al client "família". Pel que fa a la reproducció és molt útil ja que permet no només la necessària criança compartida sinó un determinat control de la paternitat. Dona seguretat, estabilitat i projecte de vida a tots els membres. Per últim la parella ordena els vincles, els regula i permet un flux harmònic de la dinàmica social. L'atractiu de la parella i el consens social és tan gran que no té res d'estrany que la majoria de persones no es plantegin una alternativa i que molts pateixin si no aconsegueixen aparellar-se.

Però les persones no som només unitats reproductives (tot i que en determinades franges d'edat ho som al 90%) ni peces d'un sistema econòmic. Tenim altres anhels i dimensions de creixement. En els diferents tipus de projectes que desenvolupem en el món necessitem estructures de relació diferents. Per exemple, si volem jugar a futbol el grup d'11 és millor que la parella. Si volem compartir experiències i viatges el grup és millor que la parella. Si volem desenvolupar un projecte social l'assemblea de veïns és millor que la parella. Ara bé, si volem tenir fills i tenir estabilitat emocional i seguretat, segurament la parella és la millor forma d'aconseguir-ho.

La parella ofereix tant, en aspectes tan importants, que té la tendència a ocupar quasi tot l'espai. La parella es una relació de prioritat i exclusivitat necessària ja que si no hi tingués aquestes qualitats difícilment podria garantir el que ofereix. Aleshores això pot dificultar el creixement de les persones en altres àmbits.

Per què en la majoria de tradicions religioses les persones consagrades a l'esperit no tenen parella? Se suposa que és perquè tinguin més disponibilitat i reservin la prioritat i l'exclusivitat per al treball espiritual i no a la parella. Les monges diuen estar "casades amb crist", i això no deixa de ser una veritat si considerem altre cop l'essència de la parella: prioritat i exclusivitat.

El creixement espiritual i l'aventura d'autorealitzar-se requereix molta energia i formes noves i creatives de relació entre persones que comparteixen el mateix nivell d'evolució. Això implica una intimitat i llibertat que no sempre és compatible amb la parella.

Ajudaria molt que la parella es desempallegués d'algunes rèmores massa acceptades com per exemple la legitimació de la gelosia o el dret al control i a la informació. Amb tot, és comprensible que un

membre de la parella es posi en guàrdia si veu que el seu company/a transita per espais que li són desconeguts o ignorats. A vegades la lògica del "voler saber" pot ser coercitiva ja que alguns processos personals són incompatibles i només l'acceptació i la renúncia confiada a saber ho pot solucionar.

Necessitem aquesta flexibilitat de relació en funció dels propòsits, aquesta diversitat qualitativa i quantitativa de vincles sense que cap estructura social fixi i limiti la necessària llibertat de fer i ser el que el nostre creixement demana. Quan es tracta de volar lluny i alt, la parella, a no ser que voli en estol, o sigui una parella de persones autorealitzades i autosuficients, no sembla ser l'estructura més idònia. I no té res d'estrany ja que no va aparèixer per a satisfer totes les necessitats malgrat molts semblin creure-ho.

L' enamorament és la ingènua satisfacció per la teva incompletesa

Avui, dia de Sant Valentí, és un bon dia per parlar de l'enamorament. L'enamorament... quantes coses no s'han dit ja... Diuen que és un estat d'*atontament* transitori, o una esclatxa de lucidesa, o un "xispasso" neurològic, o una idealització absurda, o la més sublim de les experiències humanes...

Segurament cadascú té el seu propi concepte de l'enamorament i ens els formem a la llum de la nostra pròpia experiència i de la dels que ens envolten. Per a mi l'enamorament és un fenomen psíquic/cultural que crea una fixació entre dues persones que les vincula mitjançant la dependència afectiva.

No tinc cap dubte del valor i necessitat d'aquest fenomen per a la supervivència de l'espècie i de la societat. L'enamorament encén circuits neuronals de plaer i desig inundant l'hipotàlem amb un tsunami de dopamina. Tots els canvis físics, químics, hormonal, emocional i mental que provoca l'enamorament ens fan ser una persona diferent, més vital, alegre, passional, però no necessàriament millor.

L'enamorament només es pot generar quan no estàs complet, quan sents profunds desequilibris o mancances emocionals. Quan tu mateix no ets capaç de donar-te sentit a tu i a la teva vida, quan necessites d'algú per a ser tu mateix o per a gaudir de la teva pròpia existència, quan la teva autoestima necessita validació externa continuada i quan sents un buit interior que només un altre pot cobrir, ets una víctima propícia de l'enamorament. L'enamorament és, d'alguna manera, l'aparador de les nostres mancances.

Ens hem acostumat a considerar normal necessitar d'un altre per a arribar a ser complets (el mite de la mitja taronja) però en realitat posar la nostra completesa en mans dels altres ens fa uns éssers dependents i limitats. Només la cursileria popular i la immaduresa afectiva de la majoria de nosaltres permet sostenir la idealització d'aquest estat de dependència emocional clarament limitador.

Afortunadament la naturalesa és sàvia i fa que l'enamorament no pugui durar més de 3 mesos. Així aquest estat d'incompetència afectiva caduca i ens dona l'oportunitat de transcendir-lo accedint a l'amor, un estat de plenitud autosuficient que podem compartir amb els altres sense la necessitat de dependre d'ells.

Potser per això Sòcrates deia que l'amor* és fill de la necessitat i dels recursos, un pobre diable enganyador, mancat i gens excels.

*Al diàleg "El banquet" Plató exposa com Sòcrates fa un retrat més aviat mesquí de l'amor després que altres nobles personatges diguin que l'amor és el més gran bé que els deus ens han atorgat. Cal deixar clar aquí també que l'amor tenia per a Plató diferents accepcions. L'amor carnal o afectiu, el que ara

diríem enamorament, no era ni de bon tros el més elevat que pot assolir l'home. L'amor més excel·lent és el coneixement intel·lectual de la veritat a través de la contemplació de les idees. En parlaré un altre dia.

La cosa més bonica que puc dir a algú a qui estimo és "no et necessito"

Molt sovint estimem algú perquè ens cobreix alguna necessitat. Potser és perquè ens foragita la solitud, o perquè ens dona suport, o perquè ens augmenta l'autoestima amb els seus afalacs, o perquè ens dona confiança i seguretat, o perquè comparteix amb nosaltres un projecte col·lectiu que sols no podem realitzar...

De ben segur que hi ha moltes més necessitats que l'amor pot cobrir. De fet en diem amor i en podríem dir "compensació de les nostres mancances".

És cert que els humans no són éssers autosuficients. Necessitem dels altres per a créixer i per a realitzar-nos com a persones. Ningú no és una illa ni pot ser completament autònom. No seria humà qui pogués prescindir dels humans. I és que els humans ens necessitem i ens ajudem per a viure i viure bé. Quan les persones som especialment compatibles tenim tendència a vincular-nos i a establir pactes de suport mutu.

Estem acostumats a confiar en què els altres ens cobriran les necessitats perquè així ho hem pactat o s'ha sobreentès i sense adonar-nos passem de la simple acceptació i meravella d'un fet que es dona de forma espontània a una obligació que s'exigeix. Passa amb les amistats o amb la parella o amb la família... Primer coincidim i ens alegrem de veure com ens complau cuidar-nos uns als altres. Compartim bons moments, ens acollim quan flaquegem i tot va bé mentre som capaços de gaudir d'aquest do amb llibertat, sense considerar que l'altre contrau una obligació o és subjecte d'una exigència.

Ara bé, quan de forma inconscient assumim que no ens hem de preocupar de certes coses perquè l'altre "té l'obligació" de satisfer-nos-les, tenim un problema. El problema és que passem a dependre de l'altre i a posar la nostra felicitat a les seves mans. Aleshores esdevé allò que canten les cançons de moda i reciten els versos dels adolescents: "No puc viure sense tu...", "Em moriré se te'n vas...", "Et necessito més que a la meua vida...", "Sense tu no soc res..." i altres declaracions radicals de dependència afectiva i vital.

Posar les nostres necessitats en mans d'un altre és un perillós exercici de renúncia a la pròpia autonomia. Necessitem coses i les hem de buscar en el medi humà que ens envolta però farem malament de fixar qui té la responsabilitat de donar-nos-les.

La dependència d'una persona no és un bon patró de relació al meu entendre. Fixats com estem en la necessitat i l'obligació, no queda res per a l'amor i la presència. O a vegades ho confonem i ho identifiquem. Amor no és dependència. Qui ens estima pot cobrir les nostres necessitats però no té obligació de fer-ho. És agradable compartir la vida amb les persones que estimem i ajudar-nos des de la llibertat. Hem de tenir però un ventall ampli de recursos per a satisfer-nos. Posar tot el pes de les nostres necessitats en un altre és una forma de colonització que poc té a veure amb l'amor.

Penso que ningú no pot satisfet totes les meves necessitats. Penso fins i tot que si hi hagués algú capaç de satisfer-les totes, no m'agradaria gens ni mica! M'agrades, t'estimo, i valoro el que em dones però no et necessito. Soc feliç per mi mateix. Així et deixo lliure i m'hi deixo a mi. I és des d'aquesta llibertat i acceptació que puc gaudir de l'amor com a coneixement del que "és".

L'amor de parella o la llibertat absoluta per fer una sola cosa

Segons com ens ho mirem parlar de l'amor de parella pot ser tan contradictori com parlar dels drets humans dels catalans o de la salvació universal del poble jueu... Si ens hi fixem bé, drets humans és un concepte que ja inclou la humanitat sencera i dir "drets humans dels catalans" és una contradicció perquè sembla que es puguin considerar com un cas particular quan el concepte és genèric. Si existeixen uns drets humans catalans ja no poden ser drets humans!

El mateix passa amb la salvació universal del poble jueu. Si és universal ja inclou els jueus i si és dels jueus ja no és universal. Podem argumentar igual amb la llibertat absoluta per fer una sola cosa: si és llibertat absoluta no pot ser d'una sola cosa i si és d'una sola cosa, no és absoluta. I també hi podem incloure l'amor de parella. Si és amor no pot ser per a una sola persona i si és de parella, o sigui només per a un, no pot ser amor.

Perquè si l'amor és aquest sentiment sublim d'admiració i compassió per a totes les coses, aquest batec de l'ànima que canten els poetes i els savis que ens eleva a la categoria d'éssers espirituals (això que jo anomeno "coneixement") aleshores és impossible fer-lo privatiu d'una sola persona. Resulta absolutament contradictori. L'amant estima tots els éssers i s'expressa en funció de la seva circumstància. En cap cas limita o coarta l'expressió de l'amor ni el restringeix a una part del tot.

Tenint en compte que la major part de les persones consideren que l'amor de parella és la més noble, forta i excelsa expressió de l'amor, la meva afirmació de que l'amor de parella és impossible pot semblar una blasfèmia. El desllorigador, com sempre, és la semàntica.

En diverses ocasions he parlat en aquest blog de la paraula "amor" i de com sustenta quasi qualsevol significat. De tot se'n pot dir amor... És evident que quan la gent parla de l'amor de parella no parla de l'amor tal com jo l'he definit. De què parla doncs?

Aquest és el tema important. Quina dimensió té l'amor que atorguem a una persona, només a ella, vinculats per un contracte de fidelitat, que inclou en algun aspecte l'exclusivitat, la prioritat i massa sovint la possessió? Crec que és important plantejar-s'ho.

Una forma simple de fer-ho però poc romàntica és mirar clarament el que ens dona la parella i després a allò dir-ne "amor" si ho necessitem, tot i que seria més senzill si no necessitéssim aquesta traducció.

Cert que la parella dona complicitat, força, poder, facilitat i potència en la fase productiva i reproductiva de la parella i hi podem afegir encara la companyia, el suport, la cura, la seguretat, la rutina... en la fase posterior.

Tot això és molt important i necessari, i la parella ho ofereix. El que no n'hauríem de dir a tot això és "amor" perquè estem desvirtuant un sentiment d'abast universal i perquè estem confonent el pacte de convivència amb l'aferrament emocional que comporta.

Tinc parella perquè no vull estar sol, o perquè em sento segur o perquè m'agrada compartir-ho tot, o perquè necessito control, o perquè tothom ho fa i em sento més normal... em semblen expressions legítimes. Tinc parella perquè l'estimo ja no ho entenc. Si estimes no tens parella i si tens parella no estimes. Crec que haver unit l'amor a la parella és un artifici que no se sustenta però que crea un equivoc que a tots ens convé.

L'obsessió sexual dels homes és comparable a la de les dones per la parella.

M'han fet arribar un article que m'ha agradat moltíssim sobre l'obsessió dels homes pel sexe. (Why Men Are So Obsessed with Sex de Steve Bearman). Explica com als homes (del sexe masculí) se'ns ha educat de forma castradora desconnectant-nos de les nostres emocions i fomentant valors de rigidesa, resistència i fortalesa.

En l'adolescència se'ns fa saber als nois que l'única possibilitat que tenim d'entrar en contacte amb les emocions més fortes que ens allunyan de la por, de la solitud i que ens connectarà amb la nostra pròpia intimitat és el sexe. En efecte, només en la relació sexual podem els homes ser totalment nosaltres amb tot el que som i tot el que desconeixem de nosaltres mateixos.

Diu l'article: "És per això que els homes estan tant obsessionats amb el sexe. Naixem criatures sensuales amb una capacitat il·limitada de sentir i una propensió per connectar profundament amb tots els éssers humans. Però ens veiem sotmesos al condicionament continu per reprimir la sensualitat, adormir els sentiments, ignorar els nostres cossos, separats de la nostra proximitat natural amb els nostres d'iguals. Totes aquestes necessitats humanes només són permeses a través de les relacions sexuals i la sexualitat."

D'alguna manera els homes (gènere masculí) vivim la sexualitat com si ens hi anés la vida, i així és, en efecte! És en el sexe on podem experimentar-nos en la nostra integritat i anhelem de forma compulsiva i persistent aquesta connexió amb nosaltres mateixos que només podem satisfer (només ens han permès satisfer) en la unió sexual.

Acaba l'article amb unes recomanacions molt bones sobre el treball que ens queda per fer als homes (gènere masculí) per a esdevenir plens i integrals i poder així participar en la unió sexual des de la plenitud i no des de la manca.

Aquest article m'ha fet pensar molt i he cavil·lat sobre com tot això ha afectat a les dones. Crec que tota aquesta tasca castradora que la societat fa sobre els nens té grans repercussions també en les nenes. Mentre nosaltres aprenem uns valors elles n'aprenen altres. Potser mentre els nois han d'aprendre a ser o mostrar-se forts, les dones han d'aprendre a ser o mostrar-se febles. Els nois independents i les noies dependents. Els nois rígids i les noies conciliadores i flexibles.

Potser de la mateixa manera que els homes vam aprendre que només podríem ser plenament nosaltres en la intimitat sexual, les dones van aprendre que només podrien ser totalment elles si tenien un mascle al seu costat que les protegís i dominés. Una aberració com la que van cometre amb nosaltres.

Parafrasejant l'autor podria dir que "És per això que les dones estan tant obsessionades amb la parella. Naixem criatures senceres amb una capacitat il·limitada de ser autònoms i una propensió per connectar profundament amb tots els éssers humans a partir d'aquesta autonomia. Però es veuen sotmeses al condicionament continu per reprimir l'autonomia, adormir la iniciativa, ignorar els seus cossos, separats de la nostra proximitat natural amb els nostres d'iguals. Totes aquestes necessitats humanes només són permeses a través de les relacions exclusives o de parella."

I de ben segur que hi ha unes bases biològiques sota aquests condicionaments (castracions) socials: la impulsivitat genital i promiscua dels mascles per escampar el seu ADN i la receptivitat possessiva de les dones per a afavorir entorns socials de protecció de les cries. Sí, això hi és perquè necessàriament la cultura només pot treballar a favor de la biologia. Això explicaria la necessitat d'aquestes "castracions" a què hem estat sotmesos els humans, però no les justifica en el moment actual.

I per acabar, potser direu que no tots els mascles tenen obsessió sexual ni totes les femelles tenen obsessió per la parella, però parlo en general, admetent totes les situacions particulars que puguin contradir la meua tesi.

Si ho vols viu, no ho lliguis! (Sobre relacions i altres animals)

Tot el que és viu té una energia conservadora i una d'expansiva. La conservadora ens permet sobreviure i l'expansiva ens fa créixer. Gràcies a la supervivència no desapareixem, però podem preguntar-nos fins a quin punt té sentit la supervivència d'alguna cosa que no es pot desenvolupar, aconseguir-se, realitzar-se.

Quan connectem amb la vida -sigui quina sigui la seva expressió: un animal, una relació, un nen, un projecte, un país...- tenim la temptació de controlar-la, d'interferir. Considerem sovint que hem de pactar amb els éssers vius o els hem de dominar, sotmetre o manipular segons els nostres interessos. Això altera greument la vida d'aquell ésser i moltes vegades li frena el seu desenvolupament deixant-la en l'estadi primari de supervivència.

Pensem en un animal. Si el volem viu i no solament supervivent, no li imposarem condicions o restriccions. Gaudirem de la plenitud de l'animal compartint el seu desplegament vital lliure. Si el lliguem, amputem o recloem en una gàbia, el controlarem però no gaudirem del seu esplendor i no serà ja viu en el sentit de plenament lliure i obert al possible. Serà un supervivent, un zombi, un objecte d'ús.

Pensem en una relació. Quan entrem en contacte amb una persona o un grup, ja siguin amics, matrimoni, amants, socis o coneguts, tenim la tendència a imposar condicions. Volem fidelitat, o sinceritat, o pacte, o reciprocitat, o complementarietat... o qualsevol cosa que ens sembli que garantirà el nostre profit en aquella relació.

Quan demanem, exigim, esperem, prometem, desitgem o fem expectatives sobre aquella relació l'estem matant. No l'acceptem tal com és i serà (lliure) sinó que la volem controlar. Aquesta és segurament una necessitat de la nostra inseguretat.

No demanis res al teu amic: accepta'l tal com és i gaudeix de la seva pura expressió. No us prometeu amb la parella; no exigiu als socis, no us comprometeu amb els parents... Cada vincle de contrapartides és una punyalada a la llibertat i a la vida d'aquella relació. Segurament la relació sobreviurà, però no viurà! No es desplegarà, no s'acomplirà...

Potser pensareu que és impossible tenir relacions d'aquesta mena i això és perquè no estem educats a veure-les així. No ens podem imaginar relacionant-nos lliurement i tenir una vida tranquil·la i estable. Necessitem coses dels altres i per això les demanem.

Quan penses en una relació viva, no lligada per cap requeriment, no la imagines compatible amb la teua manera de ser i pensar. Potser penses "si jo fos d'una altra manera potser podria tenir aquestes relacions."

Fixa't bé en aquesta "altra manera" perquè possiblement aquest és el teu proper projecte de creixement.

Jo necessito més aigua que tu, però no necessito més l'aigua que tu.

Això li podria dir un lliri d'aigua a un cactus, o una granota a un elefant o jo al meu amic quan juguem a tennis.

I és que l'aigua és igualment essencial per a tots aquests éssers encara que la quantitat necessària per a sentir-se satisfet sigui diferent en cada cas.

Això passa amb tot allò que ens és imprescindible. Tots necessitem menjar però no tots la mateixa quantitat. Tots necessitem dormir però no les mateixes hores; tots necessitem abríc però de la mateixa mena.

Però això que és tan obvi pel que fa a les necessitats físiques a vegades consta de veure amb les necessitats afectives, emocionals i socials.

Tots necessitem de manera insubstituïble estimar i ser estimats, envoltar-nos de persones afables i acollidores, tenir grups on ser acceptats i relacions nutritives. Però la manera de satisfer aquestes necessitats és ben diferent en cada persona. I no només pel que fa a la quantitat sinó també a la qualitat. En la dimensió emocional la satisfacció de necessitats bàsiques és més complexa que en la dimensió física.

Hi ha persones que són molt afectuoses i altres més distants però ambdues necessiten l'afecte. Hi ha persones molt expressives, extravertides i comunicatives i altres que són més reservades i introspectives. Ambdues necessiten comunicació però en diferent grau, intensitat i quantitat. Algunes persones es connecten a xarxes de relació social amb una facilitat extraordinària i altres resten més marginals a les vores de la xarxa, però totes elles requereixen vincle social per a tenir salut mental i física.

El problema apareix quan algú creu saber la dosi que tothom necessita i jutja la forma com l'altra satisfà la seva necessitat. No som tots iguals. Cal saber respectar les necessitats de cada persona sense valorar-la en funció de si s'assembla a mi o al patró que jo considero normal.

A vegades costa creure que models radicalment diferents al nostre puguin ser igualment vàlids i fins i tot moltes vegades darrera la crítica hi ha una demanda mal formulada. Necessito molta intimitat i predico que qui no sap tenir-la és depenent. O necessito molta relació i defenso que les persones que no me l'ofereixen els falta alguna qualitat social.

Amb tot, només quan algú és capaç d'acceptar-te tal com ets està en disposició d'estimar-te o establir un vincle afectiu realment nutritiu. I els problemes que es deriven de la poca complementarietat de les necessitats afectives i socials és més senzill d'afrontar des de l'amor o la relació positiva que des de la queixa o el retret.

Una relació sana i madura entre dues persones només es pot donar en la intersecció dels seus interessos.

La majoria de les nostres relacions binàries -d'un amb un- segueixen aquest patró de només donar-se en els espais de coincidència.

La meva relació amb el peixater, amb la veïna, amb el mosso que em multa, amb la meva companya de feina,... es dona només allà on els nostres interessos coincideixen. Si no hi ha coincidència d'interessos, deixem la relació i normalment això no suposa un problema.

Aquest fet queda quasi sempre distorsionat quan la relació que mantenim amb algú inclou un grau alt d'intimitat o de compromís.

És més difícil restringir la relació en aquests casos perquè la seva mateixa naturalesa exigeix o demanda una freqüència determinada, un costum, un estil o un compromís.

Això fa que cada cop més aquests fets passats i instaurats en la relació actuen com a criteris normatius i substitueixin la percepció o la consciència de voluntarietat de les accions que configuren la relació.

Acabem relacionant-nos seguint pautes i hàbits i quan aquests s'alteren i no ens agraden ens exigim explicacions, ens ho retriem o interpretem com ens interessa aquesta novetat no volguda.

A mi em sembla que la norma més senzilla és la més vàlida. En totes les relacions, i especialment en les íntimes, només ens hem de relacionar allà on coincidim. Hem de fer allò que ens interessa i deixar de fer el que no ens interessa i sobretot, hem d'acceptar qualsevol acció o reacció de l'altra persona sense jutjar-la, qüestionar-la o criticar-la. Si no et convé el que et proposen o deixen de proposar-te, simplement no hi vagis.

Seguir aquesta simple regla de conducta no ha de comportar sentir-te agreujat, abandonat o ofès. Ans al contrari, sentir que qui es relaciona amb tu ho fa des de l'autenticitat, encara que tu no ho entenguis o no t'agradi, és un privilegi que has d'agrair si mai tens la sort de viure'l.

Si sents que el que esperes no arriba i segueixes esperant-ho, sàpigues que ets tu el responsable de la frustració que se'n derivi.

Clar que per a assolir aquest nivell de relació cal una cosa molt difícil: tenir un respecte gran per a tu mateix i per a l'altre.

Si et respectes a tu mateix no et forces, no vas on no et convé per a satisfer l'altre, no actues per por, compensació o xantatge emocional. Connectes amb la teva necessitat i l'expresses amb amor.

Això és més senzill si ets respectat i no et veus sotmès a interrogatoris, exigència d'explicacions o interpretacions. Per això dic que el respecte ha de ser també gran envers l'altre.

L'altre fa el que vol i anhela i tu ho has de respectar. Si no coincideix amb el teu desig no és problema seu sinó teu. I en el millor dels casos no és problema.

Respectar vol dir no fer pagar el que no t'ha agradat, no projectar en els altres les teves frustracions, no donar lliçons sobre com han de ser les coses,...

Simplement, si no coincideix, no us relacioneu en allò. Ja hi haurà altres llocs on coincideixi i si no n'hi ha cap, la relació s'ha acabat. A vegades el més simple és el més eficaç.

La família

***Per a mi el nadal és una bona oportunitat per qüestionar-me les creences sobre la família.
Intueixo que ara ens toca fer un pas.***

Què abrades quan abrades la teva mare?

Què abrades quan abrades el teu fill?

Era una família tan unida que no hi havia cap parentesc entre ells.

Es van casar perquè ell necessitava una dona i ella un topall per la porta del garatge.

Diuen que Salomó va dir que els fills savis eren l'alegria del pare i els necis la pena de la mare.

Els drets es correlacionen amb els deures i els deures amb les capacitats. Tenen homes i dones les mateixes capacitats, deures i drets?

Diuen que hem d'estimar-nos com a germans. I així ho fem. Caín i Abel, els primers germans, es van matar entre ells...

"No seré feliz pero tengo marido". No és una comèdia, és un drama. I no ho fan a Madrid només, ho fan a milers de llars del món...

La sirena i el pastor van pactar: ni terra ni mar. Però en el fang, ni la sirena va poder nedar ni el pastor caminar i van morir esgotats.

Quina persona mentalment sana no es voldrà separar d'algú que ni tan sols li permet plantejar-ho?

Et maltracta, es malgasta els teus diners, et controla, t'enganya, no et deixa ni plantejar-te el divorci... i dius que hi ha alguna cosa més important que marxar com sigui?

Quin tant per cent de sexe matrimonial és prostitució?

La pregunta pot semblar ofensiva però és pertinent. L'altre dia parlant en un cafè filosòfic sobre la prostitució, ens vam plantejar aquest tema.

Si entenem per prostitució el servei sexual a canvi de diners, podem admetre fàcilment que oferir serveis sexuals a canvi de seguretat econòmica, estabilitat o acceptació, també ho és.

I d'això de ben segur que n'hi ha molt en els matrimonis o parelles.

Algunes qüestions a considerar serien:

Fins a quin punt l'intercanvi sexual és prostitució? Si afinem l'argument tota relació sexual com tota acció humana respon a necessitats i demana alguna cosa a canvi. Portat a aquest extrem podríem dir que tot el sexe matrimonial (i qualsevol altra relació) és prostitució o intercanvi. Per aquí acabaríem aviat i segurament sense aclarir el que pretenem.

Potser el punt més interessant seria saber quin grau de consciència hi ha en les persones que mantenen relació sexual sense que aquesta sigui la finalitat sinó el mitjà per a una altra cosa: seguretat, satisfacció aliena, atenció, regals, contrapartides domèstiques, etc. Potser aquest seria el criteri per a fer aquesta valoració.

Amb tot, això no diu res de la valoració moral d'aquest fet. No hi ha, en principi, res criticable en aquestes renúncies a favor dels altres o de nosaltres mateixos. Fins i tot moltes persones identifiquen l'amor amb aquest "sacrifici" pel bé dels altres (que sempre ha d'implicar el nostre).

Un altre tema seria qüestionar el plantejar fonamental de la prostitució. Per què l'estructura social ha consolidat a la nostra societat la parella exclusiva com a forma dominant de relació? La família, la fidelitat matrimonial, la monogàmia... són els patrons socials que el capitalisme ha universalitzat.

La prostitució ha estat estigmatitzada, vista com a bruta i mesquina. Aquest tampoc és un fet casual i innocent. Està al servei del control social a partir de la submissió sexual de les dones i dels homes per igual. Virginie Despentes fa un bon anàlisi d'aquest fet en el seu recomanable llibre "La teoria King-Kong".

Les relacions humanes i l'amistat

En relacions humanes: sí+sí=sí; sí+no=no; no+sí=no i no+no=no. És fàcil, oi?

En relacions bipersonals: tot el que no és "sí" és "no". (cal posar-ho fàcil als que no sabem dir "no")

En relacions bipersonals: cal demanar clarament. Si l'altre no ho entén és que no s'ha demanat clarament i per tant no s'ha demanat.

En relacions humanes: quan demanis accepta amb la mateixa normalitat el "sí" i el "no" com a resposta

Haurem d'aprendre a estimar el que no entenem.

Ens veiem obligats a estimar-nos sense voler.

T'accepto incondicionalment sempre que acceptis les meves condicions.

Jo no vull ser l'únic amic del meu millor amic; vull ser un dels amics del meu millor amic. (Ni tan sols m'interessa saber si jo soc el seu millor amic)

Tant de bo sabés dir: "No tinc res per a tu, agafa el que vulguis"

Però no en sé... Crec tenir coses per a la gent i m'esforço en oferir-les. Crec que el que ho he après ho poden aprofitar, que la meua experiència els pot ser útil, que on he caigut ells poden esquivar-ho... però sé que no és cert!

Em dono molta importància creient tenir alguna cosa per oferir. Faria bé en procurar aprofitar per a mi mateix el que sé o crec saber. En el millor dels casos, si fos prou llest per a depurar i aplicar el que sé, em podria fer un favor a mi mateix, però el que a mi em pot servir, no té cap utilitat per als altres.

Cada persona és un món en ella mateixa, amb les seves pròpies lleis, els seus dogmes, les seves explicacions, excuses, justificacions, finalitats i objectius. Res no és aplicable directament d'una persona a una altra.

Potser aconselles la quietud que a tu t'ha salvat quan l'altre necessita dinamisme. I potser encara pitjor: aconselles la quietud que a tu et convindria i ets incapaç de practicar!

Potser predicaré el que m'ha funcionat sense adonar-me que jo soc on soc i ell és on és. Per anar a l'hospital des d'on soc, he de fer dos-cents metres recte i 20 a l'esquerra, però des d'on ets tu, aquestes directrius et duran a la perruqueria!

I és que no puc evitar creure que tothom és com jo, vol en realitat el que jo vull, i necessita el que jo necessito encara que ell no ho sàpiga i jo ho hagi ja descobert. Com n'és d'ignorant el meu *jocentrisme*, la meva convicció íntima de ser normal i de saber alguna cosa sobre tots...

Tant de bo sabés que no tinc res per a ningú...

Potser aleshores, les persones amb les que coincideixo em podrien veure com aparador sense vidre, sense anuncis, sense presumpció de valor... Seria aleshores, com un objecte més del món, com una poma d'un arbre que no creu ser necessària però tampoc es nega a ser menjada per qui la vol.

Qui necessita explicacions d'una persona que estima?

Qui necessita explicacions d'una persona que estima? Qui vol sentir el per què d'alguna cosa que no entén, que l'ofèn, que l'inquieta o que el desconcerta? Doncs, possiblement, algú que necessita entendre com a condició per a estimar.

Mala peça al teler. La comprensió és impossible entre les persones i només podem aspirar a l'acceptació. Quan s'estima algú profundament, la confiança supleix la comprensió. Quan qui estima se sent ofès, inquiet o desconcertat posa en primer lloc l'amor essencial i accepta el que és.

No vol dir això que li agradi o que cobreixi les seves expectatives; simplement accepta que no ho entén i creu, confia, en què hi ha alguna raó que ho explica tot i que ell no ho abasta o no ho necessita.

Intentar entendre l'altre suposa moltes vegades apoderar-te d'ell, portar-lo al teu món particular on les coses tenen la teva lògica i el teu sentit. L'altre però, viu un univers propi amb significats i relats diferents. Segurament són universos que no encaixen però que són compatibles quan entens -o acceptes- que tenen la seva pròpia lògica.

Per això sovint penso que la major part de les discussions, baralles, desavinences i conflictes entre persones que s'estimen són simplement malentesos. I els malentesos no es resolen amb explicacions sinó amb l'acceptació.

Segurament és la resposta més difícil i la més generosa, però al final és, també, la que porta menys perjudici.

Sabem com s'allarguen els debats i disputes, com tornen a generar-se a la mínima, com s'assemblen més a un combat que a un intent d'entesa... i malgrat tot persistim, ens enredem, ens ofeguem en les baralles dialèctiques (en el millor dels casos!)

Quan demanem una explicació ens convertim en jutges. Escoltem i valorem. Sempre segons els nostres criteris. Si els codis de conducta o de resposta de l'altre no són compatibles amb els nostres ens enfadem i exigim que s'hi adaptin. Hi ha en el fons un perillós egocentrisme molt immadur.

Així doncs, si has quedat amb algú i a última hora et deixa plantat, sàpigues que té els seus motius i tu no n'has de fer res. Si t'enganyen, menteixen o marginen, sàpigues que aquest és el teu sentiment, no correspon necessàriament a la seva intenció. L'altre fa el que fa en funció del que sap, sent i creu... com tu! Segurament no ho entens però si ho penses bé, veuràs que no et fa falta. Si demanes ajuda i no la trobes en aquesta persona que estimes, sàpigues que té les seves raons i cal que les respectis. (*)

Així doncs, em direu, no hi ha accions concretes, pactes, compromisos o fidelitats que puguem exigir als qui estimem? Doncs al meu parer, no! L'amor al que aspiro no és un balanç de guanys i pèrdues. Això ja ho és de per si tota relació humana. L'amor al que aspiro és un coneixement profund, una visió nítida de l'altre, una identificació esfereïdora i radical amb el que és. I aquí, no hi busqueu raons, ni explicacions ni justificacions.

Clar que sempre pots recriminar, acusar, forçar o culpar però a la llarga els esforços d'una discussió que intenten aclarir el tema resulten molt cars. Desanimen, cansen, ensenyen a mentir millor i normalment acaben amb la submissió d'un dels dos.

Potser direu que estimar amb aquestes condicions que proposo és molt dur i que difícilment podreu conviure o fer plans sota aquestes premisses. D'acord, potser sí, però què més té? No parlo de l'amor companyia, mitja taronja o "sense tu no soc res"; parlo d'amor essencial. I potser sí que podem fer poques coses junts, però les que fem seran sagrades i si no en fem cap, haver albirat l'existència d'aquest amor que mai no es pot fondre, és ja un premi molt generós que compensa qualsevol altre inconvenient.

(*) No sé si cal aclarir que parlo aquí de l'amor essencial, no de l'amor social. Malament aniria que en una relació laboral, contractual, de veïnatge o de ciutadania un no pogués exigir respecte als seus drets, recriminar abusos o denunciar injustícies.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTESTEN

	NIVELL EMOCIONAL	
	Emocions: naturalesa, funció i sentit	
121105	Quan el cor es comporta com un tirà?	El cor és un tirà quan reclama tot el poder en nom de la llibertat.
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!
120425	Què és el més trist?	És trist estar trist.
130620	Creus que el control de les emocions seria una cosa bona o dolenta?	Seria espantós que res no m'espantés
130105	Quin sentit té el concepte "redempció" a la teva vida?	El concepte de "redempció" és un verí per a l'ànima.
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.
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.
170406	És possible no ferir la sensibilitat de ningú?	Tot acudit és susceptible de ferir alguna sensibilitat
111225	Què és primer, la idea o la cosa?	Els anhels humans s'acumulen, es compacten i acaben materialitzant-se. Primer la idea, després les emocions i per fi els actes.
120923	Veiem les coses tal com les mirem o les mirem tal com les volem veure?	Qui mira racionalment el món el veu racional. Qui el mira emocionalment el veu emocional. Qui...
130130	De què creus que depèn que aprenguis una cosa o no?	Hi ha coses que un llibre no ensenya. I n'hi ha que no les ensenya una emoció, ni una sensació, ni una vivència.

130628	Creus que les emocions poden substituir el saber?	Quan un té set de coneixement no hi ha solució emocional.
131120	Si la teva vida fos un viatge, amb quines paraules el descriuries?	Aquesta pel·lícula del meu viatge és visualment impressionant, intensa emocionalment i l'argument no s'acaba d'entendre.
140109	Acaba la frase: "Tot és..."	Som com personatges d'aigua dins l'aigua vivint emocions i pensaments aquosos.
140131	Què vol dir la frase "pensa els sentiments, sent els pensaments"?	Beu els sòlids i mastega els líquids. Mira els sons i escolta les imatges. Pensa les emocions i sent els pensaments.
140224	Les coses tenen sentit o el sentit els hi donem nosaltres?	Incapaços de suportar l'absurd inventem el sentit. (Atorgant finalitats i objectius als fets emocionalment intensos de la nostra vida)
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.
170528	Creus que seria bo que tots fóssim sincers al 100%?	La sinceritat al 100% no és la forma de comunicació més segura amb els éssers emocionals. Paraula de robot.
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.
170302	Quins beneficis té sentir-se culpable?	Tots volem ser culpables
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.
180628	Com creus que es fa el treball emocional?	El treball emocional es fa amb el pensament!
	La felicitat	
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"
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.
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.
Tan 121122	Creus que fer que una cosa sigui fàcil, ha de ser forçosament fàcil?	Què difícil és fer-ho fàcil!
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
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 tonto.
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.
150211	La felicitat, és una qüestió emocional?	L'única felicitat és l'emocional però no és l'únic estat de plenitud
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.
160128	Es pot estimar sense entendre?	Per ser feliç només cal estimar sense voler entendre.
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.
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.
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 meva immadura simplicitat.
180519	Existeix la felicitat?	Vaig ser feliç quan vaig saber que la felicitat no existia
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.)
181224	Creus que ens podem conformar en no ser feliços?	No és obligatori ser feliç!
141025	La nostra infància és alguna cosa més que un record?	Mai no és tard per a tenir una infància feliç!
150204	Quins són els valors absoluts de la vida per a tu?	Plaer, felicitat, saber i goig versus bellesa, bé, veritat i plenitud.
150506	Estàs d'acord en què molta gent confon la felicitat amb la submissió?	Per què en diuen felicitat quan volen dir submissió?
151217	Què et pot fer feliç?	Només la infelicitat et pot fer feliç.
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...
161123	La felicitat s'ha de buscar o has d'esperar que ella et trobi?	La felicitat no es busca, es troba.

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.
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...
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.
	Emocions i raó	
120121	Què és pitjor, pensar amb el cor o sentir amb el cap?	Què és pitjor, pensar amb el cor o sentir amb el cap?
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.
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.
130317	De què depèn que la meua 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.
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 racional o emocional?	No és racional prescindir de les emocions però és 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.
140207	Per jutjar la teua vida, quin àrbitre prefereixes: el confort emocional o la claredat mental?	Per jutjar la teua vida, quin àrbitre prefereixes: el confort emocional o la claredat mental?
140921	Com afecten les emocions a les raons?	Les raons que recolzen les teves emocions són més racionals que les altres.
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.
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.
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!
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!
160629	Què passa quan manen les emocions? I quan mana la raó?	Quan manen les emocions la racionalitat pateix.
160819	Qui guanya la guerra entre el cap i el cor?	La guerra entre el cap i el cor la guanya... el cul
	DIMENSIÓ SOCIAL	
	Amor emocional-social	
120223	Què és el que més desitges?	Diuen que si pots sentir-te estimat exactament tal com ets ja no et queda res per desitjar.
120312	Què té a veure l'amor amb l'enamorament?	L'amor té tant a veure amb l'enamorament com una pansa amb el pensament

120317	Com pots saber si estimes més a una persona que a una altra?	Quan et descobreixis valorant si estimes molt o poc; a un o a molts... planteja't que potser no estimes.
121014	Si no existís la paraula amor, quina faries servir en el seu lloc?	En diem amor però pot voler dir qualsevol cosa
131119	Quins requisits calen per a estimar?	Només qui ha sigut estimat pot estimar-se. I només qui s'estima pot estimar els altres
131226	Què creus que desitja per als que estimes la teva part més egoista?	La part més egoista de mi demana a tots els qui estimo que estiguin sempre bé. Gràcies!
150905	En què s'assemblen dos humans que no s'assemblen en res?	S'assembla més un ou a una castanya que una persona a una altra. Al cap i a la fi, l'ou i la castanya comparteixen planeta...
170923	Com podem contradir algú amb amor?	Si entens els que no pensen com tu els podràs contradir amb amor.
140918	Si no poguessis estimar, què faries?	Deixa d'estimar i fes una altra cosa...
151203	Creus que pots estimar algú i no ser estimat per ell?	No pots estimar algú i no ser estimat per ell.
	La parella	
121002	Com es fa per extingir l'amor?	Les dues formes de cuinar el desamor són: rostir-lo en el foc de la passió o bullir-lo al bany maria en el tedi infinit.
130412	Quina diferència hi ha entre estar compromès i fer les coses per compromís?	Volen que em comprometi però no volen que faci les coses per compromís.
130427	Creus que la necessitat d'una relació exclusiva amb algú és una capacitat o una limitació?	Es diferent dir "necessito aigua per viure" que "necessito aquesta aigua per viure"
130508	Creus que és possible l'acceptació incondicional?	T'accepto incondicionalment sempre que acceptis les meves condicions.
130902	Creus que és un problema vincular la teva felicitat a algú?	Si no pots viure sense ell (o ella) deixa'l (o deixa-la) de seguida. Moriràs a una trista vida i naixeràs a una altra que pot ser millor.
140117	Creus en la fidelitat de la parella?	Esforçar-se per ser fidel a una persona o a una idea en els pensaments, sentiments i/o accions és una forma romàntica i ingènua de suïcidi
150708	Creus que transformem la realitat o la realitat ens acaba transformant a nosaltres?	Poques dones fan un petó a una granota i es converteixen en un home guapo però moltes besen homes guapos que s'acaben convertint en granotes
151110	De quantes maneres pots perdre una persona?	De dues maneres pots perdre una persona: abandonant-la o mimetitzant-te amb ella.
160115	Creus en la mitja taronja?	Cap peça de puzzle no es completa amb una altra única peça de puzzle
161130	Quins límits té al teu entendre la igualtat de sexes?	Avançaríem més en la igualtat entre sexes si aprofundíssim i reflexionéssim més sobre la diferència entre sexes.
180308	Quin principi està implícit en el suposat dret a decidir dels pobles?	Feminisme és la idea radical que les dones som persones. Àngela Davis Dret a decidir és la idea radical que els pobles som lliures.
190122	Qui no et desil·lusionarà mai?	Només qui no et doni il·lusions no et desil·lusionarà.
140423	Què revela d'una persona les seves preferències sexuals?	Diga'm què és allò que un home troba sexualment atractiu i et revelaré tota la seva filosofia de vida. (De "La rebel·lió d'Atlas")
141009	Qui té més inclinació per a la vida en parella, l'home o la dona?	La dona busca parella i l'home busca per a ell
141024	Per què la parella té tant d'èxit social?	Els ocells saben que es vola millor i més lluny en estol que no pas en parella

150214	Què és l'enamorament?	L'enamorament és la ingènua satisfacció per la teva incompletesa
150518	Quina és la cosa més bonica que es pot dir a algú a qui estimes?	La cosa més bonica que puc dir a algú a qui estimo és "no et necessito"
150805	Creus que un acte que et limita la llibertat pot ser un acte lliure?	L'amor de parella o la llibertat absoluta per fer una sola cosa
151001	Creus que les dones tenen més interès en la parella que els homes?	L'obsessió sexual dels homes és comparable a la de les dones per la parella.
180513	Què té de bo el compromís amb algú?	Si ho vols viu, no ho lliguis! (Sobre relacions i altres animals)
190329	Si tots podem satisfer les nostres necessitats de diferents maneres, creus que podem saber com satisfer les dels altres?	Jo necessito més aigua que tu, però no necessito més l'aigua que tu.
190412	Quina condició posaries a una relació entre dues persones que sigui plenament satisfactòria?	Una relació sana i madura entre dues persones només es pot donar en la intersecció dels seus interessos.
	La família	
111211	Què et plantejes o qüestionones sobre la família?	Per a mi el nadal és una bona oportunitat per qüestionar-me les creences sobre la família. Intueixo que ara ens toca fer un pas.
120115	Què estima un fill en una mare?	Què abraces quan abraces la teva mare?
120117	Què estima una mare en un fill?	Què abraces quan abraces el teu fill?
120818	Creus que el parentesc implica alguna mena d'avantatge a l'hora de les relacions?	Era una família tan unida que no hi havia cap parentesc entre ells.
130509	Ens podem relacionar amb algú sense cap necessitat?	Es van casar perquè ell necessitava una dona i ella un topall per la porta del garatge.
130904	En què es diferencia l'amor d'un pare del d'una mare?	Diuen que Salomó va dir que els fills savis eren l'alegria del pare i els necis la pena de la mare.
160308	Si homes i dones tenen diferents capacitats, tenen també diferents drets i deures?	Els drets es correlacionen amb els deures i els deures amb les capacitats. Tenen homes i dones les mateixes capacitats, deures i drets?
160706	Creus que els germans han d'estimar-se?	Diuen que hem d'estimar-nos com a germans. I així ho fem. Caín i Abel, els primers germans, es van matar entre ells...
160802	Creus que és correcte plantejar-se l'opció entre dos mals?	"No seré feliz pero tengo marido". No és una comèdia, és un drama. I no ho fan a Madrid només, ho fan a milers de llars del món...
171002	Què creus que cal pactar i què no en una relació de parella?	La sirena i el pastor van pactar: ni terra ni mar. Però en el fang, ni la sirena va poder nedar ni el pastor caminar i van morir esgotats.
171104	Quins motius pot argüir algú per a impedir a la seva parella separar-se?	Quina persona mentalment sana no es voldrà separar d'algú que ni tan sols li permet plantejar-ho?
180304	Quan algú et maltracta, què creus que és el primer que has de procurar?	Et maltracta, es malgasta els teus diners, et controla, t'enganya, no et deixa ni plantejar-te el divorci... i dius que hi ha alguna cosa més important que marxar com sigui?
181202	Quin tant per cent de sexe matrimonial és prostitució?	Quin tant per cent de sexe matrimonial és prostitució?
	L'amistat	
120814	Quan creus que val la pena insistir per tal que algú que no vol fer el que li proposes ho faci?	En relacions humanes: si+si=si; si+no=no; no+si=no i no+no=no. És fàcil, oi?

120816	Tot el que no és sí és no o tot el que no és no és sí?	En relacions bipersonals: tot el que no és "sí" és "no". (cal posar-ho fàcil als que no sabem dir "no")
120828	Creus que has demanat una cosa si després de demanar-la l'altre no ho entén?	En relacions bipersonals: cal demanar clarament. Si l'altre no ho entén és que no s'ha demanat clarament i per tant no s'ha demanat.
120903	Creus que denegar una cosa que et demanen és pitjor que concedir-la?	En relacions humanes: quan demanis accepta amb la mateixa normalitat el "sí" i el "no" com a resposta
121020	Podem estimar el que no entenem?	Haurem d'aprendre a estimar el que no entenem.
130408	Creus que és possible una vida humana sense amor?	Ens veiem obligats a estimar-nos sense voler.
130508	Creus que és possible l'acceptació incondicional?	T'accepto incondicionalment sempre que acceptis les meves condicions.
181212	Quin valor creus que hi ha darrera la monogàmia?	Jo no vull ser l'únic amic del meu millor amic; vull ser un dels amics del meu millor amic. (Ni tan sols m'interessa saber si jo soc el seu millor amic)
160317	Quina és la millor demostració d'amor?	Tant de bo sabés dir: "No tinc res per a tu, agafa el que vulguis"
170805	Qui necessita explicacions d'una persona que estima?	Qui necessita explicacions d'una persona que estima?