



La felicitat no és una cosa que s'aconsegueix, és una "forma de ser"

Espanya és, sobre el paper, un país dissenyat per al gaudi. Tenim el sol, la dieta mediterrània i una cultura social envejable. Però mireu al vostre voltant, al metro o en una terrassa: rostres enganxats a pantalles, ansietat galopant i un consum d'ansiolítics que ens situa al cap d'Europa. Vivim en l'era de la gratificació instantània, on l'èxit es mesura en likes i la satisfacció es compra a cop de clic.

Què està fallant?

El problema és que hem caigut en una trampa semàntica i biològica: confondre el plaer amb la felicitat.

■ **El joc brut de la dopamina**

Per entendre l'enrenou, cal baixar al fang de les nostres neurones. El plaer és una qüestió de dopamina. És aquesta «espurna» que sents al rebre una notificació d'Instagram, en guanyar una aposta o en devorar menjar "escombraria".

És una sensació visceral de «prendre» alguna cosa de l'exterior per omplir un buit. Però la dopamina és una convidada sorollosa i agressiva. Quan excitem la neurona massa sovint, aquesta es defensa reduint els seus receptors per no morir "cremada" per l'excés de senyal. És el que al laboratori anomenen regulació a la baixa. El resultat és la tolerància: cada vegada necessites una dosi més gran de mòbil, de sucre o de compres per sentir el mateix. És el camí directe a l'addicció, un pou sense fons on l'alleujament cada vegada dura menys.

■ **La serenitat de la serotonina**

A l'altre racó del ring tenim la serotonina, la química de la felicitat. Si el plaer és un terratrèmol, la felicitat és la calma. Aquesta no et dona un subidón; et dona pau. No se sent a l'estómac com un bolcat, sinó en la ment com una marea tranquil·la. Aquí arriba la dada crítica: la ciència ha demostrat que la dopamina inhibeix a la serotonina. Com més plaer busquem de forma compulsiva, més infeliços ens tornem biològicament.

És la paradoxa del nostre segle: una societat amb accés a plaers infinits que és, per disseny químic, profundament desdit. En aconseguir el «subidón» constant, estem sabotejant la nostra capacitat de sentir satisfacció a llarg termini.

■ **La felicitat no és un objectiu a assolir, és una forma d'«estar al món»**

Sovint parlem d'«assolir» la felicitat com si fos un trofeu que ens donaran quan per fi tinguem aquest sou, aquesta casa o aquest cotxe. És un error de base. La felicitat no s'aconsegueix, "s'és un ésser feliç". La felicitat autèntica és una decisió de responsabilitat personal: convertir-te en el protagonista de la teva pròpia vida en lloc de la víctima de les teves circumstàncies. No és una cosa que et succeeix des de fora, és una disposició interna, una lent a través de la qual decideixes filtrar la realitat. És, en definitiva, un verb que es conjuga en present.

El secret últim: Crear felicitat per als altres

I com es conjuga aquest verb? Doncs deixant de mirar-se el melic. Sona a consell d'àvia, però és neurociència d'avantguarda: l'única manera de ser una persona feliç és crear felicitat per als altres. Si el plaer és una activitat solitària i egoista (tu i la teva pantalla), la felicitat és intrínsecament social. Pensa-ho: aquest plaer de menjar-te un pastís sol al sofà dura cinc minuts i sol deixar culpa. Però la sensació de cuinar alguna cosa per als teus amics, d'ajudar un veí amb les bosses o de perdre la noció del temps escoltant algú que et necessita, genera una satisfacció que t'acompanya dies. La ciència suggereix que l'altruisme és el major generador de serotonina que existeix. En procurar el benestar de l'altre, el nostre sistema nerviós troba la pau que la dopamina li roba.

Conclusió

Les grans indústries del consum seguiran intentant vendre'ns plaers en còmodes terminis sota l'etiqueta de felicitat. Però la recepta continua sent la mateixa que fa mil·lennis: menys dopamina solitària i més serotonina compartida.

Potser l'acte més revolucionari que puguem fer avui sigui apagar el mòbil, renunciar al pròxim estímul buit i entendre que la felicitat no es troba al final d'una recerca personal frenètica, sinó que apareix quan deixes de mirar la teva pantalla per mirar als ulls a qui tens al davant. Perquè, al final, «la veritable plenitud no neix del que el món ens ofereix, sinó del que nosaltres oferim al món». Només posem de veritat allò que som capaços d'entregar.



Dr. Antonio García-Castrillon,
metge Psiquiatra adjunt al CSMIA
i Psicoterapeuta al centre ÀGORA,
salut emocional de Lleida.