



SER FELIÇ

ÉS QÜESTIÓ D'APRENTATGE I DE PRÀCTICA. HO PROPOSA L'ASSOCIACIÓ EDUCACIÓ UNIVERSAL. HEM ANAT A UN DELS SEUS TALLERS I HEM CONEGUT SET NENS FELIÇOS. US PRENTEM 16 ACTITUDS PER ENTRENAR-VOS A CASA. ¿US HI ATREVIU?

TEXT CATALINA GAYÀ FOTOS MATTIA INSOLERA

Tots els nens arriben somrients al taller. És diumenge i diuen que vénen “a passar-s’ho bé”. Avui treballaran la valentia. Saben que no serà un rotllo teòric. Durant el taller, jugaran, faran exercici físic, pintaran, meditaran i cantaran. Amb sort, fins i tot ballaran. Tot el que facin estarà enfocat a aprendre a ser valent en el dia a dia. Quin repte. És que la valentia és una de les 16 actituds que, segons Educació Universal, ens fan feliços.

Educació Universal és una associació destinada a orientar els nens, però també els seus pares, sobre les actituds i els principis ètics que ajuden a ser feliç. Mariana Orozco, coordinadora a Espanya, ho té clar: “Un aprèn a ser feliç, però les actituds que condueixen a la felicitat encara no s’ensenyen a l’escola”. De moment, Espanya es resisteix a implantar tècniques per educar les emocions. Tot i així, el corrent està calant. A la primavera, l’associació va publicar un llibre: *Preparados, listos... 16 actitudes para ser*

feliz, d’Ediciones Dharma, que s’està venent molt bé i que mostra com, a través d’exercicis, s’aprenen aquestes 16 actituds. Quan Orozco les enumera semblen senzilles, però, com ella apunta, “són difícils de posar en pràctica en una societat de consum”.

Aquest curs que comença, l’associació repetirà l’experiència amb nens i ho provarà amb adults. I pensen portar el seu sistema educatiu a alguna escola. El curs passat es va fer una experiència pilot en un institut de secundària de Barcelona. Només un apunt: el dia que la professora explicava el valor de la generositat, l’institut sencer va acabar abraçant-se.

Els set nens que van al taller estan impacients. “¿Quines són les coses que ens fan feliços?": “L’alegria”, criden tres. “Valentia”, diu una nena que es diu Lola.

En aquest reportatge gràfic es detallen les 16 actituds i es proposen exercicis per practicar a casa. Algunes s’expliquen a través de la crònica del que va passar al taller. Altres són un resum dels exercicis o de les definicions del llibre. ¿Juguem a ser feliços? ▶

► **HUMILITAT.** Ser humil vol dir estar disposat a aprendre de tothom, no ser massa orgullós i no pensar o actuar com si fóssim millors que els altres. Un exercici: demana a cinc amics que et descriguin en 20 paraules. Quan les llegeixis, moltes poden ser contradictòries. No tothom et veu igual. Això significa que no ets una cosa fixa.

PACIÈNCIA. L'aigua sempre busca el seu camí per seguir fluïnt, sempre està a punt per moure's si es donen les condicions adequades, però espera calmada que aquestes arribin. Exercici: agafa un glaçó d'aigua. Anota el temps que creus que trigarà a fondre's. ¿Quant temps triga realment?

SATISFACCIÓ. És apreciar tot el que tenim en lloc de pensar en la següent cosa que volem. Experiment: tanca els ulls mentre et menges un gelat. ¿Sents que és el millor que has tastat a la teva vida?

ALEGRIA. Hi ha dos tipus d'alegria: la que sentim per les coses bones que ens passen a nosaltres i la que sentim per les coses bones que els passen als altres.

BONDAT. És ajudar els altres a ser feliços tractant-los bé. Exercicis al carrer: cedeix el teu seient en el transport públic o recull de terra alguna cosa que tu no has llençat.

HONESTEDAT. És dir la veritat, actuar de forma digna, justa i honrada amb els altres i amb un mateix. Un joc: explica-li a un amic una cosa de tu mateix i una cosa que sigui mentida. Ell ha d'endevinar què és veritat i què és mentida. Valora el resultat.

GENEROSITAT. Ser generós és compartir el que tenim per beneficiar els altres. Durant el taller, els nens fan una rotllana. Escolten la monitora. L'Ona comença a fer un massatge a l'Emma, una de les seves companyes. Ningú l'hi havia demanat.

PARLA POSITIVA. Hi ha un *haiku* japonès que diu: "Si sonen suaus i sinceres, les paraules al cor queden". Parlar de forma positiva és dir el que de veritat volem dir i no parlar massa.

RESPECTE. Un joc: explica-li a un amic d'un altre país com és la teva terra; després, pregunta-li a ell per la seva. Respectar vol dir ►



BONDAT. Ismael: "¿I si us regalo una de les meves històries?"



GRATITUD I PERDÓ. Arnau: "¿Què tal una abraçada?"





 **HUMILITAT.** L'Aina, la Maria i la Carlota.



GENEROSITAT. L'Aina i la Maria juguen amb la Laura, una de les monitores.



ALEGRIA. Maria: "¿Amb què disfrutes?"



RESPONSABILITAT I PACIÈNCIA. Emma: "¿T'ajudo?"

▶ valorar els altres siguin quines siguin les seves característiques i la seva situació.

PERDÓ. Una dita: “L’ostra no s’enfada amb la sorra que l’envaeix. La transforma en una cosa bella: en una perla”. Perdonar és recuperar la pau mental deixant que se’n vagi i desaparegui la irritació que sentim per algú que ha fet alguna cosa que ens ha danyat o molestat.

GRATITUD. Intenta fer una llista de tota la gent que ha intervingut perquè et puguis menjar l’entrepà del berenar. Gratitude és apreciar i valorar el que els altres han fet per nosaltres.

RESPONSABILITAT. Exercici: en ioga hi ha una postura que es diu l’avió. S’ha de jugar amb altres persones. Poseu-vos en fila deixant prou espai per estirar una cama. Passeu el pes del cos a la cama esquerra i aixequiu la dreta. Agafeu la cama del que teniu al davant. Si un cau, cauen tots. Ser responsable és ser algú amb qui es pot comptar.

PRINCIPIS. Imagina que ets el president o la presidenta del Govern. ¿Quines regles podries suggerir a la ciutadania perquè les seves vides fossin més felices? Tenir principis vol dir utilitzar criteris o regles que ajudin a prendre les decisions difícils al llarg de la vida.

ASPIRACIONS. Imagina: si tinguessis superpoders, ¿què faries? L’Emma faria un món més verd. L’Aina voldria acabar amb la pobresa. Tenir aspiracions és intentar ser millors del que som, créixer i evolucionar per arribar a ser el que volem ser.

ALTRUISME. Anota en un paper tot el que fas en un dia. ¿Estàs content? Ser altruista vol dir interessar-nos i esforçar-nos pel bé dels altres.

VALENTIA. La Maria està acostumada a ser una bona alumna. Ara li demanen una cosa difícil: que escrigui el seu nom amb la mà esquerra. Ho fa. Pensa que ja està, però la Laura, una de les tres monitores del taller, li diu que ho provi amb el peu. Ser valent, explica la Laura, és tenir el coratge de fer el correcte fins i tot quan és difícil o fa por. **DOM**



VALENTIA. La Lola, a punt de llançar-se d’esquena.



ALTRUISME. La Maria i la Carlota, ballant.





SATISFACCIÓ. Ona: "Sóc feliç".



RESPECTE. Lola: "Prometo ser respectuosa amb mi mateixa".



HONESTEDAT. El grup, al taller.



PRINCIPIS, PARLA POSITIVA. Ona: "Repartiria pols d'alegria".