

Els aforismes que ens ajuden

La vida ens posa en situacions difícils i a vegades no ens dona l'espai de reflexió necessari per superar tals tràngols. Estem a expenses del temps i de les milers d'activitats que hem de fer cada dia i per això, no trobem aquests espais. Ja hi ha moviments, tant filosòfics, com psicològics que ens estan dient que ens cal parar per fer-nos repensar el món on vivim.

Un aforisme es defineix com a una sentència o indicació breu que expressa una reflexió profunda i complexa. Prové del grec "αφορισμειν" i significa "definir". Hi ha hagut grans pensadors que ens han ofert aquest gènere a través de frases que s'han convertit en celebres. I és que a vegades la tasca terapèutica passa per poder trobar aquella frase significativa que ens faci veure el nostre problema des d'un altre prisma. La idea és poder utilitzar aquestes frases per tal de facilitar-nos un camí, un camí cap a la sabiduria però sobretot cap a la pau, la serenitat i la felicitat. El Gaspar Hernández en la seva darrera obra "*L'art de viure*"¹ ens endinsa en el món dels aforismes i des d'aquesta he seleccionat tres dels que em semblen més útils per a la vida quotidiana (tot i que es poden trobar molts més, un per cada circumstància segurament).

Així, Richard Bach assenyala que "*quan arribem al final de la vida i mirem enrere, l'únic que tindrà importància serà: ¿quina va ser la qualitat del nostre amor?*". De fet, les relacions socials i el com ens donem als altres és un dels leitmotiv (o motiu conductor) dels essers humans. Aristòtil ja parlava de l'home com a ésser social i és que hem de tenir clar que ens necessitem els uns als altres i la millor fórmula per desenvolupar aquesta necessitat és a través de una bona comunicació i afectivitat.

Una altra proposta és la d'Honoré Balzac que afirma que "*El més bonic de la vida són les il·lusions*" i que "*el poder humà està format de paciència i de temps*". Si el primer motor són els altres, el segon són les nostres il·lusions i la persecució dels nostres somnis i desitjos. De fet, l'any passat es va començar a parlar de la motivació 2.0 com aquella que ens aporta la màxima sensació de plenitud. Per tant, necessitem tenir persones al nostre costat, i alguna cosa que ens motivi de debò, dedicant a aquesta paciència i temps.

Per últim, Ralph W. Emerson diu que el "*riure molt i sovint; guanyar-se el respecte de les persones intel·ligents i l'estima dels nens; merèixer l'elogi dels crítics sincers i mostrar-se tolerant amb les traïcions dels falsos amics; saber apreciar la bellesa i trobar el millor en cada persona; deixar un món millor; saber que almenys una vida ha respirat més lliurement gràcies a la nostra: això és haver triomfat*". Aquesta és un bon camí, tant de treball, com de vida. Es tracta d'intentar viure des del sentit de l'humor –que ens ajuda a pensar el que ens passa d'una manera saludable-, agafar com a models les persones que hagin fet les coses millor que nosaltres i un punt d'infantilisme, acceptar el no i les crítiques i buscar la bellesa del món i el que podem fer per crear-ne de nova.

Així, **us convido a que puguem començar un nou camí, més positiu i substancial.**

¹ Hernández, G. (2011). *L'Art de viure*. Barcelona: Ed. Columna.