



alors, emocions,
treball i vida:
El repte de la conciliació

Alfons Calderón



La totalitat d'aquest llibre, tant el contingut com el disseny estan sotmesos sota llicència <<Reconeixement-No comercial-Obres derivades>> que podeu consultar a la xarxa a <<https://creativecommons.org/licenses/?lang=ca>>

Edita CRISTIANISME I JUSTÍCIA

Roger de Llúria, 13 - 08010 Barcelona

93 317 23 38 - info@fespinal.com

www.cristianismeijusticia.net

ISSN: 2014-6485

Edició: Santi Torres i Rocaginé

Traducció: Jordi Font Barris

Correcció: Núria García i Caldes

Disseny coberta: Jordi Pascual Morant

Disseny i maquetació: Pilar Rubio Tugas

Febrer del 2021

VALORS, EMOCIONS, TREBALL I VIDA: EL REpte DE LA CONCILIACIÓ

Alfons Calderón

SUMARI

- 05** 1. INTRODUCCIÓ I PROPÒSIT
- 07** 2. CANVI D'ÈPOCA, CANVI DE VALORS?
- 17** 3. EMOCIONS I PASSIONS: A CASA I TAMBÉ A LA FEINA
- 26** 4. UN TREBALL SOSTENIBLE EN UNA SOCIETAT MÉS HUMANA
- 37** QÜESTIONARI PER A LA REFLEXIÓ

*Als meus pares, testimonis reals i exemple
de conciliació al llarg de la vida*

Alfons Calderón

Treballa en l'àmbit de la gestió internacional, ha estat professor de Política Internacional d'Empresa a Esade i és membre de l'àrea social de Cristianisme i Justícia.

Aquest text és fruit de la reflexió del seu autor en el marc de les reunions del Grup de Professionals de Cristianisme i Justícia, en el qual també participen, de manera habitual, Francesc Agell, Sandra Castelltort, Ángeles Doñate, Teresita Gavilán, María Jesús González, Montse Menacho, Santiago Montobbio, Maria Antònia Oteros, Víctor Juan, Paloma Jurschik, Álvaro Mellado, Anna Parareda, Genís Piferrer, Toni Salgado i Elisabet Saravia. Les opinions de l'autor d'aquest quadern no reflecteixen necessàriament les dels participants en les reunions.

1. INTRODUCCIÓ I PROPÒSIT

Aquest quadern s'inspira en les reunions dels últims cursos del Grup de Professionals de Cristianisme i Justícia. Un grup que analitza la quotidianitat professional a partir de l'experiència real dels seus integrants, procedents d'àmbits molt diversos d'activitat, sota el prisma de l'humanisme cristià. En les nostres sessions relatem problemes i desafiaments apressants del nostre temps, comuns per a milions de persones, però també compartim els estímuls que experimentem en el treball. Situacions que ens preocupen, qüestions que ens interpel·len i, alhora, esperances que ens animen a avançar cap a una societat més justa.

En la primera publicació *Treball i vida. Un camí a la recerca de sentit*¹ plantejàvem el binomi laboral i vital com un eix vertebrador de l'existència per a moltes persones, subratllant la importància de la vocació, la motivació, el caràcter de servei o la creativitat per humanitzar els nostres llocs de treball.

Ara volem aprofundir en altres aspectes que ens ajudin en aquesta mateixa direcció: la importància dels valors en un món, també laboral, en contínua mutació, on el pas del temps sembla que s'hagi accelerat i l'estrès és a l'ordre del dia; el pes enorme, molt sovint inconscient, de les emocions que regeixen no només la nostra esfera privada sinó també professional (no tot és lògica raonada en la feina); la conciliació cada vegada més necessària entre la vida personal i la laboral. Si en el quadern anterior només apuntàvem breument aquesta necessitat, els anys posteriors transcorreguts en què el debat públic sobre la qüestió s'ha incrementat s'inclinen a donar-nos la raó, tot i que encara queda molt a fer en matèria de racionalització dels horaris. El confinament de la COVID-19, a més de pertorbar dràsticament organitzacions i empreses, ha accentuat la rellevància de la conciliació, amb nous interrogants i desafiaments. I ens agradaria concloure plantejant la felicitat a la feina, indissociable d'un camí de superació personal més ampli, en què l'amor hauria de ser un element essencial.

Al llarg d'aquest període hem abordat textos diferents que ens han acompanyat en la reflexió. Alguns els referim aquí. Entre ells, l'encíclica *Laudato si'* [LS]², de la qual extraïem ensenyances pertinents per al tema que ens ocupa.

Vàrem acabar el primer esborrany d'aquest escrit a principis de 2020. La pandèmia va endarrerir la seva edició. Més enllà de les morts i el gran patiment que ha comportat, la sacsejada en les relacions privades i col·lectives derivades de la resposta a l'emergència ha afectat en major o menor grau a tothom. Sense pretendre-ho, la temàtica presentada esdevé encara més oportuna.

1. CALDERÓN, Alfons (2012), *Treball i vida. Un camí a la recerca de sentit*, Barcelona: Cristianisme i Justícia, Quadern n. 180 EXTRA.

2. FRANCESC (2015). *Laudato si'*. Roma: Libreria Editrice Vaticana.

Desitjaríem, estimat lector, que en les pàgines que segueixen hi puguis trobar reflectida alguna de les teves inquietuds, potser inspiració per algun neguit, i tal vegada puguis compartir propostes com les que ens atrevim a formular. A nosaltres ens han ajudat en la trajectòria vital i professional. Tant de bo també et puguin ajudar a tu i a d'altres.

2. CANVI D'ÈPOCA, CANVI DE VALORS?

Experimentem moltes transformacions en els nostres dies, especialment si ho comparem amb el marc de referència que vivien les generacions que ens han precedit. No són pocs els que afirmen que no estem davant d'una època de canvis, sinó que realment ens ha tocat un canvi d'època.³ Això té una gran influència en les carreres professionals. Avui no és estrany que es canviï de feina al llarg de la vida, la majoria de vegades per obligació i en alguns altres casos per interès propi. Antigament, el currículum professional se solia desenvolupar sempre en la mateixa organització. Com satiritzava algú: «el meu pare va treballar tota la vida a la mateixa empresa; jo he treballat en set empreses; els meus fills hauran de treballar per a set empreses, però simultàniament».

Malauradament, la precarietat laboral és d'actualitat, i també ho és en els països que suposadament són més rics i dels quals formem part.⁴ Fins i tot en aquest context és difícil tenir seguretat a la feina i un salari digne garantit. En canvi, les relacions entre un empleat i el seu ocupador són cada vegada més fràgils.

7

Moltes empreses abusen de la subcontractació habitual de serveis externs per evitar la contractació de personal propi en la realització de moltes de les tasques que les hi correspondria. Argüint raons econòmiques, d'especialització o de flexibilització, de vegades oculten l'oportunisme per desfer-se fàcilment de l'intermediari quan no interessa. Aquesta pràctica recurrent debilita la identificació entre el servei prestat, l'encarregat de l'execució, els altres actors que intervenen en el procés i el destinatari últim. Des del punt de vista del prestador de serveis, la compartimentació excessiva de les responsabilitats alimenta un sentiment menor de pertinença amb el projecte i incentiva una desvinculació més gran amb el resultat final, ja que no hi ha un únic responsable del conjunt. Mirant-ho des de l'òptica del client, és més difícil exigir garanties.

Aquesta praxi constituiria una mostra d'un corrent social més profund que ha estat molt estudiat i qualificat com a propi d'una societat líquida⁵ o desvinculada, per recórrer a algun dels adjectius que s'han fet servir. Seria una societat consumista, no només de béns sinó també de serveis, experiències o sensacions, marcada per unes relacions d'"un sol ús". Quan no convenen, es tallen i prou. Els efectes col·laterals d'aquestes decisions (o d'externalitats, com en diuen els economistes) no es tenen en compte, la qual cosa provoca sovint que siguin "deixats de banda",⁶ normalment, els més dèbils. Un món que descarta és un món que no inclou, i sense inclusió tampoc no hi ha sostenibilitat sinó fractura i dolor.

3. Aquesta qüestió ha estat àmpliament abordada a Cristianisme i Justícia. Per exemple, MATEOS, Oscar; SANZ, Jesús (2013). Canvi d'època. Canvi de rumb? Aportacions i propostes dels moviments socials. Barcelona: Cristianisme i Justícia, Quadern n. 186.

4. CRESPO, Teresa (2016). El treball: present i futur. Entre la creixent precarització i la ineludible necessitat de repensar-lo. Barcelona: Cristianisme i Justícia, Quadern n. 198.

5. El concepte de societat líquida parteix de l'obra: BAUMAN, Zygmunt (1999). *Modernidad líquida*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

6. Aquest «deixats de banda» o «descartats» és un concepte que el papa Francesc menciona sovint.

El lema d'aquesta societat podria ser «consumeixo, aleshores existeixo».⁷ El dispendi esdevé compulsiu, no reflexiu, i s'insisteix més en la quantitat o la intensitat del que es consumeix que en la seva pertinència. La set consumista pretén satisfer una mena d'*horror vacui*, i es tradueix en diferents aspectes vitals, des del menjar —amb uns índexs insospitats de creixement de l'obesitat— fins a les relacions interpersonals, sentimentals o les més íntimes. Fins i tot el pensament està amarat per la immediatesa i sovint per la superficialitat, en detriment de l'aprofundiment serè, i arriba a degenerar en desitjos insaciabls que, quan no són satisfets, generen desassossec.

En l'entorn de la política i els mitjans de comunicació sobresurten símptomes d'aquesta mateixa tendència: el culte a la projecció d'uns líders determinats forjat a base de piulades i declaracions sonades que es fan en detriment de polítiques ben fonamentades; la profusió d'imatges que busquen l'impacte emocional; la morbositat de successos escandalosos que es repeteixen fins a la sacietat per desvirtuar l'adversari i que desafortunadament troben eco en un públic àvid d'excitacions i mancat de referents sòlids. Serien la punta de l'iceberg d'allò que s'ha anomenat societat de la postveritat o de la realitat alternativa, eufemismes per encobrir manipulacions, exageracions, enganys i propaganda fraudulenta emmascarada amb mitges veritats. Sovinteja la verborrea per imposar raons —que no la raó— desacreditant o elevat el to i ridiculitzant a qui no pensa el mateix. Així només s'aconsegueixen monòlegs de sords. I a partir d'aquí se'n beneficia un ampli sector de mitjans de comunicació, erigits en veritable poder per la seva capacitat d'influència en les modes i els estils de vida. En les tertúlies de televisió i ràdio, o en moltes taules rodones, es discuteix per tal de promoure la controvèrsia —la qual cosa fa augmentar l'audiència i els ingressos per publicitat— però poques vegades s'avança per reconèixer les causes justes de l'oponent a fi de millorar una situació.

En el context professional també es detecten indicis en aquesta direcció: els incentius per uns objectius a curt termini en comptes d'una visió integral a llarg termini; l'excessiu valor atorgat a la imatge, a vegades superior al fonament del negoci mateix; la primacia de l'activisme sobre la feina ben feta. Fins i tot, l'emprenedoria, tan en voga actualment, i que té algunes virtuts associades a l'esforç creatiu, a la iniciativa i al treball dut a terme amb valentia partint de pocs recursos, es veu contaminada per l'ambició omnipresent que valora les coses accelerades i de guany immediat. Caricaturitzant una mica tot el procés, s'inicia una *start-up*, es fa créixer i, si és una de les poques que afortunadament arriben a bon port, es ven després al millor postor i els seus fundadors abandonen el negoci per dedicar-se a uns altres assumptes. En l'esfera financera, seria la *cultura del pelotazo* o guany ràpid produït per una jugada especulativa. Com si no haguéssim après res de la crisi econòmica desencadenada el 2007, amb la bombolla immobiliària i els seus perniciosos efectes de bomba de rellotgeria.

7. Com el títol homònim a: CORTINA, Adela; CARRERAS, Ignasi (2004). *Consumeixo = existeixo?* Barcelona: Cristianisme i Justícia, Quadern n. 123.

Allà hi havia un afany desmesurat de consum per part dels uns, de lucre per part d'uns altres i de falta de control per als que haurien d'haver vetllat per la sostenibilitat del sistema. Però aquestes ànsies sembla que són les que uns quants segueixen tenint. On és el valor del desenvolupament sostenible o del progrés harmònic? Ens allunyem d'un ideal de comerç just i consum responsable?

L'art o la cultura tampoc no escapen d'aquest corrent. Abans s'identificaven amb la recerca de la perfecció o de la bellesa («la bellesa salvarà el món», afirmava Dostoievski). En el present, sobren demostracions relacionades amb la simple experimentació, la recerca egòlatra de sensacions noves o, en alguns casos, la transgressió del límit per plaer.

El consum desproporcionat aïlla la persona i la deixa nua davant del que la supera. Tradicionalment ha estat en l'espai familiar, veïnal, comunitari o professional on cada individu ha trobat la seguretat necessària per créixer i desenvolupar el sentit de l'existència. Però aquestes xarxes s'han debilitat pel caràcter eteri dels vincles a què ens hem referit: societat líquida, amor líquid, treball líquid... Davant d'aquesta soledat, no són pocs els que inconscientment han trobat un succedani que sembla satisfer-los a internet, la xarxa per antonomàsia, i els seus derivats, les xarxes socials: més anònimes, més volàtils, menys compromeses, sovint desinhibides i tremendament presents i instantànies.

9

Per això s'alcen veus que adverteixen dels riscos d'aquestes mutacions. Per exemple, el filòsof Byung-Chul Han ho sintetitza així: «Avui tot gira al voltant de transmetre el que fem i pensem. Gairebé ens despullem però no escoltem l'altre». «L'autenticitat és la forma neoliberal de producció de l'ego narcisista» i «s'expressa sobretot mitjançant el consum».⁸ Es podria dir que actualment es genera molta remor però no necessàriament comunicació.

António Guterres, actual secretari general de l'ONU, aprofundeix en aquesta hipòtesi: «Avui es dona la paradoxa que, malgrat que hi ha més connectivitat, la fragmentació de les societats va augmentant. Cada cop són més les persones que viuen en la seva pròpia bombolla, que són incapaces de percebre els seus vincles amb tota la família humana».⁹

En la societat líquida, l'estima és exògena, és a dir, ens arriba de l'exterior. Bé pel consum que pretén omplir un buit, bé per l'opinió dels altres. En comptes d'autoestima saludable, es parla d'heteroestima: valorar-se segons el parer dels que es manifesten al voltant, a primera vista. A aquesta última hi contribueixen no poques xarxes socials. Malgrat l'indubtable valor com a vies de comunicació massiva, poden provocar efectes secundaris com ara una certa alienació. Especialment en les persones que en són menys conscients, o més atrapades pel seductor encant de l'opinió del grup amb el qual aspiren a identificar-se, especialment quan aquesta és immediata, simple i efusiva, mitjançant un *I like* a Facebook o una emoticona a WhatsApp. Per exemple, en els adoles-

8. Filòsof coreà resident a Alemanya de creixent notorietat. HAN, Byung-Chul (2018). Entrevista en Barcelona: *La Vanguardia*, 7 de febrer.

9. GUTERRES, António (2016). Discurs del Secretari General electe, a l'Assemblea General, el dia que va jurar el càrrec. Nova York: ONU, 71a sessió, 59 reunió plenària, 12 de desembre.

cents, en una època en què la infància s'ha escurçat i l'adolescència s'ha allargat. Els excessos en les xarxes socials, no exemptes de promiscuïtat virtual pel seu efecte viral, poden elevar a una potència superior el xafardeig que abans es quedava simplement en el cercle més restringit de la tafaneria verbal. I a sobre, sense necessitat d'aportar proves fefaents o informació contrastada.

Aquesta societat de relacions fugaces corre el risc de ser capriciosa, voluble davant les emocions, de les quals parlarem més endavant, i inestable davant un contratemps o un imprevist. Valgui un petit cas: una oncòloga comentava que, entre els pacients, en comunicar un diagnòstic de càncer, havia detectat que les generacions actuals s'ensorren psicològicament amb més facilitat que les anteriors. I tanmateix, la medicina ha avançat i la probabilitat de tractament d'èxit o curació de moltes malalties és ara més elevada que anys enrere.

Aquest rerefons que marca les relacions afecta tant l'esfera privada com la professional. En totes, la immediatesa domina cada vegada més. Una cosmovisió econòmica determinada que afavoreix la competència desmesurada entre països, empreses i individus té conseqüències nefastes sobre el conjunt de les nostres societats i en particular sobre els més dèbils.

Algú va comentar que s'ha passat d'una ètica de la brúixola a una ètica del radar. La primera assenyalava el nord a què aspirem i permet avançar en unes condicions d'escassa visibilitat (metafòricament, de dificultats), encara que es corri el risc de topar amb obstacles. El radar, més sofisticat, no indica tanmateix cap rumb. Emet ones que reboten amb els objectes del voltant i d'aquesta manera permet que el receptor no hi topi. Establint una analogia, l'individu que només utilitza el radar es posiciona en funció dels altres, però no per això segueix una orientació decidida per endavant. Probablement deu semblar poc arriscat, però pot acabar donant tombs per no arribar enlloc: «cap vent no serà bo per a qui no sap a quin port s'encamina».¹⁰

Una altra tecnologia més moderna seria el GPS: a través de diferents senyals rebuts, gràcies a un sistema de satèl·lits artificials, per triangulació, permet detectar el lloc on ets. Si a més introdueixes en el dispositiu l'adreça d'on vols anar, l'aparell t'indica possibles recorreguts. Complementa la brúixola, que no serviria de gaire per arribar a destí si no sabéssim primer on ens trobem. Continuant amb el símil anterior, en el passat, molta gent ho tenia força clar, però fa la impressió que avui en dia aquesta virtut no és freqüent. Per això, en la vida és decisiu distingir quins són els nostres anhels, les aspiracions o els projectes però, per poder assolir-los, cal saber primer d'on sortim i quins mitjans tenim. Dit d'una altra manera, tant com identificar la meta cap a on volem dirigir les nostres passes, és essencial conèixer-se un mateix.

L'autoconeixement, al qual no pocs savis han consagrat grans energies ja des de l'antiguitat, permet identificar els valors sobre els quals s'assenten les nostres actituds, la voluntat, el caràcter, les forces i les debilitats. Aquests fac-

10. SÉNECA, Lucio Anneo (2018). *Cartas a Lucilio*, LXXI. Madrid: Cátedra Letras Universales, Grupo Anaya.

tors conformen la conducta que ens impel·lirà a moure'ns amb un determinat sentit, ritme i manera de procedir. Així mateix, un coneixement serè permet calibrar la nostra intenció amb la realitat i sobre el terreny. És com un alpinista que ha d'estudiar el cim que pretén pujar per no perdre's entre els múltiples riscos d'una serralada. Si no se centra en un en particular, és probable que no n'assoleixi cap. Però, a més, ha d'assumir que coronar el cim escollit no només dependrà del seu entrenament, de les habilitats que tingui i de l'entusiasme; també de qui l'acompanya i d'imponderables com ara són les condicions climatològiques. Segons com, no assolirà la meta quan ell ho planejava; tal vegada a mig camí serà aconsellable retrocedir, i fent-ho salvi la seva vida i la de la seva cordada: una retirada a temps és una victòria. Aquesta serenor, fruit del discerniment, és també una forma de coneixement.

Ho esbossarem en els apartats següents incidint en el vessant espiritual: el contrari d'espiritual no seria material, almenys en el cristianisme, ja que es tracta de la religió d'un Déu encarnat en la condició humana. El contrari d'espiritual seria "sense sentit".

I precisament el sentit del que vivim i fem hauria d'estar ancorat en valors. Tothom podria fer un autoexamen per descobrir quins el mouen. I a escala col·lectiva, ens podríem fer la mateixa pregunta: cap a on apunten? Han canviat substancialment en relació amb els dels nostres antecessors?

Del valor del temps a un temps de valors

En aquest món líquid i de frenesí, molt sovint comentem: estic estressat, no tinc temps, em passo tot el dia corrent, no arribo a tot... Probablement hem experimentat que la nostra vida sembla una carrera d'obstacles contrarellotge.

L'encíclica *Laudato si'* s'hi refereix en aquests termes:

La contínua acceleració dels canvis de la humanitat i del planeta s'afegeix avui a la intensificació dels ritmes de vida i de treball, en el que alguns anomenen «rapidació». Si bé el canvi és part de la dinàmica dels sistemes complexos, la velocitat que les accions humanes li imposen avui contrasta amb la natural lentitud de l'evolució biològica. A això s'hi suma el problema que els objectius d'aquest canvi veloç i constant no necessàriament s'orienten al bé comú i a un desenvolupament humà, sostenible i integral. El canvi és quelcom desitjable, però esdevé preocupant quan es converteix en deterioració del món i de la qualitat de vida de gran part de la humanitat [LS 18].

Una vinyeta humorística representava algú sobre una planxa de surf dient: «la feina em persegueix, però jo soc més ràpid». Davant d'aquest assetjament urgent intentant esgarrapar uns quants segons a l'agenda, no ens adonem que

no és el temps el que passa, ja que, a escala humana, la cronologia de l'univers no presenta un límit perceptible. De fet, som nosaltres els que passem, doncs la nostra vida biològica té un final innegable. Ara bé, al temps se li concedeix un gran valor. Per això es diu que és or, i per tant, consultories i escoles de negocis, entre d'altres, proposen seminaris sobre com gestionar-lo amb eficàcia. És cert que, en el fons, aquesta excitació ha existit sempre, però quan es converteix en aclaparament és senyal que alguna cosa s'hauria de corregir.

L'Evangeli mateix, en el passatge dels lliris del camp,¹¹ a part d'una exaltació a la senzillesa, parla dels afanys i les preocupacions mundanes per les feines a fer. I llega com a ensenyança per fer front a aquestes angoixes tant el no-aferrament basat en la confiança —fe per al creient— com l'establiment de prioritats, intentant fer cada dia allò que puguem (no el dropo) sense angoixar-nos pel demà. No diríeu que és una lectura oportuna en un món professional que paradoxalment tant s'ocupa i preocupa de programar però que ha perdut el nord? D'altra banda, amb un èxit relatiu, perquè malgrat aquest zel aparentment racionalista se segueixen pagant uns sous de misèria, es tanquen empreses i es repeteixen errors que condueixen a crisis greus. No tindrem a l'abast la superació d'aquestes amenaces i de les seves pitjors conseqüències si ens fixem massa en el curt termini, embargats per una miopia limitant. El text evangèlic recorda la transcendència a què és cridada la persona, més enllà dels seus neguits quotidians. En síntesi, proposa una elevació de la mirada que ajudi a relativitzar i a posar en perspectiva les petites inquietuds: els arbres que no deixen veure el bosc.

11. [Mt 6,25-34](#).

12

La literatura és rica en autors que parlen del valor del temps, de la seva inexorabilitat (*tempus fugit*), de com afrontar-ho, de la importància d'utilitzar-lo en allò essencial. A tall d'exemple, presentem aquí dos fragments separats per dinou segles:

La major part dels mortals, Paulí, es queixa de la malignitat de la Natura en haver-nos engendrat per un temps tan breu, perquè aquest espai que ens és donat tan veloçment i ràpidament decorre, que, exceptuats molt pocs, la majoria són privats de la vida quan tot just s'hi preparen. [...] No és que tinguem poc temps sinó que n'hem perdut molt. Prou llarga és la vida i més que suficient per acomplir les més grans empreses, si s'esmerça bé tota.

Sèneca. *De la brevetat de la vida*, Roma, any 55 dC

—Bon dia —va dir el petit príncep.

—Bon dia —va dir el venedor.

Era un venedor de pastilles perfeccionades que calmen la set. Te n'empasses una cada setmana i ja no tens cap necessitat de beure.

—Per què vens això? —va dir el petit príncep.
—És un gran estalvi de temps —va dir el venedor—. Els experts han fet càlculs. S'estalvien cinquanta-tres minuts cada setmana.
—I què es fa amb aquests cinquanta-tres minuts?
—Cadascú en fa el que vol...
«Jo», es va dir el petit príncep, «si tingués cinquanta-tres minuts per gastar, aniria caminant tranquil·lament cap a una font...»

Antoine de Saint-Exupéry. *El petit príncep*. París, 1946

Per què la gent té tanta pressa quan l'esperança de vida és notablement més llarga que mai abans en la història de la humanitat? La majoria vivim molt més i en més bones condicions materials que els nostres avantpassats i, no obstant això, hem creat una societat de presses i impaciències. En part, és una qüestió de percepció. Als països rics hi ha més disponibilitat per a l'oci que abans. El problema no és tant quant de temps tenim sinó com el percebem. Una visió economicista argumentaria que, en créixer els guanys, el temps personal augmenta de valor i proporcionalment sembla més escàs. Estadísticament, investigacions diferents han constatat que les queixes sobre la insuficiència de temps provenen especialment de famílies benestants. I com menys beneficis socials, més necessitat de treballar individualment un nombre d'hores més elevat.¹²

La nova burocràcia basada de manera creixent en controls de qualitat, l'emissió constant d'informes o la direcció per objectius, es veu facilitada per la utilització massiva d'eines informàtiques. N'hi ha que aporten rapidesa i capacitat de gestió, i que incrementen la productivitat. Però els mètodes implementats tenen els seus costos en termes humans. Quan la càrrega de treball augmenta, la pressió temporal per respectar contínuament terminis ajustats, la utilització indiscriminada de la noció d'urgència, unida a la passió que sovint s'hi aboca, augmenta també la intensitat emocional. I encara més quan alguns llocs determinats, teòricament de responsabilitat, requereixen poder ser contactats en qualsevol moment i en qualsevol lloc, gràcies a la telefonia mòbil. Això fa que la persona "desconnecti" menys i que s'endugui maldecaps de la feina a casa. Tot plegat augmenta la necessitat d'autogestió. Però la paradoxa és que aquesta necessitat requeriria períodes de desconexió física, mental i digital, justament per facultar l'autocontrol i la concentració. D'altra banda, aquests mateixos instruments han afavorit la multitasca, tan de moda, que portada al límit tendeix a generar dispersió, manca de concentració i tensió.

Molts dels que tenen feina, i fins i tot quan és bona, es queixen que en tenen massa i dels problemes amb el cap, amb els companys o amb els clients. De vegades es pot tractar de dificultats normals inherents a la naturalesa de la professió, la principal virtut de la qual és solucionar-los. En altres circumstàn-

12. THE ECONOMIST (2014). «Why is everyone so busy? Time poverty is a problem partly of perception and partly of distribution», Londres: The Economist Group, 20 de desembre.

cies, es troba a faltar la manca de recursos, d'habilitats o de formació. Però un nombre elevat de conflictes té un component emocional fort.

Davant de la tribulació causada per un tren de vida i de treball accelerats, apuntem algunes recomanacions:

- *Prioritzar*: establir un ordre de prelación en el moment de dur a terme cada feina. Potser convé fer menys coses, però fer-les bé i assaborint-les en la mesura del possible. Quines? Les que el discerniment prioritzi. Distingir allò urgent d'allò important no ha de ser fàcil, si considerem les vegades que no s'aconsegueix. No perdre de vista que qui molt abraça, poc estreny. Només cal pensar en la frenètica agenda d'activitats extraescolars d'alguns nens. O en incomputables relacions sentimentals en què es prima més la quantitat i la multiplicitat d'estímuls que la perdurabilitat i les conseqüències dels seus efectes. Per fer un símil amb la nutrició, patim bulímia d'activitats i ens falta temps per assimilar bé el que incorporem. Però, què és millor, menjar molt o digerir de manera adequada el que necessitem?
- *Acceptar el «chronos»*: moltes preocupacions apareixen per no acceptar el temps de què disposem, també a la feina. Per exemple, el metge que desafortunadament només té set minuts per pacient: en primer lloc, el sistema que no permet l'assignació de més recursos davant d'aquesta necessitat hauria de ser revisat i adaptat per prestar un bon servei. Però d'entrada, el facultatiu no pot fer gran cosa per allargar el temps que li han concedit i complir amb la quota de visites, ja que sap que té gent esperant. Si tensiona massa, patirà d'ansietat, i el malestar s'anirà acumulant després de visitar el vintè pacient en un matí. De manera que la probabilitat de proporcionar un diagnòstic erroni augmentarà a partir del vint-i-unè malalt que ausculti.
- *Cultivar un cert distanciament i despreniment*: en el sentit de renunciar a fer-ho o a supervisar-ho tot, per no coure's un mateix en l'olla de la pressió mental. No es tracta d'imposar o imposar-se un ideal de perfecció al peu de la lletra, a rampells, sense avaluar-lo regularment. Que les coses es facin exactament com jo vull, encara que en sigui el responsable, no sempre condueix a l'èxit sostenible. La flexibilitat implica acceptar els límits propis i dels altres per aconseguir resultats més duradors. El distanciament permet alliberar energia física i mental per a allò essencial, sense perdre-la en detalls que obsessionen. La delegació de funcions és sovint una assignatura pendent, ja que implica responsabilitat tant de qui delega com de qui rep l'encàrrec, però també tacte per gestionar-la.
- *Invertir en valors*: no volem dir comprar accions al mercat borsari, sinó emfatitzar uns valors determinats dins d'una organització de manera que permetin compartir una visió convergent per a tot el personal que la forma i estimular esforços col·lectius per a l'assoliment d'una missió comuna.

Això no obstant, una pràctica habitual en moltes empreses consisteix a fixar objectius quantitius que cal assolir individualment. Aquests objectius poden semblar ineludibles, però alhora, si no es fan anar amb prudència, són generadors d'un desgast humà elevat. Més que de posar l'accent en unes xifres fredes fora de context, es tractaria d'afavorir entorns de confiança, la qual cosa implica primer un alt grau de preparació dels professionals que integren l'equip; segon, uns estàndards ètics elevats en el comportament de cada membre; i tercer, unes relacions fluïdes que permetin la interacció senzilla entre tots. La direcció per valors abunda menys del que es podria esperar; queda bé proclamar-la, però tant de bo que més organismes es decidissin a implantar-la de debò.

- *Ser atent*: les bones formes i l'afabilitat no resolen els problemes *per se*, però sí que ajuden a pacificar les relacions interpersonals i a posar les condicions emocionals per a un punt de trobada que faciliti desenvolupar situacions incòmodes.
- *Harmonitzar els ritmes*: es tracta de recordar aquella màxima de sense pausa però sense pressa. O dit d'una altra manera, cal actuar amb diligència però no amb esbojarrament o a batzegades, la qual cosa malauradament passa sovint en les nostres organitzacions. La gent corre i corre, però, cap a on?, per a què?

15

Arribats en aquest punt, podríem dedicar una mica d'atenció a l'*slow movement* o moviment lent.

L'expressió sembla que es deu a l'escriptor i sociòleg italià Carlo Petrini, que va encunyar el concepte *slow food* —'menjar a poc a poc'— als anys vuitanta, com a protesta pel que oferien els restaurants de menjar ràpid. Posteriorment, el concepte va incloure l'interès per l'origen i l'elaboració dels aliments, també des d'una perspectiva de sostenibilitat. Més endavant, Carl Honoré va publicar *Elogio de la lentitud* el 2005. Aquests autors i encara uns altres pugnen per l'art de viure a poc a poc, per prendre consciència de cada moment, de manera que la vida sigui més calmada i saludable. S'ha afegit a aquesta tendència una xarxa internacional de ciutats petites, les anomenades *slow cities*,¹³ que pretenen promoure la qualitat de vida en estreta relació amb l'alimentació, el respecte a la salut, els costums i el medi ambient.

13. Vegeu: www.cittaslow.org

A una escala més gran, l'harmonització dels ritmes entre diferents regions econòmiques podria afavorir la reducció de les desigualtats. El contrari és l'especulació, que es basa en la rapidesa per endevinar l'acció buscant el lucre ràpid, i accentua les diferències entre rics i pobres. En canvi, avançar a un ritme més compassat permetria que els més endarrerits s'incorporessin a la cursa. No es tracta de fomentar la lentitud, i menys encara la matuseria, sinó d'actuar a favor d'un tempo de vida menys febril, més d'acord amb les necessitats del conjunt.

Recordo aquí un proverbi que em van ensenyar fa uns anys a l'Atlas marroquí: «Qui té pressa ja és mort». Com sempre, no ens fa cap mal una mica de sensatesa. En aquest sentit, seria molt escaient la pregària següent, que s'ha anomenat de la serenitat:¹⁴

Concedeix-me, Déu meu, serenitat per acceptar
les coses que no es poden canviar,
valor per canviar el que puc canviar
i saviesa per conèixer la diferència.

Viure el dia cada dia.
Gaudir cada moment el seu moment.
Acceptar les dificultats com camí cap a la pau.
Prendre aquest món pecador com és,
no com m'agradaria que fos.

Confiar que tot ho faràs bé
si m'abandono a la teva voluntat.
Que pugui ser raonablement feliç en aquesta vida
i summament feliç amb tu per sempre en l'altra.

14. Els versos inicials s'atribueixen a Marc Aureli, i són represos i probablement ampliat pel teòleg protestant i polític nord-americà Karl Paul Reinhold Niebuhr. La versió reproduïda aquí és extreta de: <https://www.peretarres.org/mcecc/publicacions-materials-recursos/materials-recursos/concedeix-me>

Al cap i a la fi, en comptes de viure sotmesos a l'esclavitud del rellotge o del mòbil, no es tractaria tant d'omplir la vida de feines sinó les feines de vida. La nostra societat concedeix molt valor al temps cronològic però sembla que ha oblidat l'harmonia tan necessària perquè tot funcioni de manera concertada a la recerca de la plenitud per al major nombre de persones.

3. EMOCIONS I PASSIONS: A CASA I TAMBÉ A LA FEINA

Tenim la temptació de creure que la vida personal (amics, parella, família, oci) està dominada per les emocions i potser per la passió, mentre que l'esfera professional ho està per la raó. Aquesta dicotomia no s'ajusta a la realitat, ja que raó i passió es troben en ambdues esferes, també a la feina molt més del que creiem, tot i que de vegades es mantenen amagades rere altres aspectes. De fet, aquest binomi és inherent a l'ésser humà i cadascun dels seus termes aflora en un grau més o menys elevat en els diversos àmbits de la seva activitat.

Fins i tot en el món empresarial, en determinades decisions d'inversió de gran impacte, que requereixen anàlisis exhaustives prèvies, davant la disjuntiva de comparar dues alternatives molt similars, el factor emocional de qui decideix, de vegades inconscientment, pesa més del que a priori podria semblar.

Paral·lelament a la noció clàssica d'intel·ligència referida a la capacitat de comprendre i raonar utilitzant la lògica, un concepte que ha agafat força últimament és el d'*intel·ligència emocional*. Podria definir-se com la capacitat de comprendre emocions i conduir-les. Aquest procés requereix autoconeixement, autoregulació, motivació, empatia i habilitats socials.¹⁵ Una gestió apropiada de les emocions coadjuva la maduració, però alhora afavoreix una vida més coherent, a la qual els relats citats anteriorment i diversos passatges bíblics ens conviden. No per casualitat, també es parla d'una altra categoria, la *intel·ligència espiritual*.

Hi ha moltíssimes eines psicològiques per al creixement personal amb la finalitat de conèixer-se un mateix i els altres. En el Grup de Professionals de Cristianisme i Justícia n'hem tractat una, l'*enneagrama*. Es tracta d'un mapa del comportament humà basat en nou tipus de personalitat, els quals permeten afinar la comprensió de per què una persona en concret tendeix a sentir, pensar o reaccionar d'una manera determinada. La personalitat és com un vestit que portem i que cobreix la verdadera essència de cadascú. També emmascara l'ego que tots tenim i que es manifesta en les passions, amb un predomini diferent en funció de cada persona. Aquest mètode, com també d'altres, contribueix a desvelar i comprendre la realitat de l'individu rere la imatge projectada.

Com que les emocions són contagioses, el món de la "rapidació" a què ens referíem és molt procliu a utilitzar-les i manipular-les per aconseguir uns objectius determinats, per exemple en el terreny de la publicitat. O bé dels mitjans de comunicació de masses. Allà, les emocions negatives són molt poderoses i

15. GOLEMAN, Daniel (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

tenen un gran impacte social, encara que no serveixin per resoldre qüestions intrincades que requereixen perícia, paciència i perspicàcia... en definitiva, des-tresa per teixir una punta de coixí, si val la metàfora. En canvi una reacció aira-da col·lectiva, relativament fàcil d'iniciar i molt difícil de controlar, serveix per protestar, oposar, iniciar un canvi de rumb o de vegades destruir. Però acostu-ma a ser inoperant a l'hora de forjar vies de solució sofisticades per a assumptes complexos. Vegem-ne una mostra. El 2010, el llibre publicat pel diplomàtic i pensador francès Stéphane Hessel, *Indigneu-vos*, va tenir molt èxit i fins i tot va afavorir l'eclosió del moviment dels indignats com a sortida a la terrible crisi econòmica. En canvi, un segon llibre del mateix autor, amb el suggeridor títol *Comprometeu-vos*, no va tenir tant predicament.¹⁶ Una vegada més, la primera reacció epidèrmica és quasi espontània, estimulada per la visceralitat, però el compromís són figues d'un altre paner: cal generositat i voluntat perseverant, així com organització per ordinar determinades complicitats amb els qui no pen-sen exactament igual.

De totes formes, podem cultivar el jardí de les emocions positives i hem de fer-ho. Molt sovint, el papa Francesc, curiosament, sembla posar en relleu la importància del factor emocional. «No sols pel seu tarannà i estil pastoral: un pontífex proper, que expressa compassió amb un llenguatge planer enriquit amb expressions gràfiques entenedores i que actua amb espontaneïtat i llibertat d'esperit. També el títol dels seus principals documents doctrinals revela una càrrega emocional important. Per exemple: l'encíclica *Laudato si'* (lloança). O l'exhortació apostòlica *Evangelii gaudium* (alegria). Per no parlar d'*Amoris laetitia* (joia) —o *Gaudete et exsultate* (alegria i celebració)—. Fins i tot, la butlla *Misericordiae vultus* (misericòrdia). No són únicament tractats teològics assequibles només als entesos. Convé subratllar que el Papa posa l'accent en emocions positives, i va bé recordar que la paraula 'emoció' té la mateixa arrel semàntica que 'moviment'. Per tant, ens esperonen a posar-nos en camí amb una actitud alegre i decidida».¹⁷

La misericòrdia (etimològicament 'posar el cor en la misèria') pot ser una emoció que fa bé a qui més ho necessita. Però no s'ha de confondre amb emo-cions sensibleres, que allunyen de l'enteniment i que adormen la capacitat d'actuar, o fan fràgil la persona i n'inhibeixen el compromís. En canvi, n'hi ha d'altres que desperten l'atenció i que commouen, en un sentit quasi literal: condueixen a l'acció. El *quid* rau a discernir entre ambdós tipus. La misericòr-dia seria del segon: impel·leix a intervenir a favor del més perjudicat. La justícia sense misericòrdia, per exemple, es pot tornar contra si mateixa i ser cruel. Un vell principi del Dret adverteix del risc de caure en un extrem: *summum ius, summa iniuria* ('la màxima justícia és la summa injustícia').

Treballar aporta un cabal d'emocions positives: la consecució d'un objec-tiu, el reconeixement per part d'un superior, el descobriment d'una novetat,

16. HESSEL, Stéphane (2011). *Indigneu-vos i Comprometeu-vos*, Barcelona: Edicio-nes Destino. La publicació d'ambdós llibres en català és del mateix any.

17. CALDERÓN, Alfons (2017). *El Papa de les emocions*. Girona: Full parroquial de la Diòcesi, n.º 4.676, 9 d'abril.

una experiència adquirida, el comentari d'ànim d'un company o la satisfacció pel deure acomplert. I també breguem amb negatives: l'enuig per una feina avorrida, el descontentament del cap, l'enveja d'un col·lega, l'aclaparament per l'acumulació de feina, la pressió pel compliment d'un venciment...

De vegades, podem tenir la impressió que actuem amb una cotilla que ens obliga a mirar en una única direcció, com els aclucalls que duïen els ases o els cavalls, que són les guarnicions que cauen al costat dels ulls de l'animal perquè no pugui veure els laterals. És obvi que la nostra funció es regeix per uns paràmetres i que estem emmarcats en una estructura organitzacional: depenem del treball dels altres, que al seu torn depenen del nostre. I perquè els processos funcionin bé, cal ajustar els temps i les normes. Però tot i així, amb independència d'alguns condicionants sobre els quals de manera particular potser no podem influir, la predisposició amb què treballem canvia completament la percepció que tenim sobre el que fem i, per tant, el grau de fruïció. Tant si som executants com destinataris de la labor.

Sovint ens queixem perquè no som atesos amb l'atenció deguda (en una oficina, un restaurant, un establiment...). És possible que la persona que ens atén estigui cansada, contrariada o que no compti amb els mitjans apropiats per prestar un servei irreprotxable. Pot ser que la seva empresa no li hagi facilitat el que necessita per desenvolupar correctament la seva missió. Potser el seu treball és monòton. Probablement, algunes de les causes estructurals que afavoreixen aquesta actitud podrien i haurien de ser tractades amb justícia. Però no són les úniques que expliquen el tedi o el desdeny amb què l'empleat s'ha dirigit a nosaltres. La insatisfacció que transmet ens perjudica puntualment, però sobretot el perjudica a ell, que és al peu del canó en el seu ofici. I independentment del fet que la seva organització s'hagi de reformar, un canvi d'actitud per part seva li milloraria l'autoestima i la relació amb els altres. És un petit exemple de com les emocions, que exerceixen una gran influència sobre l'actitud, condicionen tant la pròpia percepció dels deures professionals com la d'aquells a qui s'adrecen.

Ho podem il·lustrar amb aquest text que circula per internet i que posa de manifest com un mateix element que arriba a les nostres mans pot servir per a finalitats completament diferents, depenent de qui i com l'utilitzi.

La pedra i l'home

El distret hi va ensopegar;
el violent la va utilitzar com a projectil;
l'emprenedor va construir amb ella;
el camperol, cansat, la va utilitzar de seient;
Drummond la va poetitzar;
David la va utilitzar per derrotar Goliat,

i Miquel Àngel la va fer la més bella de les escultures.

En tots els casos, la diferència no era la pedra sinó l'home.

En totes les ocupacions hi ha flors i pedres.

Començant per les flors, podem aprofundir en el sentit de les emocions positives i treure'n a col·lació una en particular: l'obertura per meravellar-se davant de fets quotidians.

Cal recordar que la capacitat de sorprendre's és consubstancial al desenvolupament humà, amb una prevalença destacable durant la infantesa, on aquesta emoció indueix el nen al descobriment de la realitat immediata. El petit es meravella d'allò que percep a través dels sentits —vista, oïda, tacte, gust i olfacte— per anar entreteixint el que li aportarà coneixement i integració en la societat, al principi circumscrita a la família i al context adjacent, però cridada a ampliar-se.¹⁸ I ho fa jugant, experimentant, a través del mètode de prova i error. Si ho fa en un marc familiar d'acceptació i amor, la seva evolució té moltes probabilitats de ser equilibrada.

Sovint, en l'edat adulta es troba a faltar la sensació de meravellar-se. I sobretot en la feina, més orientada cap a la cosa prosaica i pragmàtica, amb objectius marcats de vegades per un càlcul de rendiments insensible i deshumanitzat.

20

A escala més àmplia, la *Laudato si'* també recalca la importància de l'obertura emocional a la meravella del medi natural i adverteix que no obrar així té conseqüències.

Si ens acostem a la natura i a l'ambient sense aquesta obertura a l'estupor i a la meravella, si ja no parlem el llenguatge de la fraternitat i de la bellesa en la nostra relació amb el món, les nostres actituds seran les del dominador, del consumidor o del mer explotador de recursos, incapaç de posar un límit als seus interessos immediats. En canvi, si ens sentim íntimament units a tot el que existeix, la sobrietat i la cura brotaran de manera espontània [LS 20].

Destaquem el valor de la cura que queda subratllat al text. Que n'és de necessària en les relacions professionals: amb els iguals, amb els subordinats o amb els que depenen del nostre servei, sigui quin sigui el seu escalafó. Quan centrem l'objecte del meu treball en el proïsme i no directament en el meu benefici, l'actitud canvia radicalment... i fins i tot la qualitat del resultat és diferent. I a través de les emocions que sento, ho percebo jo i ho noten els altres.

De manera més incisiva, en relació amb aquest paràgraf, ens podríem plantejar si els nostres sistemes de treball són explotadors de recursos, si els seus dirigents no posen límit als seus interessos immediats i si ells o nosaltres tenim actituds de simples consumidors o dominadors.

18. L'ÉCUEYER, Catherine (2013). *Educar en el asombro*, Barcelona: Plataforma editorial. Aquesta obra, especialment enfocada a l'educació infantil, tot i que amb reflexions útils per a diferents edats, abunda en aquests aspectes.

L'encíclica continua amb la necessitat d'una concepció correcta del treball, considerant-ne el sentit i la finalitat [LS 125]. Perquè quan es danya la capacitat de contemplar i respectar —els dos verbs estan lligats a emocions— el seu sentit es desfigura. La carta no només tracta del medi ambient sinó d'una visió integral de la vida en què també s'insereix la feina, que hauria d'estar d'acord amb aquest enfocament global. En suma, en el treball «es posen en joc moltes dimensions de la vida: la creativitat, la projecció del futur, el desenvolupament de capacitats, l'exercici dels valors, la comunicació amb els altres, una actitud d'adoració» [LS 127].

Aturem-nos uns instants en les emocions negatives perceptibles en les ocupacions laborals. Tota situació té causes sistèmiques que l'afavoreixen i també condicionants subjectius de la persona que la pateix. En relació amb les primeres, sempre cal reblar la importància de reduir l'atur i eliminar la precarietat i les condicions injustes. Malauradament, l'horitzó per a massa joves és poc estimulant: desocupació elevada, relacions laborals quasi inexistent, sous ridículs o manca de perspectives professionals.

Sobre els condicionants més personals, en l'entorn laboral en què els afortunats que tenen feina passen gran part de la seva jornada, els egos —sobretot de poder, ja sigui mesurat en estatus en la jerarquia o en ànsies d'una més bona remuneració— surten al descobert. Això és causa de no pocs sofriments. I no ens referim només al “trepà” sinó també al que no vol compartir per por de cedir el seu coneixement, que també és font de poder. O al que es refugia en el corporativisme en benefici únicament del seu grup o la seva classe. O al que defuig les obligacions que li corresponen en detriment de les dels seus companys. O al murri. O al que sempre pretén figurar. Les emocions negatives estan lligades a allò que la tradició cristiana va categoritzar fa segles com a vicis capitals: avarícia, supèrbia, luxúria, peresa, enveja, gula i ira. Vegeu, però, que a cadascun d'ells li correspon una virtut correctora: generositat, humilitat, castedat, diligència, caritat, templança i paciència.

Com que tots tenim el nostre petit o gran ego i els que ens rodegen, a part de nosaltres mateixos, en pateixen els efectes, és important cultivar la intel·ligència emocional. Com dèiem, implica un esforç personal per conèixer-se i acceptar-se, així com, mitjançant l'empatia, entendre l'altre i acceptar-lo també com és. Sobretot tenint en compte que no podem escollir les persones amb qui viurem o treballarem. Diversos experts de la conducta humana coincideixen a indicar que «Allò a què et resisteixes persisteix; allò que acceptes, es transforma».¹⁹ Dit d'una altra manera, la primera condició per no contaminar amb les nostres emocions negatives és ser-ne conscient. La segona és tenir en compte el proïsme. La tercera és no deixar-se portar per les pulsions que poden desfermar. I sens dubte, cultivar l'atenció positiva cap enfora. Cal evitar actituds autoreferenciades i abstrètes, com si ens miréssim el melic, per abastar

19. Vaig aprendre aquest aforisme en els cursos d'Oriol Pujol Borotau. També podríem mencionar Gerardo Schmedling, que diu més o menys el mateix: «El que no ets capaç d'acceptar és l'única causa del teu sofriment».

una perspectiva ampla. Si només pretenguéssim una estabilitat emocional en una bombolla estanca que ens aïllés de la resta, el fruit seria fràgil, perible i, per tant, poc prolífic.

Harmonitzant passions i raó, llarg termini i immediatesa

D'una banda, les emocions estan lligades a la passió, necessària per la seva força transformadora. Estan més connectades amb la resposta a estímuls directes, quasi a flor de pell. D'altra banda, la raó sol ser més reflexiva, vinculada a allò que realment convé a llarg termini. Sembla difícil que encaixin bé, ja que la visió de futur no sempre concorda amb l'anhel immediat. En canvi, procurar la conjunció d'ambdues perspectives en el mateix sentit resulta ideal per la solidesa que aporta, i fer-ho constitueix un esglaó cap a la maduresa personal. Gestionar una possible divergència requereix sensibilitat i tremp. Sense pretensió de resoldre l'equació perfecta, intentarem avançar algunes respostes en les línies següents.

Heus aquí una premissa bàsica: pensa globalment i actua localment. És aplicable a qualsevol àmbit i bé podria ser reflex d'una altra sentència prèvia que resumeix el pensament de Kant: obra de manera que la màxima que regeixi els teus actes valgui com a principi de legislació universal; és a dir, pensa globalment. Per tenir aquesta amplitud de mires, no és obligatori haver recorregut tots els racons del globus, però sí un tarannà propici. El filòsof alemany il·lustrat, l'obra del qual segueix tenint repercussió mundial, gairebé no va sortir en vida de la seva ciutat natal de Königsberg. Això no obstant, la temptació de molts tendeix justament al contrari: pensen per a ells i pretenen imposar el seu pensament als altres o, quan no, estendre'l arreu. És a dir, s'obstinen en el seu interès personal o corporatiu, i intenten elevar-lo a categoria universal. Aquesta seria la funció dels *lobbies* o grups de pressió, per exemple. Convé, doncs, insistir sobre el contrari, és a dir, sobre la recerca d'una visió àmplia, conjugada alhora amb una acció de proximitat, tant per la seva justícia com per la seva solidaritat, però també per l'eficàcia. Transformar encara que només sigui una vida i la pròpia en el sentit adequat és el primer pas per canviar la resta. Aquesta ha estat la trajectòria de grans personatges que han deixat una empremta benèfica en la humanitat: d'entrada han emprès un humil procés de conversió personal que els ha obert els ulls, per prodigar en conseqüència el bé al seu voltant. Casos com el de Francesc d'Assís o el d'Ignasi de Loiola són paradigmàtics, com tants altres en la història de l'Església. En el judaisme, el Talmud recorda la importància de la concreció salvífica ni que sigui només en una vida, en una sentència que s'ha fet famosa gràcies al cinema: «Qui salva una vida es com si salvés tota la humanitat».²⁰

20. Mishnah Sanhedrin 4:5, a www.sefaria.org. Cita magistralment plasmada pel cinema en la pel·lícula *La llista de Schindler* d'Steven Spielberg (1993).

Baixant des d'aquests horitzons presumiblement heroics a un escenari més trivial, la mirada inclusiva del proïsme aplicada al treball es podria plasmar amb aquesta historieta en termes col·loquials sobre una assemblea imaginària que té lloc en una fusteria:²¹

21. Aquest text pot trobar-se a diferents portals d'Internet, en versions diverses, per exemple a: reflexion-deldia.eu/es/reflexion.

Diuen que una vegada hi va haver una assemblea estranya en una fusteria. Va ser una reunió de totes les eines... per arreglar les seves diferències.

El martell va exercir la presidència, però l'assemblea li va notificar que havia de renunciar. La causa? Feia massa soroll! I, a més, es passava el temps donant cops. El martell va acceptar la seva culpa, però va demanar que també fos expulsat el cargol; va dir que calia donar-li moltes voltes perquè servís d'alguna cosa.

En resposta a l'atac, el cargol també va acceptar, però al seu torn va demanar l'expulsió de la llima. Va fer veure que era molt aspra en el tracte i que sempre tenia friccions amb els altres.

I la llima hi va estar d'acord, a condició que fos expulsat el metre, perquè sempre se la passava mesurant els altres segons ell mateix, com si fos l'únic perfecte.

En aquell moment va entrar el fuster, es va posar el davantal i es va posar a treballar. Va utilitzar el martell, la llima, el metre i el cargol. Finalment, la tosca fusta inicial es va convertir en un moble la mar de bonic.

Quan el taller va quedar un altre cop sol, l'assemblea va reprendre la deliberació. Va ser llavors quan la serra va demanar la paraula i va dir: «Senyors, senyores: ha quedat demostrat que tenim defectes, però també ha quedat clar que el fuster treballa amb les nostres qualitats. Això és el que ens fa valuosos. Així que no pensem ja en els nostres punts febles i concentrem-nos en la utilitat del millor de cadascú».

L'assemblea va trobar llavors que el martell era fort, que el cargol unia i donava força, que la llima era especial per afinar i perfilar les asprors i van observar que el metre era necessari i exacte. Es van sentir llavors com un equip capaç de produir mobles de qualitat. I també es van sentir orgullosos de les seves fortaleces i de treballar junts.

Passa el mateix amb els éssers humans. Observeu-ho i ho comprovareu. Quan en un grup es busquen sovint defectes en els altres, la situació es torna tensa i negativa. En canvi, en tractar de percebre amb sinceritat els punts forts dels altres és quan floreixen els millors èxits humans.

És fàcil trobar defectes, qualsevol ho pot fer, però trobar qualitats... això és per a esperits superiors que són capaços d'inspirar tots els èxits humans.

Aquesta lloa del treball en equip destil·la emocions associades a les qualitats personificades en cada eina, que són ensems font dels seus defectes respectius. Ressalta també la importància de la percepció, és a dir, d'allò en què es

fixa l'atenció. En funció d'aquesta, el resultat pot ser diametralment oposat: de la crispació generada per l'exaltació de les diferències a l'harmonia que assoleix el grup quan els dons particulars es posen al servei d'una causa comuna. Com que el treball implica interrelació, l'esperit que l'anima i marca la pauta, aquí representat pel fuster, resulta determinant. Ell és l'aglutinant perquè les diverses emocions es conjuguin amb la raó i les reaccions individuals espontànies convergeixin cap a un esperit d'equip capaç de dur a terme una missió.

Emocions i noves tecnologies

Ja hem comentat que el consumisme desvela l'afany no únicament de béns materials, sinó també d'experiències sensorials. Les omnipresents tecnologies, per una banda, són útils i constructives. Han habilitat el treball a distància per a infinitat d'empleats i autònoms de manera inimaginable tan sols uns mesos enrere, mitigant allà on era possible, els funestos efectes de la COVID-19 sobre l'economia, que segueixen essent greus i extensos. Per l'altra, comporten la multiplicació dels impulsos sensitius a què estem sotmesos a causa de la interacció cada vegada més freqüent amb pantalles de tota mena. Aquesta fascinació repetitiva pot arribar a crear addicció, especialment en els més desprotegits, com ara són els nens i els adolescents. Així doncs, no és estrany que ja hi hagi clíniques especialitzades en guarir-la. Tot i que no sempre en som conscients, els adults també caiem en aquesta dependència que acaba per aïllar-nos de la realitat. No arribem a l'extrem d'adorar instintivament aquest nou vedell d'or, tan seductor com la brillantor de la llum electrònica que emana. Les tecnologies de la informació ens aporten grans avantatges, i milions de dades valuosíssimes, però no per això generen espontàniament coneixement. Per conèixer cal identificar, discernir i seleccionar amb criteri; i això requereix seny i preparació. Els videojocs i les nombroses aplicacions lúdiques fan emergir de manera quasi immediata les nostres emocions més primàries. Molts són passatemps excitants i excel·lents, tot i que, compte, ens poden fer perdre el temps i causar ansietat. La qüestió és en quina mesura serveixen adequadament a les nostres intencions sense fer-nos-en esclaus. És extrapolable a les xarxes socials en la seva dualitat: potentíssimes eines d'interconnexió massiva amb tot el seu potencial, però alhora obnubiladores i generadores d'una cantarella ensordidora repetint fins a la sacietat petites alarmes que alerten de l'arribada d'un missatge. O pitjor, que contribueixen a la proliferació d'històries danyoses (tot afavorint l'assetjament denigrant referit com a *bullying*, a l'escola, o *mobbing*, a l'entorn laboral). El papa Francesc ha denunciat repetidament que la tafaneria pot ser molt perniciosa. I massa sovint un determinat ús de les xarxes socials les converteix en poderosos altaveus multiplicadors de xerrameca feridora.

Aquestes noves tecnologies constitueixen un instrument extraordinari i ens permeten avançar científicament, econòmicament i socialment quan són utilitzades de la manera correcta. Això no obstant, convindria no convertir aquest mitjà que representen en una finalitat en si mateix. Altrament, ens alienaran i allunyan d'allò essencial.

El repte és que no visquem subjugats als dispositius digitals sinó que contribueixin a una vida millor, més inclusiva, equilibrada i lliure per a tothom. Que la seva utilitat no es converteixi en abús i que el seu ús sigui humanitzador.

4. UN TREBALL SOSTENIBLE EN UNA SOCIETAT MÉS HUMANA

Pensadors de totes les èpoques evidencien les contradiccions entre el pas del temps, el risc de perdre'l i les presses. Fins i tot setmanaris d'impacte internacional poc susceptibles de ser contemplatius com és ara *The Economist* ens posen en guàrdia contra el frenesí horari. El temps sembla que se'ns escorre de les mans i l'angoixa per les feines que aspirem a acabar està a l'ordre del dia. De l'esfera professional, el malestar es trasllada a la privada, de manera que ens emportem els maldecaps laborals a casa, i viceversa.

Partint d'una breu referència al treball i a l'activitat en el Nou Testament, sense cap pretensió d'exegesi, perquè només això ja mereixeria llargues disquisicions, enfocarem el tema a la llum de la *Laudato si'* en l'apartat següent, i finalment suggerirem algunes propostes de conciliació.

Sant Pau parla del deure de treballar en termes força contundents:²²

22. [1Te 3,6-13](#).

26

Germans, en nom de nostre Senyor Jesucrist, us manem que us aparteu de qualsevol germà que visqui desvagat i no segueixi l'ensenyament que us vam donar. Tots sabeu què heu de fer per imitar el nostre exemple. Entre vosaltres no vivíem desvagats ni demanàvem que ens alimentéssiu de franc sinó que amb penes i fatigues treballàvem nit i dia per no ser una càrrega a ningú. I no perquè no tinguéssim dret a ser mantinguts, sinó perquè volíem donar-vos un exemple a imitar. De fet, quan érem entre vosaltres us repetíem aquesta norma: «Qui no vulgui treballar, que no mengi». És que sentim a dir que alguns de vosaltres viuen desvagats, sense treballar i ficant-se on no els demanen. A tots aquests, els manem i els recomanem en Jesucrist, el Senyor, que treballin en pau per guanyar-se el pa que mengen.

I vosaltres, germans, no us canseu de fer el bé. Si algú no obeeix la norma que us donem en aquesta carta, assenyaleu-lo amb el dit i no hi tingueu més tractes; així quedarà avergonyit. Tanmateix, no el tingueu per un enemic; amonesteu-lo només com un germà.

Òbviament, fa dos mil anys, el concepte de desocupació no era com és avui en dia. El que el text vol condemnar és la vagància que s'aprofita del proïsme. Paral·lelament al to exigent, Pau exhorta a treballar “en pau” per proveir l'existència, una invitació que seria de rabiosa actualitat pel fet que la nostra societat ha assolit uns nivells de desassossec preocupants, malgrat comptar amb més mitjans i un nivell de desenvolupament molt més gran que en aquella època.

Tanmateix, segueixen sent multitud els que voldrien treballar dignament però no troben feina. Si fins i tot els ganduls Sant Pau proposa que siguin tractats fraternalment, aquest imperatiu seria per descomptat més evident en el tracte amb els aturats. El problema de l'atur és d'ordre socioeconòmic, però cal no oblidar la faceta humana i individualitzada de qui el pateix.

En el Nou Testament trobem altres exemples d'aquesta recerca d'equilibri, com el passatge sobre la visita a casa de Marta i Maria,²³ on Jesús adverteix Marta per la seva excessiva preocupació pels quefers més actius i exalta l'actitud atenta o despresada de la seva germana Maria.

23. [Lc 10,38-42](#).

Treballar i viure d'una altra manera és possible... i necessari

Tot i que la protecció del medi ambient sembli el tema central de l'encíclica *Laudato si'*, l'enfocament que adopta és molt ampli, ja que el missatge de la sostenibilitat abasta tota la creació de la qual formem part, i inclou facetes fonamentals com és el treball. Convindria recordar que els substantius ecologia, economia i ecumenisme tenen la mateixa arrel semàntica, *oikos* ('casa' en grec). Tres elements que, juntament amb les emocions despertades per la naturalesa i les evocacions a Francesc d'Assís, estan molt presents en el document. La combinació òptima dels tres du al corollari que s'ha de cuidar aquesta casa comuna amb tendresa: una altra al·lusió a les emocions.

27

L'encíclica, que vindria a cristal·litzar l'ecologia en la Doctrina Social de l'Església, fa referència al fet que tot està connectat: naturalesa i economia, nord i sud, orient i occident, progrés i humanisme, espiritualitat i tècnica, treball i descans. Per això l'adjectiu "integral" aflora profusament. Com han destacat diversos analistes, el text visualitzaria la transformació del concepte de l'«home administrador de la creació» a l'«home integrat en la creació». D'ell es desprèn també la noció d'harmonia, però no una harmonia allunyada, distòpica o fantàstica sinó encarnada en una realitat que no sempre resulta agradable, com el moment que Sant Francesc va escriure el seu evocador i meravellós càntic de les criatures, les paraules inicials del qual donen nom al document: era al final de la seva vida, ell estava quasi cec i apesarat.

Partint de la contemplació de les bel·leses de la creació en sentit ampli, a través de l'admiració meravellada que ens desvela (que ens permet veure), l'encíclica ens convida a un exercici de revisió de la vida comuna en el planeta per extreure'n conclusions (i per tant jutjar) i comprometre'ns a la millora (és a dir actuar).

Pel que fa referència a l'examen de la realitat (jutjar), *Laudato si'* alerta dels riscos de circumscriure el desenvolupament només a la tecnologia. El model mecanicista de diverses institucions o projectes respondria a aquesta tecnifi-

cació summa que de vegades prescindeix del component humà. Simplement considera les persones uns simples recursos circumstancials, amb un cost a minimitzar per assolir un objectiu que gairebé no es qüestiona. En fer-ho, passa per alt possibles efectes nocius que considera menors, i posa més èmfasi en els mitjans a utilitzar cost el que cost. En canvi, *Laudato si'* valora la gratuïtat reconeixent que el nostre planeta i tot allò que l'habita —la casa comuna— és un do. D'aquesta invitació implícita se'n deriven valors com la gratitud, la consciència de les limitacions i de la fragilitat, la humilitat, la cura o la solidaritat, cosa que contribueix a fer suportable la vida per a un nombre més gran de persones tant ara com en les generacions venidores.

Sintetitzant, *Laudato si'* parla de comunió universal entre els éssers vius. En definitiva, d'amor en el marc d'una espiritualitat d'ulls oberts. Al fil del seu contingut i del que hem exposat en el capítol precedent, l'autocontrol és imprescindible per cuidar el planeta. Seria una resposta a la voracitat d'un consumisme irreflexiu que ofega els nostres temps i la nostra existència [LS 225 i ss], percebuda sovint en clau d'exigència i no en clau de benedicció, com suggereix aquesta carta.

Destaquem a continuació alguns postulats de l'encíclica que exhorten a procedir col·lectivament en nom d'un desenvolupament més humà:

28

Els costos humans són sempre també costos econòmics i les disfuncions econòmiques comporten igualment costos humans. Deixar d'invertir en les persones per obtenir un major rèdit immediat és molt mal negoci per a la societat [LS 128].

Perquè continuï essent possible donar ocupació, és imperiós promoure una economia que afavoreixi la diversitat productiva i la creativitat empresarial [...]. Perquè hi hagi una llibertat econòmica de la qual tots efectivament es beneficiïn, a vegades pot ser necessari posar límits als qui tenen majors recursos i poder financer. Una llibertat econòmica només declarada, però en la qual les condicions reals impedeixen que molts puguin accedir-hi realment, i en què es deteriora l'accés al treball, es converteix en un discurs contradictori que deshonra la política. L'activitat empresarial, que és una noble vocació orientada a produir riquesa i a millorar el món per a tothom, pot ser una manera molt fecunda de promoure la regió on instal·la les seves empreses, sobretot si entén que la creació de llocs de treball és part ineludible del seu servei al bé comú [LS 129].

Ens esforcem per adaptar-nos al medi, i quan l'ambient és desordenat, caòtic i carregat de contaminació visual i acústica, l'excés d'estímul ens desafia a intentar configurar una identitat integrada i feliç [LS 147].

Una ecologia integral implica dedicar una mica de temps a recuperar la serena harmonia amb la creació, a reflexionar a propòsit del nostre estil de vida i els nostres ideals, a contemplar el Creador, que viu entre nosaltres i en el que ens envolta [...] [LS 225].

D'aquests paràgrafs, es desprenen quasi automàticament diverses propostes: fomentar la creativitat empresarial i la diversitat productiva orientades al bé comú; evitar el caòtic excés d'estímul; invertir en les persones amb una perspectiva a llarg termini; promoure una harmonia serena amb una visió holística, no parcial.

Com a ciutadans que sovint ens queixem d'anar de bòlit i haver de tocar moltes tecles, quedem exposats a considerar-nos el centre de tot, cosa que ens duu a la frustració si no assolim un propòsit. Confiar que el sacrifici d'alguna aspiració menor proporciona espai a un equilibri més gran sol resultar eficaç. Per això, convé planificar sobre la base d'unes previsions realistes, flexibilitzar el que es pugui i buscar moments de repòs per prosseguir després més alleujats.²⁴

24. CALDERÓN, Alfons (2017). *Temps de conciliació*. Girona: Full Parroquial de la Diòcesi, n. 4.675, 2 d'abril.

Conciliació: horaris, feines i actituds

29

Després de passar revista a la interrelació entre l'esfera professional i la privada, concretem determinades actuacions a escala general que permetin treballar de manera diferent per a una vida millor i més equilibrada.

En aquest sentit, les propostes per a la racionalització dels horaris laborables a Espanya, amb l'objectiu de fer-los compatibles amb els personals i familiars, mereixen ser considerades amb la màxima determinació, però sobretot aplicades aviat. El tema s'ha anat demorant amb debats, i amb una relativa regularitat des de la meitat de la dècada anterior.²⁵ Ja hi ha hagut discussions polítiques i s'han inclòs diverses mesures en els programes dels partits aquests darrers anys. També s'ha abordat l'assumpte en seu parlamentària. És cert que durant aquest període, i gràcies a la sensibilització creixent, s'han adoptat mesures de conciliació: s'han aprovat lleis que obliguen al permís de paternitat, fins equiparar-lo progressivament en temps al de maternitat; s'ha adoptat legislació que regula les hores extres i que n'exigeix la remuneració, i s'han aplicat moltes normes tant en el sector públic com en el privat que faciliten l'horari laboral flexible.

25. Per aquest paràgraf i d'altres, cfr. CALDERÓN, Alfons (2015). *Racionalitzem els horaris*. Barcelona: Catalunya Cristiana, 25 d'octubre.

A més, el confinament ha estès el teletreball, que es mantindrà parcialment per a nombroses ocupacions quan se superi definitivament la pandèmia. El teletreball voluntàriament organitzat com a complement de la feina presencial alleuja la conciliació. Ha resultat ser de gran valor durant la crisi sanitària, això sí, amb moltes seqüeles empresarials i socials. Quan aquest és exclusiu i im-

posat a jornada completa en el marc d'un confinament domèstic generalitzat, planteja reptes des del punt de vista personal i també de convivència familiar, com ha quedat demostrat. També accentua la dependència tecnològica a la que al·ludíem. No obstant, constitueix una eina addicional per conciliar, que ha d'ésser utilitzada equànimement.

Totes aquestes disposicions van agafant el rumb adequat, però cal seguir avançant en la racionalització dels horaris generals. En aquest cas, les jornades extensives i retardades que afavoreixen un dinar, un sopar i una hora d'anar a dormir tardanes, no resulten la millor opció per als ritmes vitals de l'organisme. La situació actual constitueix clarament una anomalia si es compara amb la majoria de països del món. Encara hi ha massa iniciatives incloses en aquesta graella horària endarrerida. Per exemple, les hores de sortida de molts centres laborals i, en conseqüència, els horaris comercials de botigues i establiments. O determinades emissions televisives dirigides a espectadors infantils passades les deu de la nit, fins i tot en cadenes públiques. O programes de gran audiència popular força tard, per no parlar de competicions destacades de futbol.

Si considerem diverses anàlisis, el rellotge s'hauria de retardar una hora per alinear el fus horari oficial d'Espanya al que li correspondria per la seva ubicació geogràfica (el de Greenwich), fet que propiciaria de manera més natural l'ajust de les funcions vitals amb la llum solar. Per corregir aquesta qüestió, algunes de les propostes requereixen una inversió pressupostària, però la majoria no, perquè advocar per un canvi d'horaris és fer-ho per un canvi d'hàbits, tot i que de vegades resulti més senzill modificar una norma que els costums. La motivació hauria de ser la millora de la qualitat de vida individual i col·lectiva. Si s'aconseguís, la salut del cos però també de l'esperit i les relacions interpersonals ho agrairien. El canvi facilitaria que els pares poguessin passar més temps amb els fills. Tot i que això afavoriria el conjunt de la població, les famílies mileuristes i amb menys recursos en serien les més beneficiades, ja que no es poden permetre pagar activitats extraescolars per suplir l'absència dels progenitors a la llar quan els fills acaben la jornada escolar. Fins i tot incidiria en un repartiment més just de les feines domèstiques i professionals entre dona i home. D'altra banda, podria incentivar alternatives d'oci més saludables, així com alguns voluntariats.

A aquells a qui la racionalització horària els sembli encara una meta titànica, només cal recordar-los que no va costar tant imposar el límit de velocitat per evitar els nivells exorbitants de morts per accidents de trànsit a les carreteres anys enrere, ni la prohibició del tabac als edificis oberts al públic. Tampoc no hauria de ser així amb la reforma horària i és de preveure que els beneficis superarien amb escreix les resistències inicials.

Una altra dimensió de la conciliació faria referència a la compensació que precisa l'exercici concentrat de feines repetitives durant un interval prolongat.

La salut requereix equilibrar qualsevol obligació desmesurada, perquè si no se'n ressent, de la mateixa manera que en el terreny de l'ecologia, l'especialització excessiva d'extensos conreus en monocultius pot acabar arruïnant els recursos de la terra i expulsant els petits agricultors que n'han viscut al llarg de generacions. És sobretot greu en països en desenvolupament, en els quals l'estat del benestar no ofereix tantes alternatives i el poder de grans corporacions té menys contrapesos. Doncs alguna cosa similar també passa amb diferents oficis urbans. En els estats de l'OCDE, s'ha avançat extraordinàriament en les condicions laborals amb relació a segles passats, quan la mà d'obra tenia un component físic destacable i corria perills notables. Avui en dia, en innombrables casos, el treball estàtic ha reemplaçat l'esforç físic tot i que, aquest últim, en la seva justa mesura, també és necessari per a una bona salut. Si no, com explicar l'abundància de gimnasos o d'activitats esportives i afins? Constitueixen una forma de compensació per les dilatades hores de sedentarisme en un despatx o asseguts davant de l'ordinador, amb fatiga intel·lectual. El cansament físic raonable dista molt de l'esgotament psicològic, i a més el primer resulta molt sovint una bona teràpia per tractar el segon.

La conciliació passa igualment per contrastar les emocions a la llum dels valors, les actituds i la conducta habitual a casa, al carrer i en la nostra comunitat professional. Té en compte l'individu i la seva circumstància, però també el grup i el seu entorn. Com en un ecosistema natural, tot està interrelacionat per un cúmul d'imbricacions. A vegades, l'equilibri és fràgil, però són precisament aquestes interconnexions les que el fan ric i fecund. En una societat individualista hem tendit a fixar-nos en el jo i menys en el conjunt. Oblidant que, igual com passa en la naturalesa, una persona separada del medi on viu no pot sobreviure. I inversament, quan el medi ambient es contamina, moren els qui l'habiten. És per això que concordar totes aquestes facetes és una aspiració però també un deure i un camí per intentar vertebrar una societat inclusiva, apuntant cap al bé comú. En definitiva, és un projecte estimulant de vida i de justícia. I és la millor alternativa al model insostenible i insolidari del sistema d'un sol ús que destrueix la nostra casa comuna, descarta els més vulnerables, ens altera les vides i al capdavant, esgota l'esperança.

En conclusió, la conciliació abasta un ampli espectre de dimensions, des d'un pla més intrínsec d'autoreflexió i de conscienciació sobre l'entorn passant per l'atenció als horaris, fins a la compatibilització de tasques diverses o a la flexibilitat. Posa de manifest que escorar-se cap a un extrem pot resultar contraproduent. Sant Benet també ho tenia clar quan va escriure la seva regla monàstica i va llegar per a la posteritat *l'ora et labora*. Un enfocament unidimensional és difícilment sostenible i l'espiritualitat no és ni oposada ni aliena al treball. Al contrari, l'impregna, hi dona sentit i el complementa. De la mateixa manera que el treball també aporta una perspectiva de realisme a l'espiritualitat.

El repte de la conciliació no és únicament individual. També és col·lectiu. Una societat que no concilia, difícilment pot viure reconciliada. I és un requisit per a la sostenibilitat.

La felicitat en el treball en clau d'amor

La persona aspira a la felicitat. Però, què és la felicitat? Segons el diccionari, és un estat de l'ànim plenament satisfet.²⁶ Per al catedràtic d'estètica Amador Vega, la felicitat és «un estat d'harmonia entre amor i coneixement, on l'amor coneix i el coneixement estima».²⁷ Seria una aproximació molt similar a la de qui proposa pensar els sentiments i sentir els pensaments per identificar i seguir la pròpia vocació. Per a diversos clàssics socràtics, la felicitat és la recerca de la veritat. Segons la concepció aristotèlica de l'*Ètica a Nicòmac*, la felicitat està relacionada amb tenir amics. Kant hi introdueix la noció de justícia. Per als budistes, seria el fet de buidar-se per trobar el nirvana.

La psicologia ha descobert que les relacions interpersonals, com també l'exercici físic, multipliquen les connexions neuronals, la qual cosa suposa un estímul vital positiu. En general, especialistes eminents remarquen que el camí cap a la felicitat té una dimensió social i la requereix: no seràs feliç si els que estan al teu voltant no ho són i si les teves relacions amb els altres no són bones. La filòsofa i teòrica política Hanna Arendt ho formulava dient «ningú no pot ser feliç sense participar en la felicitat pública».

Sembla que la ciència pot aventurar una certa mesura de la felicitat, que no seria una facultat adquirida sinó que dependria també de la voluntat, a partir d'una emoció causant que el còrtex cerebral interpreta.²⁸ Destaquem algunes deduccions que es van fent evidents a mesura que avança el seu estudi: un cop cobertes les necessitats, uns ingressos superiors no proporcionen forçosament més felicitat; el silenci és primordial per prendre consciència de l'ésser, i segons els experts, activa el còrtex prefrontal, més relacionat amb la felicitat; quan es perdona s'activa el circuit cerebral relacionat amb l'empatia, facilitadora de les relacions; la felicitat és un procés, més que una meta definitiva.

Fixant-nos en aquestes quatre conclusions, la primera constitueix un advertiment molt oportú: més no implica sempre millor. La segona, a la qual el Grup de Professionals de CJ hem dedicat alguna sessió, és encertada com mai i hauríem de plantejar si davant de tant soroll que ens envolta, no només en decibels sinó mediàtic, virtual i interior, no és necessari el silenci. Sovint el cap ens bull i els múltiples estímuls en què vivim immersos només serveixen per augmentar l'ebullició, també a nivell laboral. La tercera, relacionada amb el perdó, corrobora el mandat evangèlic, intensament coneixedor de la realitat humana: sense perdó no hi pot haver (re)conciliació. I la quarta, el

26. [Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans](#).

27. De l'entrevista a aquest i a altres pensadors, extretes del programa de TV3 [Amb filosofia sobre la felicitat](#), 9 de gener de 2016.

28. Algunes de les conclusions exposades aquí sobre la felicitat des del punt de vista neurològic estan inspirades en MARTÍNEZ, Manuela; MOYA, Luis (2015). *Escucha tu cerebro. La clave de la neurofelicidad*. Barcelona: Plataforma editorial. A partir d'una conferència a Esade el gener del 2016.

caràcter permanent de la recerca, en què la trajectòria adquireix tanta o més importància que l'objectiu últim, és essencial. En aquest camí, una autoestima sana permet transitar amb l'energia necessària per a cada moment, també en el centre de treball. Quan l'individu té l'autoestima baixa, s'obstina massa en allò que fan els seus semblants, i el terreny queda adobat per a l'aparició de pors injustificades, enveges o discussions. Tan perjudicial com l'extrem contrari, en què un ego pujat de to engendra narcisisme, autoritarisme, egoisme o ira. Al capdavall, i enllaçant amb el tercer capítol, la falta de control de les emocions és molt perjudicial.

Per aplanar el camí cap a la felicitat, convé riure i somriure, avivar el sentit de l'humor, generar confiança en els altres —la qual cosa fa segregar, en ells i en nosaltres, dopamina—, fins i tot en situacions límit. Com recordava el neuròleg Viktor Frankl, supervivent del camp d'extermini d'Auschwitz durant la Segona Guerra Mundial: «L'humor és una arma de l'ànima en la seva lluita per la conservació de la vida».²⁹

Tot plegat enriqueix el cervell i l'agilitza, el fa més plàstic. I com que les emocions es propaguen als altres per les neurones mirall —les que capaciten l'ésser humà a reaccionar per identificació i imitació dels seus congèneres—, és fàcil transmetre un sentiment joios. Rememorar-ho serà font de felicitat. Al contrari, la rigidesa mental o l'obcecació per la quadratura del cercle són causa d'infelicitat, pròpia i aliena.

Però potser la via que per a uns condueix a la felicitat, uns altres no la volen ni reconèixer pel fet que no està lliure de molèsties. Per diverses raons. En primer lloc, perquè el dolor és un senyal que ens alerta tractant d'impedir que destruïm el nostre cos davant una circumstància nociva: apartar la mà de la flama que crema. També impedeix que destruïm l'esperit. Però a més, l'experiència del dolor propi ens fa més sensibles al dolor aliè, que d'una altra manera passaria desapercebut i sense possibilitat de remei. I ens estimula la disponibilitat al canvi. Si tot estigués integrat, seria més fàcil descobrir un sentit al patiment, i encarrilar-lo per a la seva superació. Per exemple, en els antics quefers agrícoles es podia percebre millor el fruit o no de la suor. Actualment, l'excessiva divisió i compartimentació del treball en què moltes decisions doloroses es prenen lluny del centre laboral i seguint criteris que no responen directament a les accions d'una persona determinada, per exemple, ho fa més difícil.³⁰

De totes maneres, el sofriment constant no és en absolut el propòsit. S'atribueix a Agustí d'Hipona l'afirmació: «que dolent és patir; però que bo és haver patit». Introdueix una noció d'aprenentatge després de l'experiència negativa. Davant d'una fatalitat que no s'ha pogut evitar, et pots quedar igual, i fins i tot enfonsar-te; o bé la pots acceptar, suportar-la amb l'auxili d'ajuda externa si cal i extraure'n ensenyances per corregir-la, no repetir-la en el futur o enfortir-te, un cop superada.

29. FRANKL, Viktor (2010). *L'home a la recerca de sentit*, Barcelona: Labutxaca, 54.

30. Diversos aspectes en què s'ha inspirat aquest paràgraf estan més desenvolupats per: GRÜN, Anselm; ASSLÄNDER, Friedrich (2014). *Espiritualidad en el trabajo. Dar un nuevo sentido a la profesión*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Un dels poemes més coneguts de Santa Teresa es titula «Que res no et torbi, que res no t'espanti». Escrit fa més de quatre-cents anys, el missatge manté encara la vigència. Hi llegim «no hi ha amor fi sense la paciència». Anàlogament, per al místic medieval Ramon Llull, l'amor s'engendra en els pensaments i se sosté en la paciència.³¹ De fet, el pensament mateix es pot canviar amb perseverança, de la mateixa manera que la musculatura es pot modificar amb la gimnàstica. Com que per a molts el treball és una font de torbació, tot i que també ho és la seva absència —quan més es necessita—, convindrien més dosis d'amor i de paciència en l'esfera laboral. En el trasbals frenètic de nombroses feines actuals, aquesta oda teresiana a la paciència fonamentada en allò essencial —Déu per al creient— podria ser de gran ajut per a innumbrables persones. El poema recorda que no s'ha de perdre el timó de la vida quan la tempesta referma.

31. LLULL, Ramon (2009). *Llibre d'Amic e Amat*. Barcelona: Editorial Fundació Blanquerna, 224.

D'una manera semblant, un altre místic —i paleontòleg— de mitjan segle xx, Teilhard de Chardin, que, com pocs en la seva època, va aplegar ciència i espiritualitat, expressa un seguit d'emocions en un itinerari per superar les inquietuds i acostar-se a la felicitat, en un llenguatge més modern. Seria aplicable tant a la vida personal com a la professional:

34

No t'inquietis per les dificultats de la vida,
pels seus alts i baixos, per les seves decepcions,
pel seu futur més o menys ombrívol.
Desitja allò que Déu desitja.

Ofereix-li enmig d'inquietuds i dificultats
el sacrifici de la teva ànima senzilla que, malgrat tot,
accepta els designis de la seva providència.

Poc importa que et consideris un frustrat,
si Déu et considera plenament realitzat;
com li plau.

Deixa't amb confiança cega en aquest Déu
que t'estima per a ell.
I que arribarà fins a tu, encara que no el vegis mai.
Pensa que et trobes a les seves mans,
tant més fortament agafat,
com més decaigut i trist et trobis.

Viu feliç. T'ho suplico.
Viu en pau.
Que res no et torbi.

Que res no sigui capaç de treure't la teva pau.
Ni el cansament psíquic. Ni les teves errades morals.

Fes que brolli, i conserva sempre sobre el teu rostre,
un dolç somriure,
reflex d'aquell que el Senyor contínuament t'adreça.

I en el fons de la teva ànima col·loca, abans que res,
com a font d'energia i criteri de veritat,
tot allò que t'ompli de la pau de Déu.
Recorda: Tot allò que et reprimeixi i inquieti és fals.
T'ho ben asseguro en nom de les lleis de la vida
i de les promeses de Déu.

Per això, quan et sentis afligit i trist,
adora i confia.

Després d'aquest magnífic càntic a la confiança, constatem que aquesta és una pedra angular en qualsevol gran projecte. La paraula “crèdit”, per exemple, prové etimològicament del verb “creure”. Tanmateix, determinades actituds de gestió no semblen anar per aquest camí. Verbigràcia, el desorbitat afany per controlar denota precisament una desconfiança intrínseca que deshumanitza el lloc de treball i alhora accentua unes determinades actituds altives, ja sigui a escala personal (algú que abusa del seu càrrec o la seva posició) o del conjunt de l'organització (una tecnocràcia distant que considera els empleats poca cosa més que un nombre).

Arribats en aquest punt, no costa intuir que, si la felicitat depèn tant de les relacions (neuronals i personals), té molt a veure amb l'amor, en sentit ampli. Cap a les persones però també cap a la vida i els seus esdeveniments. De fet, seria bo recordar la frase atribuïda a Tolstoi: «El secret de la felicitat no és fer sempre el que es vol, sinó estimar allò que es fa».

Avançant un grau, ens podríem preguntar, sense que ningú es posi vermell, si hi ha amor en el nostre entorn de treball. El plantejament podria semblar una mica idealista, però hauríem d'aclarir que no es tracta d'imaginar una fantasia fulletonesca i rosa, ni tampoc de fomentar l'enamorament al despatx, sinó de discernir quin és el principi que inspira les nostres relacions, fins i tot les aparentment anodines i quotidianes. No podem omplir-nos la boca dient que l'amor és fonament de vida —i de fe per al cristià— i oblidar-nos-en durant les llargues hores de la rutina laboral.

Sovint moltes discussions agres venen del xoc entre sentiments enaltits o ferits. L'amor equilibra tant a qui té excés com defecte d'autoestima. Per això, és un viàtic cap a la felicitat, la qual cosa no significa que sigui sempre un camí

sense espines. Per completar-lo, parafrasejant Ignasi de Loiola, podríem afegir que convé posar-lo en els fets més que en les paraules.

La felicitat és objecte d'estudi creixent sota una perspectiva polièdrica, des de diverses disciplines: la neurologia, la psicologia, la política, la filosofia, l'economia i també la teologia.³² No és estrany que l'Evangeli comenci la narració del ministeri públic de Jesucrist fent precisament una declaració sobre la felicitat, recollida en les benaurances.³³ En aquesta saviesa divina i al mateix temps encarnada en l'home sobre la felicitat, el proïsme forma part de la circumstància d'un mateix. Com hem destacat, és inversemblant trobar la plenitud al marge d'aquells que ens envolten, inclosos els vulnerables, dels seus anhels i de la societat a la qual pertanyem.

Fins i tot l'ONU ha instituït el dia internacional de la felicitat cada 20 de març, en línia amb els 17 objectius de desenvolupament sostenible.³⁴ I un cop més, en l'informe mundial sobre la felicitat s'accentua la importància de factors socials, com les relacions i la família, en la seva consecució.³⁵ És destacable l'interès públic per la qüestió, esperonat també per la incidència negativa de l'individualisme, una realitat rampant en nacions suposadament més desenvolupades. Per posar només un exemple, al Regne Unit es va arribar a crear un ministeri contra la soledat.

Acabem amb una última cita, impregnada de finesa humorística i amb l'esperança que sigui una crida a l'alegria que brolla d'un amor perenne:

Hi ha cristians l'opció dels quals sembla la d'una Quaresma sense Pasqua. Però reconec que l'alegria no es viu de la mateixa manera en totes les etapes i circumstàncies de la vida, de vegades molt dures. S'adapta i es transforma, i sempre roman almenys com un brot de llum que neix de la certesa personal de ser infinitament estimat, més enllà de tot.³⁶

32. Es relata algun estudi recent sobre la qüestió a ESPINOZA ARCE, Juan Pablo (2018). *Comunidades cristianas felices*. Barcelona: Cristianisme i Justícia, Blog, 2 de febrer.

33. [Mt 5,1-12](#).

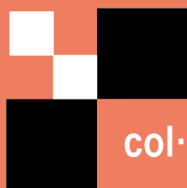
34. [Per resolució de l'Assemblea General de l'ONU de 28 de juny de 2012](#).

35. [L'Informe Mundial de la Felicitat](#) es va presentar en la Pontifícia Acadèmia de Ciències del Vaticà el 14 de març de 2018.

36. FRANCESC (2013). *Evangelii Gaudium*. Roma: Libreria Editrice Vaticana, 6.

QÜESTIONARI PER A LA REFLEXIÓ

- Quines han estat les principals etapes en la meva vida professional? Per què i com he anat passant de les unes a les altres? Quins criteris m'han guiat? Què o qui m'ha ajudat a transitar per aquest camí? (formació, valors, família, mentors, *coaching*, d'altres...).
- Què m'agrada fer a la meva feina? Què té significat per a mi? Quines són les meves fortaleeses? Què em motiva quan vaig cada dia a treballar?
- Soc conscient de les emocions que em genera la professió? N'hi ha que siguin predominants en mi mateix? Com em veig i com em veuen aquells amb qui treballo habitualment?
- Necessito conciliar algun aspecte de les diferents facetes de la meva vida o de la relació amb els meus semblants? Qui són els més vulnerables en el meu entorn vital i laboral?
- En quina mesura la pandèmia ha alterat la meva activitat quotidiana? Quins aprenentatges adquireixo d'aquesta situació a nivell personal i social?
- Com afronto les dificultats i les contradiccions de la meva vida professional? Les accepto? Incideixen en la qualitat de la meva relació amb els altres? Intento buscar-hi un sentit o transformar-les?
- Quan tot sembla trontollar al meu voltant, a què m'aferro?
- Com gestiono les meves emocions o estats d'ànim negatius? A qui perjudiquen? Quins espais, persones, tècniques o eines podrien ajudar-me? Com m'acompanya la fe, els meus valors o les meves creences en la superació d'aquests moments?
- Em sento depenent de l'agenda horària o soc jo qui la controlo? Com?
- Faig la meva feina amb amor? Ho percebo en el meu entorn professional? En quins gestos ho puc concretar?
- Puc recordar tres moments de felicitat a la feina al llarg de l'any o el mes o la setmana passada?
- En cas d'absència de feina, com he orientat o com orientaria la meva recerca professional? Quins principis em guiarien? A qui acudiria? Com em prepararia? Què m'ajudaria i què no a arribar on volgués anar?



col·lecció virtual

10. Què ens hi juguem? VV.AA.
11. Romeros d'Amèrica. José I. González Faus
12. Recés a la ciutat. Pepa Torres
13. Vides lliurades: Teresa de Jesús Ramírez i Dorothy Stang. Clara María Temporelli
14. Economistes profetes. José I. González Faus
15. Catalunya i Espanya: entre el reconeixement i la negociació. Josep F. Mària Serrano i Ramon Xifré
16. Soñamos la ciudad, la construimos juntos.* Varios Autores
17. En les víctimes, Déu reconcilia el món. F. Javier Vitoria
18. Capital e ideología. Selección de textos.* José I. González Faus
19. COVID-19: Més enllà de la pandèmia. Joan Carrera i Carrera
20. La meva experiència en el Sínode de l'Amazònia. Víctor Codina
21. Valors, emocions, treball i vida: El repte de la conciliació. Alfons Calderón

* Títols editats només en castellà

La col·lecció virtual és el recull de materials publicats exclusivament al web. Aquí hi trobareu quaderns que per la seva extensió o pel seu format i estil diferents no hem editat en paper, però que tenen el mateix rigor, sentit i missió que els nostres Quaderns CJ. Desitgem que circulin per la xarxa, i per això comptem amb vosaltres.

Trobareu tots els quaderns d'aquesta col·lecció a: www.cristianismeijusticia.net/virtual