

## QUE SOL QUE ESTIC, PERÒ FELIÇ?

Imaginat que estàs en el teu moment de màxim èxit empresarial, o que tens tot allò material que desitges, tota la llibertat que vulguis i una font d'aliment infinita. Ets feliç oi? Però estàs sol al mig de tota aquesta perfecció. Mentre t'ho mires tot, trobes a faltar algú. Algú amb qui compartir tota aquesta felicitat. Et falta un amic.

Aquesta situació la descriu Aristòtil amb la frase "Sense amics ningú voldria viure encara que tingués tots els béns."

Una altra idea donada per aquest filòsof, és que l'amistat és "buscar un altre jo". Necessites aquell algú amb qui et completes, ja que a través d'ell pots veure totes les versions de tu mateix, millorar i estimar-te tal com ets, arribant així a la felicitat. Perquè al cap i a la fi, el que tot humà i filòsof busca, és la felicitat. Doncs us demostraré que l'amistat és un fet essencial per poder arribar-hi.

Cal remarcar, que no busquem un amic amb la meta de poder ser feliços, o no hauríem de fer-ho. Un amic o amiga és una persona que s'uneix a la teva vida per casualitat, no saps com ni quan, però de cop es fa persona. Aquella amb qui pots ser totalment sincer, ser la teva vertadera versió. A través de les experiències que aneu vivint junts, us aneu enfortint i millorant mútuament fins a ser el vostre millor "jo". Saps que serà el teu aliat tant en la intimitat, com quan estigueu amb altra gent. Tal com deia el filòsof Montaigne, una amistat perfecta és aquella on "cadascú es dona totalment al seu amic". Ens fa feliços que aquesta persona ens destaquï i reforci les nostres virtuts, com també els nostres errors, i en els dos casos ens ajudi a millorar.

Part de la gràcia de tindre un amic, és ajudar-lo en tot el que necessiti, sense dubtar. Si mai vius una pèrdua o una ruptura, qualsevol cosa que pugui fer que t'enfonsis, sempre sabràs amb qui pots comptar. I un cop compartit aquest problema tan gros que tot sol no et veies capaç de superar, entre els dos aconsegiu fer-n'he una muntanya la meitat de grossa, si és que no desapareix del tot. Estar amb ell o ella et fa feliç, notes un sentiment de tranquil·litat i seguretat impossible d'aconseguir sol o amb gent que no és realment una amiga. Hi ha estudis científics que asseguren que tindre bons amics al teu voltant millora la salut mental i física, gràcies a la reducció dels efectes de l'estrès i la generació constant d'hormones de la felicitat, dites endorfines.

Tot i aquestes raons que he anat enumerant, no us podré demostrar del tot que l'amistat és necessària per poder ser feliços si no heu tingut un millor amic o amiga. És una cosa que s'ha d'experimentar per poder entendre fins a quin punt et millora la vida i quan de prop estàs d'arribar la meta de la felicitat al seu costat.

Moltes gràcies!