

## La felicitat en companyia, però que sigui real

En el dia a dia de qualsevol ésser humà és una condició gairebé obligatòria la convivència amb altres individus, la cooperació entre aquests i en certa manera, la necessitat d'envoltar-se d'altres persones per a la supervivència.

Des de temps remots la tribu ha suposat un suport indispensable per garantir la pròpia seguretat en entorns familiars però sobretot en aquells desconeguts o que suposen un repte per a cadascun de nosaltres.

Molt poques coses que tenim o de les que podem gaudir existirien si no fos gràcies a la presència dels demés i, sobretot, el recolzament social que suposa conviure en societat ens fa ser éssers totalment dependents uns dels altres. Trencar amb això és complex i, sobretot, sovint condueix a un aïllament que per a molts és perjudicial fins al punt de conduir a la malaltia. Una persona que busca allunyar-se dels altres i trobar-se sol, mai és vista de bona manera i molt menys se'l considera "normal" fins arribar a posar en dubte la seva integritat.

Només uns pocs valoren realment la soledat, és un sentiment del qual sovint fugim i que ens provoca una preocupació constant i un neguit que alliberem buscant estar en entorns que ens assegurin contactes entre individus.

Això fa que destinem gran part del temps vital en la recerca i enfortiment de les amistats, del grup d'iguals que ens accepta i ens fa creure que no estem sols, que gaudim de suport i que ens en podem aprofitar si ho necessitem. Sobretot en edats primerenques, es fa evident el desig de tenir contacte amb altres membres de la nostre espècie i es valora l'efecte positiu d'aquesta. Més endavant els amics esdevenen les úniques persones que ens comprenen i poden entendre el que estem vivint. Això fa que posem una part molt gran de la nostra felicitat en mans dels demés i que aquests determinin molt sovint les nostres emocions i sentiments.

Per aquest motiu, sovint cal fer la reflexió de fins quin punt la nostra felicitat depèn, no tant en termes de quantitat, sinó de la qualitat de les nostres relacions. ¿Donem un pes massa important al suport que rebem dels altres i cada vegada fem que la felicitat estigui menys en les nostres mans? Ningú acceptaria, tot comparant amb un entorn ple d'amics, veure's un mateix igual de feliç però sol. Però molta gent ha après a prescindir dels demés i demostrar que no sempre és necessària l'amistat. Ara bé, el caràcter d'aquestes persones pot ser diferent i sobretot, no viuran certes experiències que només passen si són compartides.

Personalment considero que, cada vegada més, és evident la necessitat dels demés per tal de tenir recolzament i sobretot rebre ajuda quan ho necessitem, però caldria també incloure una exigència major pel que fa les amistats. Els avenços faciliten crear nous llaços i establir connexions amb els demés de manera simple i sovint irreal.

Aquesta falsedat és la que hauria de preocupar-nos donat que tot i no semblar-ho, acabaríem sols. Ens hem d'assegurar que qui estigui al nostre costat, hi sigui realment perquè així ho desitja i sobretot, amb bones intencions. Per contra, sovint veiem que compensa més estar sol en determinades ocasions, que en mala companyia.