

ESSENCIAL

Títol original: *Esencial*

© del text: Xavier Guix, Francesc Miralles i Àlex Rovira, 2025

© de la traducció: Maite Colom, 2025

© d'aquesta edició: Arpa & Alfil Editores, SL

Primera edició: octubre de 2025

ISBN: 979-13-87833-06-0

Dipòsit legal: B 16394-2025

Disseny de coberta: Anna Juvé

Maquetació: El Taller del Llibre, SL

Impressió i enquadernació: CPI Black Print

Imprès a Sant Andreu de la Barca

Aquest llibre està fet amb paper provinent de Suècia, el país amb la legislació més avançada del món en matèria de gestió forestal. És un paper amb certificació ecològica, rastrejable i de pasta mecànica. Si us interessa l'ecologia, visiteu arpaeditores.com/pages/sostenibilitat per saber-ne més.

Per a saber més dels autors:

xavierguix.com, francescmiralles.com, alexrovira.com

Arpa

Manila, 65

08034 Barcelona

arpaeditores.com

Tots els drets reservats.

Cap part d'aquesta publicació no pot ser reproduïda, emmagatzemada o transmesa per cap mitjà sense permís de l'editor.

Xavier Guix, Francesc Miralles
i Àlex Rovira
ESSENCIAL

Traducció de Maite Colom

arpa

«La vida és l'art de dibuixar sense tenir
una goma d'esborrar a mà».

JOHN W. GARDNER

*A la Paqui Delgado, per obrir-me les portes
de l'Alhambra i convertir Granada
en la trobada de dues ànimes lliures.*

XAVIER GUIX

*Als meus pares, perquè em van ensenyar
la vida a la seva manera perquè
després pogués seguir o rebutjar camins.*

FRANCESC MIRALLES

*A la meva mare, Carmen Celma Grau,
per donar-me la vida i un amor incondicional.*

*A la meva germana, Ana Rovira Celma,
per ser exemple d'amor, compromís i lleialtat.*

ÁLEX ROVIRA

ÍNDIX

PRÒLEG. A LA RECERCA DE L'ESSENCIAL	13
1. QUÈ ÉS LA FELICITAT?	17
2. CREURE I CREAR: LA BRÚIXOLA DE LA VIDA	30
3. NO TÉMER LA POR	47
4. LA SEURETAT PERSONAL	60
5. FER-NOS AMICS DE LES NOSTRES EMOCIONS	75
6. L'AMOR MADUR	89
7. CRÉIXER AMB ELS CONFLICTES	103
8. EMPATIA I ASSERTIVITAT	115
9. LA VIDA BONA: UN VIATGE AL SENTIT	128
10. EL DESAFIAMENT DE SER TU	141
11. MÉS ENLLÀ DE LA CULPA	155
12. LA SORT I LA BONA SORT	168
13. L'ALQUÍMIA DEL PERDÓ	181
14. GRATITUD	195

15. L'ESTRÈS: FER O SER?	203
16. IKIGAI: EL PROPÒSIT DE LA TEVA VIDA	213
17. CANVI I TRANSFORMACIÓ	230
18. LA CONQUESTA DE LA SERENITAT	245
19. ABRAÇAR EL MISTERI	253
20. QUÈ ÉS LA REALITAT?	266
21. SABER VIURE PER SABER MORIR	273
EPÍLEG. LES LLAVORS DE L'ESSENCIAL	283
AGRAÏMENTS	293
BIBLIOGRAFIA RECOMANADA	295

PRÒLEG

A LA RECERCA DE L'ESSENCIAL

Benvolguda amiga, benvolgut amic,

En obrir aquest llibre, et convidem a fer un viatge. No és un recorregut per terres llunyanes ni una expedició als cims més alts, sinó una travessia molt més ambiciosa: l'exploració de la teva pròpia vida a la recerca de la seva essència més profunda.

Et confessem que, en tots aquests anys dedicats al desenvolupament humà des de diferents perspectives —des de l'escriptura, l'assessorament i la comunicació, i els tres com a conferenciants i divulgadors—, hem vist com moltes persones viuen atrapades en una paradoxa desconcertant: mai havíem tingut tant d'accés a informació sobre benestar i desenvolupament personal i, no obstant això, mai ens havíem sentit tan desorientats.

Abunden les receptes per ser feliços, els mètodes infal·libles per a l'èxit i les promeses de transformació immediata. I, no obstant això, alguna cosa essencial sembla que se'n escapa entre els dits.

Potser aquest «alguna cosa» és precisament l'essencial.

Aquest llibre no t'ofereix un nou mètode revolucionari ni promet canviar-te la vida en set dies. El que busquem és

molt més honest i, creiem, infinitament més valuós: acompanyar-te en una conversa íntima sobre els fonaments que, al llarg de segles de saviesa humana i dècades de la nostra experiència personal i professional (entre tots tres sumem més de cent setanta anys...), hem identificat com els pilars d'una vida extraordinària.

I què entenem per extraordinària? No ens referim a una existència de grans assoliments externs o de reconeixement públic, sinó a una vida viscuda amb profunditat, consciència i sentit. Una vida on la por no et paralitzi, on l'amor flueixi amb naturalitat, on els conflictes es transformin en aprenentatge i on la teva autenticitat brilli sense obstacles.

Quan parles amb persones al final de la seva vida, rares vegades esmenten els seus títols acadèmics o les seves possessions. Parlen, en canvi, dels moments de connexió autèntica, de les petites alegries quotidianes, dels actes de generositat que van oferir o van rebre. Parlen, en definitiva, de l'essencial.

Els vint-i-un capítols que conformen aquesta obra tracen un mapa cap a això. Des de la naturalesa de la felicitat fins a l'art d'afrontar la mort amb serenitat, passant per temes tan fonamentals com l'amor, la culpa, la gratitud o el canvi, cada pàgina et convida a fer una pausa, reflexionar i reconnectar amb el que realment importa.

Aquest no és un llibre per llegir d'una tirada, sinó per acompanyar-te durant un temps. Et suggerim que el converteixis en el teu company de viatge: llegeix-lo a poc a poc, subratlla el que consideris més rellevant, anota les teves reflexions als marges. Pots llegir-lo de manera convencional, seguint l'ordre cronològic dels capítols, o bé obrir-lo a l'atzar i deixar que la sincronicitat guiï la teva lectura; també pots recórrer a l'índex i triar el tema que més et vingui de gust o que sentis que ressona amb el teu moment vital.

Sigui quina sigui la manera en la qual trïis recórrer aquestes pàgines, et convidem que deixis que les seves paraules

t'interpel·lin, et qüestionin i, sobretot, t'inspirin a viure des del teu centre més autèntic.

Creiem fermament que, en temps d'incertesa com els que vivim, no ens calen més distraccions o evasions, sinó un retorn a l'essencial. Necessitem tornar a preguntar-nos pel sentit de l'existència, per l'amor, i per tot allò que, quan tota la resta s'esvaeix, roman com la veritable mesura d'una vida ben viscuda.

Pot ser que algunes de les idees que hi trobis desafiïn les teves creences. D'altres potser et confirmen intuïcions i idees que sempre has tingut. En qualsevol cas, et convidem a mantenir una ment oberta i un cor receptiu. La saviesa no s'imposa; s'ofereix com una invitació a explorar noves possibilitats.

Essencial va néixer arran de converses llargues i apassionades entre tres amics que s'estimen de debò i que viuen l'existència amb perspectives diverses però complementàries. Moltes de les nostres reflexions van sorgir mentre compartíem un cafè, caminàvem junts o simplement ens fèiem preguntes, com tu potser et preguntes de vegades: què fa que una vida valgui la pena ser viscuda?

No pretenem tenir totes les respostes, però confiem que les preguntes que plantegem i les reflexions que compartim il·luminaran el teu camí cap a una vida més conscient, autèntica i plena. Almenys, les converses que van donar lloc a aquestes pàgines van ser i continuen sent font d'inspiració compartida per als tres que escrivim aquestes paraules.

Perquè, en definitiva, l'extraordinari no és viure vides perfectes, sinó descobrir la perfecció que ja existeix en la imperfecta i meravellosa aventura de ser humans, en l'art d'anar descobrint, dia rere dia, qui som en essència: éssers capaços d'estimar, de crear, de transformar les nostres ferides en saviesa i les nostres pors en valentia, éssers en constant evolució que poden trobar bellesa fins i tot en les dificultats d'una existència genuïna.

Esperem de tot cor que trobis en aquestes pàgines no només idees que t'inspirin, sinó també el coratge i la claredat per viure cada dia des del més autèntic de tu.

El camí comença ara. I ens alegra poder recórrer-lo amb tu. Et donem la benvinguda a aquest viatge cap a l'essencial.

XAVIER GUIX, FRANCESC MIRALLES I ÀLEX ROVIRA

I

QUÈ ÉS LA FELICITAT?

Hi ha un plantejament que ens sedueix, més enllà de qualsevol intent de definir què és això de la felicitat: Hem vingut al món a ser feliços? Ja ho som en essència? El nostre pas per la vida és un intent de ser feliços? O la felicitat és un premi que rebem de tant en tant? La felicitat es busca o es troba?

El més probable és que el nostre primer capítol tingui tantes respostes com persones es formulin aquestes preguntes, perquè dependrà de les prioritats i necessitats concretes de cadascú. El mateix succeeix quan intentem definir «qui soc jo» o «què és l'èxit».

Les diferents propostes que trobaràs a continuació pretenen surfejar per diferents aspectes que ens acostin a la complexitat del concepte, a partir de la seva etimologia llatina, *felicitas*, que significa sentir-se satisfet, feliç o content.

En una fórmula que sovint es divulga, la felicitat és la diferència entre les nostres expectatives i la nostra realitat. Per exemple, algú que somia de manera obsessiva esdevenir un gran escriptor i que, dècades després, només ha aconseguit autopublicar-se i té escassos lectors seria infeliç, almenys pel que fa a la seva carrera, mentre que si assolix el lloc més alt de les llistes hauria d'estar ple de felicitat.

Així hauria de funcionar, segons la teoria, si l'ésser humà fos molt més simple del que és. Tots hem vist persones que, malgrat aconseguir tot el que es proposen, estan tristes, amargades, o incorren directament en conductes autodestructives.

El món dels rics i famosos està ple d'aquests exemples.

D'altra banda, hi ha persones amb una existència d'allò més senzilla i humil —monòtona, fins i tot, a ulls dels altres— que xiulen de felicitat. Celebren cada moment i sembla que no els falta res.

Com ho aconsegueixen? Què cal fer per ser com ells?

En aquest punt hauríem de tornar a les expectatives, perquè al final sí que tenen a veure amb la qüestió. Reformulem la fórmula, valgui el joc de paraules.

Com ja va esbrinar Buda fa dos mil·lennis i mig, el desig condueix al patiment i al dolor. Per tant, la vacuna per a la infelicitat rauria a domesticar els nostres desitjos o, millor encara, desitjar el que ja tenim. Tota la filosofia platònica es basa en aquest joc interminable entre el desig i la manca d'aquest. Per què desitgem alguna cosa? Perquè ens falta. Una vegada obtenim el que necessitem, el desig mor, i deixa un buit que s'omplirà amb un nou desig.

Les persones amb grans expectatives —sobre la seva vida, sobre els altres— tendeixen a ser infelices perquè, un cop han coronat el cim pel qual sospiraven, ja estan pensant en el següent. La satisfacció per la missió complerta els dura ben poc, de vegades gairebé res, perquè de seguida ja anhelan alguna cosa més, alguna cosa millor.

Aquests perfils, entre els quals entrarien personalitats com la d'Elon Musk, són eterns insatsifets. És una manera de viure molt beneficiosa per a l'avanç de la tecnologia o de les arts, però gens pràctica si el que vols és ser feliç.

Les persones senzilles i afortunades de les quals parlàvem abans viuen pràcticament sense expectatives. No és que no desitgin res, és que permeten que les coses siguin com són.

No s'hi resisteixen. No pretenen canviar-les, sinó que aporten el que és a les seves mans. Al camp podem trobar sovint aquest tipus de subjectes. No esperen res especial de la vida i, per això mateix, qualsevol bona nova és celebrada com un regal caigut del cel.

Al mateix temps, les persones de naturalesa feliç són molt pràctiques a l'hora d'afrontar les adversitats. Per a elles, les tristeses i els dols de l'existència es resolen acceptant que la vida segueix i que el millor està per descobrir. És cert que hi ha moments durs i difícils; no obstant això, com diu la vella dita, mentre hi hagi vida hi ha esperança.

Un amic psicòleg ens comentava que, al poblet del seu avi, que vivia a les muntanyes, si a un veí li tallaven una cama, l'endemà acudia a jugar la partida de cartes, com si res. Al capdavall, la cama perduda no tornarà. Cal fer-ho tan bé com sigui possible amb el que ens queda.

Potser es tracta d'un exemple una mica radical, però pot servir de contrast per a les persones que s'ofeguen en un got d'aigua.

CREURE I CREAR FELICITAT

Dedicarem el pròxim capítol a les creences com a motor de transformació, però volem introduir una mica aquest concepte al capítol dedicat a la felicitat, ja que està directament relacionat amb aquesta tríada de conceptes.

Viure saludablement sense expectatives, estimant «el que és», com postulava Byron Katie, no significa portar una existència de conformisme i resignació. Igual que un cos que no es mou es rovella, emmalalteix i mor abans d'hora, també el nostre esperit, les nostres il·lusions necessiten ser alimentades al llarg del viatge de la vida, un camí que implica transformació, reflexió i acció.

Des d'aquesta mirada dinàmica, la felicitat s'articula en tres grans eixos: creure, crear i aconseguir. Ens aturarem breument en cadascun d'ells:

Creure

Les creences construeixen el nostre relat vital i determinen com percebem la realitat. El que creiem ens dona una direcció psicològica i defineix què considerem possible o impossible. Una creença és una idea que assumim com a veritat, i aquesta veritat pot ser empoderadora o limitadora. I això té a veure tant amb allò que podem aconseguir com amb el nostre grau de felicitat, que és el tema d'aquest capítol. Per això, et pot ser útil respondre aquestes preguntes:

- Què creus sobre la felicitat?
- Consideres que la felicitat és una «faula» per vendre més o un estat de plenitud interior que defineix el que som?
- Quines creences impedeixen que et sentis feliç?
- Penses que, si ets molt feliç, les coses s'espantllaran i et vindran desgràcies?
- Quines experiències t'han fet creure que la felicitat existeix?
- Quines experiències t'han fet creure que la felicitat no existeix?

Aquestes preguntes t'ajudaran a explorar el concepte de la felicitat. Tot allò que un dia va ser una experiència, avui és una creença, perquè les coses sempre poden ser d'una altra manera. No canviaran si creus que no poden canviar. No canviaràs si creus que no pots canviar, perquè «la gent no canvia».

La creença que, amb les seves imperfeccions, la teva vida és feliç i completa és el que et permetrà viure-la amb plenitud, encara que pel camí perdís coses. En canvi, la creença que els altres són més feliços que tu, o que hauries de ser o estar d'una altra manera, és un passaport a la infelicitat. Encara que ho explorarem a fons més endavant, aquí et deixem aquesta altra pregunta: aquestes creences limitants són realment teves, o provenen del teu entorn social, familiar o cultural?

Crear

Aquest és el pas següent. Des de les nostres creences, passem a l'acció per donar forma a les nostres idees i convertir-les en realitat. Crear implica compromís, i aquest compromís neix de la confiança. Pregunta't:

- Què t'impedeix tenir confiança en tu?
- Fins a quin punt ho confies tot als altres? Fins a quin punt només confies en tu?
- Et lliures amb confiança absoluta a la vida, o creus que tot depèn de tu?

A mesura que treballis amb les teves creences, obriràs la porta a un potencial creatiu que pot transformar el teu dia a dia, com veuràs al pròxim capítol.

Aconseguir

Aquesta és la culminació del procés. Com el pagès que recull amb orgull la collita, una part essencial de la felicitat és veure com les nostres accions donen fruits, consolidant el cercle

virtuós: «Crec que puc i, per tant, actuo, aconseguixo i torno a creure». Amb tot, qui domina l'art de viure sap prou bé que l'existència no és un èxit continu. És conscient que la vida és una suma d'encerts i errors, d'ascensos i caigudes. L'única cosa constant és el canvi, com deien els antics filòsofs grecs, i l'aprenentatge continu, si estàs despert i prestes atenció al que passa.

CAL DEIXAR CRÉIXER LA FELICITAT

Sovint, les grans transformacions sorgeixen quan una crisi —ja sigui emocional, econòmica o de salut— sacseja els fonaments de la nostra vida i ens obliga a replantejar-nos com vivim.

De vegades, un moment d'intensa infelicitat obre la porta a una nova plenitud. Com deia Charles Morgan, que va ser un gran magnat dels ferrocarrils i les navilieres als Estats Units al segle XIX, «la felicitat és com un nen, cal deixar-la créixer».

Hi ha en aquestes paraules una clau per a la qüestió que ens ocupa en aquest primer fonament. La felicitat no és un estat permanent, sinó un camí dinàmic que pateix retrocessos —quan perdem la ruta— i avenços. És una tònica, una tendència vital. Sintonitzar amb la felicitat és com triar un determinat canal de ràdio que ens agrada, encara que de tant en tant s'hi coli alguna mala notícia.

En resum, les persones de naturalesa feliç passaran molt més temps contentes que enfadades, però ni tan sols elles poden estar sempre a la cresta de l'onada. El mateix Sigmund Freud deia que «hi ha dues maneres de ser feliç en aquesta vida: una és fer-se l'idiota i, l'altra, ser-ho».

FELICITAT I ALEGRIA

Potser no podem ser feliços tot el temps, però sí que està a les nostres mans cultivar l'alegria que comparteixen els gos-sos, els gats i altres éssers amb qui convivim al nostre plane-ta. L'expressen de manera espontània quan juguen, quan estan amb els seus companys, quan mengen el que els agrada, quan arriba el moment de descansar i poden arraulir-se al nostre costat.

I si féssim com ells per viure millor?

Algú va dir que «la felicitat es pensa i l'alegria se sent». I quina gran diferència! Mentre que la felicitat sovint requereix reflexió i anàlisi —Soc feliç? Tinc el que vull? Estic bé amb mi mateix?—, l'alegria és immediata. Es tracta d'una explosió pura i genuïna que ens connecta amb el moment present. Potser per això se sol dir que els maons de la felicitat es construeixen amb petits moments d'alegria.

Podem reconèixer l'alegria de seguida: un estadi ple que crida el gol d'un jugador local, l'expressió joiosa d'un infant que es diverteix, una bona notícia que fa brillar els ulls a qui la rep.

En la felicitat, en canvi, hi intervenen moltes coses alhora: un estat, una actitud, una manera de ser al món. És efímera i volàtil. De fet, com més hi pensem, més lluny sembla que es troba, com la papallona que s'allunya quan intentem atrapar-la.

Què cal fer, doncs?

Crear alegria ens fa feliços

Busquem moments d'alegria. Encara millor: dediquem-nos a crear-los. El 1982, Anne Herbert va escriure en un tovalló de paper a Sausalito la frase: «*Random kindness and sense-*

less acts of beauty», que podríem traduir com «actes aleatoris d'amabilitat i de bellesa sense sentit».

Més endavant va simplificar l'expressió com a RAK, *random acts of kindness*, i la va convertir en una filosofia de vida, que consisteix a regalar a persones que no coneixem petits actes de bondat. El 1993 va publicar un llibre sobre les seves experiències en aquest sentit.

Vegem tres exemples de RAK.

1. A la tardor del 2012, un agent de policia de la ciutat de Nova York va ser fotografiat mentre donava mitjons i un parell de botes a un sensesostre que anava descalç. La fotografia es va fer viral i va animar centenars de persones a actuar de manera similar.
2. Aquell mateix any, Ryan Garcia es va proposar el repte següent a Chicago: fer cada dia un acte aleatori de bondat, aconseguint completar 366 RAK, ja que era any de traspàs. El seu exemple va inspirar molts altres voluntaris d'arreu dels Estats Units.
3. Els «cafès pendants» és una idea que va sorgir fa més d'un segle a Nàpols, tot i que es va popularitzar a partir de la darrera dècada. La idea és que, a més de pagar el teu cafè, en deixis un altre de pagat perquè el prengui qui no té recursos. Aquest acte filantròpic i quotidià es va estendre a moltes altres ciutats, incloses algunes d'Espanya.

Totes aquestes accions, belles i generadores d'alegria, encaixen amb la conclusió a què arriba el protagonista d'*El viatge d'Hèctor*, una faula de François Lelord sobre un psicoanalista que busca per tot França el secret de la felicitat. La clau més simple i directa que aprèn és aquesta: «La felicitat és fer feliços els altres».

LA PLENITUD: UNA MANERA DE VIURE

En els darrers punts hem parlat d'una felicitat, alegria o benestar que prové de la nostra interacció amb els altres, amb el món, amb la vida. Tanmateix, és possible gaudir d'una felicitat interna, independent dels alts i baixos de l'existència?

Aquesta és una pregunta fonamental, perquè sovint associem l'alegria o la felicitat a moments puntuals: quan la família està unida, quan ens sentim en pau després d'haver acabat una tasca, quan tenim un bon dia. Però, i si poguéssim ser feliços pel simple fet de ser-ho?

La felicitat entesa com a estat interior no depèn d'agents externs. El nostre amic, el psicòleg i terapeuta Antoni Bolinches, per exemple, parla d'«acceptació superadora»: acceptar allò que no podem canviar i, a partir d'aquí, transformar la nostra actitud per viure amb serenitat. Això és molt diferent de la resignació, que és passiva i depriment.

És, en essència, el que deia Jung: si ens resistim al que és, si ens oposem constantment a la realitat, la felicitat esdevé impossible. Acceptar, en canvi, ens permet deixar anar el control obsessiu i ens obre a una vida més plena.

I què és una vida plena? Aquella que és feliç per si mateixa, sense necessitar res més. La felicitat, aleshores, es converteix en causa d'ella mateixa: hom és feliç pel simple fet de ser-ho. Hom és feliç sense cap motiu concret. És com reconèixer que viure en plenitud forma part de la nostra naturalesa essencial.

No és això, al capdavant, el que anhelem quan busquem allò que anomenem felicitat?

Una vida «plena» no és el mateix que una vida «plena». Viure en plenitud és sentir-se saciat per la pròpia vida. Viure ple és com tenir un forat a la butxaca dels pantalons: per molt que l'omplis, mai no n'hi haurà prou. Una vida plena