Llegíem fa uns dies aquest article sobre la felicitat d'Albert Figueras, on defensa idees com "l'esforç de sortir a córrer l'has de fer tu, i amb la felicitat i el benestar és el mateix" i "La felicitat es contagia".

Però no hi ha cap fórmula per ser feliç, no és res que es pugui comprar ni vendre. És una feina que ha de fer cadascú. Una feina de com et relaciones amb l'entorn, amb el món i amb tu mateix.

Les circumstàncies són les que són i no les podem canviar, el que sí que podem fer és gestionar-les d'una o altra manera. Tenim unes “maneres” de relacionar-nos amb el que ens envolta i de posicionar-nos davant dels conflictes i les dificultats amb què ens trobem. Funcionem segons uns “esquemes apresos” que repetim sense adonar-nos-en.

Amb quins esquemes funciones? Estàs sempre en peu de guerra? T’adaptes a tot? Procures tenir els teus propis espais? Et poses per davant de qualsevol situació? Cedeixes perquè no es trenqui l’harmonia? Defenses els teus “drets” tenint en compte els dels altres?

Dels nostres esquemes depèn també la manera com ens enfrontem als conflictes i com els gestionem.

Constantment posem de manifest les nostres pautes i maneres de conviure i aquestes són les que estem difonent i ensenyant als que estan al nostre voltant, principalment als més petits.