

L'alegria com a via d'alliberament

Sovint titllem de frívola la gent que somriu molt, però filòsofs com Frédéric Lenoir reivindiquen la importància de somriure i de buscar l'alegria

“Un dels crims de la nostra societat és haver desnaturalitzat el somriure per fer-ne argument comercial”, sosté l'escriptor Christian Bobin, que afegeix: “El somriure és una cosa sagrada, com tot el que respon amb una resposta més gran que la pregunta. El somriure és una de les grans subtileses humanes. És gairebé com assaborir el més enllà, com una flor de l'invisible. Sigui quina sigui la ferocitat dels homes, el somriure apareix cada vegada que algú arriba al món. Un somriure verdader és el d'algú que ho ha trobat tot: ja no hi ha càlcul ni seducció”.

Sovint el somriure sincer desperta més sospites que el somriure de l'hipòcrita, o l'ensucrat comercialment. Sospita i menyspreu, torbament també, en especial en certs ambients intel·lectuals o militants on s'associa a lleugeresa, inconsistència, frivolitat. “He vist un centenar d'artesans i de pagesos més savis i més feliços que els rectors d'universitat”, va dir Montaigne.

El rebuig del somriure sincer

El filòsof **Frédéric Lenoir** ho resumeix així: “He visitat una dotzena de vegades el Dalai Lama i cada vegada m'he fet aquesta reflexió: aquest home que carrega tota la desgràcia del poble tibetà a l'esquena està sempre alegre i deixa anar un gran somriure cada dos per tres... Cosa que fa desesperar un bon nombre d'intel·lectuals parisencs, que hi veuen una espècie de neciesa”.

Per què aquest rebuig de l'alegria sincera, del somriure verdader? Per què aquesta suposada incompatibilitat entre lleugeresa i profunditat, entre serietat i alegria? No en va, el mateix Dalai Lama afirma: **“L'alegria és un poder, cultiveu-la!”**

Lenoir, que a més de filòsof és sociòleg i autor prolífic i supervendes a França, ha dedicat un llibre a reflexionar sobre l'alegria i tot el que implica. Traduït ara al castellà com a *El poder de la alegría* (Plataforma Editorial) i amb més de 250.000 còpies venudes al seu país, ens proposa endinsar-nos en aquest estat inesperat, espontani i font d'una immensa satisfacció a la vida: l'alegria.

“La filosofia de l'antiguitat -explica Lenoir- ha reflexionat molt sobre el plaer i la felicitat, però poc sobre l'alegria, sens dubte pel seu caràcter irracional i incontrolable. El plaer pot programar-se i la felicitat es construeix treballant sobre un mateix, però l'alegria té un cantó gratuït, imprevisible”.

Les claus de l'alegria

“L'alegria sovint truca a la porta sense avisar: estiguem prou atents, presents i oberts per rebre-la i assaborir-la”, continua Lenoir, que dedica una part del llibre a descriure un cert nombre d'actituds i de maneres de fer que ens permeten crear aquest terreny propici al sorgiment de l'alegria, com l'atenció, la presència, la meditació, la confiança i l'obertura de cor, la benevolència, la gratuïtat, perseverar en l'esforç, renunciar al control i el consentiment, i gaudir del cos.

En definitiva, **la clau per a l'alegria és, per a aquest filòsof, rebre la vida com un regal i no com una càrrega.** “L'alegria de viure no té cap altra causa que el simple fet

d'existir. No s'exigeix res més: ni les comoditats, ni l'èxit, ni tan sols la salut", assegura Lenoir, que veu l'alegria com a base de la convivència: "Un ésser humà que ha arribat a superar les seves passions (gelosia, enveja, necessitat de dominar, falta o excés d'autoestima, por de perdre...) i a transformar-les en alegries actives ja no pot perjudicar els altres".

Dos camins

Aquest autor, que a més coprodueix el programa de ràdio *Les racines du ciel* a France Culture i va ser director de la revista *Le Monde des Religions*, planteja que, per assolir el no sempre senzill estat d'alegria interior, profunda i durable, existeixen dues etapes. En primer lloc, un camí cap a un mateix, de deslligament de totes les emocions aflictives que ens obstaculitzen.

Però igual d'important és fer el camí a la inversa, és a dir, un camí cap a l'altre, un camí d'amor i comunió, de relligament. Per a Frédéric Lenoir, l'alegria no és una resposta teòrica a la qüestió del mal, sinó una resposta pràctica a través de la transmissió d'un fort amor per la vida, d'un compromís a favor de tots els éssers vius. Tal com assegura: "Cada progrés en el camí de l'alliberament condueix a l'alegria. Com més ens alliberem del que ens aliena -i de les passions i apories mentals en primer lloc- més alegres estarem".

Diverses veus, un objectiu comú

Dels Evangelis al budisme i al taoisme, passant per l'antiga Grècia i la filosofia occidental (Spinoza, Nietzsche, Bergson), al llibre *El poder de la alegria* Lenoir intenta traçar una teoria de l'alegria que alhora s'acompanyi de la seva experiència directa com a persona que ha conegut inevitables daltabaixos.

"El que Spinoza va teoritzar en termes ètics i filosòfics, Jesús ho va posar en pràctica uns segles abans en nom de l'espiritualitat de l'amor, amb un ensenyament que porta a l'alegria", escriu l'autor, conscient de la transversalitat de les seves fonts: "El budisme explica que l'alegria té dos enemics, un de pròxim i un altre de llunyà. El primer és l'eufòria, aquella alegria superficial suscitada per l'aferrament als plaers mundans. El llunyà és l'enveja, passió trista relacionada amb els èxits dels altres. L'alegria, al contrari, és el fruit d'un amor altruista que gaudeix de la felicitat de l'altre".

L'autor explica que el taoisme, per la seva banda, "busca l'alegria amb un no actuar que no consisteix a no fer res mai, sinó a actuar unint-nos al moviment de la vida en lloc de perdre temps i forces posant-nos a contracorrent". Pel que fa als filòsofs occidentals, destaca Spinoza, que defineix l'alegria com el pas a una perfecció més gran en l'ésser humà; Nietzsche, que entén l'estat de pura alegria quan s'accepta repetir la vida tal com s'ha viscut, amb els mateixos problemes i encerts, en què la tristesa queda sotmesa i integrada en aquesta alegria confiada, que no es rebel·la, i el gran Henri Bergson, per a qui l'alegria anuncia sempre que la vida ha tingut èxit.