L'ART DE COMPLICAR-NOS LA VIDA

Manual pels que no tenim remei



Grup Hypatia de Debat

La teva veu compta, la teva opinió importa.

Com convertir situacions senzilles en drames d'alta complexitat sense cap raó aparent.



Humor quotidià · Ironia · Una mica d’autocrítica

Filosofia de vida i Premisa Fonamental

"Per què fer-ho fàcil si ho pots fer infinitament més difícil?"

El cervell humà es una màquina d'alta tecnologia dissenyada per generar problemes on no n'hi ha.

TENIM UN GRAN TALENT PER...

Convertir una petita molèstia en una crisi monumental.
Un dubte senzill, en una investigació de tres dies.
I una conversa, en un conflicte diplomàtic.

Qui no s’ha complicat mai la vida per una autèntica ximpleria?

Quan em sento trist i sol, em fico a la dutxa perquè sonin el timbre i el telèfon alhora.

Cuan un missatge de text de tres paraules es converteix en un tractat diplomàtic.

I reescrivim el Missatge moltes Vegades

Text Original
"Demà no puc anar-hi."

Anàlisi de Riscos
Massa sec? Sembla que estigui enfadat?

Text Enviat
"Hola! Em sap super greu però demà se'm complica!! 😅🙏"

L'Àudio de 4 Minuts només per dir "D'acord"



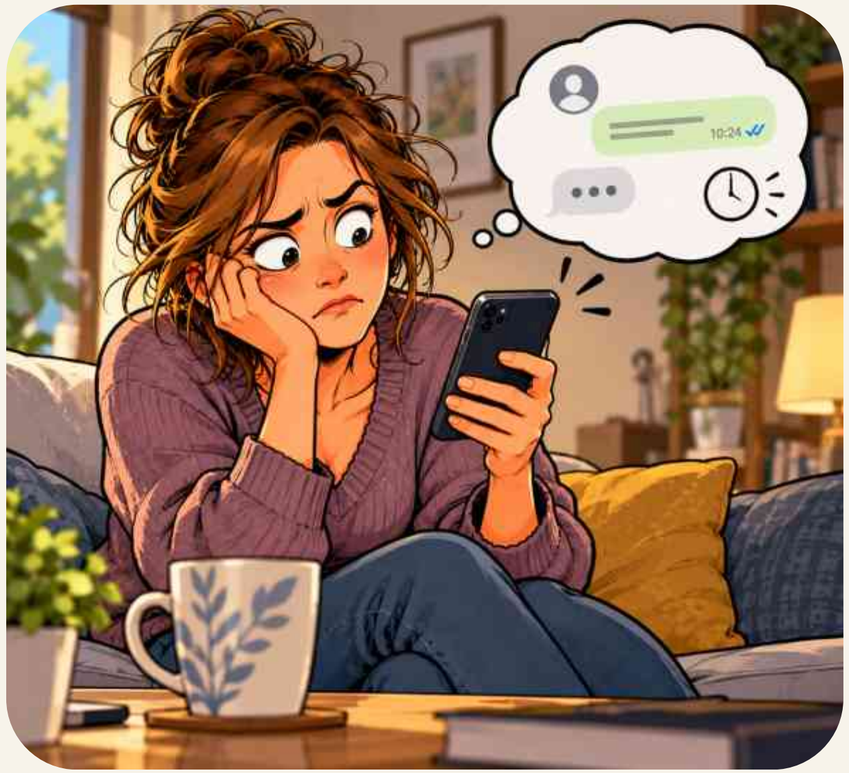
04:12

Durada de l'àudio rebut

Contingut Real:
3 minuts i mig de contextualització innecesària pauses, sorolls de fons i només per confirmar l'hora de la trobada.

LES PEL·LÍCULES QUE ENS MUNTEM

Algú no contesta un missatge.
Al nostre cap: enuig, rebuig, misteri, ruptura i fins i tot una conspiració internacional.



Quina altra explicació podria haver-hi?

EL MISSATGE SENSE RESPOSTA

Han passat vint minuts. No contesta.
Potser està ocupat. Potser no ho ha vist.
Però la nostra imaginació ja ha convocat una cimera d'emergència.

Solem triar l'explicació més senzilla o la més dramàtica?

Com Prendre Decisions Sencilles

Cuan triar una pel·lícula requereix més temps que mirar-la.

45 min

Navegant pel catàleg de la plataforma



Als

10 min

de començar a veure la peli

El Bucle de la Contrasenya

1. Introduir contrasenya habitual: **"Incorrecta"**
2. Clicar "Restablir contrasenya"
3. Escriure la nova contrasenya
4. **"La nova contrasenya no pot ser la mateixa que l'anterior"**

L’estri de cuina Especialitzat



Compra Impulsiva

"Això revolucionarà la meva cuina."



Realitat

Ocupant espai al fons del armari des de 2021.

La Procrastinació Estructurada

Tasca prioritaria

Netejar les rajoles del bany.





Tasca Executada

Veure l'últim capítol de la meva sèrie preferida.

UNA GRAN ESPECIALITAT DE TOTS NOSALTRES.

Busquem les ulleres mentre les portem posades.
Entrem en una habitació i oblidem per què hi hem anat.
Busquem el mòbil... amb la llanterna del mòbil.

Quin despistament quotidià us pasa més sovint?



Alguna cosa surt malament al matí i, de sobte, sembla que tot l'univers s'hagi confabulat contra nosaltres.

Un petit contratemps us pot espatllar el dia?

TOT ÉS URGENT

Responem un missatge mentre fem una altra cosa, pensem en tres assumptes i ens queixem que no tenim temps.



Quines coses tractem com a urgents sense que realment ho siguin?

INSTRUCCIONS PER COMPLICAR-SE LA VIDA

1. Suposa que tot sortirà malament.
2. No preguntis: interpreta.
3. Si hi ha una solució senzilla, desconfia.
4. Dona-hi unes quantes voltes més.

Què hi afegiríeu, a aquest manual?

PREOCUPAR-SE: EL NOSTRE ESPORT PREFERIT



Quantes vegades heu patit per alguna cosa que finalment no va passar?

EL FAMÓS «I SI...?»

I si surt malament?
I si s’enfada?
I si no agrada?
I si passa alguna cosa que encara no se m’ha acudit?

Pensar en totes les possibilitats ens prepara o ens paralitza?

EL FUTUR JA ENS HA ESPATLLAT EL DIA

Quina diferència hi ha entre preparar-se i preocupar-se inútilment?



Ens preocupem per converses que encara no hem tingut i per problemes que encara no existeixen.

DONAR-HI VOLTES NO SEMPRE ÉS AVANÇAR

Pensar ajuda quan aclareix les coses.
Pensar sense parar pot convertir una decisió petita en una tesi doctoral.

Quan us adoneu que ja hi esteu pensant massa?

Ens costa decidir quan hi ha massa opcions.



I AL FINAL...

TENIR RAÓ SURT CAR

Hi ha discussions que duren hores i l'únic resultat és que dues persones s'enfaden amb molta convicció.

Què preferiu: guanyar una discussió o resoldre el problema?

«M’HE EQUIVOCAT»

Les paraules més difícils

Podem trobar deu explicacions, tres excuses i un culpable abans d’admetre que potser ens hem equivocat.

Ens costa massa reconeixer que ens em equivocat ?

ENCARA QUE DE VEGADES HO SEMBLI RECTIFICAR NO ÉS RENDIR-SE

Canviar d'opinió quan apareixen bones raons no és perdre.



Admirem qui rectifica o pensem que és feble?

L’ORGULL, AQUEST MAL ASSESSOR

L’orgull ens xiuxiueja: **«No cedeixis.**
Que vingui l’altra.
I si passen deu anys, doncs deu anys».

Recordeu algun conflicte que es va allargar per no fer el primer pas?

DISCUTIR PER PRINCIPI

La conversa comença per on deixar les claus i acaba repassant els últims quinze anys de convivència.



Com pot una discussió petita acabar convertida en una llista de retrets.

L’ÚLTIMA PARAULA

UN TROFEU QUE NINGÚ NECESSITA

«Sí, però...»
«Ja, però...»
«El que jo dic és...»
L*a conversa continua. La solució ja se n’ha anat a casa.*

Per què ens costa tant acabar una discussió sense tenir l’última paraula?

EL SILENCI TAMBÉ PARLA

No respon, no parla, no comenta...
i nosaltres omplim els espais en blanc amb la nostra imaginació.

Què és millor: suposar o preguntar directament?



Tenim maneres més clares d'expressar el que sentim?



Perquè ens costa tant expressar el que sentim?

SABEM LLEGIR LA MENT DELS ALTRES ?

Una mirada seriosa no demostra enuig
Un silenci no sempre és menyspreu.
I un «d'acord» pot ser simplement un «d'acord».

Per què donem per certes les nostres interpretacions?


AVISOS DE
TEMPESTA
INTENSA!


Em de parlar.
Fes el que et sembli, tu sabras.
Deixa-ho estar.
Ja ho faré.

L’ART DE DEIXAR-HO CÓRRER

De vegades simplificar consisteix a preguntar, aclarir, demanar disculpes... o decidir que una ximpleria no mereix més energia.

Què us costa més: parlar d’un problema o deixar-lo estar?

EL QUE DIC, I EL QUE VULL DIR

Entre la intenció, les paraules i la interpretació hi ha espai per a diversos malentesos i una temporada de cabreix.

Recordeu algun malentès que després us fes riure?

FEM SUPOSICIONS...

Primer imaginem què volia dir l'altra persona.
Després reaccionem com si realment ho hagués dit.

Quants conflictes evitaríem si comprovéssim els fets?

LES EXPECTATIVES IMPOSSIBLES

Que els altres siguin com nosaltres...peró millor

Esperem que endevinin què necessitem, que recordin allò que vam dir una vegada i que reaccionin exactament com ho hauríem fet nosaltres.

Quina expectativa poc realista solem tenir dels altres?



En quines situacions convé acceptar que «prou bé» ja és prou?

QUATRE ANTÍDOTS MODESTOS
NO HO CUREN TOT, PERÒ AJUDEN

ATURAR-SE abans de reaccionar.
PREGUNTAR abans de suposar.
RIURE'S una mica d'un mateix.
TRIAR què mereix la nostra energia.

Quin d'aquests quatre punts ens costa més posar en pràctica?

Si t’ho prens tot seriosament, et mors igualment, però sense riure.

De la meva llista de coses que no faria sota cap concepte, només me'n queden dues per fer.

NO TENIM REMEI...

No podem evitar tots els problemes.
Però de vegades podem deixar d'afegir-n'hi d'altres.
I, de tant en tant, riure'ns de nosaltres mateixos ja és un bon començament.

F I

Grup Hypatia de Debat

La teva veu compta. la teva opinió importa.