

Lliçó Guillem Bargalló | Descobrir i viure el teu propòsit

Bona tarda a totes i a tots: autoritats, famílies, amigues i amics, professors i professores... I especialment, bona tarda a les graduades i als graduats, ja que sense vosaltres presents res del que fem avui aquí té sentit.

Gràcies a la Mireia i a la Sara, d'UPF Alumni per confiar en mi a l'hora de pronunciar aquesta lliçó. És un privilegi poder ser aquí, avui, amb vosaltres.

Ara que estem en petit comitè m'agradaria primerament donar-vos l'enhorabona per haver arribat fins al final d'aquesta primera maratón de la vida. Quatre anys, que no han estat precisament els més fàcils, tenint en compte que sou de les poques generacions que ha hagut de fer una carrera enmig d'una pandèmia mundial i amb un confinament inclòs. Així que, enhorabona. Jo no imagino com la nostra generació hagués pogut sobreviure sense sortir de festa durant tants mesos. Així que espero que aquesta nit no intenteu recuperar tot el temps perdut de cop.

I ara, anem al *quid* de la qüestió del que ens ocupa aquesta tarda. Per què som aquí? Bé, vosaltres sou aquí perquè us toca; però jo, perquè en aquest moment tinc l'oportunitat de viure un moment molt màgic i del qual intentaré poder transmetre-us un tastet. Jo sóc aquí perquè tinc l'oportunitat d'estar realitzant el meu propòsit.

I us preguntareu: que és això del propòsit? A algunes us sonarà a campanya de màrqueting; a d'altres, a alguna anada d'olla d'algun filòsof o disciplina de ioga, i a d'altres, a llibre de

creixement personal o autoajuda, com li solen dir a les seccions de les llibreries.

Doncs, té una mica de tot això, no ho negarem; però hi ha un punt extra, que és el que fa que tot això tingui coherència. El propòsit és el sentit que tu has decidit que tingui la teva vida. És la pedra angular que fa que totes les teves accions conscients tinguin una direcció clara. És allò que et fa anar a dormir tranquil a les nits i despertar-te ple d'energia als matins. És la llum que guia el teu camí.

I ara, més que mai, i segurament per primer cop a la vida d'algunes i alguns de vosaltres, això del propòsit comença a despertar-se dins vostre. És aquella pregunta punyetera que ha començat a aparèixer en la vostra ment com: "I ara, què faig un cop hagi acabat la universitat?". "A què em dedico?".

Doncs, aquesta és la mateixa pregunta que em va començar a sorgir internament ara fa onze anys, quan jo estava assegut on avui esteu vosaltres. I la veritat és que no tenia cap resposta ni sabia qui me la podia donar. És més, reconec que em feia molta por que aquesta pregunta hagués aparegut dins meu. Fins aleshores, quasi no havia hagut de prendre decisions; segurament, el gran repte havia estat triar una carrera o escollir el país d'Erasmus.

Però em va tocar escollir. En aquell moment em feia força respecte entrar en una de les *big four* o començar una carrera de la indústria del gran consum. La percepció que jo tenia aleshores era que aquell camí no estava fet per a mi. I en el meu cas hi havia tres coses que em motivaven durant aquella època: volia sentir que em divertia mentre treballava, ajudar el

món d'alguna manera i fer diners. Molts diners per jubilar-me als 30.

Així que vaig començar a fer el que creia que era “més atractiu” de l'època i que pensava que m'acostava més a aquests objectius més ràpid. El que més m'atreia era entrar en una ONG; però hi havia un element que estava clar que no aconseguiria: fer peles ràpid.

Així que, després d'investigar una mica, el camí que vaig veure claríssim era el de crear *startups* tecnològiques amb l'objectiu de vendre-les al cap d'un temps. “Quin flipat” era jo amb 22 anys. Ara ho sóc una mica menys, per sort i per a la tranquil·litat de la gent que m'envolta.

Ja us adonareu dintre d'uns anys que algunes de les decisions que preneu ara no tenen cap ni peus amb la vostra visió del futur. Però les haureu de prendre igualment: forma part del vostre procés de vida i de creixement.

Ara, això d'emprendre està més normalitzat; però fa uns anys (i no tants anys), estava molt mal vist, especialment per les generacions prèvies, que ho veien com una manera d'estabellar-se molt ràpid a la vida. I amb força raó, especialment quan ets tan jove i no tens ni idea de com funciona el sistema econòmic (i res en general).

Però com que jo tenia aquesta fixació entre cella i cella, em vaig deixar enlluernar pels cants de sirena dels Zuckerberg, Bezos, Musks i altres de l'època, als quals vèiem com els grans triomfadors de la societat. I juntament amb dos companys més vaig decidir emprendre aquest primer projecte tecnològic amb el qual esperàvem enriquir-nos, i un cop

haguéssim venut l'empresa, crear algunes ONG. Perquè això sí que era una cosa que sentia que feia per a mi, ajudar la gent; però no coneixia una altra manera que aquesta de les ONG, i no volia entrar-hi captant socis. Si ho feia, ho feia començant des de dalt.

Però, ai mare de déu, quin desastre. Al cap d'un any, havia passat el que la majoria preveia: ja no em quedava ni un euro al banc; però el meu compte personal d'ansietat estava disparat pels núvols. Aprofito per aixecar la veu sobre la salut mental i compartir-vos que si en algun moment us sentiu vulnerables, perduts o que heu perdut les ganes de fer coses, us poseu en mans d'un professional. Us prometo que us canviarà la vida. I que no us faci vergonya: la majoria hem passat pel psicòleg.

Però després d'aquesta primera experiència, i sentir-me terriblement buit per dins, per haver sacrificat la meva salut per diners, van arribar diferents moments clau: sobretot un, especialment important.

Fa deu anys va succeir un tràgic esdeveniment mundial que va sacsejar els fonaments del nostre sistema econòmic, en especial el sistema productiu, i no és altre que l'enfonsament de l'edifici Rana Plaza a Bangladesh. Unes deficiències de l'edifici i el no poder parar la producció per culpa de les multes que les multinacionals del tèxtil del *fast-fashion* imposaven per el retard en els lliuraments, van fer que més de 1.000 persones morissin a l'acte, i més de 2.000 quedessin mutilades de per vida.

Les vides d'aquelles persones valien menys que el preu d'una samarreta, una samarreta com la que jo portava posada aquell

dia d'una de les empreses que tenien negocis en aquell edifici com a proveïdors.

I va ser en aquell moment quan aquella veueta que m'anava fent la guitza internament ja no la vaig poder amagar més. Vaig entendre que no podia continuar formant part d'un sistema econòmic que permetés que aquelles desgràcies passessin. Senzillament, no en volia ser còmplice. No entrava dins del que jo considerava humà.

I aquí va començar la meva aventura de veritat, el “què faig amb tot el que sé de mi ara mateix?”. Com encaixo les peces d'aquest trencaclosques per donar-li sentit a la meva vida, per tenir un propòsit?

No va ser fàcil trobar una resposta, fins que investigant vaig descobrir un concepte japonès que em va començar a guiar i que encara em guia a dia d'avui. Aquest concepte és l'IKIGAI, i la seva traducció aproximada seria “el sentit que li vols donar a la vida”. I aquest és un punt clau, el de “quin sentit li vols donar a la vida”, perquè, de fet, l'únic sentit o l'únic propòsit últim que té la vida és el de ser viscuda.

Aleshores, en què consisteix i com trobem el nostre ikigai?
Com trobem el propòsit que volem donar-li a la vida?

Doncs, aquest és el repte del que vull fer-vos partícips avui; perquè les meves paraules no serveixen per a res si no ho podeu experimentar.

Així que anem a fer una activitat en la qual cada una i cada un de vosaltres és lliure de poder participar i poder viure aquesta experiència dins seu. Convido no només els estudiants i les

estudiants, sinó a totes aquelles i aquells que sou ara mateix aquí i que voleu començar a investigar quin és el vostre ikigai.

Per fer-ho, només necessiteu tancar els ulls durant els minuts que queden d'aquesta lliçó, i centrar-vos a seguir les meves paraules i concentrar la ment en el que us vaig explicant (no us preocupeu, que no faré un exercici d'hipnòsi; només farem un exercici de visualització). Els qui només vulgueu escoltar, també sou lliures de només escoltar les meves paraules, o si creieu que avui esteu molt distrets pensant en el sopar i la festa d'aquesta nit us poso un vídeo perquè contempleu la bellesa del Planeta Terra en el quals vivim. Però sí que us demanaria respecte pels companys i companyes que volen dedicar-se uns minuts a elles mateixes i descobrir-se. També us convido que quan tingueu algun dia lliure continueu fent aquest exercici.

Començarem fent tres inhalacions profundes per relaxar-nos (*in-out*) (*in-out*) (*in-out*) i a partir d'aquí començarem a visualitzar la primera de les quatre potes en les quals es fonamenta l'ikigai: les coses que ens agrada fer.

Estic segur que cada una i cada un de vosaltres té un grapat de coses que simplement us encanta fer. No hi ha cap raó especial per la qual gaudiu fent aquestes coses... Simplement ho feu!

Pot ser alguna cosa que vau descobrir a la vostra infantesa o pot ser alguna cosa que vau trobar més endavant, a la vida. Caminar per la muntanya, conduir una moto, fer submarinisme, reunir-vos amb els amics, llegir un bon llibre, fer *reels* a tiktok... El que sigui que us agradi vull que ho visualitzeu i, més important, visqueu com us fa sentir.

I no us jutgeu: el que a vosaltres us agrada fer és vostre i únic. Tant és si els vostres pares o mares, o amics, no us entenen. La vostra vida us pertany a vosaltres.

La qüestió és que, en triar la vostra carrera professional o camp d'estudi, la majoria de les persones tendeix a triar el que és convenient o el que trien altres.

Si us fixeu, no fem tantes coses perquè realment ens agradin, sinó per quedar bé. Però si voleu trobar el vostre propòsit, caldrà que pareu i feu una llista de totes les coses que us agraden de veritat.

Sigueu sinceres i sincers, i no us jutgeu. Dediqueu-vos el temps que us faci falta. I no acabareu avui: com us deia abans, dediqueu altres moments a completar-ho.

Ara, anirem a enfocar-nos al pas número dos. Aquelles coses o activitats en les quals teniu traça.

Cada una de les persones que viu en aquest planeta té com a mínim alguna cosa en la qual és bo. En altres paraules, tothom té el seu talent únic o diversos talents.

Potser sou capaços de cantar bé o ballar bé. Potser teniu un do tocant la guitarra. O potser teniu l'art de Picasso quan pinteu, o l'habilitat de preparar grans plats.

Però sol passar que no ens prenem seriosament els nostres talents. Els subestimem i els considerem com "una cosa més que sabem fer". Com a molt, mostrem aquests talents en un dinar familiar o amb els amics per diversió.

Però imagineu si Messi o Alexia Putellas no s'haguessin dedicat al seu talent pel futbol. O si Lewis Capaldi o Rosalia no s'haguessin dedicat a la música. Mai sabeu on us poden dur els vostres talents.

Així, el segon pas per trobar el vostre ikigai és anotar tot el que sabeu fer bé.

Pregunteu-vos quines són les vostres habilitats o, especialment, què és el que la gent us demana perquè l'ajudeu.

També podeu preguntar als vostres amics i familiars quines són les vostres habilitats. No subestimeu res. Simplement, visualitzeu tot el que us vingui al cap.

Un cop haguem fet els dos primers passos, anirem al tercer: "Allò que el món necessita". Aquest sol ser un punt al qual molta gent no hi dedica massa temps a pensar, i sol passar perquè vivim molt enfeinats i no tenim temps de pensar més enllà del nostre dia a dia o com arribar a final de mes.

Però, no ens enganyem: vivim en un món interconnectat. Les accions d'una persona poden afectar directament o indirectament les altres. I no diguem ja les d'una empresa o d'un país. Imagineu l'impacte que té.

A més, mai sabreu exactament el poder que les vostres paraules poden tenir per inspirar algú. Però potser són el que una persona necessitava escoltar per, finalment, començar el seu projecte, o emprendre aquell viatge que feia tant de temps que desitjava fer.

I ara imagineu els efectes que aquestes persones tindran en les seves famílies i amics. Cada persona pot iniciar un autèntic efecte de bola de neu.

Per això aquest pas és tan important en el concepte d'ikigai, per la repercussió que pot tenir en el vostre entorn.

Us fa reflexionar sobre les vostres accions amb més detall i us permet examinar com afectaran a les persones que us envolten. I a través d'aquesta observació, decidir si voleu emprendre aquestes accions o no.

Si teniu dificultats per visualitzar aquesta part, senzillament podeu mirar al voltant i preguntar-vos: "Quins problemes té el món que em criden l'atenció i crec que puc contribuir a millorar-los, encara que sigui una miqueta?".

Penseu en quines coses us agradaria canviar, o penseu en aquella gent que ha fet canvis en la societat i com us han inspirat a vosaltres. I de nou, aquest exercici és per a vosaltres. No hi ha res bo o dolent, només el que us sigui vàlid a vosaltres.

Fet això anirem al quart i punt final de l'IKIGAI; un que és més important del que pot semblar: allò pel qual et pagaran un sou o et podràs mantenir econòmicament. Perquè, no ens enganyem, continuem vivint en un món on cobrar a final de mes encara és necessari.

Encara que no vulguis ser ultraric, necessites diners per, almenys, alimentar-te, tenir un sostre sobre el cap i roba per

posar-te. També ajuda si pots estalviar per a aquelles èpoques en què no et vagi tan bé a la vida.

Per fer aquesta llista pots trigar una bona estona, la veritat. Així que és molt lícit prendre't el temps per pensar-s'ho bé. Després de tot, les idees per poder tenir un recurs econòmic a final de mes poden ser més difícils que descobrir el que t'agrada fer.

Una de les millors maneres de descobrir coses per les quals pots cobrar és preguntar-te a tu mateix: "Quina feina puc fer?", o quines feines tenen les persones que fan allò que m'inspira?, o entendre com és el seu dia a dia".

Aquesta pregunta ja us ben dic que no la respondreu ara; però és una manera de començar a consolidar les bases.

I acabats aquests quatre elements, vindrà el més complicat: posar-ho to en comú i trobar les interseccions. I us sorprendreu del que surt, de veritat.

Però deixaré que aquesta última part la feu a casa. I ara ja us vaig convidant que aneu obrint els ulls i que torneu a connectar amb aquest auditori.

No cal ni dir que trobar el vostre ikigai no serà fàcil; però, creieu-me, la recompensa és immensa. A mi em va costar, i de fet va evolucionant durant el temps, tot i que la base perdura.

He canviat tres cops de professió, he emprès tres projectes i he treballat per a sis organitzacions des que vaig acabar aquesta carrera. Vaig crear El Bien Social, un dels mitjans de referència a Espanya sobre empreses que fan un món millor, i quan em vaig quedar sense un euro ara fa un any (perquè si,

això passa, la majoria d'empreses no triomfen), vaig entrar a IKEA, a dirigir el departament de sostenibilitat a Catalunya, juntament amb dos companys i a assegurar-me que l'empresa segueix el camí de crear un món millor. No tingueu por de descobrir-vos i d'equivocar-vos. Com veieu, el vostre propòsit va evolucionant i pren diferents formes; però sempre conserva l'essència.

Així que vull acabar aquesta lliçó dient-vos que és possible trobar el camí que et faci feliç en aquesta vida, tot i que haureu de fer molts equilibris i parades durant el camí.

Jo, avui, sóc aquí vivint el meu propòsit, que és el d'intentar inspirar persones i organitzacions perquè creem un món millor. Avui tinc l'auténtic privilegi d'estar aquí davant vostre, davant de més de 600 persones, davant la futura generació de persones que tindreu rols de responsabilitat d'aquí a un temps dins d'empreses, i intentar despertar dins vostre aquesta passió perquè descobriu el vostre ikigai i, per tant, fer d'aquest un món millor sent tan felices i feliços com pugueu.

L'escriptor Mark Twain va dir que hi havia dos dies clau a la vida d'una persona: el moment en què neix i el moment en què descobreix el perquè ha nascut.

Jo us desitjo que la vida us regali un segon naixement.

Moltes gràcies.