

**TOTES LES DECISIONS CONTENEN UN VESSANT EMOCIONAL**

David Bueno  
i Torrens



Professor i investigador de genètica de la Universitat de Barcelona

# Emocions cardíaques

**F**a unes setmanes es va celebrar a Barcelona un concorregut congrés mundial de cardiologia, del qual han informat a bastament i amb puntualitat els mitjans de comunicació. Durant el congrés els especialistes ens han recordat la importància d'aquest òrgan i tots els costums i actituds que poden comprometre'n la funcionalitat, com les dietes desequilibrades, especialment les riques en greixos d'origen animal, l'estrès, el sedentarisme i les drogues, entre les quals també les legals, com el tabac i l'alcohol. Ja fa molt temps que se'n parla, i crec que al nostre país pràcticament ningú pot al·legar ignorància, però és bo que de tant en tant ens ho recordin. Hi ha un aspecte, però, del qual s'ha parlat poc: les emocions.

**SI PREGUNTÉSSIM ON ES PRODUUEIX EL PENSAMENT**, la immensa majoria de persones contestarien encertadament que al cervell. En canvi, si preguntéssim per les emocions, com l'amor, l'odi, la passió o la por, és possible que molts contestessin que al cor. L'assignació de les emocions al cor ve de molt antic, però actualment sabem que aquestes no es formen ni resideixen al cor; el qual ja té prou feina a bombar més de 8.000 litres de sang cada dia durant tota la nostra vida, a una pressió molt elevada, perquè arribi a tots els racons del cos. Les emocions es formen exclusivament al cervell i tenen un origen electroquímic, però certament tenen una gran influència sobre el nostre cor.

**DE MANERA MOLT RESUMIDA, ELS ESTÍMULS** emocionals, com observar el patiment d'algú o sentir atracció per una persona en mirar-la o en notar la seva olor o les seves feromones, són enregistrats per una part del cervell anomenada amígdala, la qual envia senyals electroquímics cap a l'escorça cerebral frontal, on s'interpreten i es processen les dades de manera conscient, i cap a l'hipotàlem, font inconscient de moltes hormones. L'hipotàlem envia senyals hormonals a tota la resta del cos, i aquests senyals generen canvis físics involuntaris —com contraccions musculars—, eleven la pressió sanguínia i acceleren el ritme cardíac. En aquest procés també intervé el bulb raquidi, la part del sistema nerviós encarregada de controlar els processos reflexos, com la respiració, la freqüència cardíaca i la deglució. Tots aquests canvis físics són detectats pels sensors interns del cos, els quals retornen la informació cap a l'escorça sensorial i frontal del cervell, on finalment s'interpreten com a



XAVIER PORRATA

**“De la mateixa manera que amb tres colors primaris (groc, vermell i blau) es pot obtenir una gamma infinita de colors, els humans experimentem quatre emocions primàries: l'aversió, la por, l'enuig i l'amor paternal”**

emocions. Això fa que sapiguem que hem de sentir una emoció, no pas que la sentim.

**LES EMOCIONS SÓN COM ELS COLORS.** De la mateixa manera que amb tres colors primaris (groc, vermell i blau) es pot obtenir una gamma infinita de colors, els humans experimentem quatre emocions primàries —l'aversió, la por, l'enuig i l'amor paternal—, que són elaborades i combinades en la ment conscient, la qual, junt amb el sistema límbic instintiu, que allibera hormones i altres transmissors neutrals, genera la increïble gamma d'emocions que manifestem. És curiós, però, que molts d'aquests senyals són comuns a totes les emocions, i és el cervell qui en última instància decideix si l'emoció que sentim ens ha de provocar, per exemple, temor o alegria, amor o odi. Dit d'una altra manera, la mateixa combinació de senyals pot provocar temor en una persona i alegria en una altra, o temor en un moment donat i alegria en un altre, segons el processament final de la part conscient del cervell. I en aquest procés intervé l'aprenentatge de les emocions. Ara ja sentim l'emoció corresponent.

**LES EMOCIONS SÓN VITALS** en el nostre comportament. Per exemple, s'han estudiat casos de persones a les quals els falten algunes de les xarxes neurals encarregades de transmetre aquestes informacions, com per exemple després de l'extracció d'un tumor cerebral, les quals són incapaces de prendre decisions, fet que indica que totes les decisions contenen un vessant emocional. De la mateixa manera, determinades patologies mentals associades a la manca d'emocions poden tenir el seu origen almenys en part en un funcionament anòmal d'aquest sistema.

**PER AIXÒ ÉS TAN IMPORTANT EDUCAR** correctament les emocions, com posa de manifest el gran èxit editorial d'alguns llibres sobre l'anomenada intel·ligència emocional. I les emocions s'han d'educar des de la infantesa, sense estalviar emocions diguem-ne desagradables a la mainada, però ajudant-los, això sí, a interpretar-les i canalitzar-les adequadament. D'aquesta manera contribuirem a fer persones no només emotivament i per tant mentalment més sanes, sinó també físicament més saludables, atesa l'intima relació que hi ha entre el cervell i els diversos òrgans del cos, com el cor, de la mateixa manera que determinades tècniques de relaxació, com el ioga, poden tenir un efecte molt beneficiós no només sobre el cor i la nostra salut en general sinó també sobre els nostres pensaments i emocions.

**FALTA DE VISIÓ CONSTRUCTIVA**

Alfons Quintà

Advocat i periodista

## Montilla, maoista no penedit

**He llegit l'autobiografia de José Montilla a la seva pàgina web.** M'alegro que manifesti que “amb disset anys vaig ingressar en un grup maoista”. L'alegria queda atenuada pel fet que no especifici quin grup era, ni tampoc n'expressi penediment o el que sigui. Al cap i a la fi, el maoisme no va ser una broma d'estudiants. Ho

acredita el seu centenar (llarg) de milions de morts i encara més milions de víctimes. Si hagués admès haver estat falangista o tan sols d'un partit de dretes, segur que hi hauria afegit que n'estava penedit.

Aquesta reiteració per part de l'esquerra d'aquí d'evitar distingir entre l'esquerra digna i la intrínseca-

ment criminal, com va ser la leninista i la maoista, deixa bocabadat. Haurien de ser ells els interessats a establir una línia divisòria, com fa la dreta democràtica respecte al feixisme, si bé ser maoista no vol dir ser un assassí, distinció que també s'ha de fer respecte al feixisme.

Haver passat pel maoisme i no sentir la necessitat

d'excusar-se'n és preocupant. Durão Barroso també va ser maoista de jove però se n'ha excusat.

El pitjor de la relació de Montilla i el maoisme és que resulta fàcil trobar-ne rastre. Un d'ells és la màxima segons la qual “abans de construir cal destruir”.

En efecte, les vegades que l'he sentit ha atacat més

que no pas proposat alternatives. L'he sentit atacar basant-se en cabòries ideològiques mentre que evitava temes en els quals, si tingués una visió constructiva, potser podria dir moltes coses. Penso, per exemple, en el tema energètic. Però potser prefereix oblidar-lo: forma part d'un seu passat immediat, també ben trist.

**VOLTA D'HORITZÓ**

## L'Iraq nodreix el terror

J.J. Navarro  
Arisa



**Sembla que la guerra i ocupació de l'Iraq, iniciada ara fa més de tres anys,** no porta cap bona notícia a l'administració Bush. La darrera mala nova ha estat l'aparició del llibre *State of Denial (Estat de negació)* del periodista Bob Woodward, un dels que van seguir fa trenta anys la història de l'escàndol Watergate i van desvelar el paper de l'ex-president Richard Nixon a la conspiració. Ara, tot just cinc setmanes abans de les eleccions legislatives del 7 de novembre (en les quals es renovaran els 435 membres de la Cambra de Representants i 33 dels 100 senadors), el llibre de Woodward amenaça de ser un cop molt dur per al Partit Republicà i per a Bush, que es troba en un moment de molt baixa popularitat. El que ve a dir Woodward és que la Casa Blanca no té a l'Iraq pràcticament cap altra estratègia que la d'ignorar i negar les males notícies i les advertències pessimistes. Bush, però, està tan capficat amb el seu estat de negació que ha arribat a dir que no es retirarà de l'Iraq ni que la seva dona Laura i el seu gos Terrie siguin els únics que li donen suport.

Tanmateix, l'Iraq porta notícies encara pitjors que la desorientació i la incompetència que descriu Woodward. De fet, en una guerra que té com a motiu principal la lluita contra el terrorisme, l'ocupació nord-americana (i la resistència iraquiana) estan aconseguint l'efecte contrari. L'Iraq s'ha convertit en el crit de guerra global dels fonamentalistes islàmics per atraure nous adeptes a Europa, Àsia i el Pròxim Orient. Així, doncs, en lloc de frenar el terror, l'ocupació de l'Iraq el nodreix i el fa créixer. I a més llarg termini, la ceguesa i la negació de Bush davant dels fets desagradables pot conduir també a la desestabilització de diversos Estats de la zona que encara són pro nord-americans i que Washington necessita a tota costa per prosseguir la seva croada. De moment, no sembla que la tempesta política que cau sobre Bush tingui traces d'amainar.