

ELS PROCESSOS
COGNITIVS VÉVEN
REGULATS SOCIALMENT

David Bueno



Professor i investigador
de genètica de la UB i
divulgador de la ciència

Llast del passat, por del futur

Quan estem tristos ens fa l'efecte que el sol brilla menys. Ens costa més concentrar-nos, les decisions no acostumen a ser tan encertades i els nostres records són més pessimistes. Quan estem alegres, en canvi, la percepció de la realitat és just la contrària. Normalment les emocions són transitòries, però exerceixen una influència persistent en tots els processos cognitius, per la qual cosa les seves conseqüències afecten tots els àmbits de la nostra vida. Just al tombant d'any *l'European Neuropsychopharmacology*, una revista científica especialitzada, va publicar un interessant article sobre la gènesi i la gestió neural de les emocions que inclou dades que m'han fet meditar sobre el llast del passat i la por del futur que sovint impregnen la nostra societat, i que poden comprometre greument el present.

LES EMOCIONS ES GENEREN i es gestionen en diverses estructures del cervell, com l'amígdala, l'hipocamp i l'escorça prefrontal, entre altres, associades al processament de les situacions d'amenaça, a la memòria autobiogràfica i a la inferència de l'estat mental dels altres, respectivament. Aquestes

mateixes estructures també formen part de l'anomenat cervell social, de manera que les emocions ens permeten percebre l'ambient social i incorporar-lo als nostres raonaments, un pont entre la individualitat i la col·lectivitat que representa un clar avantatge en una espècie racional de vida social com la nostra. Com els psicòlegs socials han emfatitzat durant molt de temps, les emocions i els processos cognitius vénen regulats socialment.

MALGRAT QUE NO SIGUEM l'única espècie social, el nostre cervell té algunes característiques úniques: ens permet portar la nostra experiència conscient en llocs i moments diferents a l'aquí i l'ara; podem veure les coses des del

A través de la manipulació de les emocions és relativament senzill alterar la percepció que hom té de la realitat

punt de vista dels altres; associem la imatge que ens fem dels altres a fortes emocions morals, i podem utilitzar aquestes habilitats en funció del context i en combinació amb la memòria que tenim del comportament propi i d'altres individus en llargs intervals de temps. Malgrat l'indiscutible avantatge personal i social de les emocions en coordinació amb el raonament racional, a vegades també anul·len la racionalitat, per exemple quan hom s'adhereix a idees o creences que no tenen cap base real o racional. A més, a través de la manipulació de les emocions és relativament senzill alterar la percepció que hom té de la realitat.

UNA DE LES MANERES MÉS FÀCILS de manipular les emocions *per se* i de dificultar la seva coordinació amb els processos mentals racionals és a través de la por, una tàctica maquiavèlica que la humanitat ha practicat com a mínim des que tenim constància històrica —de la por en vaig parlar al meu darrer article, publicat el 4/12/12—. Doncs bé, la por, real o imaginària, en ser una emoció primària directament vinculada a la supervivència, en combinació amb la memòria que tenim de les nostres emocions passades, és capaç de travar o dificultar el funcionament de les característiques pròpies del nostre cervell social, la qual cosa perjudica la convivència. I si es manté en el temps acaba induint tristesa, una emoció que al seu torn altera el sentit de les decisions que prenem, individuals i col·lectives. Cal que ho tinguem en compte si no volem que el llast del passat i la por del futur escapcin aquest present tan il·lusionador que estem construint.