

Arxiu del dissabte, 4/10/2014

Emocions i racionalitat: el camí cap a un benestar i una dignitat més integrals

dissabte, 4/10/2014



Us heu preguntat mai quin hauria de ser l'objectiu primordial de l'educació, entesa en sentit ampli, és a dir incloent els aspectes familiars, socials i escolars? Formar bons professionals, competitius i/o competidors? Persones amb capacitat d'adaptació? Ments crítiques i creatives? Bons ciutadans? Supervivents? Encara que potser ens costi reconèixer-ho obertament, possiblement una mica de tot. Tanmateix, m'agrada pensar que **l'objectiu final de l'educació és**, o ha de ser, per sobre de tot això, o a la base de tot això, **ajudar a formar persones que sàpiguin créixer en benestar i dignitat**. No formar-les en benestar i dignitat, perquè no són conceptes estàtics sinó processos dinàmics, sinó afavorir ambients i l'adquisició d'estratègies personals que les ajudin a créixer en aquests processos. No és fàcil, però, definir benestar i dignitat.

Segons el diccionari:

Benestar: Situació en què es troben satisfetes les necessitats de la vida; situació d'una societat en què les persones i els grups que la formen tenen cobertes les necessitats bàsiques, gaudeixen de les màximes possibilitats de desenvolupament personal i no estan subjectes a discriminació.

Dignitat: Qualitat de qui mereix respecte i estima per pels seus atributs o el seu comportament; qualitat moral per la qual hom no vol rebaixar-se, no tolera d'ésser ofès, etc.; qualitat de qui és honest, noble, respectable, honorable.

Ha arribat l'hora de les emocions

En els post precedents he introduït molts temes diferents relatius al funcionament del cervell, en el context de la neuroeducació. He parlat de llenguatge, empatia, motivació, intuïció, imitació, impulsivitat, intel·ligència, l'efecte de l'ambient, com canvia el cervell amb la maternitat, ... He intentat aportar dades, exemples i reflexions que ens ajudin, com a pares i alguns també com a docents, a entendre millor els infants i els joves, per aprofitar al màxim la manera com funciona el nostre cervell amb l'objectiu d'aconseguir que les noves generacions creixin sobre tot en benestar i dignitat. Tanmateix, hi ha un aspecte que encara no he abordat directament, les emocions.

Fa temps que es parla de les emocions, sovint rere l'expressió **cervell emocional**. *Què són les emocions, i per què són crucials no només en tots els processos d'aprenentatge sinó en la nostra vida diària?* Anem a parlar una mica de les emocions, però és un tema tant ampli i tant important que hi penso dedicar uns quants posts consecutius. Les emocions, com el seu nom indica, ens remeten a moviment, a interacció amb el món.

Des del punt de vista neurofisiològic, **una emoció és un patró de conducta predeterminat que es manifesta de forma preconscient, automàtica, davant qualsevol contingència de l'exterior, amb l'objectiu de fer-hi front de la millor manera possible.**



<http://www.barahonero.com/2010/08/en-penumbras-se-encuentra-la-calle.html>

Per exemple, imaginem que anem pel carrer, fosc, i notem una ombra que es mou darrera nostra. Sense que ho puguem evitar, se'ns accelera el pols, la respiració es fa més agitada i en mil·lèsimes de segon arrenquem a córrer. Hem tingut por. La por és una emoció, que en aquest cas ha activat tota una sèrie de respostes fisiològiques automàtiques i ens ha portat a fugir. Alternativament, potser una altra persona en la mateixa situació s'hauria girat ràpidament, amb el cos en tensió i els punys tancats, disposada a enfrontar-se amb el seu

potencial agressor, si cal fent servir la força. L'agressivitat és una altra emoció, i també va acompanyada de canvis fisiològics que es produeixen en mil·lèsimes de segon, abans que la racionalitat pugui actuar. Si després veiem que tant sols era una bossa de plàstic, de forma conscient i racional, deixem de fugir o destensem el cos. Dins el cervell, **emocions i racionalitat dialoguen constantment**, però **les emocions són més ràpides, més "primàries"**. D'aquí la seva crucial importància.

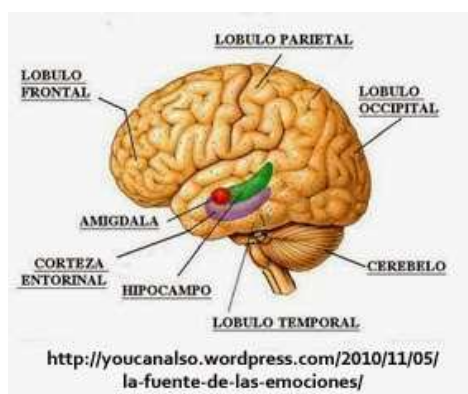
Emocions, estats emocionals i sentiments

Tanmateix, convé distingir entre «emoció», «estil emocional» i «sentiment». Les **emocions** són maneres ràpides i automatitzades d'avaluar les experiències, d'establir jerarquies de valors, de preparar-se per a l'acció. Com he dit, des del punt de vista neuronal les emocions són patrons de conducta preestablerts l'objectiu dels quals és afavorir la supervivència del individu en funció de les condicions i contingències externes. No en són gaires: por, agressivitat, fàstic, tristesa, alegria, amor... cadascuna de les quals ens permet afrontar-nos als diferents problemes que ens puguem trobar –lluitant, fugint, aproximant-nos, motivant-nos, dedicant més energia per superar els obstacles, etc.–. S'han mantingut en el decurs de l'evolució per la seva indubtable utilitat. Tanmateix, com ja avançava en un exemple anterior, cal abandonar el dualisme emoció-racionalitat que sovint impregna els nostres preconceptes, com si fossin aspectes oposats del nostre comportament.

No obstant tots tenim les mateixes emocions, cadascú respon a les contingències externes de forma lleugerament diferent –abans parlava de fugir o lluitar–, la qual cosa determina l'**estil emocional** de cadascú. L'estil emocional depèn de tres factors principals:

- La **genètica** concreta de cadascú, que ens predispone cap a uns patrons de conducta –i aquesta és ineludible, en el sentit de què cadascú té les variants gèniques que té, i no hi pot fer res–. Per exemple, hi ha variants gèniques de diversos *neurotransmissors* –les substàncies que permeten la comunicació entre les neurones del cervell– que predisposen qui les té cap a respostes més agressives, o a ser més "poruga", o a desmotivar-se amb més facilitat, per esmentar alguns exemples.
- Les **experiències**, que en aquest context fa referència a les situacions concretes que ha viscut cadascú, a aquest atzar en bona part inevitable que persegueix les nostres vides. Dic en "bona part inevitable" perquè l'ambient que generem per als nostres fills i alumnes, dins la família, la societat i els centres educatius, propicia un tipus d'experiències o uns altres, i amb això sí que hi podem fer força cosa. He parlat en diverses ocasions de com les experiències contribueixen a *formar connexions neuronals* concretes en el nostre cervell, i també *la manera com funcionen alguns gens*.
- L'**educació**, que probablement és l'aspecte en què ens resulti més fàcil intervenir, i que influeix directament en l'ambient que esmentava al punt anterior.

Finalment, els **sentiments** són l'experiència conscient que tenim de les nostres emocions.



Hi ha un lloc al cervell per a les emocions?

Dins el cervell, les emocions es formen en una àrea molt concreta, que s'anomena *amígdala*, la qual interacciona constantment amb l'anomenada *escorça prefrontal*, que és on es formen els processos cognitius més elaborats, com el raïonament. Per això deia que emocions i racionalitat no s'han de veure com processos oposats, sinó que actuen de manera cooperativa, cadascun amb una finalitat complementària –ho aniré desgranant a poc a poc en els propers posts–. I a més està just al costat de l'*hipocamp*, una altra zona del cervell que gestiona la memòria.

Dons bé, **les emocions són crucials en tots els nostres aprenentatges vitals**. Qualsevol memòria que tinguem de les nostres experiències passades, d'allò que ens ha explicat la mare o el pare, de com sumar o de les classes d'història, de llengua o de naturals, per esmentar alguns dels molts exemples possibles, va sempre associat a un record emocional, preconscious i instintiu, però ben real. I d'aquestes experiències emocionals depenen, per exemple, la motivació i la resiliència –la capacitat de recuperar-nos dels entrebancs i d'enfrontar-nos-hi novament per superar-los–. Per exemple, i portat a l'extrem per fer-ho més entenedor, imaginem un noi o una noia que tingui dificultats per aprendre una determinada cosa. Si el ridiculitzem públicament, de forma preconscious relacionarà aquell aprenentatge –i potser el fet d'aprendre en general– a por, a agressivitat o a tristesa, depenent de quin sigui el seu estil emocional, i serà molt difícil esborrar de la seva ment aquesta relació, la qual cosa l'anirà condicionant i perjudicant sempre. En canvi, si l'ajudem a superar els seus temors de forma cooperativa, relacionarà aquells aprenentatges a emocions més positives, de caire social, la qual cosa estimularà la seva motivació i resiliència.

Com deia en començar aquest post, és un tema complex i llarg, però extremadament crucial per a la manera com tractem i eduquem els nostres fills i alumnes. Per això, de moment avui ho deixo aquí, en aquesta introducció inicial i en algunes definicions i exemples que he utilitzat per centrar el tema. En propers posts aniré desgranant els diversos aspectes de les emocions, i parlaré de seguretat i inseguretat, valentia i por, autoestima i menyspreu, optimisme i pessimisme, alegria i tristesa, empatia i manca de comprensió social, compassió i crueltat, resiliència i vulnerabilitat, motivació i manca d'al·licients, ... I, per descomptat, de com tot això influeix en ajudar-los a què sàpiguen créixer en benestar i dignitat.

El proper post continuarem parlant de les emocions