

## Arxiu del divendres, 26/12/2014

### *D'on ve l'enveja, i com la podem reconduir.*

divendres, 26/12/2014



<http://www.redeemingmarriages.com/love-is-the-cure-for-envy/>

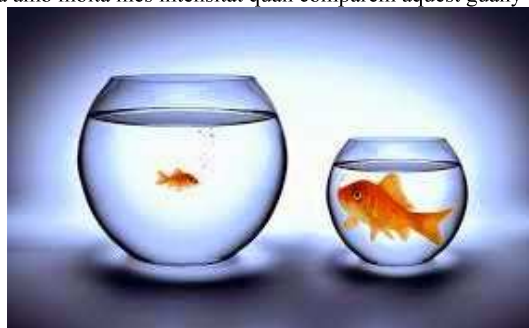
Us proposo un petit experiment, que no cal que feu físicament si no voleu; probablement l'encertareu de ple només imaginant el resultat. Sí, ja ho sé, no es gens científic fer-ho així, però és que pot ser un experiment una mica "traumàtic". Si teniu més d'un fill, proveu-ho amb ells. Si sou docents, també ho podeu provar amb els vostres alumnes. I si només teniu un fill, sempre podeu utilitzar els seus amics (repeteixo, ho podeu fer dins la vostra imaginació!). Proposeu-los un joc molt senzill, el que sigui, prometent-los una recompensa a qui ho faci bé. La gràcia és que el joc sigui prou senzill perquè tots el facin bé. Després, un cop fet, els doneu la recompensa de forma individual, per exemple un caramel (per descomptat la recompensa dependrà de l'edat), de manera que els nens sàpiguen només que els heu donat a ells, però no als seus companys. A uns quants dels participants, però, en comptes d'un caramel els en doneu dos, aleatòriament. I els deixeu fer...

Veureu que el primer que fan és posar cara de satisfacció però, immediatament, miren què heu donat als seus companys, i ho comparen amb el que els heu donat a ells. Observeu-los bé els ulls, i veureu que als que han rebut dos caramels la cara cara de satisfacció els augmenta, mentre que els que n'han rebut només un... molt probablement posaran cara d'enveja. L'enveja és un sentiment molt humà, pràcticament inevitable, preconscient, i just per això cal conèixer-lo i reconèixer-lo. Inevitable, sí, però educable.

L'enveja és una emoció desagradable que experimenta una persona que desitja quelcom, sigui material o no, que posseeix una altra. Molts filòsofs han meditat sobre l'origen i les conseqüències de l'enveja. Aristòtil, per exemple, la va definir com "el dolor que ens causa la bona sort dels altres"; Kant, com "la resistència a veure el nostre propi benestar eclipsat pel d'un altre, perquè l'estàndard que utilitzem per mesurar el nostre benestar depèn de la comparació amb el dels altres"; Russell va afirmar que "és una de les causes més potents que impedeixen assolir la felicitat", una visió que també comparteixen les filosofies derivades de l'hinduisme i el budisme, i el cristianisme l'ha convertida en un pecat capital.

#### L'enveja neix per comparació

Fa uns mesos es va fer un treball científic molt similar a l'experiment que us he proposat. Es va fer un seguiment de l'activitat neural a un grup de voluntaris al moment de rebre una recompensa econòmica, que va ser diferent en cadascun d'ells. Inicialment, a tots se'ls va activar una zona del cervell anomenada *nucli estriat ventral*, que està implicada en el sistema neuronal de recompensa i que fa que s'alliberin neurotransmissors que generen sensació de plaer. Tanmateix, quan van comparar els seus guanys amb els dels altres, als que havien guanyat més se'ls va incrementar molt l'activitat d'aquesta zona del cervell, i en cas contrari els va disminuir: els mecanismes de comparació social s'havien posat en marxa. La conclusió dels experimentadors va ser que "el sentiment de recompensa s'activa no només pel fet de rebre un guany, sinó que ho fa amb molta més intensitat quan comparem aquest guany amb el dels altres".



[http://www.ara.cat/suplements/diumenge/cervell-compara-apareix-lenveja\\_0\\_1245475448.html](http://www.ara.cat/suplements/diumenge/cervell-compara-apareix-lenveja_0_1245475448.html)

A més, als que havien guanyat menys també se'ls va activar una altra zona del cervell anomenada *escorça cingulada anterior dorsal*, que connecta les regions motores, cognitives i afectives del cervell i que es relaciona, precisament, amb la generació de sentiments d'enveja. Per al cervell és molt important saber on ens trobem en relació amb els altres; per això li interessen els valors relatius molt més que els absoluts, la qual cosa afavoreix que el sentiment de recompensa sigui superior quan hom té més que els altres, malgrat tothom en tingui molt poc, que quan hom té molt però n'hi ha que encara en tenen més. No a tothom, però, se li activa amb la mateixa intensitat, la qual cosa justifica que hi hagi persones més envejoses que d'altres. Sigui com sigui, a més d'afectar el sistema de recompensa del cervell, **aquestes comparacions condicionen la imatge que construïm de nosaltres mateixos**, un fet que en els infants i adolescents és de cabdal importància, i que contribuirà a molts dels seus comportaments futurs. La enveja s'encén sola dins el cervell, i per tant és

inevitable, però com deia al principi és educable. Després en parlaré, perquè la història encara no acaba aquí.

### **L'enveja disminueix l'empatia**

Curiosament, en aquest treball que comento, similar a l'experiment que us he proposat al començament del post, també es va veure que, en aquesta situació d'enveja per comparació social, disminueix l'activitat d'una tercera zona del cervell anomenada *escorça prefrontal ventromedial*, que contribueix a l'empatia. Per això quan sentim enveja podem fer coses cap els altres, especialment cap els subjectes envejats, que difícilment fariem en altres situacions.

Arribats a aquest punt us proposo de continuar amb l'experiment inicial. Un cop hagueu vist la cada de satisfacció o alternativament d'enveja dels infants amb què ho hagueu fet (o que hagueu imaginat), renyeu per qualsevol altre motiu als que els hagueu donat els dos caramels (per això deia al principi que pot ser un experiment una mica traumàtic). Imagineu quina cara faran els infants que estaven envejats per haver rebut un sol caramel en veure la dissort dels que n'havien rebut dos?

Els investigadors de l'experiment científic real van fer exactament el mateix, però adaptat a adults, fent creure als que havien guanyat menys que els subjectes d'enveja havien patit una desgràcia just després de rebre la recompensa. Sense poder-ho evitar, de manera preconscient, a tots ells se'ls va activar novament el nucli estriat ventral, que com he dit genera sentiments de satisfacció. Dit d'una altra manera, no van poder evitar, encara que fos momentàniament, notar satisfacció per la dissort de l'altre!

### **Es pot educar l'enveja?**

No és senzill treballar amb reaccions preconscients com aquestes, perquè el nostre cervell, com el dels infants, activa aquests mecanismes de forma automàtica. Per tant, si la pregunta és si podem evitar l'enveja, la resposta és no. Hi ha persones que, pel motiu que sigui, són més envejoses que d'altres. N'hi ha que pràcticament no ho són gens, i tot sovint la intensitat d'aquest sentiment depèn de cada situació concreta. Tanmateix, el que sí podem fer és conèixer i reconèixer aquest sentiment, haver-hi pensat i haver-lo explorat conscientment i racionalment, de manera que quan el notem siguem capaços de reconduir-lo i canalitzar-lo, per evitar que s'interposi en les nostres actuacions. De cara als infants i adolescents això vol dir parlar-ne amb ells, fer-los notar la sensació desagradable de l'enveja de manera conscient, per exemple amb un experiment com el que us proposo, perquè el racionalitzin i, de manera conscient, vagin aprenent a reconèixer-lo quan se'ls produeixi de manera sobtada, per qualsevol situació de la vida quotidiana, i a reconduir-lo. Dominar-lo abans no els domini. Tot això sense oblidar que una de les eines més efectives d'aprenentatge és per *imitació*. Els nostres fills faran molt més fàcilment allò que ens vegin fer a nosaltres.

*El proper post: Meditació per als infants? Com la meditació pot modular físicament el cervell –i no només l'activitat mental.*

[With Google+ plugin by Geoff Janes](#)