

Arxiu del dimarts , 19/01/2016

L'efecte de l'agraïment en la felicitat

dimarts , 19/01/2016

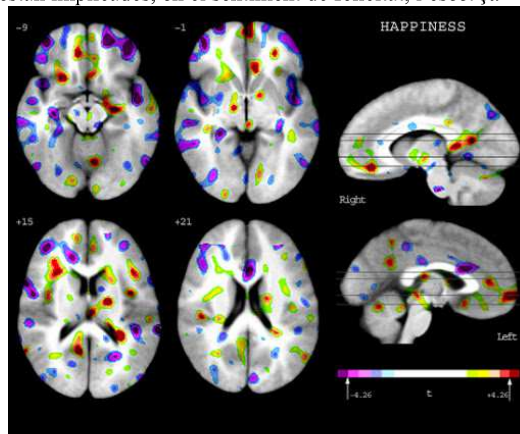


hfaros.hsjdbcn.org/ca/articulo/nens-intelligencia-emocional-mes-felicos

Aquest és el primer post que publico aquest 2016. Per tant, una bona manera de començar podria ser desitjant-vos a tots un bon any!, encara que arribi amb quasi tres setmanes de retard respecte el canvi oficial de data. Ben mirat, però, no hi ha cap frontera objectiva que separi el 31 de desembre de l'1 de gener de qualsevol any. Fins i tot hi ha hagut moments en la història en què s'han eliminat alguns dies de l'any, per ajustar el calendari mensual a l'astronòmic, o directament en alguna ocasió s'ha canviat directament el calendari. I hi ha diversos calendaris coexistint –el *gregorià*, el *musulmà*, el *xinès*, l'*hebreu*, etcètera–. Tanmateix, la frontera psicològica entre el darrer dia d'un any i el primer del següent és clara. Per això moltes persones ho celebren d'alguna manera. I és molt freqüent pensar o desitjar que l'any que s'estrena ens farà més feliços que el que deixem enrere. I quin millor desig podem tenir els pares per al nostres fills que ajudar-los a ser feliços i a assolir la seva pròpia felicitat?

El combinat neuroquímic de felicitat

No és fàcil definir la felicitat. Segons el DIEC, és l'estat de l'ànim plenament satisfet, però l'assoliment d'aquesta satisfacció es pot aconseguir de moltes maneres, amb una gran dosi de subjectivitat. A nivell de xarxes neurals i àrees cerebrals, la percepció de felicitat es correlaciona amb l'activitat de diverses zones del cervell, entre les quals destaca una regió de l'escorça occipital anomenada *precuneus* que es relaciona amb el sentiment d'identitat i l'autoconsciència. En certa manera, l'autoconsciència i, per tant, l'anàlisi de la interioritat, afavoririen aquest sentiment. També hi estan implicades, en el sentiment de felicitat, l'*escorça*



Imatge que mostra les zones actives del cervell quan una persona se sent feliç.

www.screw2screen.com/wp-content/uploads/2010/12/28_Damasio_Happiness.jpg

frontal, que està implicada en la planificació de comportaments, l'expressió de la personalitat, la presa de decisions i el comportament social; l'*amígdala*, que gestiona les emocions, i l'anomenat *nucli accumbens*, implicat en el sentiment de premi i recompensa, entre altres. També a nivell de neurotransmissors, el "còctel" de la felicitat està força ben caracteritzat. Els principals neurotransmissors que en conjunt, col·laborant de manera sinèrgica, contribueixen al sentiment de felicitat són la *serotonina* i la *norepinefina* (que aporten un cert nivell d'estimulació), la *acetilcolina* (focalitza l'atenció), les *endorfines* (que inhibeixen el dolor i el malestar), la *oxitocina* (que proporciona confiança), la *melatonina* (millora l'estat d'ànim), la *feniletilamina* (que es relaciona amb l'enamorament en sentit general) i la *dopamina* (que genera sensació de recompensa). Veient tots aquests noms, queda clar que el sentiment de felicitat és certament complex –la qual cosa no vol dir que sigui necessàriament difícil d'assolir.

Varia el sentiment de felicitat?

Nombrosos estudis psicològics i sociològics realitzats durant les darreres dècades assenyalen que, amb l'edat, la percepció subjectiva de felicitat augmenta. A nivell neural, això és degut a canvis en la producció d'alguns dels neurotransmissors esmentats, que fan que, davant unes mateixes circumstàncies, la felicitat que experimentem sigui subjectivament superior. Tanmateix, un estudi publicat fa unes setmanes a la revista *Social Psychological and Personality Science* sembla indicar que aquesta tendència es podria estar invertint, i n'identifica una de les causes: la manca d'agraïment. Una qüestió important, si volem contribuir a què els nostres fills i filles sàpiguen generar el seu propi espai de felicitat. Ara us ho explico.

Segons aquest treball, en el qual es van fer entrevistes a més de 1 milió de persones d'edats compreses entre els tretze i noranta sis anys, a partir de l'any 2010 aproximadament el sentiment subjectiu de felicitat i, en conseqüència, l'optimisme, en comptes d'anar augmentant

amb l'edat com sempre havien indicat els estudis psicològics i sociològics, va començar a disminuir, especialment a partir dels 30 anys. Un dels grups humans que d'adults manifesten sentir-se més feliços són els danesos, i paradoxalment són aquells en què quan arriba l'any nou manifesten menys expectatives de canvi i millora. I el cas contrari es troba en alguns pobles mediterranis, especialment en els italians i grecs: mostren moltes expectatives de millora quan arriba l'any nou, però en canvi diuen sentir-se cada cop menys feliços.

Pel que fa a la infantesa, han detectat que les persones que de nens pensen que quan siguin grans podran ser qualsevol cosa que es proposin, generalment perquè així ho transmetem els adults com una manera de potenciar el seu optimisme i la seva motivació, són els que manifesten després una menor satisfacció per la vida, possiblement perquè les expectatives mai no s'acaben de complir del tot. I segons revela aquest treball, aquestes grans expectatives durant la infantesa es van disparar a partir de la dècada de 1970, motiu pel qual les persones que ara tenen més de 30 anys han invertit la tendència de sentir-se cada cop més feliços.

Quines expectatives hem de donar als nostres fills i filles?

Vol dir això que hem d'intentar que els infants i els adolescents no siguin tant optimistes pel que fa a les seves expectatives, si volem que de grans sàpiguen generar el seu espai de felicitat? De cap manera. A nivell de funcionament del cervell, l'optimisme, la motivació i el sentiment subjectiu de felicitat estan lligats per aquest mateix estol de neurotransmissors i processos neurals, i també estan relacionats amb la creativitat i el desig de novetats. Per tant, potser el que cal és transmetre'ls un optimisme més realista, nascut de l'autoconeixement i la interioritat (recordeu que la zona del cervell implicada en l'autoconeixement també està activa quan tenim sentiment de felicitat), i dit sigui de passada, també potenciar la resiliència.



ximo.wordpress.com/2014/05/09/4a-jornada-agraiment/

Tanmateix, els autors d'aquest treball que us comento també destaquen un altre aspecte important de cara a gaudir de la felicitat: **la gratitud**. La gratitud és el sentiment positiu que experimenta una persona que ha rebut un bé o un favor, i reforça els llaços socials. Precisament, l'anomenat cervell social (que són aquelles regions del cervell que contribueixen a generar i gestionar les relacions socials) és crucial en les nostres emocions. Doncs bé, aquests investigadors han detectat que les persones que mostren més gratitud per allò que aconseguixen, mantenen un major sentiment de felicitat. I les que no ho fan, el van perdre.

La gratitud sempre ha estat un important actiu de les persones: no oblidem mai d'ensenyar als nostres infants i joves el seu valor crucial. I la millor manera de fer-ho és amb l'exemple, a través de la *imitació* (vegeu el post del 13/3/2014). Sens dubte, els ajudarem a ser més feliços i a generar un espai compartit on optimitzar la seva felicitat.

El proper post: La importància d'una dieta equilibrada per a la salut mental

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