

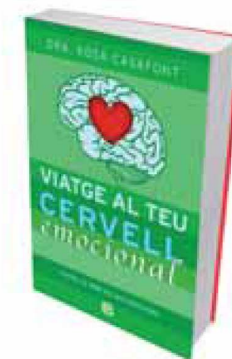
El paper de les emocions, i com reconduir-les

Ens agrada dir, i potser fins i tot pensar –perquè no sempre coincideix el que diem amb el que pensem–, que les persones som éssers racionals. Som realment racionals, o més aviat emocionals? Sens dubte, una mica de cada, però tots els treballs en neurociència cognitiva demostren que, quan prenem qualsevol decisió, des de les fútils i superficials fins a les més crucials i transcendents, els circuits emocionals del cervell estan molt més actius que no pas els racionals. Això no vol dir que abans de prendre la decisió no l'haguem raonada, però la decisió com a acte mental és, eminentment, emocional.

Per entendre com som i com actuem, i per tant també per meditar sobre com podem canviar els nostres patrons de conducta si creiem que no són els més adequats, ens cal entendre les emocions, com sorgeixen i què impliquen, a tots nivells. Aquest és el periple que ens proposa Rosa Casafont a *Viatge al teu cervell emocional*. Casafont és metgessa, va estudiar a Esade i ha realitzat un màster en neurociència. També ha desenvolupat un mètode per afavorir la gestió emocional i de comportament.

El llibre, que inclou un bon grapat d'esquemes senzills però molt il·lustratius del

cervell i dels processos cerebrals que condueixen a les emocions, està estructurat com un arbre, que s'alça des de les arrels per arribar a les flors, una metàfora que, ja de bon començament, quan mirem l'índex, apel·la de forma ineludible a les nostres emocions. Ens parla de gens (les arrels) i neurones (el tronc i les branques), i de la consciència i l'autoconsciència (les fulles, les flors i els fruits), passant per les amenaces a la nostra estabilitat emocional (les males herbes). I conclou amb l'educació emocional, l'adob per reconduir les emocions quan creiem que no són les més adequades. *



**VIATGE
AL TEU CERVELL
EMOCIONAL**
Rosa Casafont

Editorial: Ediciones B
Barcelona, 2014
Pàgines: 288
Preu: 16,50 euros