



# «Tenim atrofiat el coneixement interior»

**RAFAEL BISQUERRA** Expert en educació emocional

IMMA FERNÁNDEZ  
BARCELONA

**—¿Quins beneficis pot comportar el projecte *Viles pel benestar*, basat en el seu model teòric?**

—Quan es parla de benestar als mitjans de comunicació normalment es refereix al material, que consisteix en el desenvolupament econòmic i tecnològic. Aquest projecte suposa un canvi de paradigma ja que contempla el benestar integral, no només material, sinó també físic, social, professional i, sobretot, emocional. Els beneficis poden ser la millora de la convivència, la prevenció de la violència i l'augment del benestar emocional i global.

**—¿L'objectiu és que les persones siguin més felices?**

—La força de la gravitació emocional tendeix a atrapar-nos en emocions com por, ansietat, estrès, ira, enuig, ràbia, tristesa... El projecte es proposa superar aquestes forces.

**—¿Com s'aconseguirà?**

—Desenvolupant competències emocionals, que són bàsiques per a la vida, faciliten una millora de l'autoconeixement, autoestima, consciència i regulació emocional, relacions interpersonals i consciència del benestar, entre altres aspectes.

**—¿Millorarà qüestions com la violència, l'estrès, l'atur o la soledat?**

—La prevenció de la violència és un aspecte nuclear del projecte, igual que la prevenció de l'estrès, l'ansietat i la depressió. La supressió de l'atur no forma part dels objectius, però sí millorar la capacitat per afrontar situacions d'atur o de soledat. Les competències emocionals afavoreixen, a més, a trobar feina i trobar amigats.

**—La clau, diu, és aprendre sensibilització amb invulnerabilitat.**

—En els reptes de la vida a vegades ens trobem amb persones insensibles que són així per por de ser vulnerables. A l'altre extrem hi ha persones sensibles, però aquesta sensibilitat amb els altres els pot fer vulnerables. Formar persones amb sensibilitat envers el dolor dels altres, però al mateix temps amb invulnerabilitat per no perdre les seves capacitats en situacions específiques, és un dels reptes de *Viles pel benestar*.

**—¿Som analfabets emocionals?**

—L'educació emocional sorgeix com una resposta a necessitats que no es



RICARD CUGAT

►► Rafael Bisquerra, catedràtic de la UB, a la Pedrera.

tan ateses en l'educació formal. A Catalunya es consumeixen uns set milions de paquets d'ansiolítics a l'any; el mateix respecte a la depressió i el consum d'antidepressius. Tenim entre 400-500 suïcidis a l'any. Tot això són manifestacions de l'analfabetisme emocional.

**—¿Què és, doncs, la intel·ligència emocional?**

—És la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions per regular-les de forma apropiada. Els conflictes generen emocions i les emocions poden generar conflictes. Prendre'n consciència i desenvolupar les competències emocionals per afrontar més bé els reptes és el que es proposa aquest pla pioner.

**—¿S'ha de mirar a l'interior per afrontar millor l'exterior?**

—«Coneix-te a tu mateix», deia l'oracle del temple de Delfos i aquest lema va ser adoptat per Sòcrates. Des d'aleshores hem avançat molt en el coneixement de l'exterior. Però en el coneixement de nosaltres mateixos hem quedat atrofiats. Aprendre a mirar a l'interior per aprofitar mi-

llor els nostres recursos és un dels aspectes essencials de *Viles pel benestar*.

**—¿S'hauria d'estendre a grans ciutats com Barcelona?**

—Seria ideal que s'estengués a totes les ciutats del món. Fa falta sensibilitzar de la necessitat d'abordar les competències emocionals com un aspecte essencial per a la convivència, el rendiment i el benestar personal i social.

**—¿Quins són els principals mals d'avui en dia que ens impedeixen ser felices?**

—Molts mals provenen de la por, l'ansietat, la tristesa i, sobretot, la ira: ràbia, empipament, fúria, còlera, enuig, ressentiment, odi... que és la principal causa de la violència, una de les plagues a nivell universal.

**—¿Què és per vostè la felicitat?**

—La presència d'emocions positives (amor, afecte, dolçor, satisfacció, harmonia, gaudi...) conseqüència d'un compromís vital que ens porta a implicar-nos a fer alguna cosa amb transcendència social. La felicitat no és el resultat d'estar sense fer res. ≡