

Molts mites falsos han aparegut al voltant de la Neurociència. Que si l'ésser humà "només fa servir el 10% del seu potencial", o que si "hi ha persones que es regeixen més pel que els diu el seu hemisferi cerebral dret o per l'esquerra". Afirmacions com aquestes, i moltes d'altres, són falses i contribueixen a una imatge errònia de la Neurociència com a cura universal per a tots els mals.

Des del major rigor científic i la humilitat de qui coneix tan bé les limitacions com les possibilitats d'aquesta nova disciplina, la doctora i investigadora en Neurociències Marta Portero rebut els mites falsos i aporta claredat sobre el paper de les neurones en el fenomen humà de la convivència.

Seguint un recorregut evolutiu i biològic, que va de les primeres neurones, fins a la creació d'estructures socials, la ponent ofereix un diàleg que ajuda a entendre la ciència al darrere de les emocions, dels sentiments i de la consciència, i descriu un òrgan extraordinari, el cervell, que és a la vegada emocional, social i relacional.

CERVELL EMOCIONAL SOCIAL I RELACIONAL

CONVERSES AMB
MARTA PORTERO TRESSERRA

INSTITUT RELACIONAL /PENSAMENT

Relatoria de la sessió Converses, Relacions i Copes
del 7 de març de 2018 als Jesuïtes de Casp, Barcelona.

DIRECCIÓ EDITORIAL /joan quintana forns

PONÈNCIA /marta portero tresserra

RELATOR /mario sorribas fierro

COORDINACIÓ DEL PROJECTE /maite zazo

DISSENY /quim deu

GRÀFICS /(c) marta portero & quim deu

EDICIÓ /institut relacional—2018

01 La Maite Andreu, directora del Col·legi Jesuïtes de Casp de Barcelona, dona la benvinguda als presents en nom de l'escola. Igualment, en Joan Quintana, director de l'Institut Relacional a Barcelona, acull els presents i recorda que l'Institut és una entitat dedicada a estudiar, promoure i oferir eines que facilitin la qualitat relacional entre persones i organitzacions. És en aquest sentit que promou el "Converses, Relacions i Copes", on s'aporten mirades complementàries al món de les relacions humanes.

Seguidament presenta la ponent, Marta Portero, doctora en neurociències i investigadora a l'Institut de Neurociències de la UAB. Segons introdueix en Joan, és una persona molt compromesa amb el seu treball i crítica amb nombroses narratives pseudo-científiques que han sorgit en els darrers anys, a banda de coneixedora de la matèria. Sens més dilació li dona la paraula.



Millorant la qualitat relacional des de C/BASEA, 8 08003 BARCELONA

ens pots trobar a Barcelona, Madrid i Santiago de Xile

i al WWW.INSTITUTORELACIONAL.ORG

LINKEDIN / TWITTER / FACEBOOK



CERVELLEMOCIONAL, SOCIAL I RELACIONAL

- 02 La Marta saluda els presents i agraeix la invitació de l'Institut Relacional. Avisa que no cal ser expert sobre el cervell per poder entendre les coses que la neurociència divulgativa explica avui en dia. Ara bé, adverteix del risc de considerar la neurociència com una "nova religió" capaç d'arreglar tots els problemes, una imatge que no és certa. I, només començar, proposa un joc als assistents, consistent en un test sobre veritats i mites.

ALERTA! NO TOT EL QUE ES DIU ÉS VERITAT

La ponent presenta una sèrie d'afirmacions que formen part de moltes tertúlies. Per exemple:

- L'ésser humà només fa servir el 10% del cervell.
- Hi ha persones d'hemisferi dret i altres d'hemisferi esquerre.
- El brain gym i els exercicis de kinesionologia ajuden a millorar la integració ínter-hemisfèrica.
- Les emocions son contràries a la raó (perquè són dos processos cognitius contraris i incompatibles).
- El cervell d'un infant de 3 anys té menys connexions neuronals que el d'un estudiant d'universitat.
- Percebem la realitat de manera conscient i objectiva.
- La plasticitat cerebral finalitza passada l'adolescència.

“Quantes són certes i quantes falses?”, pregunta la Marta als presents.

Després d'uns instants fent pronòstics, els assistents esperen la resposta de la ponent.

“Cap d'elles es certa. Totes són falses. I molt.”

Davant dels somriures còmplices de l'auditori, la Marta assegura que “no ens podem deixar enganyar” per frases contundents i ben sonants. Entre altres coses perquè hi ha molts interessos comercials al darrere d'unes conclusions errònies.

En el millor dels casos, “són mitges veritats”. És per això que és molt recomanable preguntar-se qui ha publicat aquestes afirmacions, en quin lloc s'han publicat i, fins i tot, amb quins diners s'ha pagat la recerca que les han originat.

03

Igualment, recorda la Marta, és molt important tenir present que la ciència no és infal·lible i que el que avui són veritats científiques “dites amb la millor de les intencions”, demà poden ser refutades per part d'altres investigadors. Dubtar una mica i ser un punt escèptics “és la millor manera de comportar-se davant del que vingui dit per part de la ciència”, diu la ponent.

I fetes aquestes advertències, la sessió segueix amb una pregunta...

**ÉS MOLT IMPORTANT TENIR PRESENT
QUE LA CIÈNCIA NO ÉS INFAL·LIBLE I
QUE EL QUE AVUI SÓN VERITATS
CIENTÍFIQUES “DITES AMB LA MILLOR
DE LES INTENCIONS”, DEMÀ PODEN
SER REFUTADES PER PART
D'ALTRES INVESTIGADORS.**

SÓN LES EMOCIONS RESPOSTES HUMANES CONSCIENTS?

El repte que planteja la ponent és la pregunta de si, quan sentim una emoció, aquesta és conscient o no. I, per posar els assistents en situació, projecta un vídeo que es pot trobar a Youtube, al link següent:
youtu.be/ubNF9QNEQLA

El vídeo és un joc d'atenció, i caracteritza una situació teatral, amb el tema principal d'un crim comès en una casa senyorial anglesa, a l'estil d'alguna de les novel·les d'Agatha Christie. D'entrada, ens hi trobem un cadàver, de cos present, i un detectiu amb gavardina i una mica intimidant que, davant seu, ha reunit un grup de persones que treballen al servei del difunt. El títol del vídeo és "Whodunnit?", una manera col·loquial de dir "Qui ha estat?" en anglès.

Passats 54 segons (ni més ni menys) del vídeo, just quan el detectiu afirma haver resolt el misteri, la Marta atura la projecció i pregunta als assistents si han vist alguna imatge anòmla.

Dues persones del públic esmenten un "os dissecat". Una altra persona parla "d'una armadura".

El vídeo, una vegada acabat de projectar, revela que hi ha hagut fins a 21 pistes visibles, però no evidents.

El que transmet la ponent és que la capacitat d'observació humana és molt limitada. En el vídeo, davant dels nasos de tots, moltes coses de l'escenari, l'atrezzo i el vestuari han canviat. En canvi, gairebé ningú se n'ha adonat. La raó d'aquesta manca de percepció és que la capacitat de consciència humana es molt limitada. "Només som capaços de processar entre un 15% i un 20% dels estímuls que tenim en un moment determinat", explica la ponent.

I, de fet, "això es molt bo", afirma. Perquè, en el fons, el nostre cervell destina més energia a inhibir informació irrellevant que a processar la rellevant. "Si ho processéssim tot, la vida seria molt difícil", diu la Marta.

La pregunta inicial es formula novament: "les emocions son respostes conscients?" La Marta explica que l'ésser humà ha necessitat una maduració cerebral per a fer-se'n conscient. Tant des del punt de vista de l'edat (els nens no són tan conscients com els adults) com evolutivament (els animals no són tan conscients com els humans).

Però, que no n'hi hagi consciència no vol dir que no hi hagi emoció. De fet "les emocions són respostes pre-conscients, perquè van aparèixer abans que els humans existissin com a espècie i, gràcies a elles hem pogut evolucionar", afirma.

04

**LES EMOCIONS SÓN RESPOSTES
PRE-CONSCIENTS, PERQUÈ VAN
APARÈIXER ABANS QUE ELS HUMANS
EXISTISSIN COM A ESPÈCIE I,
GRÀCIES A ELLES
HEM POGUT EVOLUCIONAR**

PER A QUÈ SERVEIXEN LES EMOCIONS?

La Marta explica que l'origen del sistema nerviós es troba en éssers tan llunyans (evolutivament) de l'ésser humà com són les esponges de mar: fa 500 milions d'anys, sembla ser, aquestes van començar a generar el que podrien anomenar-se (amb totes les prevencions) “les primeres neurones”.

Milions d'anys més endavant algunes espècies més evolucionades, com ara les aus, que són homeo-tèrmiques (de sang calenta) i, per tant, que han de buscar contínuament l'aliment i mantenir-se despertes mentalment, van començar a generar les primeres respostes emocionals.

Les emocions són respostes fisiològiques del nostre organisme que ens permeten adaptar-nos a l'entorn i donar respostes ràpides, automàtiques i inconscients que facilitin la nostra supervivència.

Ara bé, a diferència dels animals, els humans, a partir de certa edat, podem tenir consciència de les emocions i poder identificar-les, expressar-les d'una manera o d'una altra, modificar-les i gestionar-les de manera intencionada. La ponent distingeix tres elements integrants de qualsevol emoció:

- El fisiològic (que consisteix en les respostes hormonals i autonòmiques de l'organisme)
- El conductual (que es reflecteix, per exemple, en l'expressió de la cara o bé en la postura corporal)
- Els sentiments, que són l'experiència subjectiva i conscient que tenim d'una emoció.

Així doncs, malgrat que les emocions son inicialment inconscients, estan integrades per elements dels quals els humans podem fer-nos-en conscients, i, aleshores, és quan podem dir: “soc conscient d'estar content o trist”.

L'OU O LA GALLINA?

Ara bé, “què és primer en el nostre cervell, la resposta fisiològica o la consciència de l'emoció viscuda?”, pregunta la Marta. La resposta genera cert debat, però l'explicació que ofereix la ponent és que en primer lloc, els nostres cervells experimenten una resposta fisiològica inconscient i, al cap d'uns mili-segons, perceben una “cascada” de neurones que ens fan ser conscients del sentiment. La teoria de James Lange sobre les emocions ho explica en major detall.

05

Així doncs: “tinc por perquè primer estic tremolant”, diu la Marta. I no al revés.

I com a mostra, un botó. O un “Botox”, més pròpiament. Una recerca va demostrar que les persones que s'injectaven “Botox” a la cara —i que, naturalment, perdien capacitat d'expressió facial— també sentien en menor mesura emocions com l'alegria i la por. Apliqui's doncs a l'afirmació: “no ric perquè estic content, és que estic content perquè ric” i imagini's una cara sense capacitat de riure. Terrible.

**NO RIC PERQUÈ ESTIC CONTENT,
ÉS QUE ESTIC CONTENT
PERQUÈ RIC**

EXPERIMENT EN DIRECTE

Ara, “tanqueu els ulls, poseu-vos en una posició còmoda i despulleu-vos de pors i de prejudicis”, demana la ponent. Tots els presents ho fan de manera gairebé immediata.

“Imagineu-vos en una situació que us genera molta il·lusió, quelcom que us encantaria que succeís i que us generaria una gran excitació de felicitat”.

Silenci. Els assistents, se suposa, ho estan visualitzant.

“Sentiu la font d’aquesta satisfacció”, segueix la ponent.

Al cap d’una estona, la Marta demana que tots identifiquin la part del cos que noten més activa. Més calenta. Alguns esmenten el cor. Altres el pit. Altres l’estómac i la paret abdominal. Hi ha qui diu que la pell se li ha posat de gallina i alguns senten una mena d’escalfor a la cara.

La Marta diu que tots els éssers humans som capaços d’identificar reaccions subjectives. I ho acompanya amb una diapositiva que mostra el resultat d’una recerca científica en la qual es feia un “mapa” de les reaccions corporals de les persones davant de diverses emocions. El mapa, per qui el vulgui veure, es pot trobar en aquest link:

<https://bit.ly/2uOLle7>

En la il·lustració es mostra que, des d’un punt de vista corporal, no hi ha gaire diferència entre sentiments tan antagònics com la ràbia o la felicitat. El mapa de calor corporal, en ambdós casos, apareix il·luminat d’una manera molt semblant. I és que les reaccions fisiològiques de certs sentiments s’assemblen molt.

**DES D’UN PUNT DE VISTA CORPORAL,
NO HI HA GAIRE DIFERÈNCIA ENTRE
SENTIMENTS TAN ANTAGÒNICS
COM LA RÀBIA O LA FELICITAT**

L’EXPERIÈNCIA PRÈVIA I LA INTERPRETACIÓ DE L’ENTORN ENS PERMET DIFERENCIAR LA IRA DE L’EXCITACIÓ

Ara bé, en allò en què els estímuls es diferencien de debò és en la percepció subjectiva que en fem. Si una persona entén que un estímulo pot ser un senyal de felicitat, tendirà a sentir-se més satisfeta que si l’entén com a senyal de desgràcia.

Per tant, segueix la Marta, “la percepció de la realitat depèn molt de la pròpia experiència vital, dels propis desigs, de les pròpies fòbies i filies, de les expectatives...” (...) “El meu cervell diferencia entre una situació o una altra gràcies a la interpretació subjectiva que fa de cada estímulo”, afirma.

I això implica conseqüències no només biològiques, sinó també socials: si cadascú interpreta els estímuls d’una manera única, i una persona és conscient d’això, aquesta persona també és capaç d’entendre que un altre ho pot percebre tot de manera diferent.

En aquest cas, la persona tendeix a tornar-se més tolerant i, per tant, més sociable.

La Marta esmenta un estudi, realitzat als anys 90, en què es va demostrar que l’alliberament de dopamina per part del cervell (una substància que genera satisfacció i sentiment de recompensa) té a veure més amb els plaers inesperats que amb els esperats. Dit d’una altra manera: si et donen xocolata per sorpresa et sents més gratificat/da que si t’avisen de què te’l trobaràs en acabar de dinar. Anàlogament, quan t’esperes una gratificació i aquesta no arriba “pateixes una baixada de dopamina que pot generar insatisfacció, ira o frustració...”

“La satisfacció, doncs, no depèn només d’allò que obtenim, sinó d’allò que obtenim i que supera les expectatives que teníem”, aclareix la ponent.

06

EMOCIONS PLAENTS I DESPLAENTS: EL TREBALL EN EQUIP

Arribats a aquest punt, la Marta demana als assistents que formin petits grups de treball i que debatin entre ells sobre:

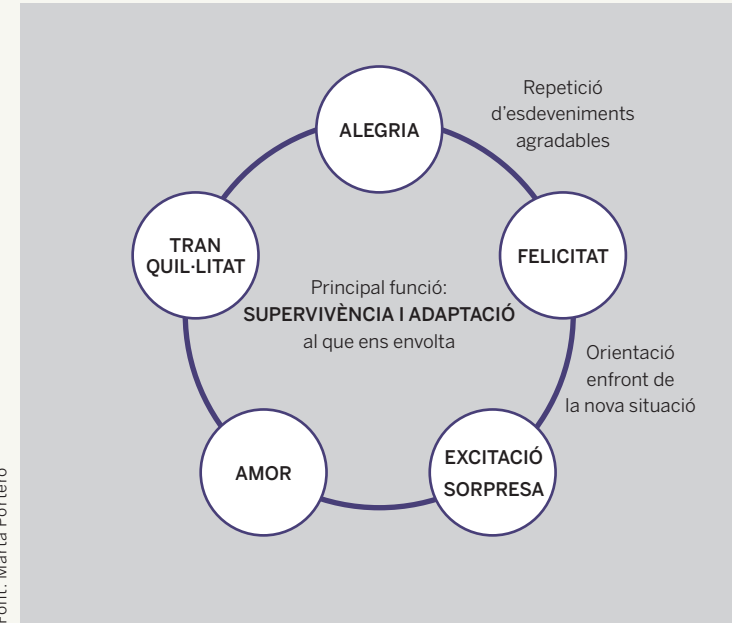
- Les emocions que es poden identificar quan sentim benestar.
- Les que s'identifiquen quan sentim malestar.
- Quina funció (evolutiva) poden tenir aquestes emocions.
- Quines d'aquestes són innates, i quines adquirides.

Els participants dediquen uns 10 minuts a debatre de forma animada. En acabar aquest temps de treball comú, la Marta demana quins estats emocionals plaents s'han detectat. De respostes n'hi ha diverses:

- Alegria
- Tranquil·litat
- Pau
- Plaer
- Satisfacció
- Quietud
- Equilibri
- Serenitat
- Erotisme
- Excitació
- Gratitude
- Tendresa
- Amor

Tots ells, diu la Marta, “es poden resumir en cinc o sis de principals, ben mirat”.

ESTATS EMOCIONALS PLAENTS



07

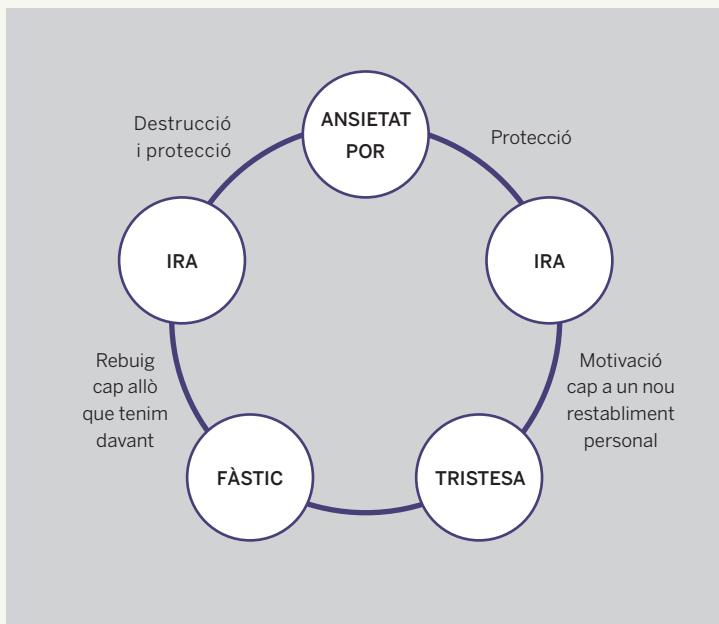
Font: Marta Portero

Immediatament, ella mateixa planteja la funció evolutiva d'aquestes emocions:

–“L'alegria serveix per a poder repetir esdeveniments agradables: el cervell ens demana que intentem buscar allò que ens ha fet feliços en el passat i que ho tornem a viure”.

–“L'excitació i la sorpresa ens orienten enfront de noves situacions. Ens posen en alerta, ens activen, ens fan estar pendents del que pugui passar...”

–“L'amor i la tranquil·litat serveixen per garantir la supervivència com a espècie i l'adaptació al que ens envolta. Per exemple: sentim amor pel nostre llit, quan estem molt cansats, o també quan veiem una persona estimada”.

ESTATS EMOCIONALS DISPLAENTS

“I quines són les emocions desplaents que heu identificat?”, pregunta la ponent:

- Angoixa, ansietat
- Ràbia
- Por
- Tristesa
- Depressió
- ...

Totes elles, diu la Marta, són emocions desplaents, encara que no negatives, perquè “són necessàries per a protegir-nos. Sense por no sobreviuríem, no rebutjaríem allò que ens pot ser nociu; i sense la ira no podríem lluitar davant d’allò que ens és nociu”.

Els estats emocionals que vivim, ja siguin plaents o desplaents, determinen les decisions que prenem i el record que guardem de les experiències. Per cert, les experiències negatives queden gravades més contundentment en els nostres cervells que no pas les bones.

En qualsevol cas, amb un parell d’anècdotes, la conferenciant demostra que és més probable recordar la sensació que hem experimentat en veure’ns amb una persona coneguda que la naturalesa de la conversa que hi hem mantingut o el detall de la roba que portava.

08

**SENSE POR NO SOBREVIURÍEM,
NO REBUTJARÍEM ALLÒ
QUE ENS POT SER NOCIU;
I SENSE LA IRA NO PODRÍEM LLUITAR
DAVANT D'ALLÒ QUE ENS ÉS NOCIU".
ELS ESTATS EMOCIONALS QUE VIVIM,
JA SIGUIN PLAENTS O DESPLAENTS,
DETERMINEN LES DECISIONS
QUE PRENEM I EL RECORD
QUE GUARDEM DE LES EXPERIÈNCIES**

I PASSEM DE LES EMOCIONS INDIVIDUALS A LES SOCIALS

Hi ha algunes emocions que tenen la funció de regular les interaccions socials i la comunicació dins dels grups humans. Seria el cas de l'orgull, la culpabilitat, l'odi, la vergonya, la gelosia, l'amor, el vincle, la cohesió... Cadascuna d'elles, o una combinació de les mateixes, es troba al darrere de les normes socials, dels codis morals, dels desigs de cooperació i de reciprocitat que tenen les persones i les civilitzacions.

Un vídeo que exhibeix la Marta, i que desperta la hilaritat dels presents, ens mostra un experiment amb dos micos que, davant d'un mateix comportament, són premiats de manera distinta: cada cop que actuen de certa manera, a l'un li donen un gra de raïm ben dolç. A l'altre, una pedra. Com passaria en el cas dels éssers humans, aviat arriba un moment en què el mico perjudicat acaba queixant-se i de valent.

El vídeo es troba a: <https://youtu.be/-KSryJXDpZo>

Veure un primat empenyant-se amargament per quelcom que no té a veure amb ell, sinó amb un altre individu de la seva espècie, és una demostració que alguns animals tenen aquestes emocions. Òbviament, els éssers humans, també. Vegi's per exemple què passa al camp del Barça el dia que l'àrbitre li manlleva un penal a l'equip local.

De fet, "les emocions socials faciliten les relacions humanes", i ho fan a través de dos conductes.

— D'una banda, els humans tenim la capacitat de percebre i reconèixer els estats emocionals dels altres, gràcies a les pistes que aquests ens donen a partir de canvis d'expressió, de gestualitat, etcètera.

— De l'altra, també tenim la capacitat de percebre les nostres pròpies emocions.

Quan som conscients de les emocions pròpies i de les de l'altre, es produeix la relació. "I és aquí quan podem parlar de contagi emocional", diu la Marta: "quan veus una persona que riu, el teu cervell no sap si ets tu o l'altre, qui està rient. Les cèl·lules de tot el cervell es poden activar de manera semblant si soc jo qui actuo o si és l'altre qui actua i jo el percebo... Quan veig l'emoció d'algú tendeix a imitar-la automàticament, ni que no ho vulgui fer." Aquesta és la base de l'empatia social.

09 El riure, doncs, s'encomana. I la por també.

I, per aquest "petit" mecanisme d'imitació, tendim també a replicar les mateixes conductes dels demés, de vegades de manera gregària. Perquè, generalment, existeix un cost a no fer-ho: quan actuem de manera diferent a la resta de persones, el nostre cervell ens dona un senyal d'angoixa, que percebem gairebé de manera immediata. I, automàticament, corregim el comportament per adequar-nos al que passa al nostre voltant.

"És un mecanisme molt interessant, que ens ajuda a adaptar-nos i a convida", diu la Marta. "Però, com sempre, tot depèn del context". I és que en una cultura regida per l'odi i la violència, per exemple, podríem tendir també a la imitació del que fan els altres. Per no dir que existeixen unes situacions de dilema moral en què les persones podem patir bloqueigs emocionals a l'hora de prendre decisions racionals. "Alguns dilemes s'han estudiat en situacions de guerra, a fi que les decisions d'executar o assassinar massivament altres persones passessin a ser impersonals. D'altra manera no s'haurien pogut prendre", diu la Marta sense amagar la tristesa.

EL CERVELL SOCIAL ÉS UN SIBARITA

Si el cervell tendeix a buscar la satisfacció del seu propietari, i les situacions d'aïllament social provoquen estrès crònic sostingut i patiment, el més normal és que, de manera tan conscient com inconscient, els éssers humans acabem decidint-nos per relacionar-nos amb l'altre.

El vincle genera aferrament, benestar, seguretat necessària per a viure. “El vincle és tan important que, com a espècie, podem preferir vincles negatius a no tenir vincles”. Hi ha estudis que ho demostren, diu la Marta.

A més, una cosa curiosa del cervell social és que, com més coneguem i compreguem la ment de l'altre, més probabilitat tindrem de generar-hi un vincle llarg termini i d'estimar-lo.

“També són importants per al cervell les situacions que ens aporten reconeixement”. El reconeixement és una “font de plaer immediata”, una recompensa que genera benestar. I les xarxes de relació són les que poden aportar-nos aquest plaer a través del seu reconeixement: de qui som, de què fem, de com ho fem... És, ben mirat, el secret de l'èxit de xarxes socials com Facebook o Twitter.

I una manera d'expressar aquest reconeixement, i aportar plaer, és el sentit de l'humor. “Compartir l'humor és relacionar-nos”, diu la ponent.

S'entén, aleshores, que el cervell, que és un sibarita, busca el seu benestar per propi egoisme. I aquest el troba justament en els altres.

COOPERACIÓ O COMPETICIÓ

Un altre vídeo li serveix a la Marta per demostrar que l'ésser humà és altruista per naturalesa. Els professors Warnesen i Tomasello, que van fer un munt d'experiments amb mainada ben petita, van observar que la tendència natural és a cooperar, més que a competir. El vídeo, per cert, es troba en aquest vincle: <https://youtu.be/Z-eU5xZW7cU>

10

El que explica de revelador la Marta és que “fins i tot quan ajudem l'altre, no només ho fem per a fer feliços sinó per a treure'ns del damunt la mala sensació que té l'altre”. Ajudar, doncs, “és un acte d'egoisme amb un mateix, perquè et fas teva l'emoció de l'altre i et vols alliberar del seu dolor”.

Una de les hormones que tenen més importància en el cervell en moments de cooperació és l'oxitocina. Als Estats Units, per exemple, es ven un producte en esprai, amb aquesta hormona, que els alts executius s'administren per a reduir ego i generar complicitat entre els seus subordinats, clients o caps, explica la conferenciant. “Però no ens cal comprar oxitocina: la podem generar endògenament, només reconeixent-nos i mirant-nos als ulls, sentint-nos connectats o fins i tot abraçant-nos amb les persones que ens envolten”.

Conclusió: **PODEM CONTROLAR LES RELACIONS I CANVIAR LA MANERA DE RELACIONAR-NOS**

“Sempre que hi estiguem disposats, podem canviar la manera que tinguem de relacionar-nos”, afirma la Marta. I la única manera de canviar emocions inconscients (o pre-conscients) és fer-se'n conscient. “Aquest és el primer pas del canvi”. Podem canviar el nostre xip i podem gaudir de la satisfacció (sibarita) de compartir emocions socials si parem atenció a les coses que veiem, escoltem, assaborim, toquem, olorem i, especialment, sentim.

Arribats al punt gairebé final de la sessió d'avui, la Marta recomana dos llibres als assistents. Són aquests:

— MORGADO, Ignacio

La fábrica de las ilusiones - Conocernos más para ser mejores
Ariel Editorial. 2015

— DAMASIO, Antonio

El error de Descartes”,
Editorial Destino. 1994

I comenta que molts dels conceptes que s'han explicat durant la sessió poden trobar-s'hi referits. A continuació dona per acabada l'explicació i obre un torn de preguntes i comentaris amb els assistents.

Uns forts i merescuts aplaudiments posen la sonoritat del moment.

PREGUNTES

Una participant pregunta “quines són les emocions innates?”. “Són potser les que s'observen en tots els llocs del món (les universals) o bé són les que es troben en espècies biològiques prèvies a l'ésser humà?”.

La Marta diu que la resposta no és clara i que cada manual diu quelcom lleugerament distint de l'altre. No obstant:

—La por és una emoció consensuada, i té un sentit evolutiu.

—El plaer, també.

11

La ira, en canvi, no està tan clara. “I és que enfadar-se és una cosa apresada: de petits aprenem que si ens enfadem aconseguim el que volem més ràpidament”. De grans, ens enfadem tan si com no.

—La tristor és fruit de la por.

—El fàstic no és clar que sigui innat. S'ha vist que nens de mesos no senten aversió ni rebuig per coses tan fastigoses com el vòmit.

Una altra persona, que s'identifica com a comunicòloga ambiental, pregunta de quina manera afecten les condicions ambientals a les emocions. “És cert que entorns acústics agressius afecten les emocions i les relacions de manera nociva?”

La Marta respon que qualsevol estímul genera una emoció. I les emocions desplaents tenen a veure amb situacions de sobre-estimulació, on hi ha estrès i tensió i que generen una reacció. Hi ha moltes línies d'investigació obertes en disciplines com la neurociència o l'arquitectura que han vist que no és el mateix estar en un espai tancat que en plena natura, per exemple.

Aplaudiment final.

Agraïments. Comiats. Copes.

INSTITUT RELACIONAL/PENSAMENT
(c) INSTITUT RELACIONAL—2018

