

OPINIONS

Nº 125 - any 2021

¿Ens serveixen les experiències?

Ja he tornat a celebrar un altre aniversari. Com passa el temps. Ja sóc “vella” però, no sé si per sort o per desgràcia, el meu esperit encara se sent com si els anys no haguessin passat.

Aquest esdeveniment m’ha fet pensar en tot el recull d’experiències adquirides al llarg dels anys. Unes han estat materials i les he fet servir quan ha fet falta. Altres, han estat emocionals i, malgrat que, m’han servit per fer esmolar les eines de la sensibilitat i trobar respostes a algun problema ètic, no m’han servit per a gran cosa més.

Vaig passar dotze anys interna (festes i vacances incloses) en un col·legi de monges escolàpies a Olesa de Montserrat, on ens ensenyaren religió, història, matemàtiques, llatí i altres assignatures; però, d’educació emocional, res de res.

Per elles les demostracions afectives eren conductes pecaminoses i no volien ni sentir-ne parlar. Amb una dèria fóra de mida, ens repetien un dia si i l’altre també, que si ens deixàvem portar per aquestes demostracions, incomplíem el sisè manament que diu: “No cometràs accions impures”, i que, si l’infringíem, cremaríem a l’infern per tota l’eternitat.

Cap de les internes tenia la llibertat d’expressar el que pensava, ni rebatre res del que deien. Fer-ho, va ocasionar en moltíssimes ocasions, ser castigada sense hores d’esbarjo.

En sortir de l’internat, vaig comprovar que era una ignorant pel que feia a experiències de tota mena i, sobretot, al referent a sentiments i emocions. Però, de seguida vaig aprendre que, ni els uns ni les altres, es poden adquirir llegint llibres o escoltant conferències, sinó que són sensacions que es reben a través dels cinc sentits: la vista, l’oïda, l’olfacte, el gust i el tacte que poden ser més o menys satisfactòries segons la sensibilitat de cada un dels sentits.

Ara bé, no es pot experimentar res si no es té la sensibilitat necessària per a adquirir emocions. I, no es pot desenvolupar la sensibilitat si no es viuen experiències. Sembla una paradoxa, però, és una gran realitat.

¿Les experiències ajuden a amortir o minimitzar les emocions excessives negatives o, a augmentar i potenciar les positives?

L’antropòleg, investigador, psicòleg, periodista i escriptor nord-americà Daniel Goleman, nascut el 1946, que adquirí fama mundial en publicar el llibre “Intel·ligència emocional”, del qual s’han venut al voltant de 5.000.000 de llibres, postula que: *“Les emocions són estímuls que provenen del món extern o intern que proporcionen plaer o dolor a través de les neurones (cèl·lules encarregades de rebre processar i transmetre informació), que van a parar a zones del cervell on es controlen la majoria de funcions vitals com: respirar, el batec cardíac, la fam o la set, i, funcions de la ment com: alegries, tristeses, pors, desànim... entre altres”*.

El cos i la ment compten aproximadament amb trenta bilions de cèl·lules que passen per un nombre incomptable de transformacions, que repercuteixen en les nostres vivències i queden enregistrades en el cervell com experiències.

Algunes d'elles s'obliden del tot, mentre que altres, la nostra ment les reté perquè han estat experiències positives, negatives o, per alertar-nos de què no ensopeguem i caiguem en errors comesos temps enrere.

Gràcies als avanços tecnològics en imatges, medicina, biologia, neurologia i cirurgia, s'ha pogut desxifrar l'anatomia del cervell. Però, encara s'està lluny de saber per què mitjançant aquest òrgan, podem diferenciar: el lleig del bonic, el dolent del bo, el dolç del salat o de l'insípid; per què ens agrada més una persona que una altra i per què s'activen mecanismes com: l'entusiasme, la inspiració, l'amor, les passions, la gelosia i, un llarg etcètera.

Mirat des d'aquesta perspectiva, dir que tenim lliure albir per escollir fer una cosa o una altra pot ser una fal·làcia (argument que sembla vàlid, però que no ho és), ja que, en virtut del que diuen els entesos, "sentim" i "actuem" segons la química de les neurones del nostre cervell, que són les causants de què el nostre "jo" variï de manera de pensar i actuar.

¿Serveixen les experiències de qui ha viscut molts anys per al jovent d'avui dia?

Sempre hi ha hagut persones que han anat a la seva sense fer cas de res ni de ningú, però, sembla que, en l'actualitat, està més accentuat.

Malgrat que, les experiències s'adquireixen per fets personals, succeïts al nostre entorn i, alhora, per haver escoltat i valorat les diferents individualitats dels qui també tenen les seves; sembla que, per la generació que demana pas, requerir consell o creure a qui els han precedit està passat de moda i ho manifesten dient: "Ets d'una altra època". Confien més a explicar les seves cuites a amics o consultar eines com Internet, Google i altres mitjans, on troben pàgines i adreces de llocs on, mitjançant diversos procediments, poden posar remei a què els angoixa.

Estar pendent de tants artefactes ¿pot arribar a curt o llarg termini, a tenir repercussions en la intel·ligència de qui els fa anar?

La intel·ligència es posseï prou agudesa i habilitat per a resoldre, amb eficàcia, diferents problemes o dificultats. Però sembla (per sentit comú) que, si va acompanyada d'experiències que són el resultat d'anys viscuts, hi ha més possibilitats de no cometre errors.

Daniel Goleman, diferencià també la intel·ligència emocional de la que és fruit de la raó, afirmant que la primera pot ser tan poderosa, que inclús pot arribar a substituir la segona.

Quantes vegades hem sentit a dir que persones molt assenyades "s'han begut l'enteniment", perquè han actuat per fortes emocions com l'odi, l'enveja, la venjança que invalida el raciocini. O per l'enamorament, que produeix s'arribin a entabanar pels dictats del cor, o per una "foguera hormonal" que anul·la el que els aconsella el seny.

Per altra banda, hem de reconèixer que les experiències tant si han estat positives com negatives, sempre han deixat un pòsit dins nostre que ens ha ajudat a madurar i enriquir com a persones.

Tot plegat una mica complicat, però què, no són simples especulacions filosòfiques, sinó el resultat de molts anys d'estudis i d'investigacions per haver arribat a saber una part de les característiques del cervell i com funciona.

Una petita experiència personal

Aquest escrit coincideix en haver cedit el pis on he viscut durant trenta-vuit anys a un dels meus fills, la seva esposa i els seus fills. Un lloc en el qual he passat experiències de tota mena i en el que ara ells viuran les seves.

Ha estat una decisió presa a consciència, però, haver empaquetat i guardat en caixes durant dies el que el meu fill li ha semblat que en podia prescindir, m'ha produït un gran cansament i... alguna estona de tristor.

Sembla mentida la quantitat de coses que anem acumulant pensant que un dia o altre poden tenir utilitat, però queden oblidades fins que, per una raó o altra, arriba el moment de desprendre's d'elles.

Però, tot plegat, ha estat una experiència nova, que m'ha fet espavilar de la rutina en què s'havia convertit la meua vida i distraure'm de desencisos que es presenten, potser... amb massa freqüència.

¿Ens han servit o serveixen les experiències?

No existeix una resposta taxativa. Cadascú tindrà la seva, després de reflexionar si temps enrere o, en l'actualitat, li han servit o no.

Maria Mercè Usón