

El domini de les emocions: clau a la vida

TEXT: JORDI BARRIS I SANTIAGO BATLLE (*)

El títol de l'article del mes fa referència a un dels temes més importants per a l'espècie humana i del qual se'n deriven multitud de satisfaccions o, en contra seu, de sofriments: les emocions. De sempre, l'home ha tractat i parlat moltíssim de les emocions. És un tema recurrent en la filosofia, on s'abordaven aspectes com la seva localització i la seva utilització per part del gènere humà. El debat sobre quin lloc havien d'ocupar les emocions respecte de la racionalitat ha estat una constant en el desenvolupament de les teories filosòfiques, en primer lloc, i en posterioritat, aquest debat ha estat recollit i ampliat per la psicologia i la neuropsicologia.

Avui dia, sabem molt més sobre les emocions, la seva gènesi i el substrat anatomicofuncional i cerebral que les suporta. Aquests coneixements han estat decisius per a la psicologia en el seu procés de tractament dins del camp de la psicologia clínica (encara que ni de bon tros de forma exclusiva, ja que pel que fa a altres disciplines psicològiques, com la selecció de personal, també s'han utilitzat els progressos en aquesta àrea).

La societat ha identificat tradicionalment les emocions amb la «part més dèbil» de les persones. Així, la capacitat intel·lectual d'una persona es basava gairebé exclusivament en la seva capacitat per a la lògica i el pensament. Quan les empreses feien els processos de selecció del personal, hi predominaven els tests orientats a mesurar aptituds intel·lectuals com el raonament abstracte, verbal o el numèric, però no l'emocional. En l'actualitat, en canvi, s'ha constatat la influència determinant de les habilitats emocionals per prendre la millor opció de les decisions principals, no només de les personals, sinó també de les professionals.

Un dels paradigmes de treball més amplis i amb major acceptació dins la comunitat científica que treballa en psicologia (i que ha millorat el prestigi de la disciplina psicològica dins de la comunitat internacional en l'àmbit mèdic, pels progressos en la cura dels problemes mentals que suposa) és la psicologia cognitiva. Aquesta tendeix, utilitzant un fort reduccionisme de les seves teories, a assimilar el funcionament mental i psicològic, al que podria ser el d'un ordinador. L'ordinador humà (el cervell que ho controla tot), rep *inputs* (informacions) i genera uns *outputs* (respostes) gràcies al processament que el cervell fa d'aquesta informació. Però aquest processament no segueix, ni de bon tros, les mateixes regles en les persones. Què ho fa que dos subjectes, d'igual educació, nivell socioeconòmic, estat social, de la mateixa edat (vaja, amb igualtat de condicions) reaccionin de diferent forma a un mateix estímul? Les diferències rau en els mecanismes de processar la informació (agafar un avió). I aquests mecanismes, o patrons cognitius, són els que determinen el nostre funcionament cognitiu (pensament), emocional i comportamental (com actuem). És aquí, doncs, com el nostre cap processa de forma emocional una informació i això afecta la nostra manera de pensar. Existeix una interrelació entre bioquímica (que ens fa sentir) i les emocions que se'n deriven en consonància als pensaments que es creen en la nostra ment. Anem a aclarir uns quants aspectes.

La capacitat emocional té a veure amb:

– Aptituds emocionals personals: autoconcepte, acceptar-se i respectar-se tal com s'és; assertivitat, habilitat per expressar-se i defensar els propis drets des de l'òptica dels altres i procurant no fer mal; actituds emocionals interpersonals com empatia, habilitat per reconèixer les emocions dels altres; responsabilitat social, mostrar-se com un membre constructiu de la societat.

– Adaptabilitat: flexibilitat, capacitat per ajustar-se a les condicions canviants del medi; solució de problemes, saber veure, jutjar i actuar davant les diverses situacions.

– Maneig de l'estrès: tolerància, capacitat de sofrir i acceptar situacions imprevistes sense fer figa; control d'impulsos, habilitat de resistir o retardar un impuls; estat d'ànim i motivació, opti-

misme, aprendre a veure sempre el costat bo de les coses; felicitat, habilitat per gaudir i sentir-se, en general, satisfet amb el que es té i s'ha aconseguit. El maneig adequat de les emocions és un element tan valorat com útil en la vida personal i professional. De fet, quan el control no és possible poden sorgir amb molta facilitat els efectes perniciosos de les emocions negatives, sentiments irracionals que limiten l'individu i que es transformen en creences, moltes de les quals deriven de mals aprenentatges en les diferents experiències i que, generalment, actuen de manera inconscient, sense que la persona s'adoni del seu paper. També coneguts com a «pensaments automàtics», representen les converses internes que manté cadascú, l'autodiàleg mental, expressat com a pensaments o imatges vinculades a

estats emocionals intensos –com l'ansietat, la depressió, l'ira o l'eufòria. Sovint formen versions subjectives de les coses que ens ocorren i desdibuixen la realitat, per crear les anomenades distorsions cognitives.

– Reconeixement de pensaments distorsionats. La relació següent pot ajudar-nos a identificar els pensaments distorsionats que formen part de nosaltres de manera inconscient i que ens fan mal: filtració, se selecciona un sol aspecte de la situació experimentada, es filtra el que és negatiu i s'oblida allò positiu; polarització del pensament, els esdeveniments es valoren com a bons o dolents i els aspectes intermedis s'obliden, paraules clau per detectar aquesta distorsió són «focassat», «inútil», «covard...»; sobregeneralització, es tendeix a pensar que un fet que pot ser puntual succeirà sempre, les paraules clau que s'utilitzen són «sempre, mai, tots, ningú...»; interpretació del pensament, és un mecanisme de projecció que consisteix a atribuir als altres els sentiments i les motivacions pròpies, paraules clau: «ja sé per què és això, això es deu a...»; visió catastròfica, avançar esdeveniments de for-

ma catastrofista per als interessos propis, si una persona sent que ha passat alguna cosa dolenta pensarà «i si em passa a mi...»; personalització, relacionar sense base suficient els fets de l'entorn amb un mateix, quan en grup es fa alguna observació, pensarà «ho diu per mi»; fal·làcia de justícia, valorar com a injust tot el que no coincideix amb els nostres desitjos, paraules clau: «no s'hi val, és injust que...»; fal·làcia de canvi, creure que el benestar d'un mateix depèn de manera exclusiva dels actes dels altres, per exemple «el meu matrimoni només canviarà si canvia la meua parella»; culpabilitat, atribuir per complet la responsabilitat dels esdeveniments a un mateix o a d'altres, sense tenir en compte circumstàncies que concorren en els fets, mots clau: «és per culpa meua... la culpa d'això és de...». El patiment psíquic és tan intens quan s'instal·len aquestes emocions i pensaments irracionals que, a vegades, és necessària l'ajuda d'un professional per fer un treball de detecció, detenció i modificació del pensament emocional que fa sofrir.

Alternatives per afrontar les emocions negatives:

– Filtració: Desdramatitzar i buscar solucions, preguntar-se «ha passat abans? Va ser tan dolent?»

– Polarització: Graduar la situació, dir-se «entre aquests dos extrems, hi ha graus intermedis?»

– Sobregeneralització: Concretar i buscar proves, preguntar-se «quantes vegades ha passat realment? Quines proves tinc per treure aquesta conclusió?»

– Interpretació del pensament: Buscar proves, deixar de suposar, preguntar-se «quines proves tinc per suposar això?»

– Visió catastròfica: Deixar d'anticipar, centrar-se en el present i valorar les possibilitats

– Personalització: Buscar proves i efectes, preguntar-se «tenir menys que una altra persona em converteix en menys persona?»

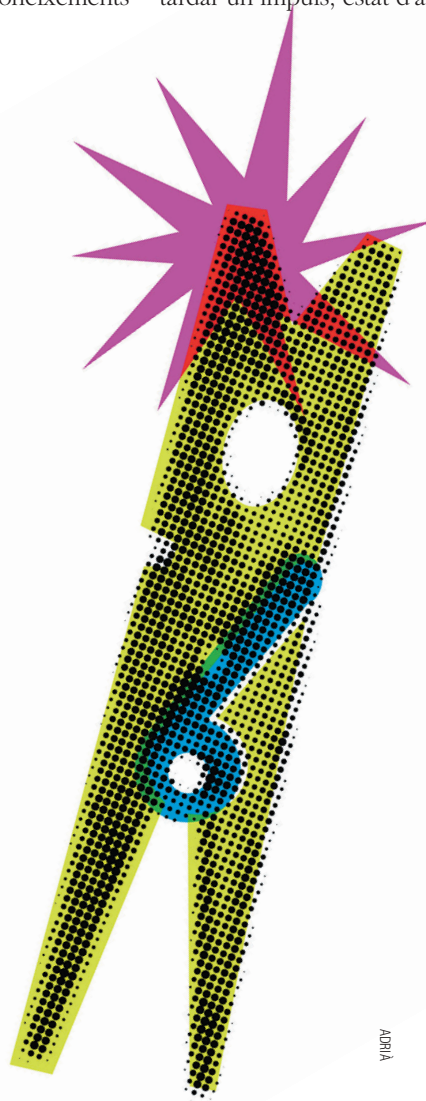
– Fal·làcia de justícia: Escoltar els desitjos dels altres, preguntar-se si aquesta persona té dret a una altra opinió diferent de la meua

– Fal·làcia de canvi: Preguntar-se «quines proves tinc per creure que el canvi només depèn d'aquesta persona?»

– Culpabilitat: Buscar altres motius o raons per a un cas concret, preguntar-se «pot haver-hi altres motius diferents dels que hi atribueixo?»

Característiques del pensament automàtic o irracional

Són diàlegs interns referits a temes molt concrets. Per exemple, algú que tem ser rebutjat pensarà: «la gent em mira i em veu incapaç». Tenen forma de missatges curts formulats amb paraules clau. Qui tem, per exemple, per la seva salut en un moment determinat, pensa: «patiré un col·lapse». Mentre que la persona que recorda algun fracàs es diu: «tot em surt malament». Són involuntaris. Són reaccions espontànies davant determinades situacions, entren de manera automàtica a la ment i no són fruit de cap reflexió o anàlisi. Apareixen sovint com a obligacions que ens imposen a nosaltres mateixos o als altres. Dramatitzen i exageren les coses. Davant alguna cosa objectivament sense importància, s'arriba a pensar: «i si passa alguna cosa...». Són difícils de controlar. Com que aquests pensaments no són racionals, no solen ser fidels a la realitat, encara que la persona que els sent se'ls creu amb facilitat. El control d'aquests mecanismes involuntaris de processament de la informació per part del nostre cap es troba a la base de molts dels tractaments psicològics i determina la disminució dels estats depressius, d'estrès o d'ansietat. Un major domini d'aquestes reaccions emocionals vinculades a aquestes formes de processar la informació són la garantia d'una major felicitat i d'un major domini de les reaccions que ens acompanyen al llarg de la nostra vida.



(*) *Psicòlegs clínics infanto-juvenils i d'adults. Heia Psicologia, col.laboradors de Serveis Mèdics Girona, GEM Olot i Hospital de Figueres (www.heiapsicologia.com)*