

El voraviu Joan Vall Clara
joanvallclara@elpunt.info

De què parla aquest rei?

Altesa moral guia dels espanyols? Què punyetes és l'alta moral?



Què esperar d'una Espanya a la qual el seu rei li parla de "l'alta moral de les víctimes d'ETA, que serveix de guia per a tots els espanyols"? Fa deu anys que ha cessat la violència i hi ha dues-centes manifestacions convocades per millorar la situació dels presos. No s'acabarà mai la manipulació dels sentiments extrems? Alta moral? Què punyetes és l'alta moral? De què caram parla? I a quines víctimes es refereix? A les que troben fluixes les condemnes, no aplica-

rien cap rebaixa penitenciària i els mantindrien a les presons més allunyades possible dels domicilis per a tortura dels familiars? O a les que han iniciat de fa anys un procés de contacte, reconeixement, reconciliació i perdó (o no) amb els seus botxins? Quina de les dues opcions (o quina altra, perquè els sentiments són individuals) és "la guia per a tots els espanyols"? I per què tornes a oblidar les altres víctimes, senyor rei? No hi ha "alta moral" en els que van caure assassi-

nats per la ultradreta, senyor rei? I en els que van ser víctimes (reconegudes pels seus propis tribunals) de la violència d'estat exercida per l'estat del qual ostentes la condició de cap, senyor rei? Què podem esperar d'una Espanya a la qual el seu rei li parla de "l'orgull de la societat espanyola cap a la institució militar"? L'augment del pressupost militar que ha perpetrat el govern més progressista de la història mentre ens distreu amb xavalla per al català a Netflix.

Tribuna David BUENO. Director de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st

El sentit de l'humor



Riure, o simplement somriure, és un dels grans petits plaers de la vida. Segons un estudi realitzat el 2014, els adults somriem uns 20 cops cada dia, però els infants ho arriben a fer gairebé 400 vegades! Però hi ha molta variabilitat, des de persones molt rialleres i que tenen un gran sentit de l'humor fins a d'altres sembla que l'hagin perdut. Fa temps que se sap que hi ha una correlació directa entre el fet de riure o somriure i el benestar físic i emocional: disminueix l'estrès, la qual cosa repercuteix favorablement en la salut física i mental, facilita les relacions socials i provoca l'alliberament de serotonina al cervell, un neurotransmissor que millora l'estat d'ànim.

UN ARTICLE que s'acaba de publicar a la revista *Health Communication* analitza de quina manera tenir un bon sentit de l'humor també beneficia la salut física i mental. Penso que val la pena comentar-ho per les implicacions en el nostre dia a dia i per destacar la importància de treballar una activitat tan bàsica com és el sentit de l'humor. Que jo sàpiga, no hi ha cap currículum educatiu que ho reculli de manera prou explícita, però com veurem els avantatges que comporta per al cervell i la vida mental són molt importants. I, a més, no tots els sentits de l'humor són equivalents. En el cas concret dels currículums vigents a Catalunya, per exemple, només se'n fa un breu esment al currículum de l'ESO quan es parla de les competències d'interacció oral, però sense desenvolupar-ho.

“S'ha vist que les conseqüències positives respecte a la salut mental i física de la persona que n'exhibeix no es produeixen quan el sentit de l'humor es basa en el sarcasme o en la ridiculització

EL SENTIT DE L'HUMOR es defineix com el conjunt de missatges verbals i no verbals que transmetem de manera intencionada per provocar somriures o rialles en altres persones. A nivell psicològic és una eina molt eficaç per ajudar-nos a afrontar situacions complicades, ja que contribueix a relativitzar els nostres problemes i prendre'n distància emocional, fent-los més fàcils de portar. En aquest treball que comento s'ha vist que també hi ha una correlació directa entre la qualitat del sentit de l'humor que té una persona i la seva sensació de benestar, que es tradueix en una major autoestima, una satisfacció vital més completa, una sensació més gran d'optimisme i un sentiment de soledat molt menor. Pel que fa a aquest darrer aspecte, diverses enquestes d'opinió indiquen que el sentiment de soledat pot arribar a afectar un 60% de la població, i per diversos treballs de neurociència cognitiva se sap que incrementa emocions com la tristesa i l'angoixa, les quals, al seu torn, si no es reconduïxen, poden afectar negativament la salut física i mental. Només per tot això que he comentat considero que ja és prou important treballar el sentit de

l'humor, però encara n'hi ha més.

QUE EL SENTIT de l'humor es correlacioni amb una major sensació de benestar i amb un menor sentiment de soledat era previsible, segons reconeixen els autors del treball. Ara bé, també s'ha observat que es correlaciona amb una altra capacitat mental interessantíssima, la flexibilitat cognitiva. Consisteix en l'habilitat de pensar en diferents conceptes simultàniament, d'adaptar el comportament de manera dinàmica en resposta als canvis que es produeixen en l'entorn i de modificar conscientment la manera de pensar pel que fa a qualsevol aspecte determinat. La flexibilitat cognitiva contribueix a la capacitat creativa i alhora se'n nodreix, atès que és necessària per buscar alternatives noves a qualsevol situació o repte que ens trobem. I se sap que interactua amb aspectes mentals tan importants com la motivació, l'optimisme i, de retruc, amb les sensacions de benestar.

ARA BÉ, COM TAMBÉ han vist els autors d'aquest treball, no tots els sentits de l'humor són equivalents i tenen aquests efectes beneficiosos. S'ha vist que les conseqüències positives respecte a la salut mental i física de la persona que n'exhibeix no es produeixen quan el sentit de l'humor es basa en el sarcasme o en la ridiculització, és autodestructiu o no té en compte l'impacte que pot tenir sobre les altres persones. Penso que tots aquests aspectes són prou destacables per a la vida de les persones i per potenciar unes relacions socials sanes, dignes i dignificadores, perquè valorem la importància i la conveniència de reflexionar sobre l'humor, per potenciar-lo i treballar-lo de manera explícita a qualsevol edat.

Raça humana

Carme Vinyoles Casas

Europa mou fitxa per Ucraïna



Europa es construeix sobre conflictes eterns, i el de Rússia i Ucraïna és una crònica de resistència que ha enfrontat les etapes d'absorció –la rusificació iniciada pel tsar Pere I el 1720, continuada per Caterina la Gran, mantinguda per Stalin i referendada per Putin– i l'actual de tenacitat i defensa de la identitat. Ucraïna s'ha vist sotmesa a una ofensiva de lleis, decrets, persecucions genocidis –com a *holodomor* es coneix la gran fam que en el context de les col·lectivitzacions del 1932-1933 va matar entre un milió i mig i dotze milions de persones–. Moscou, que mai ha renunciat a apoderar-se d'Ucraïna ni a liquidar les bases de la seva vida política i cultural, no ha dubtat a engegar programes de russificació en àmplies zones que actualment estan reclamant la unificació amb Rússia i s'han aixecat en armes contra el poder central de Kiev. La història d'Ucraïna s'ha escrit amb sang i patiment i s'ha mantingut fins avui, quan la seva frontera és un dels perills que amenacen el futur d'Europa. L'annexió de Crimea, el desafiament entre les forces independentistes de les auto-proclamades Repúbliques Populars de Donetsk i Lugansk –que reben el suport del Kremlin– contra el govern d'Ucraïna, i les amenaces de l'exèrcit rus, han fet que Europa s'hagi vist obligada a moure fitxa. Després de la visita de Josep Borrell, el cap de la seva diplomàcia al front de batalla, la UE intenta jugar un paper actiu en les negociacions entre Moscou i Washington per donar sortida al conflicte perquè s'hi juga la pròpia seguretat. Mentrestant, 110.000 soldats russos esperen a la frontera.



EL TEMPS QUE INVERTIM EN INVESTIGACIÓ ÉS VIDA

A Vall d'Hebron treballem per construir un futur millor pels qui ens envolten. En el qual la recerca sigui capaç de trobar solucions, cures i tractaments per millorar la salut dels qui més estimem.

Invertint temps en recerca, guanyem temps per a tothom.

COMPRA TEMPS



www.compratemps.org

