

**El voraviu** Joan Vall Clara  
joanvallclara@elpunt.info

## Ni sí ni no, ni carn ni peix

Es veu que el PSC té confiances en ERC que es podrien trencar



Més diuen els uns que sí, més repliquen els altres que no, i més ho salpebren com si necessitessin imperiosament que ho trobem fort i picant. El bo del cas és que no parlem de dos. Parlem de tres i d'un quart que ja fa dies que va firmar, que ha passat festes mort en vida, i que no sabem si manté la firma tant si s'acorden cessions al PSC, com si s'acorden cessions a Junts, com si s'acorden cessions a tots dos, i siguin quines siguin les cessions. Tan llançats a dibuixar línies

vermelles, aquesta vegada no se sap que n'hagin posat cap a l'acord. O no les exhibeixen com altres vegades, quan assenyalaven ben clar el dimoni escuat. Dilluns vinent, setè aniversari que Artur Mas fes el pas al costat perquè la CUP s'avingués a invertir Puigdemont, probablement tot estigui desbrossat i convinguem que era batalla pel relat (recordeu que és relat el que en temps de l'àvia Neus n'haurien dit conte a la vora del foc que cadascú vol explicar). Però ara per

ara tot plegat fa mala espina. Fa mala espina quan Alicia Romero diu que donar per tancades coses que no ho estan "és trencar confiances". Fa mala espina quan el govern diu que si s'ha d'arribar a l'abril potser ja no val la pena aprovar un pressupost. Fa mala espina quan Junts diu que no li acaben de donar la informació que demana, i fa mala espina quan ECP fa d'estaquirots des del dia que va signar. Avui tot és ni sí ni no, ni blanc ni negre, però potser passen els Reis.

**Tribuna** David Bueno. Director de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st

## Felicitat o benestar?



A finals de novembre els departaments d'Educació i de Salut van fer públic un informe corprendor sobre adolescència i joventut: el 8,8% dels adolescents enquestats van dir que cada dia o gairebé cada dia sent que té ganes de morir-se o d'adormir-se i no tornar-se a despertar, i un 5,9% pensa amb la mateixa freqüència a autolesionar-se. Per portar-ho a una aula de secundària: si tenim 30 alumnes, de mitjana n'hi ha 3 o 4 que pensen en la mort o a autolesionar-se. És un tema complex on hi ha molts aspectes implicats. Hi influeix la idiosincràsia de l'adolescència, una etapa crucial per al desenvolupament de la personalitat adulta. L'àrea cerebral que s'encarrega de generar les emocions, l'amígdala, es torna hiperactiva, i la zona que permet gestionar-les i reflexionar, l'escorça cerebral, perd eficiència de funcionament. Per tant, no ens ha d'estranyar que en algunes persones, de tant en tant, es puguin produir aquests pensaments, però en cap cas amb la freqüència que es detecta.

**HI HA OPINADORS** que han parlat de la "joventut de vidre", massa consentits i amb poca capacitat de resiliència. Possiblement hi ha una part d'això, però la responsabilitat la tenim els adults que els hem educat. Diversos estudis indiquen que tendim a delegar cada vegada més l'educació dels nostres fills i filles en els centres educatius, en comptes d'assumir les responsabilitats que ens pertocuen. I que, d'alguna manera, per "compensar", tendim a sobreprotegir-los. En comptes de donar-los suport emocionalment perquè aprenguin a afrontar i resoldre el seus problemes, els hem aïllat dels problemes al mateix temps que se senten emocionalment desprotegits, perquè ho

“Si volem disminuir el percentatge alarmant d'adolescents que pensen en la mort, ens cal oferir-los més suport emocional

deleguem en el sistema.

**SENSE DUBTE** aquest efecte és real en alguns casos. Però hi ha un parell de factors més que voldria comentar. Un és l'estrès. Tots els estudis indiquen que l'estrès social s'ha incrementat les darreres dècades. Un dels efectes és que disminueix encara més l'eficiència de funcionament de l'escorça prefrontal, la qual cosa deixa els adolescents més desprotegits dels daltabaixos emocionals. Alguns dels possibles motius poden ser la competitivitat exagerada que de vegades els imbuïm pels estudis i les notes, les pressions per l'aspecte físic quan es comparen amb models i cànons de bellesa irreal, etcètera.

**L'ALTRE FACTOR** és la confusió entre felicitat i benestar. Hem utilitzat el concepte de felicitat massa a la lleugera, com a reclam comercial. Si no ens sentim feliços, és com si la vida ja no valgués la pena. Si els adolescents no se senten feliços, és com si la seva vida ja no els valgués la pena. Hauríem de parlar de benestar. A nivell cerebral felicitat i benestar no són sinònims i no produeixen els mateixos efectes. Curiosament, ambdós estats venen vehiculats pel mateix tipus de neurotransmissors (dopamina, serotonina, adrenalina, endorfines), però en diferents proporcions.

**EL BENESTAR** és la percepció subjectiva de sentir-nos relativament a gust amb nosaltres mateixos i amb l'entorn, incloses les relacions socioemocionals i afectives que establim. Integra els desitjos, els objectius vitals i les necessitats; afavoreix que gestionem els reptes que ens afecten, i també que integrem de manera positiva i proactiva les experiències que tenim al llarg de la vida. El benestar genera una motivació i un optimisme de base realista, i no té data de caducitat.

**LA FELICITAT**, en canvi, genera sensacions molt més intenses i explosives, i per tant més plaents, però efímeres i amb una motivació i un optimisme fal·laços. I després d'una explosió de felicitat, si no en ve una altra, per oposició tendim a sentir-nos buits, sense objectius vitals. Un aspecte important d'aquestes diferències és que dins el benestar hi tenen cabuda, per exemple, emocions com la tristesa, que permet acceptar les pèrdues i les decepcions i que, per tant, facilita que les deixem enrere per poder continuar avançant de forma resilient. La felicitat, en canvi, no admet la tristesa o la decepció, o s'acaba quan en notem.

**SI VOLEM** adolescents resilents, amb capacitat d'establir objectius realistes des d'una motivació i un optimisme realistes, d'afrontar els reptes sense angoixes, o, dit d'una altra manera, si volem disminuir el percentatge alarmant d'adolescents que pensen en la mort o a autolesionar-se, ens cal oferir-los més suport emocional no sobreprotegit amb una major implicació parental, perquè puguin aprendre a autogestionar-se. I també ens cal bastir una societat i una educació que posin el focus en el benestar (objectius vitals, esforços assequibles, vincles socioemocionals i afectius satisfactoris), no (només) en la felicitat.

**Raça humana**  
Carme Vinyoles Casas

## Quin problema té Déu amb mi?



La nena atrapada pel dolor d'un càncer plora i pregunta al seu pare: "Quin problema té Déu amb mi?" Respon la mare: "Ho fa perquè t'estima profundament." És una escena de *Camino* (pel·lícula de Javier Fesser, del 2008) inspirada en la història real d'Alexia González Barros, filla menor d'una família pertanyent a l'Opus Dei, morta el 1985 i immolada amb fanàtica i ensucrada crueltat a l'altar tenebrós de la secta. Aquella mare interpretada per la gran Carme Elías que assegurava al seu marit –no gens convençut– que cada dia donava gràcies a l'Altíssim per la malaltia de l'adolescent (el calvari d'Alexia va durar dels 11 als 14 anys) fa pensar en una altre mare també engegada per la religió que aquests dies ha sortit als mitjans: la que qualificava de mentiders els seus sis fills quan li van comunicar que de petits quatre havien estat agredits sexualment pel capellà amic amb qui massa sovint els deixava sols, un darrere l'altre en una mena de despatx o confessionari molt lluminós. Quina casualitat que el sacerdot abusador, Hilario Apodaca, fos el mateix que va promoure la beatificació de la *màrtir* Alexia –el procés roman obert–; quin horror el patiment de tantes criatures en aquells anys que l'Església gaudia d'absoluta impunitat –rosaris, mantellines, Franco sota pal·li–; quina vergonya que encara s'ocultin casos de pederàstia arreu del món, casos que també han esquitxat Benet XVI per encobriment i per inacció quan era arquebisbe de Múnic i Freising entre 1977 i 1982. Hi ha gent que fa mal, molt de mal, i no hi ha cap déu que ho pugui excusar.

28:08



### 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 estimmem.

Invertint temps en recerca, guanyem temps per a tothom.

**COMPRA TEMPS**



[www.compratemps.org](http://www.compratemps.org)

