

TOTES LES DECISIONS CONTENEN UN VESSANT EMOCIONAL

David Bueno
i Torrens



Professor i investigador de genètica
de la Universitat de Barcelona

Emocions cardíaques

Fa unes setmanes es va celebrar a Barcelona un concorregut congrés mundial de cardiologia, del qual han informat a bastament i amb puntualitat els mitjans de comunicació. Durant el congrés els especialistes ens han recordat la importància d'aquest òrgan i tots els costums i actituds que poden comprometre'n la funcionalitat, com les dietes desequilibrades, especialment les riques en greixos d'origen animal, l'estrès, el sedentarisme i les drogues, entre les quals també les legals, com el tabac i l'alcohol. Ja fa molt temps que se'n parla, i crec que al nostre país pràcticament ningú pot al·legar ignorància, però és bo que de tant en tant ens ho recordin. Hi ha un aspecte, però, del qual s'ha parlat poc: les emocions.

SI PREGUNTÉSSIM ON ES PRODUUEIX EL PENSAMENT, la immensa majoria de persones contestarien encertadament que al cervell. En canvi, si preguntéssim per les emocions, com l'amor, l'odi, la passió o la por, és possible que molts contestessin que al cor. L'assignació de les emocions al cor ve de molt antic, però actualment sabem que aquestes no es formen ni resideixen al cor, el qual ja té prou feina a bombar més de 8.000 litres de sang cada dia durant tota la nostra vida, a una pressió molt elevada, perquè arribi a tots els racons del cos. Les emocions es formen exclusivament al cervell i tenen un origen electroquímic, però certament tenen una gran influència sobre el nostre cor.

DE MANERA MOLT RESUMIDA, ELS ESTÍMULS emocionals, com observar el patiment d'algú o sentir atracció per una persona en mirar-la o en notar la seva olor o les seves feromones, són enregistrats per una part del cervell anomenada amígdala, la qual envia senyals electroquímics cap a l'escorça cerebral frontal, on s'interpreten i es processen les dades de manera conscient, i cap a l'hipotàlem, font inconscient de moltes hormones. L'hipotàlem envia senyals hormonals a tota la resta del cos, i aquests senyals generen canvis físics involuntaris –com contraccions musculars–, eleven la pressió sanguínia i acceleren el ritme cardíac. En aquest procés també intervé el bulb raquidi, la part del sistema nerviós encarregada de controlar els processos reflexos, com la respiració, la freqüència cardíaca i la deglució. Tots aquests canvis físics són detectats pels sensors interns del cos, els quals retornen la informació cap a l'escorça sensorial i frontal del cervell, on finalment s'interpreten com a



XAVIER PORRATA

“De la mateixa manera que amb tres colors primaris (groc, vermell i blau) es pot obtenir una gamma infinita de colors, els humans experimentem quatre emocions primàries: l'aversió, la por, l'enuig i l'amor paternal”

emocions. Això fa que sapiguem que hem de sentir una emoció, no pas que la sentim.

LES EMOCIONS SÓN COM ELS COLORS. De la mateixa manera que amb tres colors primaris (groc, vermell i blau) es pot obtenir una gamma infinita de colors, els humans experimentem quatre emocions primàries –l'aversió, la por, l'enuig i l'amor paternal–, que són elaborades i combinades en la ment conscient, la qual, junt amb el sistema límbic instintiu, que allibera hormones i altres transmissors neutrals, genera la increïble gamma d'emocions que manifestem. És curiós, però, que molts d'aquests senyals són comuns a totes les emocions, i és el cervell qui en última instància decideix si l'emoció que sentim ens ha de provocar, per exemple, temor o alegria, amor o odi. Dit d'una altra manera, la mateixa combinació de senyals pot provocar temor en una persona i alegria en una altra, o temor en un moment donat i alegria en un altre, segons el processament final de la part conscient del cervell. I en aquest procés intervé l'aprenentatge de les emocions. Ara ja sentim l'emoció corresponent.

LES EMOCIONS SÓN VITALS en el nostre comportament. Per exemple, s'han estudiat casos de persones a les quals els falten algunes de les xarxes neurals encarregades de transmetre aquestes informacions, com per exemple després de l'extracció d'un tumor cerebral, les quals són incapaces de prendre decisions, fet que indica que totes les decisions contenen un vessant emocional. De la mateixa manera, determinades patologies mentals associades a la manca d'emocions poden tenir el seu origen almenys en part en un funcionament anòmal d'aquest sistema.

PER AIXÒ ÉS TAN IMPORTANT EDUCAR correctament les emocions, com posa de manifest el gran èxit editorial d'alguns llibres sobre l'anomenada intel·ligència emocional. I les emocions s'han d'educar des de la infantesa, sense estalviar emocions diguem-ne desagradables a la mainada, però ajudant-los, això sí, a interpretar-les i canalitzar-les adequadament. D'aquesta manera contribuirem a fer persones no només emotivament i per tant mentalment més sanes, sinó també físicament més saludables, atesa l'íntima relació que hi ha entre el cervell i els diversos òrgans del cos, com el cor, de la mateixa manera que determinades tècniques de relaxació, com el ioga, poden tenir un efecte molt beneficiós no només sobre el cor i la nostra salut en general sinó també sobre els nostres pensaments i emocions.