

EL PUNT AVUI+

Edita: Hermes Comunicacions SA i Corporació Catalana de Comunicació SLU
http://www.elpuntavui.cat
Centraleta Girona: 972 18 64 00
Centraleta Barcelona: 93 227 66 00
Atenció al client: 972 18 64 80
Redacció Girona: Santa Eugènia, 42. 17005
Redacció Barcelona: Tàpies, 2. 08001

Director: Xevi Xirgo i Teixidor.
Vicedirector: Carles Ribera.
Directors adjunts: Xevi Sala (Girona), Pepa Masó (Informació General), Joan Ventura (Informació Cultural), Lluís Martínez (Tancament), Jordi Grau (Formats Especials), Ramon Roca (L'Econòmic), Miquel Riera (Presència) i Joan Rueda (Informació Local).
Caps de secció: Toni Brosa (Opinió), Joan Armengol (Economia), Pilar Esteban (Europa-Món), Anna Serrano (Política), Carles Sabaté (Societat), Jaume Vidal (Cultura), David Castillo (Suplement Cultural), Andreu Puig (Fotografia), Quim Puigvert (Llengua), Jordi Molins (Disseny), Montse Martínez (Apunts), Carme Torns (Documentació), Antoni Dalmau (Tancament), Susanna Oliveira (Barçakids), Jaume Batchellí (Producció), Montse Oliva (delegada a Madrid), Pere Gorgoll (Necrològiques), Gemma Busquets (Comunicació), Narcís Genís, Tura Soler, Xavier Castillón i Anna Puig (Comarques Gironines).

Conseller delegat: Joan Vall i Clara.
Gerència Comercial: Anna Maria Ribas.
Direcció Comercial: Eva Negre (El Punt Avui), Eduard Villacé (Agències), Maria Àngels Taulats (Setmanaris), Josep Sánchez (El 9) i Carles Gri (Serveis al Lector).
Webs i Sistemes: Josep Madrenas (director), Marc Massot (Programari), Joan Sarola (Sistemes) i Ramon Buch (Disseny).
Recursos Humans: Miquel Fuentes. Administració: Carme Bosch.
Producció i Logística: Lluís Cama. Distribució: Concepció Casals.

ELS PROCESSOS
COGNITIVS VÉVEN
REGULATS SOCIALMENT

David Bueno



Professor i investigador
de genètica de la UB i
divulgador de la ciència

ARC VOLTAIC

Llast del passat, por del futur

Quan estem tristos ens fa l'efecte que el sol brilla menys. Ens costa més concentrar-nos, les decisions no acostumen a ser tan encertades i els nostres records són més pessimistes. Quan estem alegres, en canvi, la percepció de la realitat és just la contrària. Normalment les emocions són transitòries, però exerceixen una influència persistent en tots els processos cognitius, per la qual cosa les seves conseqüències afecten tots els àmbits de la nostra vida. Just al tombant d'any l'*European Neuropsychopharmacology*, una revista científica especialitzada, va publicar un interessant article sobre la gènesi i la gestió neural de les emocions que inclou dades que m'han fet meditar sobre el llast del passat i la por del futur que sovint impregnen la nostra societat, i que poden comprometre greument el present.

LES EMOCIONS ES GENEREN i es gestionen en diverses estructures del cervell, com l'amígdala, l'hipocamp i l'escorça prefrontal, entre altres, associades al processament de les situacions d'amenaça, a la memòria autobiogràfica i a la inferència de l'estat mental dels altres, respectivament. Aquestes

mateixes estructures també formen part de l'anomenat cervell social, de manera que les emocions ens permeten percebre l'ambient social i incorporar-lo als nostres raonaments, un pont entre la individualitat i la col·lectivitat que representa un clar avantatge en una espècie racional de vida social com la nostra. Com els psicòlegs socials han emfatitzat durant molt de temps, les emocions i els processos cognitius vénen regulats socialment.

MALGRAT QUE NO SIGUEM l'única espècie social, el nostre cervell té algunes característiques úniques: ens permet portar la nostra experiència conscient en llocs i moments diferents a l'aquí i l'ara; podem veure les coses des del

A través de la manipulació de les emocions és relativament senzill alterar la percepció que hom té de la realitat

punt de vista dels altres; associem la imatge que ens fem dels altres a fortes emocions morals, i podem utilitzar aquestes habilitats en funció del context i en combinació amb la memòria que tenim del comportament propi i d'altres individus en llargs intervals de temps. Malgrat l'indiscutible avantatge personal i social de les emocions en coordinació amb el raonament racional, a vegades també anul·len la racionalitat, per exemple quan hom s'adhereix a idees o creences que no tenen cap base real o racional. A més, a través de la manipulació de les emocions és relativament senzill alterar la percepció que hom té de la realitat.

UNA DE LES MANERES MÉS FÀCILS de manipular les emocions *per se* i de dificultar la seva coordinació amb els processos mentals racionals és a través de la por, una tàctica maquiavèlica que la humanitat ha practicat com a mínim des que tenim constància històrica –de la por en vaig parlar al meu darrer article, publicat el 4/12/12–. Doncs bé, la por, real o imaginària, en ser una emoció primària directament vinculada a la supervivència, en combinació amb la memòria que tenim de les nostres emocions passades, és capaç de travar o dificultar el funcionament de les característiques pròpies del nostre cervell social, la qual cosa perjudica la convivència. I si es manté en el temps acaba induint tristesa, una emoció que al seu torn altera el sentit de les decisions que prenem, individuals i col·lectives. Cal que ho tinguem en compte si no volem que el llast del passat i la por del futur escapin aquest present tan il·lusionador que estem construint.

La dutxa

Enric Vila

Periodista



Si hagués de triar un petit plaer quotidià sens dubte triaria la dutxa. La banyera és per criatures que encara no han descobert els quatre elements de la matèria, o per ganàpies dominats per les hormones que necessiten experimentar amb la xicoteta. La dutxa és per persones adultes però vives, gent que pensa, gent que ha de prendre decisions i que, de tant en tant, té necessitat de rumiar sobre les seves coses. La dutxa és el petit plaer de les persones individualistes i ocupades. Una dutxa com déu mana sense un tema per pensar és una dutxa desaprovechada. Sota l'aigua, al matí, m'he fet un tip de resoldre articles i problemes. No m'estranya que Kevin Spacey és fes famós amb

Consultar la dutxa és millor que consultar el coixí o que sortir a caminar

aquella escena d'*American Beauty*. La dutxa és per pensar, i la masturbació és justament per fer tot el contrari. Les dones necessiten interrompre els nostres pensaments per sentir-se estimades i, de vegades, entren a la dutxa de sorpresa. Les dones tenen dret a demanar-nos el que sigui i a nosaltres ens agrada molt complaure-les. Ara: la dutxa és per pensar. Tancar la dutxa amb una ària i un raig d'aigua ben freda et deixa a punt per tot el dia, sobretot si abans has tingut un bon debat amb tu mateix. Una dutxa al matí ajuda a encarar les dificultats amb energia i una al vespre ajuda a oblidar els imbècils i a concentrar-te en les persones que t'estimes. Consultar la dutxa és millor que consultar el coixí o que sortir a caminar i és més barat que el psiquiatre, tot i que els preus d'alguns sabons siguin abusius. A la dutxa no s'hi pot beure ni s'hi pot fumar, ni tan sols no s'hi pot parlar per mòbil. I, malgrat això, costa molt sortir-ne, alguna cosa deu tenir. Mentre et dutxes tant se val què pensis, gràcies al massatge que et fa l'aigua és molt difícil perdre la serenitat. A la dutxa no hi ha ningú que canti malament, i això també forma part de la màgia de dutxar-se. M'agrada esmorzar amb el cos net i vibrant com una corda de guitarra, o posar-me al llit com una reina, perfumat per un sabó exòtic que em faci viatjar. Si hagués de triar entre la dutxa o la independència, mira, francament, ara no sé què triaria.

LA
PUNXA
D'EN
JAP



Joan Antoni Poch

