



Víctor-M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

Ignacio Morgado, catedràtic de Psicologia; publica ‘El cerebro y la mente humana’

Edat? El més important del temps és no viure’n pendent. Vaig néixer a l’únic poble d’Extremadura on es parla català. Tinc dos fills i una neta de tres mesos. La meva fe és la ciència, estic obert a la possibilitat d’estar equivocat i rectificar: no siguis esclau de les teves hipòtesis ni de les teves creences

“Sentir enveja és inevitable, però pots convertir-la en irrellevant”

JOAN MATEU PARRA / SHOOTING



Com li agrada que el llegeixin: en digital o en paper?

Quan llegeixes en pantalla surfeiges entre continguts, però el paper és més adequat per bussejar-hi... Són lectures diferents i tant de bo es poguessin complementar.

La lectura digital propicia l’emoció, i el paper, la reflexió?

I pot ser que la nostra era digital s’expliqui per aquest tipus de lectura *surfista* més dependent de l’estímul immediat que de la reflexió de llarg recorregut: també estimulants, però amb temps i tempo dilatats.

L’era digital ens fa taquicàrdics?

Les emocions són la nostra resposta immediata als estímuls de l’entorn...

...Però no la millor?

L’emoció no és sempre la millor reacció, només és la més ràpida. L’emoció és immediata i de vegades automàtica i inevitable; la raó és voluntària i necessita temps. I les xarxes competeixen avui per la nostra atenció més per l’emoció que per la raó.

Pensar ràpid; pensar a poc a poc.

I si no donem temps a la raó, que ho necessita, és fàcil que ens equivoquem.

Descrivint les dues maneres de pensar, Kahneman anticipava la taquicàrdia digital?

Per això la pluja constant d’estímuls que ens genera cada pantalla a tota hora i a tot arreu en xarxes i textos exigeix higiene digital, que passa per donar-nos sempre temps abans de reaccionar davant l’estímul.

Vostè ho fa?

Jo m’he proposat aquest any de no llegir en cap plataforma digital cap bestiesa...

Higiene contra el *clickbait*?

També contra qualsevol declaració política que busqui la reacció emocional fàcil sense substància ni reflexió. Són massa i podem evitar-les si no hi cliquem.

No llegir periodisme declaratiu?

Només és el meu propòsit de començament d’any, esclar; però de moment l’estic complint: a veure si aguanto fins a les eleccions.

El cost marginal de la distribució de continguts tendeix a zero: tothom publica.

Per això la higiene que proposo en aquesta era de la dispersió és la concentració a través de l’autoconeixement.

En què consisteix?

Ho podria resumir que perquè la raó actuï més sovint que l’emoció cal perdonar més...

Pensar ràpid, a poc a poc o res

El Nobel Kahneman va anticipar la nostra dependència de les emocions en l’era digital quan va descriure les dues maneres de funcionar del nostre cervell: *Pensar deprisa, pensar despacio* és una obra seminal en la qual va defensar, com va fer a *La Contra*, que una de les claus del nostre equilibri vital és conèixer-les per conèixer-nos. Morgado afegeix que avui estem sotmesos des de cada pantalla a una quantitat aclaparadora d’estímuls emocionals que supera la nostra capacitat d’adaptació. Per això, apressa la higiene perceptiva per evitar que ens segrestin l’atenció en favor d’emocions fàcils i en detriment de la raó, que requereix temps sense estímuls, però és l’única que proporciona equilibri. Proposa que no llegim tot el que ens atreu, sinó només el que ens pot fer reflexionar, aprendre, créixer...

El perdó no és un concepte moral?

Em refereixo a acceptar l’emoció, fins i tot indesitjable, però només per gestionar-la.

Expliqui’m l’últim cop que ho va aconseguir.

Es impossible no envejar: és una emoció ineludible com poques...

Envejo fins i tot sentir-me envejat.

Però si aprenc a contemplar aquesta emoció sense sucumbir-hi, podré gestionar-la i evitar que es transformi en un acte envejós.

Sona budista, però no sé si terapèutic.

Vostè no pot evitar sentir enveja...

L’enveja és una indústria i pròspera que movia l’*‘Hola!’* i mou Instagram.

...Però sí que pot evitar parlar malament, per exemple, de l’envejat. Això és gestionar-la.

I perdre’m així el plaer d’abandonar-me a la gelosia?

No té límit i és destructiva. En canvi, el benestar de l’equilibri només l’assolirà mitjançant la raó, la reflexió i després la contenció. Admeti l’emoció, però no deixi que es transformi en conducta lamentable. I així es perdona, alhora, de sentir-la.

Però avui estem sotmesos a una exposició incessant d’éssers envejables.

I a tota mena d’emocions malsanes si no les gestionem amb la raó. Abans de Kahneman ja Marc Aureli sentenciava que la vida d’un home és el que els seus pensaments en fan. Només si controla els seus pensaments, i això és començar a gestionar les seves emocions, podrà decidir els seus actes.

Com?

Això és intel·ligència emocional, que no és més que el domini de les teves emocions.

Quin és el gran repte de la neurociència?

Les malalties mentals i, en especial, l’alzheimer, perquè l’envelliment de la població el converteix en pandèmia global.

Per què s’anuncien tants tractaments que després no donen resultat?

Perquè és complexíssim, però sembla que tornem a la línia de treball sobre la causa principal, que és l’acumulació de *residus* a les neurones, la proteïna beta-amiloide, i hi ha laboratoris que sembla que obtenen resultats frenant-la.

I la neurociència d’autorealització?

Em temo que hi ha un excés d’etiquetatge “neuro” que només és neuromàrqueting, com abans tot era “psicologia”. Ja més seriosament, resulta prometedora l’optogenètica, l’enginyeria genètica i tot el progrés que la intel·ligència artificial sembla prometre. I no oblidis allò inesperat i inexplicable...

Què?

La serendipitat: potser l’alzheimer es curarà per casualitat buscant un altre remei, com vam trobar els antibiòtics.