



Neurofilosofia de les emocions

Què, qui, com, quan, on, per què?

Hug Casals Rotllant* †

Universitat de Barcelona, Barcelona, Barcelona, Espanya; biologia@ub.edu

Em veig obligat a fer el que els altres diuen. Els pares no m'entenen. He d'anar a l'institut però no vull. Bé, depèn del dia. Normalment sí, perquè hi ha els meus amics i la meua parella, però també hi ha professors que em tenen mania i "companys" que es creuen més que els altres i fan la vida impossible als més diferents o indefensos. M'agrada aprendre, però de vegades em sento més un esclau que un estudiant. És clar, com que no ho faig per ganes sinó per obligació... Però crec que les ganes és el primer que es necessita per aprendre. Em bombardegen amb obligacions i exigències de com he de ser i el rol que he de tenir, però és que ni tan sols ells saben si realment fan el que volen. I amb abundància, sempre he de saber més i més i més de coses i coses i més coses, que n'hi ha que m'interessen un rave, però que me les he d'aprendre igualment de memòria perquè demà ja no me'n recordi. En canvi, les coses que sí que m'importen, les coses essencials, són tabú. Vull moure'm però no em deixen. Em fa mal el cul de tant seure, tinc ganes de riure i jugar però no puc, perquè l'ensenyament ha de ser seriós. Em creix pèl a la cara i al membre, m'interessa el que expliquen però no em puc concentrar. Ah! I he de treure molt bones notes, perquè si no viuré al carrer i no seré feliç. M'han d'ensinistrar, com els llops que van fer-ne gossos. Bullo d'emocions contradictòries i reveladores, sento moltes coses i rebo mil *inputs* diferents. Què em passa, però? Com ho gestiono? Com puc dir el què vull dir però que no ser com dir? Què és el que em fa sentir el què sento? D'on surt? Ho puc controlar? Per què serveix l'amor, la por, l'enveja o la tristesa? Puc viure millor si sé què sento, com reaccio i què transmeto als altres? Coneixeré més i millor si primer de tot em conec a mi? És millor sentir o pensar? Realment són dues coses independents? Puc sentir el què penso i pensar el què sento? Què en saben la filosofia i la neurociència de tot plegat?

*** Correspondència:**

Hug Casals
hug.casals24@gmail.com

† Aquests autors van contribuir igualment a aquest treball.

Editor:

Marcel Ruiz Mejías (Universitat Pompeu Fabra, Espanya)

Revisores:

Júlia, 15 (Sabadell, Espanya),
Gemma, 15, (Barcelona, Espanya)
i Bruna, 15, (Malgrat de Mar, Espanya)

El manuscrit ha estat acceptat per tots els autors, en el cas d'haver-ne més d'un, i les figures, taules i imatges no estan subjectes a cap tipus de Copyright.

Les emocions han sigut estudiades la major part de la història per filòsofs i grans pensadors. En els últims anys però, descobriments en el camp de la neurociència han obert noves perspectives revolucionant el panorama. La tradició filosòfica de l'antiga Grècia, influenciada per les religions cristiana i jueva i les idees de Descartes, relacionen les emocions amb quelcom visceral i passional lligat al cos, el plat de més a evitar en un bufet després d'empatxar-te de pensament racional. No obstant això, la superioritat de la raó enfront l'emoció, i la ment enfront del cos, s'ha vist desbancada per les noves evidències científiques del camp de la neurociència que han revelat la interconnexió de tot plegat en un tot nerviós, complex, depenent i desxifrabable mediat per dues regions cerebrals claus en el procés emocional. Per una banda, l'amígdala se situa com a punt clau en l'origen de

l'emoció, i el còrtex prefrontal, com a lloc d'aprenentatge i experiència on l'emoció es fa conscient i permet una gestió d'aquesta, permetent cert control dels actes impulsius. El coneixement requereix ser vivenciat i, comunicar, consisteix a aconseguir l'activació de vivències similars entre l'emissor i el receptor. L'objectiu de l'emoció és passar a l'acció, i l'acció està a la base de l'aprenentatge. Quan veiem complir-se una acció i el nostre programa motor s'activa per a fer la mateixa acció, és el moment i el motiu pel qual comprenem l'acció que es realitza davant nostre. Hi ha una comprensió immediata, comprenc simplement perquè estic refent la mateixa acció que estic veient fer davant meu. Per a comprendre una emoció l'hem de simular encarnadament.

Com tots els mamífers, l'*Homo sapiens* utilitza les emocions per a ràpidament prendre decisions de vida o mort. Hem heretat la ira i la por de milions d'avantpassats que van passar els controls de qualitat més rigorosos de la selecció natural. Molts dels comportaments heretats podien ser extremadament útils per a la supervivència i la reproducció a la sabana africana milions d'anys enrere però poden no ser-ho per a la jungla de quitrà del segle XXI. La neurociència moderna classifica les emocions en tres tipus diferents. Les set emocions primàries o universals –ira, fàstic, por, alegria, tristesa, sorpresa i menyspreu– que són les més antigues i les més lligades a la supervivència de l'individu, les secundàries o socials com l'amor, l'orgull, la humilitat... que només tenen sentit en relació amb l'altre i ajuden a establir i mantenir els vincles socials, i recentment s'ha proposat una última classificació en emocions de fons, lligades a l'estat d'ànim. Certes classificacions diferencien entre emocions positives i negatives, segons si generen benestar o malestar, amb una imposada polarització social cap a les primeres. No obstant això, les emocions no són ni bones ni dolentes, ni positives ni negatives, simplement són necessàries i imprescindibles per a la supervivència dels individus.

Seguint la reflexió del llibre de Harari *21 lliçons pel segle 21*, el sentit de la vida no és un producte preparat. No hi ha un guió diví i res fora de mi pot donar sentit a la meva vida. Soc jo qui li dono sentit a tot a partir de la lliure elecció i els meus sentiments. L'univers no em dona sentit. Soc jo qui li'n dono. No hi ha una vocació còsmica ni tinc un destí fix. Així doncs, per aprehendre la conducta, l'existència i el consegüent sentit de la vida, és imprescindible l'afany explorador de la complexa naturalesa emocional.