

LES RAONS DEL COR

Dr. Miquel Masgrau

www.masgrau.net

Les emocions (del llatí *exmovere*, “moure cap a fora”) són els impulsos bàsics que mouen tot ésser viu a l’acció; que, en essència, són dues: les que impel·leixen a defugir el dolor i les que inclinen cap al plaer. En el cas de la psique humana, es poden traduir en evitar el que fa patir i cercar el que alegra i dóna satisfacció. Les observacions antropològiques de l’expressió del rostre en tribus primitives, que no havien tingut cap contacte amb altres civilitzacions, confirmen que hi ha quatre emocions universals en la nostra espècie: l’alegria, la tristesa, la por i la ira. A més d’aquestes quatre, els xinesos en consideren una altra, que també és constant en la vida de relació, quan la societat arriba a cert grau de complexitat: la preocupació.

Tanmateix, la vida psíquica reflecteix el desenvolupament de la societat, de manera que la conducta de l’individu no pot explicar-se només per aquestes emocions tan bàsiques. Així, la simple resposta a una amenaça de l’entorn pot agafar en l’èsser humà mil formes: cas que domini la ira i l’agressivitat, pot també manifestar-se com ira reprimida o ressentiment; hom pot sentir-se ofès, irritat, indignat, furiós, exasperat, violent, frustrat, enutjat, contrariat, gelós... Però, fins i tot, aquesta mateixa emoció iracunda pot no ser la resposta a una hostilitat externa, sinó ser generada per la pròpia psique per tal d’emascarar-ne una altra, com la por, la culpa o la feblesa pròpia d’un complex d’inferioritat. I tot sovint no s’adreça als altres sinó contra un mateix. I és que, en repercutir en la psique, l’emoció es fa complexa i pot prendre mil formes diferents.

Per acabar-ho d’adobar, les reaccions emocionals són també una important descàrrega d’energia que, ben canalitzada, pot donar lloc al coratge, i a una actitud dinàmica, creativa i enriquidora de la personalitat.

La nostra tradició

Tot al llarg de la nostra història hi ha hagut diversitat d’opinions respecte el sentit i l’utilitat de les emocions. Hi ha qui ha considerat que aquestes reaccions immediates que atrauen envers el que és favorable o que alarmen i preparen per la fugida, la defensa o l’atac, servirien per afrontar les situacions de risc i són imprescindibles per a la

adaptació al medi. El benestar s'obté conreant les que generen alegria o plaer i superant les pertorbadores de l'ànim.

A l'altre extrem, s'ha interpretat que les emocions només són útils en els animals, que s'han de refiar de l'instint, però que l'home, que viu en un món racional, no està sotmès als mateixos perills i, per tant, l'únic que fan les emocions és alterar la sensatesa dels judicis. Els estoics, per exemple, consideraven quatre emocions fonamentals: l'alegria dels (presumptes) béns presents, l'anhel dels béns futurs, l'afflicció pels (presumptes) mals presents, i el temor pels mals futurs. Totes elles són malsanes, ja que tendeixen a generar altres emocions de desig i aversió. Segons l'estoïcisme, savi es qui viu conforme a la raó, i no es deixa commoure per les circumstàncies del present, ni per l'anhel de béns futurs, sinó que es mou per la voluntat, no té temor sinó precaució. **Mentre les emocions no dominin, quan romanen discretament a la base de les motivacions, són saludables: l'anhel dels béns futurs estimula la voluntat, i el temor de mals futurs, la precaució; i juntament amb el gaudi dels béns presents, les emocions proporcionen un estat de calma i equilibri racional propi dels savis.** En canvi, és propi dels necis l'afflicció per presumptes mals: les passions obnubilen i, fora del control de la raó, les emocions, són malalties i font inesgotable d'aversions i desitjos.

Des de l'acceleració del ritme de vida que va tenir lloc amb la revolució industrial, els éssers humans es veuen sotmesos a un continu metrallament d'impactes emocionals, com mai a la història. Això configura necessàriament un nou model emocional, i justifica que no es pugui pretendre comprendre l'home sense tenir en compte les bases emocionals de la seva conducta. I, fins i tot, que hi hagi tècniques psicològiques que intentin analitzar i treballar aquestes emocions –a les que s'han dotat d'intel·ligència– per tal d'aconseguir una millor adaptació al medi.

Relació entre emoció i salut

L'estat de la ment influeix en la salut i en la malaltia; això ja poques persones avui ho posen en dubte. Aquest lligam es posa especialment de manifest en les emocions negatives: la ira, l'hostilitat, l'ansietat, el nerviosisme, la depressió, la culpabilitat... afecten el sistema immunitari, que és la ment, la intel·ligència del cos. En canvi,

l'optimisme, la tranquil·litat, l'alegria, la confiança i l'amor tendeixen a mantenir l'organisme en plena forma.

-A l'universitat de North Carolina es va fer un test psicològic abans de mesurar el bloqueig de les coronàries i es va trobar que les persones iracundes tenien més obstruïda la circulació. Així mateix, un estudi de la universitat de Harvard posa de relleu que l'emoció prevalent dues hores abans d'un atac de cor és la ira, i que les persones que segueixen amb tendències iracundes després del primer infart, tenen més possibilitats de morir a causa d'aquesta afecció.¹

-Un altre estudi de la Duke University realitzat pel Dr. Redford Williams a 2.000 treballadors que havien passat un test psicològic 25 anys abans en el que es mesurava el seu nivell d'hostilitat va revelar que havien mort un 20% dels més tranquils i un 30% dels més rabiosos, aquests últims de malalties cardíaques, càncer i d'altres malalties, així com a causa d'accidents. A la dècada dels 50 es va portar a terme un altre estudi similar en alumnes de la facultat de medicina; en aquest cas, 20 anys després del test, per 3 difunts del grup dels més pacífics, havien mort 16 dels que presentaven un major grau d'hostilitat. Això dona a entendre que aquelles persones que s'enfaden sovint viuen considerablement menys.

La depressió i la desesperança, més que ser un factor que generi malalties d'una manera tant evident com la ràbia –de fet, la depressió ja és en sí mateixa una malaltia– interfereixen, sobretot, en la recuperació de les malalties greus. Un estudi de l'hospital Mont Sinai, de Nova York, va avaluar l'ànim de persones grans que s'havien fracturat el coll del fèmur; va determinar que els que estaven més animats tenien tres vegades més possibilitats de tornar a caminar que els deprimits, i nou cops la possibilitat de recuperar el nivell de salut previ a la fractura. Va concloure, així, que la depressió interferia en la curació de l'os.

La universitat de Minnessota va observar que, en 100 malalts trasplantats de moll de l'os, 12 dels 13 que havien estat molt deprimits abans de la cirurgia moriren abans d'un any, mentre que 34 dels 87 restants, van viure més de dos anys. En la universitat de Montreal es va mostrar que els deprimits tenien cinc vegades més possibilitats de morir després del primer atac de cor.

¹ Tots els estudis estan documentats a Goleman, Daniel: *Healing Emotions*, Shambhala, Boston & London, 1999.

És coneguda també la influència de l'ansietat i l'estrès en la salut. Es va fer un experiment amb dues gàbies de cinc primats mascles cadascuna: en una d'elles se'n canviaven dos cada mes, de manera que els animals havien d'estar regularment en lluita per establir la jerarquia. Al cap d'un any es va veure que aquests simis tenien les artèries bloquejades, i el que estava en pitjors condicions era el dominant. A l'altre, grup, en canvi, que no havia hagut de lluitar, el mascle dominant era el que tenia el cor més sa.

-Després d'un estudi a la universitat d'Ohio es va concloure que l'estrès dels exàmens finals debilitava les cèl·lules del sistema immunitari i que els alumnes patien molts més refredats durant aquests període. Per altra banda, es va veure que en els estudiants que meditaven regularment, les cèl·lules T augmentaven i que, com més intensa era la meditació, més es reforçava el sistema immunitari.

Un estudi de la universitat de Califòrnia que va recopilar dades de 100 treballs que relacionaven emocions i salut va concloure que les persones negatives, pessimistes, ansioses, irritables... tenien el doble de possibilitats de patir una malaltia greu. Des d'Orient es podria veure a l'inrevés: que les persones que estan als inicis de desenvolupar una malaltia greu són pessimistes, ansioses, irritables... És a dir, que aquest estat emocional alterat ja és l'origen de la malaltia.

Les emocions al cervell

Les emocions són les reaccions més primaris del nostre organisme, que en el cervell estan localitzades a la part més profunda, per sota de la impressionant xarxa de connexions neuronals del còrtex cerebral. La ciència ha seguit el rastre de les emocions pel sistema nerviós: observacions sobre lesions al cervell i estudis de laboratori han demostrat que bona part de la conducta i de l'afectivitat s'origina a les zones més primitives de l'encèfal, per sota l'escorça cerebral, que s'anomena sistema límbic, i que inclou centres nerviosos tan importants com el tàlam, l'hipotàlam, l'hipocam i les amígdales cerebrals. És lògic que sigui així, perquè el cervell de l'home es va desenvolupant per fases que recorren tota la escala biològica, del cuc a l'home passant pels rèptils i mamífers. Cada nova etapa se superposa a l'anterior, sense anul·lar-la, modulant el seu funcionament. En els seus nivells més primitius les respostes són reflexes, a mesura que es puja per la escala biològica es van fer més complexes fins arribar a l'ésser humà, en el que el còrtex cerebral permet pensar de forma abstracta i considerar i escollir entre diferents opcions. Encara que només ens adonem del que arriba a la part més superficial del cervell, tot ell ha intervingut en el procés.

Les emocions s'originen, doncs, al sistema límbic, a la base del cervell, i d'allà s'estenen per les estructures més bàsiques del cervell primitiu –especialment l'amígdala cerebral- d'una manera molt ràpida però poc precisa, estimulant el sistema nerviós vegetatiu i l'alliberament d'hormones: l'atracció i retirada són les polaritats bàsiques de la nostra vida emocional.

Una segona projecció de les emocions és sobre les estructures cerebrals que han aparegut posteriorment en l'evolució, el lòbul frontal, on agafen forma i poden controlar les reaccions ràpides, pre-conscients, de la base del cervell.

S'ha observat que les emocions que impel·leixen a la fugida es regulen en l'hemisferi dret, mentre que les que atrauen, en l'hemisferi esquerre, de manera que una lesió en cada costat del cervell té conseqüències emocionals diferents. Ja en el segle XIX es va descobrir que en les descàrregues epilèptiques en el lòbul frontal dret, les convulsions anaven precedides per una sensació de por, i que les persones amb lesions del còrtex frontal dret presentaven mania o emocions positives exagerades, ja que estaven dominades per l'hemisferi esquerre. En les lesions de l'amígdala cerebral dreta es dona una incapacitat per experimentar emocions negatives, però com que l'amígdala esquerra està bé, les emocions positives són normals.

Les persones amb lesions de l'hemisferi esquerre, és a dir, quan domina l'hemisferi dret, són especialment vulnerables a la depressió. Hi ha una correlació entre l'activitat del cervell i l'ànim des de la infància; en un laboratori es van estudiar 368 nens de dos anys i mig i es va mesurar el temps que tardaven a deixar la falda de la mare, acostar-se a les joguines i establir contacte amb un altre nen, entre d'altres paràmetres. Després d'identificar els 30 més extravertits –que van passar menys d'un 1% del temps al costat de la mare-, i els 30 més tímids –que van estar-s'hi el 80% del temps-, es va estudiar la seva activitat cerebral en situació de repòs i es va veure que els més actius tenien més activitat en l'hemisferi esquerre, i en els més inhibits dominava l'hemisferi dret per una menor activitat de l'esquerre, en tant que l'activitat cerebral del que no pertanyien a cap dels dos grups era també intermèdia.

El còrtex cerebral és el que més ens diferencia dels demás animals. Però aquesta diferencia deixa de ser tant avantatjosa quan nega la seva connexió amb la base, un vincle tan natural com la del fruit amb l'arrel de l'arbre. El còrtex estableix relacions amb l'entorn mitjançant codis i complicades convencions quan, en realitat, la comunicació a través de les bases del cervell, és a dir, del que tradicionalment es deia

“el cor”, i que té a veure amb emocions i sentiments, és directa i, en definitiva, la més creïble i la que satisfà.

La tradició oriental

En contraposició a aquesta gran divergència d'interpretacions sobre la importància de les emocions en la vida psíquica, a l'antiga Xina es consideraven d'una manera pràctica que ha perdurat al llarg dels segles. Això es deu a que el seu pensament està lliure de dualisme, no separa instint i raó, sinó que considera l'ésser humà com un continu vital, que va des de les substàncies més denses, que ells anomenen *essència* (i és el que nosaltres podríem anomenar *gens*) fins a les més etèries, com són la ment i l'esperit. En termes científics actuals es pot dir que no creen una línia divisòria entre les estructures cerebrals més primitives i les més desenvolupades. Així, les emocions estan inscrites dins d'un marc global, i no es tracta d'interpretar-les per elles mateixes, sinó que només es poden comprendre referides al seu context. En tibetà, per exemple, ni tant sols existeix una paraula que pugui ser traduïda per *emoció* segons el concepte occidental. En una conversa amb científics, el Dalai Lama deia que hi havia sis “afliccions”, que equivaldrien a les nostres emocions negatives: la ignorància, l'aferrament, la ira, l'orgull, els punts de vista erronis, l'escepticisme. Totes elles són la conseqüència del domini de les passions sobre la ment.

El pensament xinès clàssic no separa, no raona a partir de conceptes ben definits, no juga amb nocions tancades, ni encadena proposicions lògiques en un discurs, sinó que descriu la relació que les coses tenen entre elles. El seu concepte d'organisme humà, doncs, és ben diferent del nostre: entre nosaltres, la imatge de la persona és sobretot visual, és realment una imatge; el cos es veu des de fora, i només es pot entreveure l'interior a través del seu aspecte extern i la seva conducta. És precisament per aquesta objectivitat que donem tan crèdit al sentit de la vista. Els antics xinesos, en canvi, captaven, escoltaven directament les sensacions, els moviments –les *ex-motions*– de l'interior, i es representava mentalment tant el propi cos com el dels altres de dins a fora, del nucli a la perifèria. Aquest punt de vista suposa un accés a la consciència d'una altra sensibilitat, propioceptiva, difícil d'entendre per qui s'ha format en una cultura de dades objectives.

A l'antiga societat xinesa es concebia l'Univers com una unitat en la que totes les coses ressonen entre elles, perquè són formes diferents de la mateixa substància: el

Qi. Les coses del mateix gènere ressonen amb major intensitat, com és natural; l'ésser humà ressona sobre tot en altres éssers humans, però també amb els animals, i fins i tot amb el cel. Les emocions ressonen sobretot al cos: poden accelerar el cor i la respiració, tensar els músculs, despertar sensacions varies: opressió al pit, palpitations, mal d'estómac, de cap, cansament; poden provocar suor o llàgrimes, tremolors, sufocacions i altres signes de descontrol del sistema nerviós vegetatiu com la relaxació d'esfínters.

Des d'aquest punt de vista, la ment actua com una caixa de ressonància que pot amplificar o minimitzar, per bé o per mal, les sensacions del propi cos. Les emocions “negatives” –ira, ansietat, depressió...- predisposen a emmalaltir, empitjoren els símptomes i perllonguen la recuperació. En canvi, els estats mentals positius, l'optimisme, afavoreix la salut i crea les millors condicions per la recuperació. Avui dia, ningú posa en dubte la influència dels estats mentals sobre la salut del cos, i la relació entre el sistema nerviós i els sistema immunitari està amplament demostrada.

Les emocions fan mal quan són intenses, sobtades o perllongades, quan plou sobre mullat, o quan toquen una ferida. Però hi ha una circumstància que sempre les fa perjudicials, que és quan s'estanquen, quan es mouen en llocs tancats; són els marges de l'espai on es mouen el que les fa ressonar i vibrar entre elles fins poder arribar a fer-se ensordidores. Aquest concepte occidental d'individu separat de la resta, circumscrit dins la seva pell, amb totes les seves opinions, sentiments i pensaments com part inherent d'ell o, per extensió, una idea de família reclosa en un clan tancat, propicia que aquest moviment que hauria de ser cap a fora (*ex-motio*), quedi ressonant i contami ni la vida psíquica. Quantes famílies, quants grups no es veuen cohesionats per determinades longituds d'ona emocional gens amoroses que creen lligams més forts que no pas la consanguinitat o l'amistat.

La saviesa de l'antiga Xina, en canvi, no concep la persona tancada en ella mateixa. Té una imatge oberta del cos; és com un punt en una immensa xarxa. El que és vàlid per la psique ho corrobora fins i tot la biologia, quan demostra que els materials que componen el nostre organisme estan en continu intercanvi amb el medi, de manera que en pocs mesos hem renovat completament tots els àtoms i molècules del nostre cos.

El que realment és interessant d'aquesta concepció dels antics xinesos és que el seu punt de vista és terapèutic en sí; en considerar les emocions sempre dins el conjunt de la persona, es relativitzen, i mai se'ls concedeix el protagonisme, de tal manera que no arriben a dominar. Això ens ensenya, doncs, que les emocions no s'han d'ignorar ni

tampoc reprimir, sinó identificar i canalitzar la seva energia envers activitats creatives. A la tradició oriental, les emocions són expressions de desequilibris energètics, i a la inversa, tots els desequilibris energètics tenen els seus propis components emocionals.

Les emocions en la medicina xinesa

En la medicina xinesa, les emocions són estímuls mentals que influeixen en la vida psíquica. No tenen perquè causar cap trastorn, com és natural; tot humà sent, a moments, fiblades de tristesa, preocupació o enuig. Les emocions intenses i persistents, però, arriben a perjudicar els òrgans interns. Totes les malalties i patiments físics d'origen intern neixen dels excessos emocionals, i el que és realment interessant des del punt de vista terapèutic és que els desequilibris dels òrgans interns afecten l'estat emocional. Això és important perquè corregint el desequilibri dels òrgans, es pot apaivagar l'emoció.

La tristesa, per exemple, en comptes de justificar-la per esdeveniments passats, com solem fer aquí, pot ser deguda a un bloqueig d'una energia relacionada amb el pulmó, hipòtesis que podria ser una extravagància si no fos perquè al desbloquejar-la, aquesta emoció deixa d'ocupar el centre de la vida psíquica. Hi ha punts d'acupuntura que estan indicats perquè la persona se senti bé en cas de depressió, tristesa o preocupacions, i d'altres calmen la ment.

Sempre hi ha raons per estar enfadats, però normalment no són bones.

Benjamin Franklin

Per la seva banda, la ira està relacionada amb l'energia del fetge i, de fet, molts malalts del fetge, són propensos a la irritabilitat. El consum excessiu d'alcohol i altres drogues que exciten l'energia del fetge, el desarrelen de la ment i comporten tot sovint reaccions agressives. Tan mal pot fer la ràbia continguda com les explosions colèriques; aquest és un bon exemple de les limitacions als beneficis d'expressar les emocions. Quan la ira estagna el qi del fetge, amb expressar-la pot ser beneficiós (sempre que l'altre no sigui més fort i s'hi torni), però quan fa ascendir el yang, donar-li sortida empitjorarà el desequilibri. Bon nombre de depressions es deuen a la persistència d'un sentiment de frustració o de ràbia continguda que bloquegen el qi del fetge, de manera que en desbloquejar-lo millora l'estat d'ànim.

La preocupació és una altre estat mental prevalent en una societat com la nostra, que sotmet als ciutadans a ràpids canvis i crea un clima d'inseguretat en totes les esferes de la vida. Les persones amb més predisposició poden fàcilment capficar-se excessivament per la feina, la família i fins i tot, per aspectes trivials de la quotidianitat. Tenir la ment pre-ocupada deixa a la persona en un impàs, en la impossibilitat de generar noves idees. Com que rumiar afecta especialment la digestió, quan es tracten els trastorns de l'estómac i els budells, s'apaivaga també l'emoció que els ha generat.

El mal d'amor i el dol són dos dels estats emocionals que, quan es perllonguen en el temps, amb més intensitat afecten la vida de les persones. Ambdós són un bon exemple de com la medicina xinesa, sense paraules i mitjançant el reajustament energètic, pot mitigar el dolor més punyent que manté oberta la ferida, deixant a la persona immediatament alleugerida i en condicions de que el temps faci la seva feina.

Tots els excessos emocionals fan mal, fins i tot l'alegria, que per altra banda és el més saludable dels estats mentals, sempre que es mantingui amb mesura. L'excitació excessiva fa mal al cor, i un estat mental contínuament estimulat no té res a veure amb una ment relaxada i plàcida. L'amor natural és una de les fonts d'energia més saludables que existeixen, però l' enamorament que fa patir, junt amb els seus parents gelosia i odi, són de les emocions més destructives per la pròpia psique.

El pensament confós

No només el terme *emoció* té un significat ambigu i controvertit, sinó que el mateix *pensament* s'aplica tan abastament, des de l'encadenament de raons lligades per la lògica fins a fugaces imatges mentals intuïtives, que acaba essent molt poc precís. Qualsevol activitat mental, qualsevol cosa que passi pel cap és un pensament: "En què estaves pensant? Penses anar a la platja aquest estiu?"

El diàleg de l'ànima a través del camí de preguntes i respostes, d'afirmacions i negacions, i quan, aviat, tard o tot d'una, es determina, afirma i ja no es dubta, aleshores diem que s'ha format a una opinió.

Plató.

Avui dia no es sol fer tant camí com a l'antiga Grècia per formar-se una opinió, sinó que se solen adoptar bones i fetes.

Els pensadors que han pensat el pensament l'han lligat a la raó, que és el que diferencia els humans dels animals. S'ha fet de la lògica una mena de ciència del pensament, per bé que la raó il·lumina només un sector molt petit de la realitat, el més útil per transformar-la, cert, però a costa de deixar la resta en la tenebra. Així, el pensament no pot complir la funció que tenia en l'antiga Grècia, de posar límits i mesura a totes les coses, i en comptes d'ordenar l'univers en les nostres ments, organitza un batibull de petites coses; en obligar-lo a moure's dins les regles de la lògica i dels fets objectius, aquesta raó hipertrofiada ha tallat les ales al pensament, que cada cop més es veu reduït a centrar-se en coses concretes i productives, canalitzant l'energia de l'emoció cap a la producció. I si en l'era industrial, les raons precises han substituït el pensament abstracte, en la post-industrial els tòpics "oficials" han ocupat el terreny de tots dos: el pensament deixa de ser un passeig de d'intel·lecte per un paisatge que, naturalment, es presenta diferent segons el punt de vista.

La raó ha monopolitzat el coneixement "de debò", és a dir, l'objectiu, i tota la resta ha quedat relegada a l'àmbit del sentiment, junt amb tot l'eixam d'emocions. És la dicotomia cos-ànima duta al terreny de la ment.

Mentre, hom segueix regint-se per un pensament confús que se situa entre les percepcions i l'activitat pràctica, sense delimitar, doncs, el terreny dels sentiments. Uns sentiments que admeten com sinònims l'opinió i l'emoció, i, que des de l'ombra influeixen, sense ser vistos, sobre l'activitat mental. "Cap on el cor s'encamina, el peu camina."

Sota l'aparent presidència de la raó, en la nostra societat l'home oscil·la entre una hipertrofia emocional i la negació de les emocions, entre el sentimentalisme romàntic i la ceguesa emocional.

Les raons del cor

Als quinze anys m'aplicava a l'estudi. Als trenta, ja tenia una opinió formada. Als quaranta, havia superat les meves incerteses. Als cinquanta, vaig descobrir la voluntat del Cel. Als seixanta, ja res no em torbava. Ara, als setanta anys, puc seguir tots els impulsos del meu cor sense sortir mai del recte camí.

Confuci (551-479 a.C.), *Lunyu*, II, 4

L'Església, desconfiant del que prové de la carn, va censurar tota emoció que no vingués unida pel l'amor de Déu. I en reprimir la pròpia naturalesa humana, no poques vegades ha fomentat els seus excessos. Descartes ho va portar al terreny de la filosofia, situant l'emoció a l'extrem oposat de la raó. Des de que l'home considera el seu cap el centre del seu Univers –penso, per tant existeixo- la raó assumeix la facultat del coneixement objectiu i relega tota la resta, el que és subjectiu, a l'àmbit del sentiment, en el què s'hi troba el batibull emocional; és la dicotomia entre el cor i la ment, entre la saviesa i la ciència.

Només la nostra cultura ha enfrontat raó i cor com conceptes oposats. En totes les altres, el cor ha estat alhora el centre del cos —bombejant la sang arreu— i el centre de la vida espiritual. El cor és el primer que es mou en el sí de la mare, i quan s'atura, s'acaba la vida. El cor és alhora la seu de l'intel·lecte i de la vida interior, de la saviesa i de la intuïció, del pensament i del sentiment.

I això ve de lluny: l'home primitiu de la selva de l'Amazones, i segurament també els nostres avantpassats, tenen una sola paraula per ànima, cor i pensament.

La ciència, però, ha allotjat l'intel·lecte en el cervell, i el cor ha esdevingut símbol de l'amor profà més espiritual, mentre que les passions tendeixen a baixar el centre de gravetat.

El cor és l'arrel de la vida i l'origen de la ment

Confuci: Qüestions simples

Els antics xinesos, com els estoics, a les emocions se les miraven de lluny, ja que les consideraven pertorbadores de l'ànim, fins al punt que, encara avui, la seva medicina tracta tots els excessos emocionals com trastorns mentals, que poden derivar en malalties orgàniques. Es dirà que és un pensament fred, i pot ser que sigui més aviat el contrari: una manera de pensar que emergeix del cor i procura no contaminar-lo. I és que, com els primitius, els xinesos no feien una distinció neta entre cor, ment, i pensament, tal com mostra l'ideograma de pensament, que té en seu origen en el radical de cor. **L'emoció està a l'origen del pensament, de la raó, no és pas el seu enemic.**

La nostra cultura oscil·la entre la hipertròfia emocional o la negació i repressió, i en ambdós casos les emocions deixen de ser un component més de la vida per prendre un protagonisme desmesurat, sigui en positiu o en negatiu. Quan

se'ls hi fa massa cas o s'hi va en contra, les emocions contaminen el pensament, la vida psíquica i afecten la salut.

El llenguatge de les emocions

La capacitat de no deixar-se torbar i, en cas d'agitació, la capacitat de calmar-se és fonamental per l'existència. En canvi, es forma les noves generacions per raonaments abstractes i no se'ls educa per a la vida emocional. L'escola està orientada a fomentar l'intel·lecte, quan el grau de satisfacció que s'obtingui a la vida no depèn tant de les qualificacions en els estudis, com de la capacitat de viure en harmonia amb l'entorn. Però l'estabilitat emocional per aconseguir-ho no es considera ni a casa ni a l'escola. Però, com s'hi arriba? Fomentant l'expressió dels sentiments? Convertint les vivències emocionals en un element de maduració? Col·locant les emocions en el centre de la consciència? És molt difícil que en un entorn emocionalment inestable es desenvolupin persones equilibrades.

Tot i que no hi ha una resposta clara a aquests preguntes, fóra bo considerar un cop més com es plantejaven aquestes qüestions a l'antiguitat, i trobem que, tant a Grècia com a la Xina, no tractaven les emocions directament sinó a través de l'estabilitat del medi. La música, que és harmonia en moviment (*exmotio*), i ressona a plans profunds de la psique, n'és un bon exemple.

Música i emocions

Des dels seus inicis, la música havia estat vinculada al rituals i l'espiritualitat. Però, a la Grècia clàssica, l'efecte ritual es va veure sobrepassat pel seu efecte ètic, ja que es considerà, sobretot, com un mitjà per perfeccionar l'ànima i apaivagar les passions.

La música, però, podia tenir també una influència negativa, anul·lant la força de voluntat i fins i tot trastornant l'equilibri mental.

Així s'explica, que per l'Estat grec, la música no podia quedar al lliure arbitri d'eventuals intèrprets, sinó que havia de seguir les regles imposades per l'autoritat. El fet d'influir sobre el caràcter i la voluntat, convertia la seva pràctica en un assumpte públic. L'educació havia d'ocupar-se seriosament de seleccionar melodies, ritmes o instruments que despertessin sentiments nobles, rebutjant aquelles manifestacions sonores que incitaven a la violència i causaven la decadència moral de la nació.”

Pel que fa a la Xina, “en el Li Ki o Memorial dels rituals, s’exposa la doctrina oficial xinesa pel que fa a la música, la qual consideren el llenguatge natural del sentiment, i que té, a més, uns efectes irresistibles. Com els antics grecs, estimen que els seus efectes poden ser previstos, ja que estan determinats per l’estil i els seus procediments. Existeix una música que inspira la virtut, i una altra que corromp els costums.

Això explica que aquest art sigui un mitjà de govern. A la Xina teocràtica i patriarcal, la música és una institució, i com a tal, cau sota la gestió del cap d’estat.

[...] Perquè el que en realitat importa és el pensament que ella expressa, i no la sensació que provoca.

Suárez Urtubey, Pola: *Breve historia de la música*, Ed. Claridad, Buenos Aires, 1994.

Avui hem arribat a l’altre extrem de l’apatia dels estoics i fins i tot de l’elemental virtut de la prudència; ara, les emocions han esdevingut protagonistes, de manera que els millors moments són els més impactants i una vida reeixida és la que aconseguix anar saltant d’emoció a emoció sense decaure. Les peripècies i el brogit de la quotidianitat queden diluïts en els sobresalts dels telenotícies; aquesta afició, addicció, a les descàrregues emocionals és fins i tot explotada comercialment per la indústria del cinema, i arriba a extrems preocupants en els parcs d’atraccions. Hem tret les emocions dels seus llimbs on residien des la nit dels temps i n’estem perdent el control.

El mal que poden fer les emocions embravides depèn d’uns constituents que ens venen donats, com ara la vitalitat del sistema nerviós (que alhora depèn de l’herència, embaràs i primera infància) així com del clima emocional viscut en la infantesa i adolescència, però d’altres depenen de nosaltres, entre el quals - deixant apart dels que afecten la salut com la dieta, la beguda, les drogues i els excessos sexuals, físics o de feina - n’hi ha un de fonamental, que condiciona del tot la nostra manera de viure-les, i que està en les nostres mans, que és el nivell de consciència.

Davant de la gran confusió emocional del nostre temps, la filosofia xinesa, i la medicina en ella inspirada, ofereix el mitjà conciliar emocions i enteniment, sentiments i raó. És, la seva, una manera de pensar que pot ajudar a sortir del desgavell emocional en el què el pensament racional ha enredat la ment. **Es tracta de canalitzar les emocions i els sentiments a través del cor, de manera que circulin per les seues camins naturals.** El gran problema és que les emocions esvalotades trastoquen la ment, i és molt difícil, per no dir impossible, trobar un equilibri encarant-les directament, ja que

són com partícules que la mateixa agitació manté contínuament en suspensió; en comptes de pretendre calmar-les una per una, és molt més útil pacificar el seu medi, la ment, amb el què aquestes tendeixen a ocupar el lloc que li correspon, que és la base de la vida psíquica.

Per tal de retornar les coses al seu lloc, per tal d'aconseguir la imprescindible pacificació de la ment, una bona opció és mirar-s'ho des d'Orient. Bona part de l'acceptació que l'acupuntura i altres arts xineses tenen en el nostre temps es deguda a la qualitat de la relaxació que aconseguen. En pacificar la ment, tot es posa al seu lloc. Només les aigües tranquil·les permeten veure el fons.

L'estupidesa emocional

D'una manera o altra, avui dia la psique està dominada per les emocions; una de les més tòxiques és la por, en forma d'angoixa o ansietat crònica. També hi ha qui no deixa de lamentar-se d'un fet passat, d'una pèrdua no superada o d'una decisió equivocada. Hi ha persones que no poden aturar-se de pensar, de vegades en coses anodines o intrascendents. Altres viuen en la nostàlgia, o pensen la vida en comptes de viure-la. La culpa, la vergonya, sentiments ben característics de la nostra cultura, estan essent substituïts per la ansietat i el desànim. Possiblement mai l'esser humà havia viscut sota tanta tensió emocional, ni mai no hi havia hagut tantes emocions descontrolades.

Tampoc mai no s'havien juxtaposat les paraules intel·ligència i emoció; es consideraven antagòniques per naturalesa. No fou fins a la dècada dels 90, i va arribar en forma de títol de best seller, en un saludable intent d'il·luminar els aspectes més irracionals de la psique des de la perspectiva de la ciència. Per això, cal reconèixer les emocions i els sentiments a fi de reconduir-los perquè en comptes d'impulsar comportaments irracionals, estiguin sota control i al servei de l'èxit personal. Aquestes estratègies de control emocional han estat ràpidament aplicades a augmentar la productivitat en la empresa, com era d'esperar en una societat tan orientada al profit.

Totes les emocions tenen dues cares, d'una banda poden perjudicar, de l'altra subministren una energia mental que ben canalitzada pot ser creativa i enriquidora de la personalitat. En posar-les a primer pla, però, és com si es reduís el camp visual de l'observador, de manera que el que abans es coneixia com sensibilitat, tacte i equanimitat, es substituís per l'anàlisi i el control de cadascuna de les emocions predominants. Sembla que es parteixi de la base que la persona està descontrolada, i s'hagués de reeducar contranatura de fora a dintre, de domar de dalt a baix, invertint el

flux natural de la energia. Per exemple, l'activació de la musculatura facial que té lloc amb el somriure provoca una sèrie de canvis bioquímics que influeixen en la nostra resposta emocional, un dels efectes beneficiosos de la riureteràpia. Però, al treballar-les i fer-ne el centre d'atenció és fàcil que les persones es tanquin encara més en elles mateixes, dins el seu ego; i aquest fet, que pot ser un bàlsam emocional i ajudar a triomfar en la vida social, no sol tenir tants bon rèdits en la vida personal. Si situem la felicitat més enllà d'acumular béns, hem d'alçar el centre de gravetat de la consciència i mantenir la psique fora de la zona d'influència dels excessos emocionals.

Fins el segle XX, qui s'havia endinsat en les profunditats de l'inconscient, seguint el cabdell de les emocions, ho feia amb respecte, amb la precaució de qui s'està movent per terreny pantanós. Ara estem vivint l'excitació d'haver desvetllat els secrets més íntims de la conducta humana, quan sense adonar-nos-en potser hem obert la caixa de Pandora.

Com que les emocions negatives són mal vistes, hom acostuma a inhibir la seva expressió i cada dia és més acceptat que aquests sentiments sense expressar generen malestar i estan a l'origen de moltes malalties. La sortida es veu diferent des de la tradició oriental que des de Occident. Aquí l'eixida per expressar-les es troba en el mateix pla que les emocions a fi de que surtin a raig; en tant que des d'Orient la projecció és vertical, relativitzar-les. Les emocions no han de ser domades pel cervell, sinó amorosides pel cor.