

De llibre

## Transformar la ment per tal de controlar sentiments i emocions i, en definitiva, ser millors i més feliços

**Miguel Pallarés. Emociones y sentimientos. Dónde se forman y cómo se transforman. Barcelona: Marge Books; 2010. ISBN: 978-84-15004-33-2. 178 pàg.**

### Comentari de Jaume Llopis

IESE Business School. Barcelona.

Deia Albert Einstein –segur que ja ho han llegit abans– que els éssers humans només utilitzem un 10% de la nostra capacitat intel·lectual. Aquesta és la mala notícia. La bona és que el nostre cervell –un òrgan que representa només el 2% del nostre pes corporal però el 20% del nostre consum– té una gran virtut: la plasticitat.

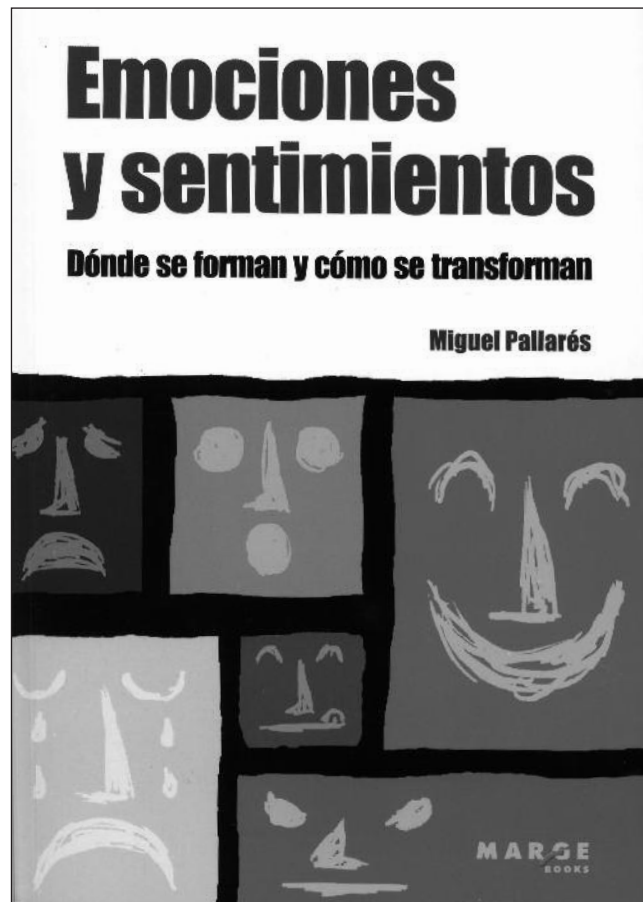
Això vol dir que podem transformar-lo, educar-lo, modular-lo. Com bé diu el Dr. Miquel Pallarés, autor del llibre, “*no naixem amb tot el nostre sistema gris, ni amb totes les seves connexions ja formades*”, sinó que les sinapsis (les associacions entre els 100.000 milions de neurones que habiten el nostre encèfal) s’enriqueixen o empobreixen contínuament en funció dels estímuls rebuts. “*La formació del cervell no acaba mai*”.

Podem, doncs, “intervenir” en la millora de la nostra intel·ligència. I això és el que ens proposa el Dr. Pallarés en aquest manual, molt útil per navegar per aquest mar d’emocions i sentiments que conformen, dia a dia, la nostra personalitat i que, en darrer terme, condicionen el nostre èxit o fracàs a la vida.

Però, primer de tot, cal comprendre com es generen aquestes emocions i sentiments, entendre com funciona el nostre “disc dur”. Així, el doctor comença per fer-nos un repàs anatòmic i funcional de les diferents parts de l’encèfal, amb un enfocament rigorós però molt amè i didàctic, explicant com s’interrelacionen i s’activen davant diferents estímuls. Descubrim així que l’amígdala és la responsable de les nostres reaccions més irades –els *cops d’estat emocionals*–, no sempre convenients ni prou reflexives, però molt ràpides i útils si ens amenaça un perill; que el neocòrtex és la part més sofisticada, la que

més ens distingeix de la resta d’éssers vius; o com les “neurones mirall” fan que puguem imitar i aprendre dels altres observant-los i generant la nostra capacitat d’empatia, entre moltes altres coses interessantíssimes.

Però, tornant a l’objectiu principal de millorar la nostra intel·ligència... Quina d’elles? Perquè ha plogut molt des que Lewis Ferman va idear el seu famós “quocient intel·lectual” com a punt de partida per mesurar la intel·ligència de les diferents persones. Avui dia hi ha consens general sobre l’existència de les “intel·ligències múltiples” que va descriure el famós psicòleg Howard Gardner: la logicomatemàtica, la lingüística, la corporal,



Correspondència: Jaume Llopis  
IESE Business School  
Adreça electrònica: [jllopis@iese.edu](mailto:jllopis@iese.edu)  
Tel. 607 30 33 30

la musical... i així fins a 25 tipus diferents. I, entre elles, la que va popularitzar Daniel Goleman: la intel·ligència emocional. Aquesta és, curt i ras, la que ens permet controlar i expressar les nostres emocions i sentiments de la manera més adient, tant per a nosaltres com per als qui ens envolten. D'emocions i sentiments en tenim tots i a tota hora. Solem classificar-los en positius (alegria, benestar, tendresa, esperança, etc.) i negatius (tristesa, ràbia, ira, por, etc.). Però, en realitat, ens aclareix el doctor, seria més exacte dividir-los en “*aflictius*” i “*no aflictius*”. Perquè un sentiment que nosaltres cataloguem de negatiu, com per exemple la por, no ho és si tenim en compte que existeix per posar-nos en alerta d'un perill i predisposar-nos a la lluita o a la fugida. Totes les emocions i sentiments tenen la seva raó de ser, la seva funció en la nostra evolució i adaptació a l'entorn. El problema ve quan es

cronifiquen els sentiments i emocions aflictius, aquells que ens generen un malestar i que, a la llarga, poden tenir conseqüències greus sobre la nostra salut psíquica i física (ansietat, depressió, trastorns de la personalitat, addiccions, fòbies, i un llarg etcètera). Però la química dels neurotransmissors la podem girar a favor nostre –més plaer (dopamina, serotonina i oxitocina) i menys angoixa (cortisona, adrenalina i noradrenalina)–, si aprenem a transitar per “l'escala emocional” amb els mètodes que ens proposa el doctor Pallarés: un decàleg de consells útils per pujar des d'estrats “emocionalment aflictius” (por, odi, ansietat, ira...) cap a estats emocionals plaents i saludables (amor, esperança, fe...). Un llibre, en definitiva, altament recomanable: com diu el divulgador científic Eduard Punset: “*amb els anys t'adones que no pots transformar el món, però sí la ment*”.