

Comunicació contra incertesa



Carles Montpart Tura

El darrer llibre publicat per Sebastià Serrano (Bellvís, 1944) De l'amor, la mentida i la persuasió (Destino, 2012) porta com a subtítol "Com assolir l'excel·lència en la comunicació personal". Com passa amb altres obres recents d'aquest autor, títol i subtítol són més propis del que no és —un manual d'autoajuda, per exemple— que no pas del que realment ofereix: en aquest cas un interessant assaig sobre alguns aspectes de l'evolució humana i els reptes més immediats que planteja el món de la comunicació.

Per la seva banda, els editors catalans de l'últim llibre de Richard J. Davidson (Nova York, 1951), professor de psicologia i psiquiatria a la Universitat de Wisconsin-Madison, també han cregut oportú afegir un subtítol aclaridor a *El perfil emocional del teu cervell* (Destino, 2012), concretament "Claus per modificar les nostres actituds i reaccions". Tant en un cas com en l'altre sembla que els editors han volgut apel·lar a la necessitat de superar la sensació d'incertesa i d'inseguretat creixent que caracteritza l'home actual en un món en què la gestió adequada de la comunicació i les emocions ha esdevingut un element decisiu de la nostra vida personal i social.

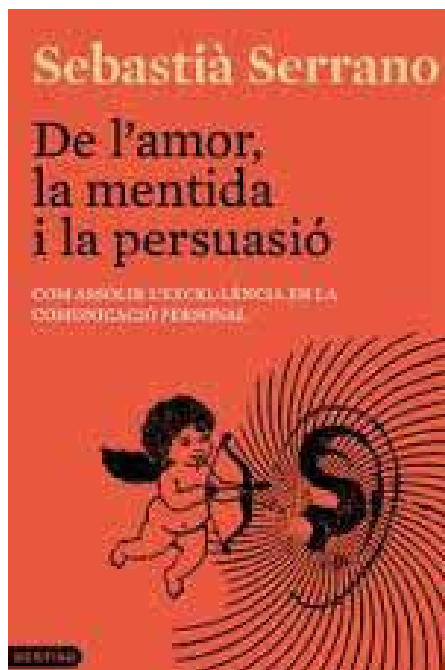
sídua col·laboració en els mitjans de comunicació, especialment a la ràdio i a la televisió. Es tracta d'un investigador que, provinent del camp de la matemàtica i dels estudis més estrictament lingüístics i de teoria literària, ha anat decantant els seus interessos i les seves publicacions cap a l'anàlisi de la complexitat del món de la comunicació verbal i no verbal i del paper inqüestionable que hi tenen les emocions. Serrano ha estat professor de moltes promocions d'estudiants de filologia i lingüística i un autèntic pioner a Catalunya en una determinada manera d'estudiar, reflexionar i fer hipòtesis creatives sobre el fet comunicatiu a partir dels estudis més avançats

Comunicació, seducció, felicitat

Sebastià Serrano, catedràtic de Lingüística General a la Facultat de Filologia de la Universitat de Barcelona, és un estudiós a hores d'ara força conegut fora de l'àmbit estrictament universitari, tant pels seus llibres, molts dels quals han esdevingut autèntics èxits de vendes, com per la seva as-



Sebastià Serrano



de les diverses branques de la lingüística, la semiòtica, la psicologia i, darrerament, la neurociència. Sempre amb el seu particular estil, que podríem definir com una combinació de divulgació científica i de creació literària, amb un abundant ús d'imatges metafòriques i un fort component d'expressió molt personal, *De l'amor, la mentida i la persuasió*, és una baula més en la llarga cadena de les seves aportacions. Des del mític *Signes, llengua i cultura* (1980), llegit amb passió per molts dels estudiants que aquell any iniciàvem la carrera, i en què l'autor analitzava amb un prisma nou el món de la comunicació i la cultura humana, en general, i de la catalana en particular, fins a títols més coneguts pels lectors actuals com *El regal de la comunicació* (2003), *L'instint de seducció* (2004), *Els secrets de la felicitat* (2006) o *La festa dels sentits* (2009), Sebastià Serrano ha anat construint una sòlida obra de reflexió sobre les claus fonamentals que han fet de l'espècie humana el que és actualment, una espècie única, amb el llenguatge com a element clarament diferenciador, i amb una necessitat imperiosa escrita als nostres gens fruit de milers d'anys d'evolució: comunicar-nos i aconseguir ser feliços al costat dels altres humans.

En aquest darrer llibre Serrano repassa els elements bàsics de la nostra evolució i exposa com la selecció natural ha anat configurant tant el nostre cos com el nostre cervell per tal d'esdevenir homes i dones especialment predisposats a la seducció i a l'establiment de lligams personals a través del gran invent de l'amor i de l'afecte. L'autor explica amb força detall els mecanismes químics que regeixen la nostra conducta —i en especial el paper fonamental que els darrers avenços científics han demostrat que

tenen hormones com la dopamina i l'oxitocina— i com aquests mecanismes es relacionen amb l'amor romàntic i amb l'establiment de lligams duradors. A continuació, Serrano ens ofereix una interessant i molt completa reflexió sobre la mentida, element que, per a bé i per a mal, és una de les característiques fonamentals del llenguatge humà. Més endavant, al capítol "Fortaleses i debilitats: les relacions en temps d'incertesa" l'autor s'enfronta a la realitat de la gran quantitat de separacions i divorcis que es donen actualment i en proposa una explicació a partir de l'anàlisi dels elements definidors de la vida en parella en una societat contemporània que, si el sociòleg Zygmunt Bauman ha definit com a "líquida", Serrano qualifica de "gasosa", en el sentit que es caracteritza per ser un món ple de turbulències que només podem dominar si aprenem a gestionar adequadament les nostres emocions. Finalment, el llibre es tanca amb unes consideracions sobre la importància de la bellesa, concretament del que Catherine Hakim, professora de la London School of Economics, ha definit com a "capital eròtic" i sobre la importància creixent del neuromàrqueting. Malgrat el món incert que ens envolta, però, la conclusió de Sebastià Serrano és, com sempre, optimista: "Mai no és tard per aprendre a regalar (expressat i comprendre) les pròpies emocions a través de la comunicació amb els altres".

Per finalitzar el comentari d'aquest llibre, no podem deixar

de constatar l'estranyesa que ha causat entre els lectors habituals de Sebastià Serrano el fet que *De l'amor, la mentida i la persuasió* s'hagi publicat originàriament en castellà i que no hagi estat sinó després d'uns quants mesos que no s'hagi pogut llegir en català, en aquest cas a través d'una traducció de Núria Parés Sellarès. Fins ara el procés havia estat sempre a la inversa o, en tot cas, hi havia hagut una publicació simultània en les dues llengües en què l'edició en castellà era sempre la traduïda. Una opció editorial i de l'autor que deu tenir les seves raons però que no ajuda gens a mantenir —i menys a augmentar— el prestigi del català com a llengua escrita.

Puc canviar el meu cervell?

De les consideracions que fa Sebastià Serrano al final del seu llibre se'n podria derivar una pregunta molt concreta: ¿Sóc com sóc, i no hi ha remei, o puc canviar la meua manera de ser i de reaccionar davant del món per tal de ser, per exemple, més empàtic i optimista, i esdevenir, en definitiva, més feliç? I si puc realment canviar, ¿com ho he de fer? Fins fa poc semblava que, a partir d'una certa edat (cap als vint-i-cinc anys, aproximadament) els nostres circuits cerebrals estaven plenament consolidats i que era molt difícil reestructurar-ne el que en podríem dir el "cablejat". Gràcies a les noves tecnologies d'estudi del cervell en funcionament, però, s'ha arribat a la conclusió que una de les grans qualitats d'aquest òrgan fonamental és el que s'anomena la seva "plasticitat" cosa que, en definitiva, vol dir que el nostre cervell canvia constantment al llarg de la vida. El que és més innovador del



Richard J. Davidson

El perfil emocional del teu cervell

Richard J. Davidson

amb Sharon Begley

CLAUS PER MODIFICAR LES NOSTRES
ACTITUDS I REACIONS



llibre de Richard J. Davidson, *El perfil emocional del teu cervell*, és que nosaltres mateixos podem ser agents actius d'aquest canvi, perquè el cervell pot modificar-se no només per l'efecte de les experiències que hem viscut, sinó també com a resposta a la pròpia activitat mental. Podríem resumir-ho dient que "la ment canvia el cervell".

El llibre s'emmarca en la nova disciplina que el propi autor denomina "neurociència afectiva" i pretén demostrar que els trets emocionals que configuren la nostra personalitat tenen un rastre cerebral específic que és susceptible de ser estudiat. Davidson estableix les sis dimensions següents del perfil emocional personal: capacitat de resiliència, actitud positiva, intuïció social, autoconsciència, sensibilitat amb el context i capacitat d'atenció. A través de minucioses recerques fetes al laboratori, l'autor arriba a una conclusió que fa pocs anys hagués estat considerada una autèntic sacrilegi científic en

el camp de la psicologia: a través de la meditació, i d'altres tècniques que Davidson exposa de manera detallada, podem reforçar o inhibir alguns dels trets del nostre comportament emocional, i ho podem fer amb l'objectiu d'estar més ben adaptats i tenir una millor relació amb la nostra família, amb els companys de feina i amb la societat en general i, en definitiva, amb la finalitat ser més feliços. El primer pas per aconseguir-ho és ser més conscients dels nostres pensaments, sentiments i emocions. El llibre que comentem té un cert gruix, prop de cinc-centes pàgines, però és de lectura amena perquè l'autor el complementa amb anècdotes personals relacionades amb la seva carrera científica que contribueixen a alleugerir el que d'altra manera hagués estat una exposició molt més àrida i només apta per a especialistes. També és interessant la proposta que fa per tal que el lector avalui el seu perfil emocional a partir d'un senzill test per

a cada una de les sis dimensions del perfil emocional. Davidson és director del Laboratori Waisman de comportament i imatge cerebral i del Centre per a la Investigació de Ments Saludables, ha publicat tretze llibres, més de dos-cents articles i ressenyes i ha estat guardonat amb diversos premis i distincions. Actualment és un dels científics més destacats en la línia d'investigar el territori interdisciplinari que posa en contacte els avenços més recents de la neurociència amb la pràctica de la meditació. El llibre que comentem explica precisament el resultat de diverses recerques dutes a terme a partir de l'anàlisi del cervell en funcionament de monjos budistes especialment experts en la pràctica de la meditació.

www.electracaldense.com

l'electra

Pl. Catalunya, 6
08140 Caldes de Montbui
Tels: 938 650 133
938 650 585
900 181 776