

FERRAN SALMURRI

Psicòleg clínic i autor de 'Razón y emoción' (RBA)

Felicitat Salmurri té 68 anys i una àmplia experiència com a psicòleg clínic. Està convençut que es pot ensenyar i aprendre a ser feliç. Per aconseguir-ho, però, assegura que la societat necessita, i es mereix, una millor educació en l'àmbit emocional

“L’error dels pares és que ensenyem a obeir en lloc de pensar”



ELISABET ESCRICHE

Salmurri es resisteix a jubilar-se perquè assegura que en educació emocional queda molta feina a fer. En el seu últim llibre, *Razón y emoción. Recursos para aprender y enseñar a pensar* (RBA), posa el seu gra de sorra perquè la societat trenqui la barrera de l’analfabetisme emocional.

De qui és responsabilitat que siguem uns analfabets emocionals? De l’educació que rebem. Si pensem que és el que vol tothom, la resposta és senzilla: ser feliços en cada moment de la vida. Per aconseguir-ho, però, hem de tenir clar que el que sentim depèn del que pensem. Per tant, si volem que els nostres fills aprenguin a ser feliços, l’assignatura bàsica és que aprenguin a pensar. I aquest és el nostre error: ensenyem a obeir en lloc de pensar.

Com s’ensenyava a pensar? Aprenent a ser conscient de com et sents. Quan estàs enfadat, trist o anguixat no miris què et passa, el que has de fer és parar i mirar què estàs pensant. En termes generals, la clau és intentar pensar en tot el positiu que tens i que t’envolta. Si et sents bé, òbviament, no et sentiràs malament i, per tant, seràs feliç.

Vivim, doncs, en una societat de sentiments automatitzats... Sí. Quanta gent s’aixeca dilluns i va a treballar perquè li diuen que això és el que ha de fer? La gent no es qüestiona si és feliç o no.

Ser feliç tota l’estona, però, és impossible... És veritat, no existeix la felicitat perpètua. Però sí que existeix una manera de viure més feliç i una altra que no tant. ¿Sempre et pots sentir igual? No, però hem de tenir clar que el que sentim depèn de nosaltres i no del que passa.

La mort d’un familiar, per exemple, depèn del que passa... Sí, però pots patir més o menys en funció de com t’ho prens. No vull dir que les coses que ens passen a la vida no ens afectin, però ens han d’afectar en una proporció adequada. Que sentis dolor perquè s’ha mort una persona estimada ho entenc. Ara, ¿quants cops ens sentim malament en excés? Quants cops ens enfadem per coses absurdes? Tenim conductes i comportaments automatitzats i repetitius.

Quins són els principals errors que cometem i que no ens permeten educar les nostres emocions? Hem de passar d’una educació primitiva a una educació humana. Estem acostumats a convertir la vida en un judici permanent. Jutgem si la gent és bona o dolenta, si un nen es porta bé o malament i, a sobre, hi apliquem una sentència. Qui ens ha dit que la funció d’uns pares és fer de

judges? Si ho fem és perquè som primitius, perquè ens creiem que estem educant racionalment, quan en realitat ho estem fent d’una manera emocional. Quan el nostre fill diu que l’han castigat a l’escola, el renyem perquè ens fa ràbia. L’únic que fem és donar resposta a les nostres emocions, en lloc de mirar per la seva conveniència. Renyar-lo no l’ajuda a resoldre el problema.

I, llavors, què s’ha de fer? Primer donar-li les gràcies per la confiança d’haver-ho explicat i, després, donar-li una alternativa perquè la pròxima vegada solucioni el problema d’una altra manera. I, en aquest punt, hi ha un altre dels nostres grans errors: veure els problemes de les persones en funció del que fan, com quan un nen no para de moure’s o de xerrar. Els problemes no els tenim pel que som, sinó pel que no sabem. Com se soluciona? Doncs en el cas del nen xerraire ensenyant-li a escoltar, i en el de l’inquiet, a estar quiet.

Algun error més? Sí, no viure el present. Constantment dirigim el pensament cap al passat i cap al futur. La vida no està ni en el passat ni en el futur, sinó en l’ara i aquí. Sovint ho oblidem.

Per què ens resistim a aquesta educació emocional? Perquè sempre ens han educat de la mateixa manera, sota els mateixos principis. És històrica la creença que els éssers humans no podem canviar, que som com som, que la biologia ens determina, però des de fa pocs anys se sap que el nostre cervell –on hi són regulades la conducta i les emocions– és absolutament modelable i, per tant, evidentment que podem canviar.

Quin paper tenen l’autoestima i l’empatia en tot aquest aprenentatge emocional? Són claus. L’autoestima és necessària per sentir-nos bé i l’empatia per entendre les emocions dels altres encara que no les compartim.

¿En el llibre trenca la premissa que com més estudis tens més bé t’aniran les coses? Entenc que els pares vulguin que els seus fills tinguin estudis perquè els serà més fàcil trobar feina. I això és veritat. Però, quina és la funció dels pares: que els fills siguin enginyers o feliços? Un cop es tenen cobertes les necessitats bàsiques, està demostrat que tenir més diners no vol dir ser més feliç. És més, molts estudis demostren que els molt milionaris són més infeliços.

Creu que al final podrem vèncer aquest analfabetisme emocional? Sí, perquè cada cop hi ha més gent que accedeix a l’educació emocional. Vull ser optimista. ■



Salmurri defensa que ensenyar a pensar, a diferència d’ensenyar a obeir, dona eines perquè no es repeteixi l’error. PERE TORDERA

un llibre

LIBERTAD EMOCIONAL

un sentiment

AMOR

un defecte

FALTA D’EMPATIA