

Seminari de mesures penals alternatives Comunicació i motivació

Ponència de Sebastià Serrano: «La importància de la comunicació»



Ara sabem que el coeficient intel·lectual es pot elevar gràcies a la plasticitat cerebral. «Una vegada, un jutge que hauria condemnat un pres a la pena capital no ho va fer perquè deia que no tenia prou coeficient. El pres va començar a fer estudis universitaris i, al cap de poc temps, la sentència va canviar justament perquè el jutge va considerar que aquella persona era prou intel·ligent i la podien executar.»

L'expertesa comunicativa es guanya amb el desenvolupament de les habilitats, que es poden practicar; en sabem molta, de teoria, i podem fer pràctiques en tallers i amb altres activitats.

D'on venim, en termes d'expertesa comunicativa?

La comunicació ha estat el motor de l'evolució. «En les organitzacions, la millor auditoria consisteix a veure com es transmet la informació interna». Només els éssers que es comuniquen bé tenen èxit a la vida, i això és el que ha comportat l'èxit de la nostra espècie. A mesura que els éssers evolucionaven, els que es comunicaven millor van anar veient que seria bo dedicar una part del cos al processament de la informació. I va ser així com va aparèixer la diferenciació sexual.

La comunicació interna del cos és molt rica: hormonal, nerviosa, química, elèctrica. Només el somriure ja té uns 50 milions d'anys. «Si llancem un somriure, l'altre somriu. Ara sabem que és perquè hi ha les neurones mirall, i encara que l'altre no somrigui per fora ho fa per dins. És així, ho sabem. El nostre somriure fa canviar alguna cosa dins l'altre.» La comunicació ràpida és la no verbal; la verbal és més lenta.

Hi ha maneres de practicar l'exclusió social a través de la comunicació. «Quan algú diu: "No em mira prou", s'està sentint exclòs.» Als Estats Units, les persones de pell negra, amb granets, amb problemes físics... «sense pensar, els altres no les miren tant i les persones se senten excloses». El nostre cervell processa l'exclusió a la mateixa part on processa el dolor, l'«ínsula», que ho observa tot. L'amígdala és la que indica perill, i hi ha una altra part del cervell que detecta les incoherències o els errors.



Venim d'una llarga i refinada història evolutiva; les mutacions que afavoreixen la comunicació són adaptatives, l'espècie les fa seves. Uns 100 milions d'anys enrere apareixen les emocions en els mamífers (els amfibis no en tenen). En el moment de l'enamorament ens concentrem en una sola persona; després s'acaba i ho enyorem, perquè «hem vingut a aquest món a festejar», i a mesura que avancem en l'escala evolutiva el festeig és més refinat.

Les emocions ajuden a memoritzar el que vivim.

Fa uns 3.800 milions d'anys que nosaltres som a la Terra i hi ha models que diuen que la vida només hi ha aparegut un cop.

Fa 13.500 milions d'anys va succeir el Big Bang; aquella matèria inorgànica encara hi és, però la informació és diferent. Els àtoms es transformen, però els bits d'informació tendeixen a desaparèixer. Com més complexitat, més desordre. Avui hi ha més problemes que fa 100 anys

perquè hi ha més complexitat. I la tendència natural al desordre es pot modificar amb intervenció.

On som, en termes d'expertesa comunicativa?

Des del punt de vista de la comunicació, ens trobem en un canvi de civilització excepcional amb l'arribada de la digitalització. Estem preparats per conservar la informació que ens ha colpit, però la natura fa que molta part del coneixement *se'n vagi de vacances*.

La natura vol que fem lligams i que després els desfem. Per tant, hem de ser creatius, motivar-nos, hem de fer servir el talent per mantenir una persona al nostre costat, per fer una feina ben feta...

Comença el tercer mil·lenni, s'obre una era: usem dipòsits d'informació, anem sobrecarregats. Han calgut 1.500 milions d'anys per doblar la informació del principi de la vida; al començament del segle XX trigàvem 100 anys a duplicar-la, i al segle XXI ja s'ha replicat quatre vegades la informació dipositada en tot el món.



Tenim informació de tot arreu i això comença a crear problemes perquè sabem que a més informació més incertesa (ho sabem per teoremes de la física), i a més incertesa més ansietat. Aquesta és la característica d'aquest món: que ve amb massa informació i això pot fer augmentar les patologies mentals. És simptomàtic que cada cop hi hagi més treballs sobre la felicitat, el benestar emocional...

Si ens veiem afectats per aquest excés d'informació, hem de fer ús de la resiliència, hem de ser conscients de la nostra capacitat de resistència. La resposta del cervell és tancar-se a tanta informació, i per això no ens concentrem tant, no parem atenció. Per contrarestar-ho cal potenciar l'atenció plena: «ara està de moda el *mindfulness* [atenció plena], amb meditació; hi ha seminaris pertot arreu».

També hem de desenvolupar la intuïció social, observar els gestos que fan els altres i detectar com se senten, generar més sensibilitat respecte als contextos. I així mateix aturar-nos, mirar cap endins, tenir més consciència de nosaltres mateixos, saber què ens passa.

És bo fer el joc de les emocions amb els infants. Serrano recorda que amb els seus fills hi jugava: ara estem tristos, ara contents, ara espantats... I ho recomana.

Acaba dient que ha vist atenció a la sala, precisament «per les cares que feu».