

## **José Antonio Marina: «Ser pessimista és una excusa estupenda per no fer res»**

*El filòsof diu que «hem de saber controlar la por abans que la por ens controlï a nosaltres»*

Diu que és un home curiós: li interessa un tema, l'aprofundeix i n'escriu un llibre. M'estaria hores i hores escoltant el filòsof, escriptor i pedagog José Antonio Marina (<http://www.joseantoniomarina.net/>) (Toledo, 1939). Un home savi, que observa allò que som i ens ajuda a entendre'ns una mica més.

Aquesta conversa està patrocinada pel celler **Més Que Paraules** ( <http://mesqueparaules.cat/>)



*Foto: Fundación Educativa Universidad de Padres*

### **Hauríem de conèixer millor la por?**

Sí, perquè la por és una emoció que ens és útil perquè ens adverteix del perill, però en el cas dels humans es torna excessiva amb moltíssima facilitat. Tenim por de coses que no són perilloses o tenim pors que duren massa temps. I això pot dificultar-nos molt la vida.

## **Parles de les pors útils i de les inútils.**

Exacte. Les útils s'han de mantenir, perquè les persones que no tenen por de res són unes temeràries: molts psicòpates no en tenen i això és un problema. Per això s'ha de saber distingir les pors útils de les inútils. Si coneixes el mecanisme de la por, el pots desactivar. Gairebé totes les pors s'aprenen. Però hi ha nens que neixen més vulnerables a la por, i l'aprenen molt de pressa. Hem d'identificar els mecanismes amb què es creen i procurar que els nens n'adquireixin la menor quantitat possible. Hem de saber controlar la por abans que la por ens controli a nosaltres.

## **Quin seria un exemple de por inútil?**

Per exemple, la persona que té una por desbordant a les aranyes. Dins de les pors socials, el que ens espanta més és parlar en públic. O la por de ser vist: hi ha molta gent que no s'atreveix a menjar en un restaurant perquè l'estan mirant. També hi ha molta gent que no s'atreveix a dir que no.

## **Quina creus que és la por més gran que tenim?**

Al dolor: com més a prop està, més por ens fa. T'espanta més el dia que t'operen que el dia que en un paquet de tabac llegeixes que fumar mata. Ens fa por el dolor immediat.

## **Tenim por de la mort quan s'apropa.**

Sí, i quan la mort es manifesta de debò és quan està a prop, quan tens una malaltia. Tenim molta por no només del que ens pot passar, sinó del que pot passar a la gent que estimem. Fa uns dies havien d'operar la meva dona i estava absolutament mort de por.

## **La por de dir que no també és bastant comuna.**

Sí, és terrible. Per exemple, a Espanya en general protestem poc. Som molt de "què diran si faig això". La por al ridícul és potentíssima, aquí.

## **Ve provocada pel voler agradar?**

Sí. Està clar que tothom vol quedar bé i tenir una bona imatge, però hi ha qui està disposat a fer el que sigui perquè no pensin malament d'ell. Fa deu anys, vaig fundar una universitat de pares online (<https://universidaddepadres.es/>). Hi explico com a l'últim curs de primària, hem d'ensenyar al nen a dir que no abans que passi a secundària. Perquè allà el poder del grup serà molt fort i els nens que són una mica tímids i no gosen dir que no estaran massa a mercè del grup, i això no és bo.

## **L'objectiu de l'educació també és ajudar els nens a ser qui són.**

I que s'atreveixin a defensar-ho.

## **Dius que les pors s'han de comparar amb un mal de cap.**

Jo no soc les meves pors, de la mateixa manera que no soc el meu mal de cap. Jo pateixo el mal de cap o pateixo el mal d'estómac o pateixo la por. Això serien les pors inútils. No m'he d'identificar amb elles. Una persona pot tenir molta por i, tot i això, ser valenta. Perquè la valentia té a veure amb l'acció i la por té a veure amb els sentiments. I els sentiments i les emocions són difícils de controlar.

## **També té a veure amb les etiquetes. No és que siguis despistat, sinó que el que has fet és**

## **de despistat.**

Sí, això és important, perquè quan cridem l'atenció a un adolescent utilitzant el verb ser, el deixem sense sortida. Si ja soc així, què hi farem?

## **És molt perillós això.**

Sí, hem d'utilitzar verbs d'acció: no has suspès matemàtiques perquè siguis un inútil en matemàtiques, has suspès perquè no has estudiat. Per tant, si vols aprovar, estudia.

## **Què és la valentia moral?**

Va tenir molta importància als Estats Units quan hi va haver la crisi econòmica. Moltes persones sabien que passaria, però no van tenir la valentia d'advertir-ho. La valentia moral és aquella capacitat que té una persona per tenir una conducta que pot ser arriscada, i que per tant té una por terrible, si creu que aquesta és la seva obligació moral.

## **És un compromís?**

Un compromís que arriba a l'acció. Sé que això és molt desagradable per a mi, però ho he de fer. L'obligació moral guanya la por. El que més valorem és que quan tothom fuig, algú es quedi.

## **Quan estem fotuts i algú es manté ferm al costat, ho recordes sempre.**

A les cultures orientals es valora més la compassió que aquí, i aquí es valora més la competitivitat que allà. I aquesta valentia és possiblement l'única virtut que està valorada a tot al món.

## **El pitjor enemic podem ser nosaltres mateixos?**

Sí, al llibre *Aprendre a conviure* (<https://www.llibres.cat/llibres-dautoajuda-esoterisme-i-ciencies-ocultes/238139-aprendre-a-conviure.html>) (Columna Edicions) vaig dedicar un capítol a aprendre a conviure amb un mateix. I podrien dir que això no té sentit, però sí que en té, perquè l'estructura de la intel·ligència humana és molt curiosa: es mou en dos pisos. Un pis és el de les ocurrències que em passen i que no domino, i l'altre pis és el de la consciència que tinc dels meus plans. És a dir, en una part hi ha el que decideixo i en l'altra, el que no. I per això estem constantment en discussió amb nosaltres mateixos. Em vaig a prendre un whisky. No te'l prenguis que has de conduir. Doncs sí que me'l prendré. No ho hauries de fer. Constantment tenim diàlegs amb nosaltres mateixos. Tenim fonts d'idees i sentiments diferents i estem intentant veure com ho organitzem tot. Som persones amb dues ments, tenim impulsos i frens: de cop estic deprim i intento animar-me o sé el que vull fer però no tinc ganes de fer-ho. I en aquest sentit, hi ha gent que s'enrabia molt ràpid i ho reconeix, o d'altres que són ganduls i també ho diuen. Però ningú reconeix que és envejós.

## **Per què costa tant?**

Perquè és humiliant. Estàs dient que et sents inferior a l'altra persona, i que qualsevol èxit que té l'altra persona t'entristeix i et fa més petit. És una confessió d'inferioritat. He conegut persones que han estat tota la seva vida lluitant contra l'enveja. Moltes vegades es passaven de la rosca perquè estaven tan fatigats, sense voler estar-ho, per allò bo que passava a l'altra persona, que es bolcaven a atendre-la i a elogiar-la. Però se'ls notava.

## **Reconèixer l'enveja també seria de valents.**

Sí.

## **Hi ha molt d'ego i poca autoestima?**

Sí. Aquesta mateixa divisió que has fet implica una certa divisió en les persones. Freud (<http://www.catorze.cat/noticia/7414/freud/emocions/no/expressades>) va fer una arquitectura de la persona en què a part del que és conscient, hi havia l'ego, que és el projecte que agafo per organitzar totes les coses, però després hi ha el superego, que són totes les normes que la societat ens ha posat. Estem dominats per dues forces que no controlem: una ens ve de la biologia i dels impulsos, i l'altra de la societat. I aquí hi ha l'ego dient aviam com aconseguixo que no se m'endugui massa qualsevol dels dos i pugui construir la meva identitat personal. I això porta feina.

### **Un dels problemes més grans que tenim és la comunicació?**

Sí, perquè som éssers socials. M'ha preocupat molt la falta de comunicació entre les parelles, fins i tot entre les que s'estimen. Per què passa? Quan m'he trobat antics alumnes, de fa molts anys, els he preguntat què recorden de les classes que els donava: "De filosofia no gaire; però del consell que ens va donar, molt". Els explicava que havien de tenir en compte que durant l'època en què començarien a tenir parella, als nois se'ls despertaria una loquacitat efímera, és a dir, parlarien més que mai i després callarien. Per això, les primeres disputes seran: "Escolta, ja no em parles". I les noies al principi escolten més i millor que a la resta de la relació. I ells podrien dir: "Escolta, abans, quan et deia com el porter parava la pilota, devoraves les meves paraules i ara em dius que calli". Hauríem d'aprofitar les hores que dediquem al llenguatge en el món educatiu. Les desaprofitem estudiant sintaxis, quan hauríem d'estudiar més la comunicació. Per què es produeixen tants malentesos? Un dels exemples que posava als alumnes és: "Una noia va de compres amb la seva mare. La noia s'emprova una brusa. Mare, què et sembla? Sí, m'agrada, per què no t'emproves una talla més gran? Ah, o sigui, que estic com una vaca".

### **Per tant, el problema no és el que callem, sinó les interpretacions que fem del que ens diuen.**

Sí, perquè tenim la idea que el significat d'una frase està dins d'una frase, igual que si et dono aquesta tassa, et dono el te de dins. El significat no està dins de la frase. Una frase és un conjunt de pistes que et dono perquè intentis reconstruir el que he volgut dir. I si ho construeixes malament, tenim un malentès. Pots interpretar-ho malament per l'estat d'ànim en què estiguis, pel que pensis de l'altra persona o perquè t'interessa que sigui d'una manera.

### **Ens muntem moltes pel·lícules nosaltres sols.**

Sí. Per això hauríem d'aprendre a comunicar-nos. La comunicació exigeix un esforç d'escolta i de no deixar-se endur per interpretacions precipitades. Ara que estem més connectats que mai, no estem progressant gaire en comunicació, perquè transmetem molta informació: "Estic gaudint d'un te a l'hotel Juan Carlos II!".

### **I és molt superficial.**

Sí, i han de ser missatges molt curts. Si algú ve a explicar alguna cosa una mica llarga, no es tindrà paciència per escoltar-lo. Els mitjans de comunicació tenen una cosa que és demolidora per a la comunicació: quan vull sortir, faig un clic i me'n vaig. Però quan hi ha una persona, l'hem d'atendre.

### **Però això ho fem també davant la tristesa dels altres: que duri poc.**

Sí. La comunicació, precisament perquè és una cosa difícil, entra dins d'un precepte moral. Moralment hem d'intentar entendre els altres. Què és el que fa més por als joves? No és que es trenquin la cama, sinó el mòbil.

### **L'altre dia vaig llegir una entrevista**

**<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20180125/44265377100/un-80-per-cent-dels-nostres->**

**pensaments-son-negatiu.html) en què deien que el 80% dels nostres pensaments són negatius.**

Depèn del caràcter. Sí que és veritat que hi ha molta gent molt pessimista, i sempre veuen l'aspecte dolent de les coses. També depèn de l'estat d'ànim en què ens trobem. Tenim una memòria que és terrible, perquè quan estem en un determinat estat d'ànim només recordem les coses que concorden amb aquell estat d'ànim. Si estic enfadat amb una persona, l'únic que recordaré són les putades que m'ha fet. Si estic trist, pensaré que no m'ha passat res de bo a la vida. Segur? Però en aquell moment només te'n recordes de la quantitat de coses dolentes que t'han passat. La memòria ens enclaustra en el sentiment en què ens trobem. Si estem decebuts amb algú, només pensarem en tots els motius que ho justifiquen. De manera que en aquests estats d'ànim hi ha una predisposició a veure només les coses negatives. Però fixa't que ja hem vist dues coses: una, que hi ha caràcters que ja són així i d'altres que no són així, però que en determinades circumstàncies es troben en aquest estat d'ànim. I segon, hi ha la pressió de la societat: hi ha moments en què està confusa, violenta. I estem rebent i produint missatges negatius. Ja que estem aquí, fa unes tres setmanes, va sortir una nota que deia que amb tot l'embolic polític que hi ha a Catalunya, havien augmentat les consultes als psicòlegs, i fins i tot als psiquiatres per buscar tranquil·litzants. No és que tothom s'hagi tornat depressiu, sinó que l'ambient també influeix en l'estat d'ànim, com va passar amb la crisi, quan la gent no trobava feina.

**Això evidència més que no som persones aïllades: si tu ara estiguessis molt trist, segur que se m'encomanaria.**

Sí, però fixa't que les emocions solen tenir un tipus d'expressió que tenen una finalitat. Si tinc por, ho manifestaré fugint o quedant-me quiet; si estic furiós amb algú, demostraré com de fort soc i cridaré molt. Però quan una persona està trista sol fer el pitjor: voler estar sola.

**T'aïlles.**

Però si aquesta emoció funcionés bé, quan la persona estigués trista, el que hauria de fer és el que fa el nen: busca algú que l'abraci.

**No sabem tractar la tristesa?**

És com: "Mira, no m'ho expliquis". Abans homes i dones ploraven molt en públic. Fixa't en *Tirant lo Blanc*, com ploraven els cavallers, perquè havien d'expressar les seves emocions. I fins i tot nosaltres, els llatins, que som més expressius, hi ha certes emocions que no les demostrem. I una d'elles és la tristesa: tracta-la tu sol.

**Però jo sola tampoc la sé tractar, segurament l'amagaré o faré que em passi ràpid per espavilar-me.**

Sí.

**Ens cal ser optimistes?**

Ser optimista pertany a un esquema de caràcter. Per això a vegades es pot aprendre i a vegades no. Als Estats Units s'insisteix molt que hem d'ensenyar l'optimisme als nens, perquè té a veure amb alguna creença sobre la capacitat d'encarar-nos als problemes. Et dona una espècie de seguretat bàsica. L'optimisme et facilita la valentia, perquè creus que les coses sortiran bé i tens menys percepció de la por. Mentre que una persona pessimista, com que creu que tot sortirà malament, es va retirant perquè no s'atreveix a fer res. Són dos mecanismes diferents. Una altra cosa és que el pessimisme té un prestigi intel·lectual que no es mereix. Sembla que una persona pessimista sap de què va la cosa.

### **S'aplaudeix molt la gent que s'ho carrega tot.**

Mentre que a l'optimista se'l cataloga de simplista. Però totes les coses que hem aconseguit, a nivell social, d'igualtat i de drets, les tenim perquè persones optimistes van creure que ho aconseguirien, i s'hi van esforçar. El pessimista sembla que estigui de tornada de tot. I no, ni ha anat a cap lloc ni s'ha assabentat de res. Ser pessimista és una excusa estupenda per no fer res. Com el docent que diu: "No podem educar, perquè educa la televisió". Els pessimistes tenen un sistema d'excuses molt notable.

### **Al final són menys excuses i més anar per feina.**

En quasi tots els problemes psicològics la solució mai és donar-hi tombs, sinó actuar. Em quedo aquí rumiant-hi, a veure si ho veig clar. No, ves a fer un tomb, truca a un amic. La introspecció i el pensar que t'aclareixes tot sol no va bé. Fes això. M'hi sentiré incapaç. Fes una mica menys, i ja veuràs com a mesura que vagis fent, a poc a poc, recuperaràs la confiança.

### **El que busquem a la vida és estimar i sentir-nos estimats?**

És més complicat. Faig servir la felicitat amb una definició molt rigorosa, que dic als meus alumnes que anirà a examen: la felicitat és l'harmoniosa satisfacció de les tres grans necessitats que té l'ésser humà. El primer desig que tinc és passar-ho bé: estic gaudint, m'estic divertint, no tinc por, tinc les meves necessitats satisfetes. És la part més egoista de la felicitat. La segona, serien les relacions afectives amb les persones: estimar, que m'estimin, cuidar, que em cuidin, que em reconguin i em valorin. Ja estic vivint còmodament: amb plaer i amb bones relacions. Però les dues coses poden entrar en conflicte, perquè si arribo a casa, m'estiro al sofà, agafo el diari i prenc un whisky, però la meva dona vol parlar perquè no ens hem vist en tot el dia, què prefereixo? La cosa còmoda o cuidar la meva relació amb la meva dona?

### **La felicitat no pot ser egoista llavors.**

No. Has de tenir el criteri de prioritats, perquè si no, entres en conflicte. T'ho estàs passant bé, tens unes bones relacions i encara falta la tercera cosa: tots necessitem sentir que progressem d'alguna manera. No volem sentir-nos insignificants. Què és la depressió? La persona que es desperta sense tenir cap motiu per viure. Necessitem un motiu per viure i sentir que millorem en el que sigui: fent una truita, jugant al tennis, escrivint. Tenim una mena de necessitat de sentir que no estem estancats. Abans deies que és molt important que t'estimin, però també que t'animin.

### **Hi ha moltes maneres d'estimar.**

Moltes vegades dius sí sí, l'estimes molt, però el que necessita ara és una paraula d'ànim.

### **Que ho demostris?**

Animar és una cosa molt difícil i necessària. Quan una persona t'anima, és una persona que la consideres importantíssima. Mira, estava desanimat, però has aconseguit que m'animi, despertar una energia que fa deu minuts creia que no tenia. Em sento millor. I les persones que són capaces de fer això les envejo molt.

Conversa patrocinada pel celler **Més Que Paraules** ( <http://mesqueparaules.cat/> )

(<http://mesqueparaules.cat/>)