

Les emocions i l'experiment de Mischel

Què és l'experiment de Mischel?

Walter Mischel (Stanford) va fer pels volts de 1970 un experiment amb nens de 4 anys sobre *gratificació diferida*, que és un clàssic en els estudis sobre intel·ligència emocional. Els donava un caramel i els deia que havia de sortir un moment de l'habitació, però que per menjar-se el caramel havien d'esperar que ell tornés. I si l'esperaven sense menjar el caramel els en donaria un altre com a premi. El temps que estava fora era de tres minuts, que als nens se'ls feien eterns. Hi havia nens que no esperaven i menjaven el caramel immediatament. N'hi havia que fins i tot feien bots i saltirons per evitar menjar-lo.

Posteriorment, i al llarg de vint anys, va fer un seguiment d'aquells nens i va observar que els que no havien menjat el caramel en aquells tres minuts fatídics eren més resistents a la pressió ambiental, més autònoms, més responsables, més estimats pels seus companys i tenien millors notes. L'experiment va tenir unes importants conseqüències en l'àmbit pedagògic perquè va mostrar que uns infants educats a suportar la frustració, capaços de diferir el premi, són adults més feliços. [el vídeo està a YouTube]. El que s'anomena 'intel·ligència emocional' deriva de l'experiment de Mischel i de les hipòtesis bastides entorn a les, més suposades que reals, 'intel·ligències múltiples'.

Actualment la intel·ligència emocional és objecte d'un gran debat (i un negoci sanejat per a molts venedors de fum, sobretot en psicologia de l'educació i en l'àmbit de l'empresa), però és convenient abans de debatre sobre aquesta qüestió establir alguns termes per poder

Què són les emocions?

'Emoció' és un concepte summament ambigu, sovint identificat amb 'estat d'ànim'. Però les emocions impliquen una gran quantitat de conductes (conscients i no conscients) difícils de definir. No sempre són estats d'ànim (passatgers, circumstancials) sinó que constitueixen autèntiques estructures primàries (i duradores) de l'activitat psíquica. Per això s'acostuma a dir que les emocions són expressions de l'afectivitat.

L'afectivitat és un sistema de comunicació (molt sovint no-verbal) que funciona en paral·lel al sistema d'informació general (verbal, simbòlic...) i que és previ i complementari a la racionalitat lògica. L'afectivitat vindria a ser com aquella mena d'ulleres que ens posem per mirar el món; si les ulleres estan mal graduades (si veiem el món d'una manera agra, frustrant), la negativitat de les nostres emocions ens portarà a conductes irracionals. Una bona gestió de les emocions (el que s'anomenen 'habilitats socials') és fonamental per a viure amb els altres i aconseguir les nostres fites.

Es pot viure sense emocions?

L'afectivitat (la manera com ens afecten interiorment les circumstàncies) és una dimensió primària dels individus. Ningú no pot viure sense emocions: el llenguatge de les emocions és molt més primitiu que el llenguatge verbal i en els nivells més bàsics és innat, té una base biològica i evolutiva. D'altra banda, una privació emocional duradora porta a un bloqueig dels circuits mentals (cas de les criatures amb síndrome d'hospitalisme).

Molt en resum, caldria diferenciar entre la impossibilitat de viure sense emocions i el pur 'deixar-se anar' a qualsevulla emoció que ens faria individus febles, incapaços de suportar la frustració ambiental.

Les emocions internes s'expressen sempre a nivell físic?

Les emocions es generen bàsicament en l'inconscient (d'aquí la frase de Pascal quan parlava de 'les raons del cor que la raó no entén'). Però es trameten sempre a nivell físic: el somriure, la boca i els ulls més oberts de l'habitual, etc. són expressió de les nostres emocions. Les vergonya ens posa vermells, la por ens fa fer passos enrere, les sorpresa ens porta a arquejar les celles. Les emocions s'acompanyen de vivències subjectives i d'experiències conscients.

Podem mesurar les emocions?

És complicat i gairebé impossible perquè només són accessibles per la informació que ens dóna la persona que les sent. Per tal de mesurar les emocions s'han proposat tres criteris: (1) intensitat, (2) agradabilitat, (3) durada.

En general, l'alegria és percebuda com a més agradable, menys intensa i més duradora que la còlera, la còlera resulta més agradable, més intensa i igual de duradora que la culpabilitat, etc. Però són unes valoracions extremadament subjectives.

Quines funcions compleixen les emocions?

Les emocions són funcionals. A través de gestos, de mirades, etc podem apropar-nos als altres i creem grups amb aquells individus amb qui compartim emocions. En psicologia s'acostuma a dir que tenen dues funcions bàsiques:

Comunicativa: trametent les nostres emocions a través d'un llenguatge no verbal establim vincles afectius (p. ex. nen-mare)

Adaptativa: compartint emocions els humans s'adapten al seu entorn i influeixen en la manera com es relacionen socialment.

En la mesura que compleixen una funció adaptativa, les emocions ens socialitzen. La manera com trametem i compartim les emocions determinarà si els grup ens admet o ens evita. D'aquí la necessitat de saber expressar les nostres emocions sense donar la impressió que volem imposar-les.

Què diferencia una emoció d'un sentiment?

L'emoció és intensa i breu i té una manifestació corporal (ens posem vermells d'ira, per ex.); en canvi el sentiment dura més i és més estable que l'emoció i no va acompanyat de canvis físics immediats (tot i que a la llarga la frustració dels sentiment pugui resultar estressant). Però les emocions estan a la base dels sentiments. Segons la teoria de la intel·ligència emocional, les emocions són també el substrat inconscient de la intel·ligència.

Hi ha estats emocionals bàsics?

Aquest és un tema controvertit. Per a alguns psicòlegs, les emocions tenen una gran càrrega cultural. Però en general hi ha 10 estats emocionals que cal reconèixer en un mateix i en els altres per a una correcta higiene emocional.

Exercici: Poseu un exemple de cadascun d'aquests 10 estats bàsics:

| |
|--------------|
| 1. Alegria |
| |
| 2. Interès |
| |
| 3. Excitació |
| |
| 4. Sorpresa |
| |
| 5. Tristesa |
| |
| 6. Còlera |
| |
| 7. Disgust |
| |
| 8. Menyspreu |
| |
| 9. Vergonya |
| |
| 10. Culpa |

Hi ha emocions tòxiques?

Es parla d'emocions tòxiques quan ens impedeixen connectar amb els altres, quan la sobrevaloració dels nostres propis sentiments i emocions produeixen una barrera relacional. El narcisisme, l'egoisme primari, etc. són emocions d'aquesta mena. Les emocions tòxiques són les que ens bloquegen, ofereixen molt poca defensa a la frustració i sovint ens fan desesperar tant en relació a les nostres pròpies expectatives com en la relació amb els altres.

Què és la Intel·ligència Emocional?

És una de les diverses teories sobre l'origen de la intel·ligència, segons la qual la raó deriva evolutivament de les emocions i els sentiments? De la mateixa manera que es reconeix el QI (quocient intel·lectual), es pot reconèixer la Intel·ligència Emocional. Es tracta de connectar les emocions amb un mateix és a dir de saber reconèixer-les, saber què sento, poder veure'm a mi y ver als altres de forma positiva y objectiva i així poder interactuar creativament.

Com ens convertim en persones emocionalment intel·ligents?

- Quan tenim el grau just d'autoestima (no depenem del parer dels altres ni tampoc volem imposar-nos sobre ells).
- Quan sabem donar i rebre, col·laborant creativament amb els altres.

- Quan sentim empatia (entenem els sentiments dels altres).
- Quan reconeixem els propis sentiments (fins i tot aquells que ens fan sentir desagradables o mediocres)
- Quan som capaços d'expressar tant allò positiu como allò negatiu de la nostra personalitat.
- Quan som capaços també de controlar els sentiments i impedir que ens facin mal.
- Quan tenim motivacions, il·lusions i interessos per moltes coses diverses.
- Quan tenim valors alternatius i podem expressar punts de vista personals sense obsessionar-nos per ser originals.
- Quan tenim tolerància a la frustració i la nostra vida aconsegueix el difícil equilibri entre exigència i tolerància.