



### *El malestar de la incertesa i la necessitat de creure*

*El més important que he après en el meu procés de recuperació és que les meves percepcions o les meves creences poden ser falses (pacient expert en la comissió d'Esquizofrènia del Regne Unit; informe *The abandoned illness*, 2012)*

#### Creences i coneixement

Explicava el filòsof Bertrand Russell que al finalitzar una conferència en la que descrivia com la Terra gira al voltant del Sol, una oient se li va apropar i li va dir “jove, el que ens heu dit són ximpleries. En realitat, el mon és una safata plana sostinguda sobre la closca d'una tortuga gegant” (citada per S. Hawking a “Història del temps”). Per a la majoria de nosaltres pot semblar increïble que encara hi hagi persones que creguin que la Terra és plana, sostinguda sobre éssers fantàstics, però tots recordem personatges de la història recent que foren condemnats per afirmar que la Terra dona voltes al voltant del Sol i no al revés. També entre nosaltres encara podem tenir sorpreses del que som capaços de creure...

En l'àmbit de la filosofia de la ciència se sol diferenciar entre creença i coneixement: el coneixement està format per creences adequadament justificades o validades, és a dir, només el coneixement pot demostrar-se. Aquesta distinció sol ajustar-se a la nostra intuïció; col·loquialment utilitzem el verb “creure” quan tenim algun dubte sobre el que afirmem o neguem, com quan fem prediccions (crec que plourà, crec que em tocarà la loteria) o quan fem estimacions (crec que la sala de reunions fa uns 5 metres d'amplada) i l'expressió “tenir coneixement” o el verb “saber” quan estem segurs (sé que 3+2 és igual a 5; sé que en aquests instants estàs llegint o escoltant aquestes paraules).

No obstant, malgrat que siguem conscients d'aquesta diferència, sabem que no totes les creences estan al mateix nivell: podem creure amb molts dubtes (com quan

comprem un nou producte amb poc convenciment) o podem creure amb tota la nostra ànima, sense esperar o necessitar cap demostració. Quan una persona, col·loquialment anomenada creient, afirma “crec en Déu” no transmet cap dubte. Quan a una persona estimada li diem “crec el que em dius” tampoc no hi amaguem cap recel. En aquests exemples creure està impregnat de confiança, està impregnat d'emoció. Si la creença que em tocarà la loteria no es compleix puc sentir uns instants de frustració però em recuperaré amb facilitat (a no ser que la meva creença o intuïció sigui excessivament irracional!). Si en lloc de 5 metres la sala de reunions en fa 6 tampoc m'importarà gaire (si en fa 10 em preocuparà una mica la meua vista o la meua memòria...). Però quan la confiança amb què creiem és molt intensa, movem alguna cosa més. Metafòricament, confiar és com fer una aposta o inversió emocional<sup>1</sup>. Si la confiança es manté, la inversió emocional està assegurada. Però si es trenca, o si creiem que es trenca, la inversió emocional fa fallida i sentim un buit dolorós. A vegades molt dolorós.

#### Evolució de les creences

Confiar en les nostres creences ens aporta seguretat i, per tant, creure confiant és una necessitat biològica, psicològica i social. Però, d'on surten les creences? Formen creences els altres animals? Si assimilem tenir una creença a tenir una expectativa, llavors clarament la resposta és sí. Tots els animals que han de desplaçar-se per a cobrir les necessitats vitals d'alimentació i reproducció formen expectatives que els permeten predir futurs esdeveniments. Moure's en un entorn que canvia i on hi ha altres animals també en moviment comporta riscos, alguns d'ells poden ser mortals!. Com més “creences útils” formi un animal que li permetin anticipar perills, aconseguir aliments o aparellar-se, més possibilitats tindrà d'aconseguir els seus objectius. Tots i totes coneixem per pròpia experiència que l'eficàcia d'una acció depèn de la precisió de les nostres prediccions.



Malgrat que no sempre encertem, gràcies a la capacitat, per exemple, d'anticipar les intencions i accions dels altres conductors evitem molts accidents!

Però a més d'evitar col·lisions quan anem sobre rodes, els animals socials com els éssers humans necessitem evitar col·lisions emocionals... Això requereix d'un complex coneixement sobre les pròpies reaccions i la dels altres, coneixement que aprenem de forma

intuitiva des de la nostra infància. Però cada persona és única i la tasca d'anticipar reaccions emocionals pot ser faraònica; necessitem simplificar-nos la vida! A més, la predicció i control de les pròpies reaccions sol ser en general molt limitada; no hem d'oblidar que el procés evolutiu del que formem part és inacabat i contínuament necessitem adaptar el nostre disseny biològic sobre la **marxa**, a mesura que apareixen nous problemes a resoldre.

Així doncs, **la necessitat de predir, a vegades amb molt poc temps i a partir de poques evidències, sovint ens porta a formar creences parcials i/o esbiaixades**, basades en primeres impressions, i influïdes pels prejudicis, estereotips o convencions socials propis de la cultura que tinguem com a referent (per exemple, diferents cultures determinen diferents distàncies en la interacció amb altres i tendirem a desconfiar d'algú que no respecti la nostra distància "cultural").

El coneixement científic, el qual evoluciona gràcies a la construcció d'aparells de mesura cada cop més sofisticats, intenta resoldre algunes d'aquestes limitacions. **Sense cap dubte, el coneixement científic permet resoldre molts problemes** (de salut, de mobilitat, de comunicació, d'energia, etc) que no podríem resoldre únicament amb la nostra intuïció. Però el problema etern de trobar sentit a la vida i finalment sentir-nos satisfets segueix (per sort quan estem bé, per desgràcia quan genera patiment) **obert**.

## El malestar de la incertesa

El major desenvolupament del cervell humà, comparant-lo amb el dels altres animals, ha possibilitat el desenvolupament d'habilitats específicament humanes. En concret, la més sofisticada habilitat pel llenguatge i pel pensament ha estat possible gràcies a una major capacitat per imitar i, al mateix temps, a una major capacitat per innovar (la imitació sol ser imperfecte i a més tendim a ser mandrosos, fet que ens porta a fer variacions i a imaginar solucions menys costoses, o més divertides!). **Més capacitats implica més possibilitats, però també més incertesa** (què puc fer?, què m'agrada?). **Més capacitats implica més tecnologia, però també menys ocupació, més avorriment i més insatisfacció**. L'esport, l'art i la ciència són grans invents per a mantenir-nos ocupats, però no sempre tenim la motivació i/o el talent necessari per a gaudir-ne. Si, malgrat tot, seguim sentint-nos insatisfets seguirem preguntant-nos i cercant respostes.

La insatisfacció és un dels motors de la inspiració i de la creativitat. No obstant, si hi ha poca tolerància al malestar i, per tant, molta necessitat d'aturar un pensament que s'esforça en cercar sense trobar, hi haurà un risc elevat d'acceptar creences il·lusòries, capaces de fer-nos sentir, almenys temporalment, una mica més satisfets. Es a dir, creences que suggereixen explicacions o solucions ràpides, ja sigui en forma de supersticions, addiccions, o altres pensaments delirants. Considerar que aquestes creences poden ser falses i/o perjudicials requereix, entre d'altres habilitats, exercitar la "musculatura" mental que permet pensar críticament, i que permet vacunar-se contra falsos profetes o miratges miraculosos. En definitiva, entre els hàbits que permeten mantenir una bona salut mental hi podem també incloure la pràctica del *pensament crític i reflexiu*, tema que tractarem en un altre escrit.

**Elisabet Tubau**

**Membre de la Junta Directiva  
Afammca-Acfames**

Barcelona, Octubre 2015