

foc i lloc

Ara ve Nadal

És millor estar als llimbs

DELFI **ROCA**



L'anunci nadalenc que està causant un gran impacte és el de la multinacional dels mobles i les mandonguilles sueques. Les famílies l'estan compartint als seus grups de WhatsApp. Els mitjans de difusió en van plens. Se'ns vol recordar quins han de ser els valors nadalencs: retrobament familiar i intercanvi de regals, al caliu de la llar. Un cop més, les grans companyies ens remouen les consciències. Ens allixonen. En definitiva, ens fan la moral. Però el missatge d'aquest anunci té substància. Ens mostra com és d'important acostar-se a l'altre. Perquè ni estem sols, ni hem nascut per generació espontània. Tots i cadascun de nosaltres està recolzat per les generacions de familiars que l'han precedit. Uns 4 milions de persones els darrers cinc-cents anys. Potser perquè ningú neix ensenyat, som veritables amateurs a l'hora de gestionar les emocions i, per tant, a l'hora de cultivar les relacions familiars. Es troba a faltar, doncs, des de la més tendra infància, i durant tota la vida, més formació emocional. L'anunci esmentat fa palès que no ens sentim còmodes en les distàncies curtes. Sovint coneixem millor els barris d'una capital llunya-

na que els nostres barris. Fem mans i mànigues per anar a comprar a un comerç de moda, però ni se'ns passa pel cap entrar a la botiga del costat. Com si el glamur augmentés amb la llunyania! Serà a causa de la nostra manca d'educació emocional? És possible. En efecte, la neurociència ens ensenya que és més fàcil obeir el cervell límbic que el neocòrtex. El primer, el límbic, ens fa addictes a les experiències agradables i a rebutjar les desagradables, de forma automàtica. El segon, el nou cervell evolutiu, analitza el nostre entorn abans de fer-nos prendre una decisió. Ens fa pensar, i això és molt cansat! És millor estar als llimbs! D'aquí que la proposta de l'anunci de Nadal sigui tancar en una caixa els mòbils, i entregar-nos en cos i ànima a la família reunida. Per dialogar, compartir i sentir les emocions que ens desperta el contacte directe. Perquè, més enllà del Nadal, la millor dieta és la dieta digital. Desconnectar tots els dispositius electrònics un dia a la setmana és saludable. Apagar la Wi-Fi cada dia al vespre, també. Finalment, recordar que les famoses mandonguilles sueques no són sueques, sinó turques. Amén.