

Aprendre a viure sense está dominats per la por.

No es tracta d’ignorar el món

Es tracta de no deixar que el món ens governi per dins.

No podem evitar el que està passant. peró podem aprendre a relacionar-nos-hi millor.



Tres preguntes per contrastar una notícia



Estar informats o estar saturats?

La informació és útil quan ajuda a comprendre o actuar.

Si no hi ha rès de nou a saber, continuar consultant notícies pot afegir angoixa sense aportar capacitat d'acció.



Una dieta informativa saludable

Posar límits també és una decisió conscient.



- Triar fonts fiables
- Consultar-les en moments concrets
- Evitar repetir la mateixa notícia
- No compartir sense verificar.

El risc real i el risc percebut

La percepció és important, però no és una estadística.



La por pot ser intensa davant un risc poc probable; i un risc habitual pot passar desapercebut perquè ens hi hem acostumat.

No totes les amenaces són iguals

La primera mesura és distingir-les.

Un fet observat no és una predicció. Una possibilitat no és una probabilitat. Una probabilitat no vol dir que es complexi.

La sensació d'un món amenaçador

Les notícies repetides i les imatges intenses poden fer que un risc sembli més freqüent o proper del que indiquen les dades.

El cervell prioritza el perill

La ment tendeix a recordar allò negatiu, detectar amenaces i completar amb escenaris allò que encara no sabem.

Un món en transformació

Canvis reals, riscos , inestabilitat, incertesa, amenaces....

- Geopolítica molt tensionada i conflictes bélics.
- Canvi climàtic i fenòmens extrems
- Noves tecnologies com la IA.
- Informació esbiaixada i tendenciosa.
- Habitatge impossible.
- Cost de la vida, energía, alimentació, transport, disparats
- Servei de salut i estat del benestar en decliu.
- .Col-lapse del servei ferroviari i les autopistas.
- Llocs de treball precaris i mal pagats.
- Politica corrupta i ineficaç



Què ens passa psicológicament quan deixem que tot això entri al nostre cap simultàniament i cada dia?

Sobrecàrrega Cognitiva i la Fatiga de Decisió

El nostre cervell no està biològicament dissenyat per processar una quantitat massiva de problemes globals, abstractes i simultanis

Activació Crònica de l'Amígdala (estrès i ansietat sostinguda)

Cada notícia negativa actua com un estímul d'amenaces per a l'amígdala . Si rebem impactes continus, el cos es manté en un estat d'alerta permanent, segregant cortisol i adrenalina com si estiguéssim davant d'un perill físic immediat.

Visió de Túnel Catastròfica

Comencem a veure el futur exclusivament a través d'escenaris de fallida o col·lapse,

El Fenomen del Doomscrolling i la Culpa

Paradoxalment, aquesta mateixa presa de consciència sovint atrapa la persona en un cercle viciós de consum compulsiu d'informació negativa (doomscrolling),

Conseqüències:

Ansietat flotant (una por difusa sense un objecte concret).



Per què la filosofia i la psicologia aconsellen posar límits?

Davant d'aquest escenari, corrents com l'estoicisme o la psicologia moderna coincideixen en una regla d'or: restringir el cercle d'atenció al cercle d'influència.
No es tracta d'ignorar la realitat de manera irresponsable, sinó d'entendre que la nostra energia mental és finita.
Protegir la nostra tranquil·litat no és sinònim d'ignorància, sinó el requisit previ indispensable per poder actuar amb claredat, prudència i eficàcia en allò que sí que depèn de nosaltres en el nostre dia a dia.

La Brúixola de la Filosofia

La filosofia no és només teoria acadèmica; històricament ha estat una «medicina per a l'ànima».
Davant la inestabilitat, les grans escoles de l'antiguitat ens ofereixen eines robustes i vigents per cultivar la serenitat.

L'Estoicisme.

- Principi fonamental: Dividir el món entre el que depèn de nosaltres i el que no depèn de nosaltres
- La llibertat i la tranquil·litat sorgeixen en centrar tota l'energia en el primer grup.

Marc Aureli

• «Tens poder sobre la teva ment, no sobre els esdeveniments exteriors. Adona't d'això i trobaràs la força.»
• L'exercici diari de la reflexió i el retorn al moment present com a única realitat tangible.

Sèneca: La Premeditatio Malorum

• Imaginar conscientment els pitjors escenaris possibles (premeditatio malorum) per restar-los sorpresa i por.
• «Patim més en la nostra imaginació que en la realitat.» (Sèneca)



La tranquil·litat NO és indiferència

Podem preocupar-nos pel món sense viure angoixats.

La conclusió neurocientífica: Protegir el "cercle d'influència"

Davant d'aquesta evidència, la neurociència avala allò que la filosofia estoica ja intuïa: per mantenir la salut mental, és obligatori posar límits al nostre camp d'atenció.
El cervell necessita delimitar el seu entorn i percebre que té capacitat d'acció sobre alguna cosa concreta. Quan reduïm la nostra atenció al nostre entorn immediat (allò que depèn de nosaltres avui), permetem que l'escorça prefrontal recuperi el control, es desactivi l'alarma de l'amígdala i es restableixi la química de la serenitat.

Quan no podem influir en absolut en un esdeveniment exterior, l'energia mental que hi invertim no serveix per arreglar la situació, sinó per destruir-nos a nosaltres mateixos.
Davant d'això, tant la saviesa estoica com la psicologia pràctica ens proposen un canvi radical de perspectiva a través de tres passos fonamentals:

1. Aplicar la "Dicotomia del Control" (La distinció radical)

Dividir el món en dues categories estrictes.

El que DEPÉN de nosaltres



Els nostres pensaments



Les nostres opinions



Les nostres accions



La nostra integritat



La nostra actitud davant dels fets



Pensaments

Opinions

Accions

Integritat

Actitud

Política mundial

Economia Global

Clima

Crisis

El que NO DEPÉN de nosaltres



Quan ens enfrontem a una situació sobre la qual no tenim control, la filosofia ens diu que intentar lluitar contra ella és com enfadar-se amb la pluja. La pluja no té culpa ni la podem aturar; l'únic que podem fer és decidir si ens mullarem indignats o si obrim un paraigua (que seria l'única part que sí que depèn de nosaltres: protegir el nostre ànim).



2. Admetre el "No ho sé"

- Admetre que no tenim el control no és un acte de feblesa, sinó de maduresa intel·lectual.
- El cervell descansa quan accepta el límit: «Això passa, no m'agrada, no ho puc evitar, i per tant, no em pertany carregar amb el pes de la seva solució». Això allibera immediatament l'ansietat.

3. Del "Control Global" a la "Virtut Local"

Si no pots canviar el món exterior, la resposta no és caure en la passivitat o la desesperança, sinó reorientar la mirada cap a allò petit, concret i immediat on la teva acció sí que té sentit.

- Si no pots arreglar la crisi geopolítica global, pots ser amable amb el veí que passa un mal moment.
- Si no pots frenar la inestabilitat econòmica general, pots gestionar amb ordre, prudència i serenitat la teva pròpia economia domèstica d'avui.
- Si no pots evitar la incertesa del demà, pots decidir com viure de manera digna, assenyada i compassiva avui.



Com deia Marc Aureli en els seus Pensaments, davant de qualsevol esdeveniment extern que no pots modificar, tens tres recursos interiors inalienables:

1. L'acceptació serena del fet (sense negar-lo ni dramatitzar-lo).
2. L'actitud justa i recta en la teva resposta personal.
3. La llibertat de la teva ment per no permetre que allò extern et contamini l'ànima.

En resum: quan una situació sobrepassa totalment el nostre control, l'única victòria possible és impedir que aquesta situació destrueixi la nostra pau interior.
La serenitat, en un món incert, no és la garantia que tot anirà bé, sinó la certesa que, passi el que passi a fora, nosaltres no ens trencarem per dins.

F I

Grup Hypatia de Debat

La teva veu compta. la teva opinió importa.