



Grup Hypatia de Debat

La teva veu compta, la teva opinió importa.

PODEM CANVIAR?

CANVIEM AMB ELS ANYS ?



Què entenem per canvi?



SUPERFICIAL O VOLUNTARI

El canvi superficial implica **modificacions externes** que no afecten la nostra essència, com ara aspectes físics o rutines.

El canvi voluntari és el resultat de **decisions conscients** que prenem per millorar o adaptar-nos a les circumstàncies de la vida.

PROFUND.

El canvi profund es relaciona amb **transformacions internes**, com la percepció, les creences i la identitat, que impacten el nostre ser.

Quan parlem de canvi en les persones, cal diferenciar dos nivells.

EL CANVI ADAPTATIU (O SUPERFICIAL)

La vida ens va posant en situacions noves (feines, relacions, pèrdues, canvis físics) i, per pura supervivència o comoditat, ens hem d'adaptar.

Què canvia: Els hàbits, les rutines, la manera de vestir, els horaris o la forma de reaccionar davant de la societat (ens tornem més prudents, potser més pragmàtics).

És un canvi que sol venir de fora cap a dins. El món canvia i tu et mous amb ell per no quedar-te enrere.

És un canvi automàtic i necessari.



El Canvi Evolutiu (o Profund)

No neix de la necessitat d'adaptar-se al medi, sinó d'un desig intern d'alinear-te amb els teus valors.

Requereix introspecció, autocrítica i, sobretot, esforç conscient.

Què canvia: Els trets de caràcter, les creences limitants, la gestió de l'ego, la manera com ens estimem o com tractem els altres.

És modificar l'estructura del que som per ser una millor versió.

La clau: És un canvi que va de dins cap a fora.

No és automàtic; requereix energia, intenció i, sovint, haver-se topat amb alguna crisi personal que ens obliga a mirar cap endins.

A large, abstract teal shape is located in the bottom right corner of the slide, partially overlapping the text area. It has a smooth, organic form with several curved edges.

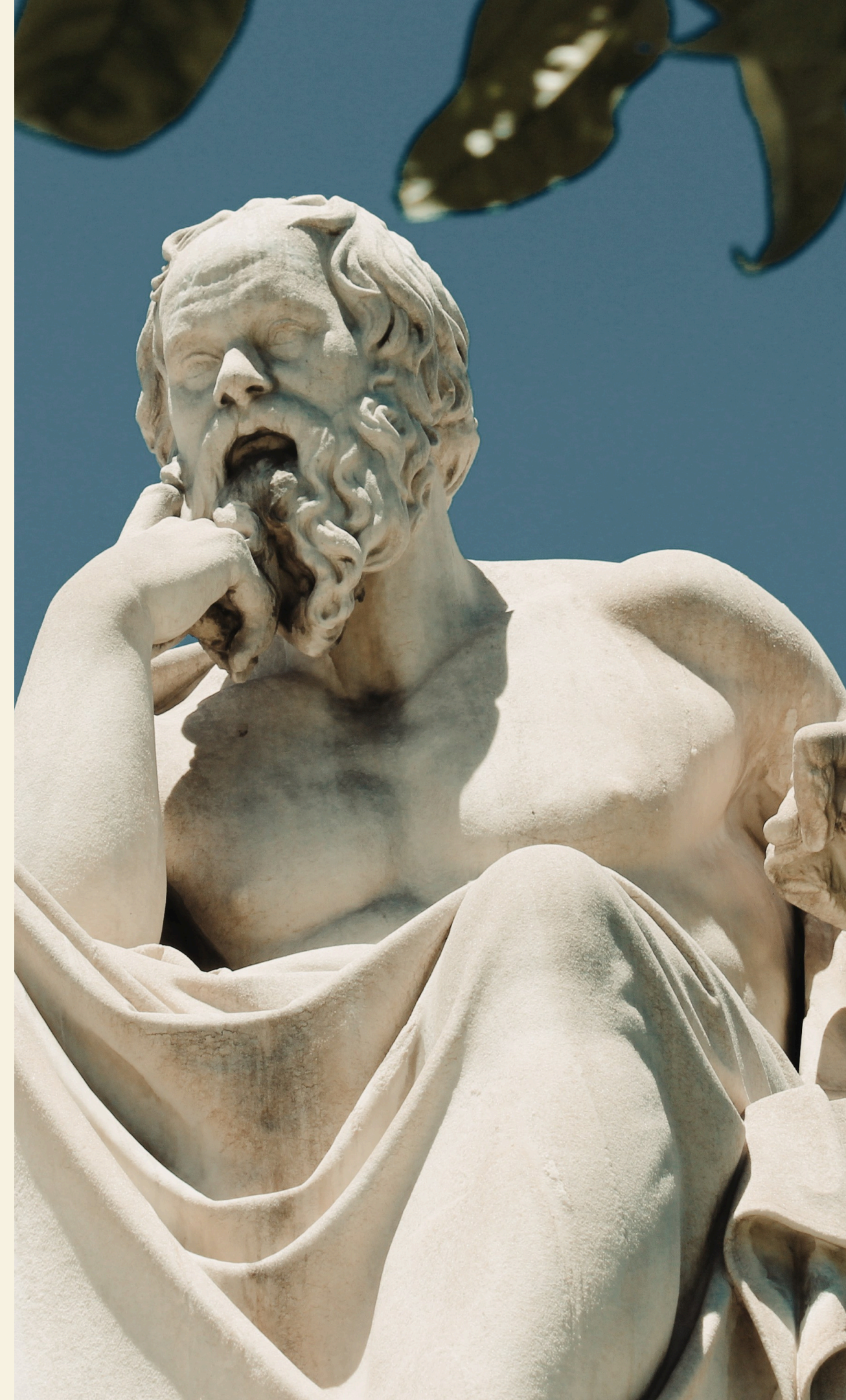
El canvi i la Filosofía



Filosofia clàssica sobre el canvi humà

SÓCRATES:

Per a Sòcrates, el canvi humà és de naturalesa estrictament moral i intel·lectual. La seva visió: L'ésser humà canvia quan passa de la falsa certesa (creure que sap una cosa) a la veritat interior. En conèixer el que és verdaderament "bo", la conducta humana canvia automàticament cap a la virtut. El canvi és un despertar.



PLATÓ:

Plató (deixeble de Sòcrates) va portar el canvi a un terreny més metafísic. Per a ell, l'ésser humà està dividit: un cos mutable i una ànima eterna. El cos canvia, envelleix i ens enganya, però l'ànima aspira a allò que és immutable.

La dialèctica i la reminiscència (anamnesi), és el procés de recordar les veritats que la nostra ànima ja coneixia abans d'atrapar-se en el cos.

El canvi positiu en l'ésser humà és un procés d'ascensió i purificació.

Canviar és desaprendre el món material per recordar el que és etern.

ARISTÒTIL:

A diferència del seu mestre, no menyspreava el món físic. De fet, va crear tota una teoria física per explicar el canvi utilitzant dos conceptes clau: la potència i l'acte.

El motor del canvi:

Els hàbits. Aristòtil deia que "som el que fem repetidament". La virtut no és un coneixement teòric (com deia Sòcrates), sinó una pràctica constant.

Aquest procés de canvi s'anomena autorealització o eudaimonia (felicitat plena). Canviem a través de l'educació i la repetició de bones accions fins que l'excel·lència es converteix en la nostra segona naturalesa.

SPINOZA:

L'ésser humà no canvia per "alliberar-se del cos", sinó per comprendre com funciona el món i connectar-hi millor.

Kant:

Sapere aude (Atreveix-te a pensar per tu mateix). La seva visió: L'ésser humà canvia realment quan aprèn a governar-se a si mateix.

Nietzsche:

Trencar amb els valors heretats de la societat i crear els seus propis valors des de la llibertat absoluta, estimant la vida tal com és



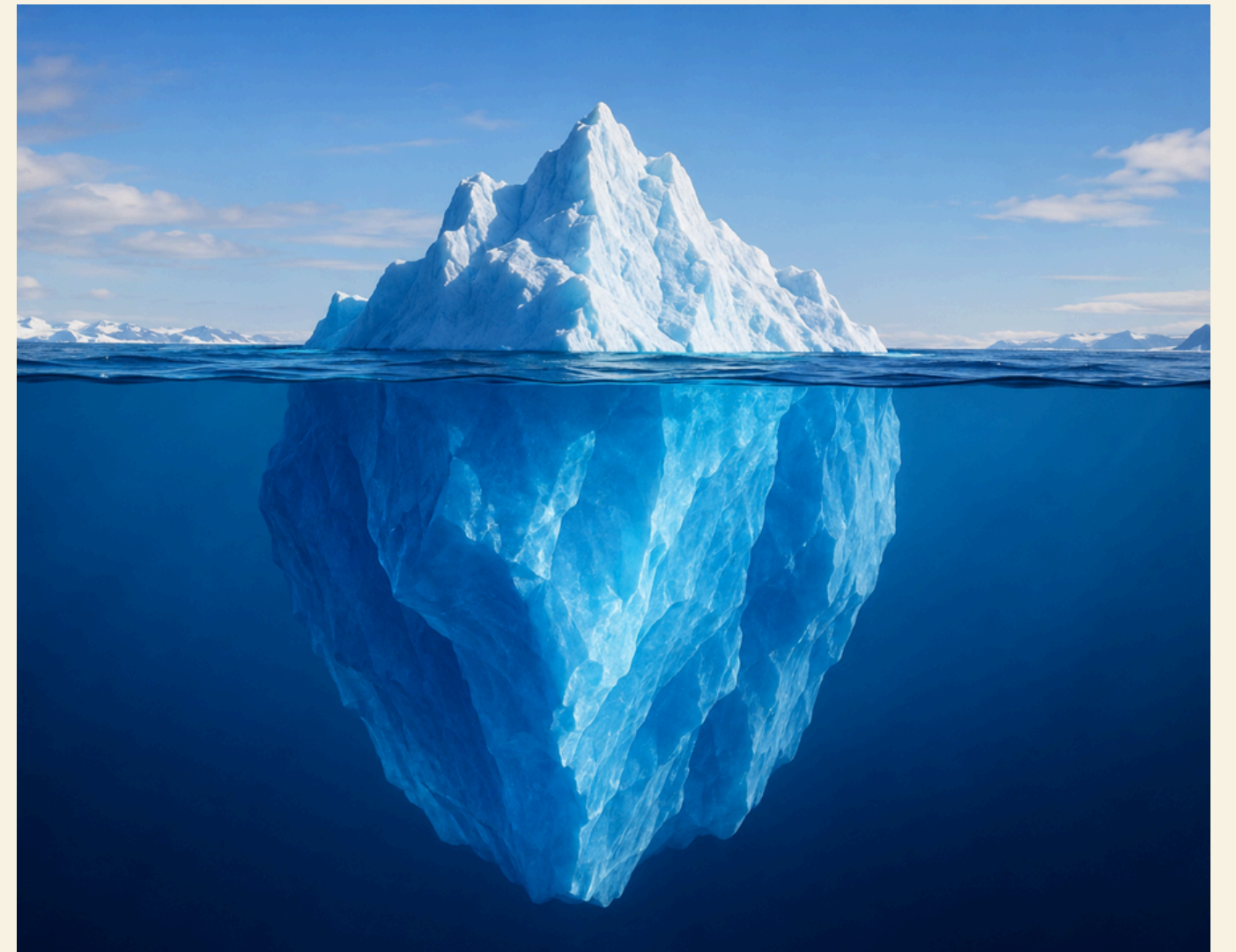
El canvi i la psicología



Com saber si el canvi es només adaptació o es profund

Aquesta és una pregunta fonamental. Aquesta distinció entre el que és pura façana (o supervivència) i el que és una transformació real de la identitat és clau.

Per entendre-ho, la psicologia sovint fa servir la metàfora de l'iceberg:



MODEL DE L'ICEBERG



El Canvi com a Adaptació (La punta de l'iceberg)

L'adaptació és un canvi reactiu i extern. Modifiquem la nostra conducta perquè les circumstàncies ens hi obliguen. No està malament ,és necessari per a la supervivència, però no altera qui som en essència.



El Canvi Profund (La part submergida de l'iceberg)

El canvi profund, transformacional o de "segon ordre", és proactiu i intern. Implica una reestructuració de com la persona percep el món, quins valors té i com es defineix a si mateixa.



Com diferenciar-ho a la pràctica?

Pregunta clau

Adaptació

Canvi Profund

Què passaria si s'elimina la pressió/premi extern?

La conducta desapareix.

La conducta es manté.

Com es justifica el canvi verbalment?

"No tinc més remei", "Ho faig per ells", "M'ho demanen".

"És el correcte", "He entès que...", "Ara soc així".

Quin nivell de coherència hi ha?

S'aplica només en contextos específics (a la feina, però no a casa).

És transversal, s'aplica en totes les àrees de la vida.

El debat sobre la identitat personal



CONTINUÏTAT I CANVI

La identitat personal es basa en la **continuitat temporal**, però les experiències poden influir en la nostra percepció d'ella amb el pas dels anys.

AUTOESTIMA EN EVOLUCIÓ

El canvi personal pot afectar l'**autoestima**, ja que les noves experiències i percepcions poden modificar la manera en què ens veiem a nosaltres mateixos.

IDENTITAT I RELACIONS

Les relacions socials són fonamentals per a la **formació de la identitat**, ja que ens ajuden a definir qui som a través de les interaccions amb els altres.

La perspectiva Humanista:

Inspirada en part per Aristòtil, la psicologia humanista (amb figures com Carl Rogers o Abraham Maslow) veu l'ésser humà com un organisme que té una tendència innata cap al creixement i l'autorealització.

Com es produeix el canvi? El canvi passa per l'acceptació. Carl Rogers ho resumia en una paradoxa cèlebre: "Només quan m'accepto tal com soc, llavors puc canviar".



La perspectiva Cognitivo- Conductual:

Aquesta és la visió més científica i pragmàtica. Fusiona el conductisme (canviar el que fem) amb el cognitivisme (canviar el que pensem). Com es produeix el canvi? Identificant i trencant els cercles viciuosos entre pensaments, emocions i conductes. Si canvies la manera d'interpretar una situació (creences), canvien les teves emocions i el teu comportament.

•



La perspectiva Psicodinàmica (Psiconàlisi):

Iniciada per Sigmund Freud, aquesta escola defensa que gran part de la nostra conducta està determinada per motius, records i conflictes atrapats en l'inconscient (molts d'ells originats en la infantesa).

Com es produeix el canvi? Fent conscient allò inconscient. El canvi s'anomena insight (una comprensió profunda i sobtada d'un mateix).



El canvi i la Neurociència



El cervell i la seva plasticitat neuronal

Fins a finals del segle XX es creia que el cervell adult era estàtic i que, a partir d'una certa edat, només perdiem neurones.

Avui sabem que això és fals. La neuroplasticitat és la capacitat del cervell per canviar la seva estructura física i la seva funció en resposta a les experiències, els pensaments i les conductes.



Neurociència i canvi d'hàbits en el cervell

Quan aprens una cosa nova o cambies un hàbit, les teves neurones creen noves sinapsis (connexions).

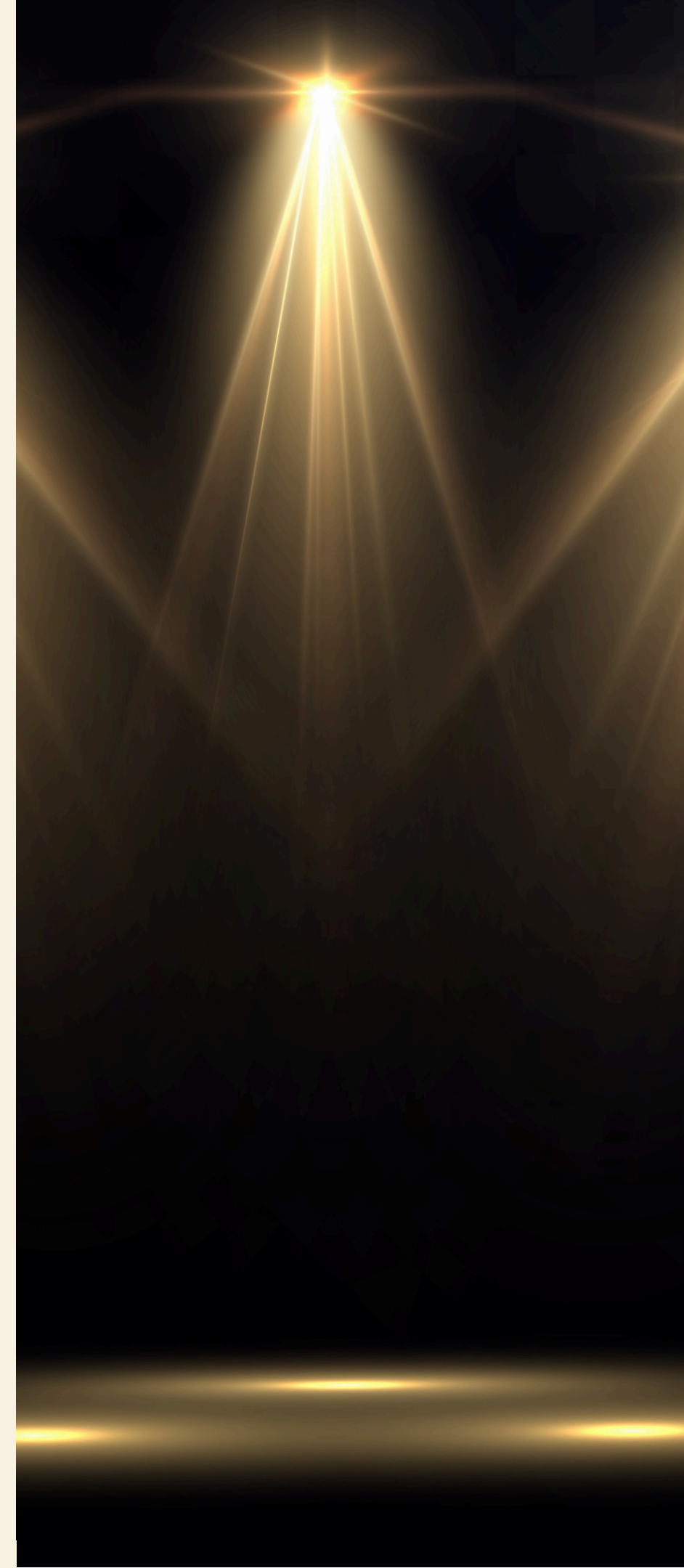
Santiago Ramón y Cajal, el pare de la neurobiologia moderna, ho va resumir de forma poètica i precisa:

"Tot ésser humà pot ser, si s'ho proposa, escultor del seu propi cervell".



El paper de l'Escorça Prefrontal i la "Força de Voluntat"

El canvi personal requereix un director d'orquestra, i aquest és l'escorça prefrontal (la zona del cervell situada tot just darrere del front). És la regió evolutivament més moderna i s'encarrega de les funcions executives: planificar, prendre decisions, frenar impulsos i mantenir el focus en metes a llarg termini.



El canvi és neurobiològicament car:

Consum d'energia: El cervell consumeix al voltant del 20% de l'energia del cos. Aprendre i canviar exigeix que l'escorça prefrontal treballi a la màxima potència, consumint molta glucosa. Per això el cervell adora els hàbits automàtics (estalvien energia) i es resisteix al canvi (en gasta massa).

El segrest de l'amígdala: L'amígdala és el centre de la por i les emocions primitives. Quan intentem fer un canvi dràstic, l'amígdala ho detecta com una amenaça a l'homeòstasi (l'equilibri segur d'"allò que ja és conegut") i dispara cortisol i adrenalina (estrès), empenyent-nos a tornar a la zona de confort.

El procés biològic del canvi en 4 fases

El canvi personal segueix una seqüència biològica molt clara:

1. Atenció enfocada (Activació):

Escorça Prefrontal. Decideixes canviar. Per trencar l'automatisme, necessites activar l'atenció conscient.

Això segrega acetilcolina, un neurotransmissor que actua com un "fluorescent", marcant les neurones específiques que s'han de modificar.

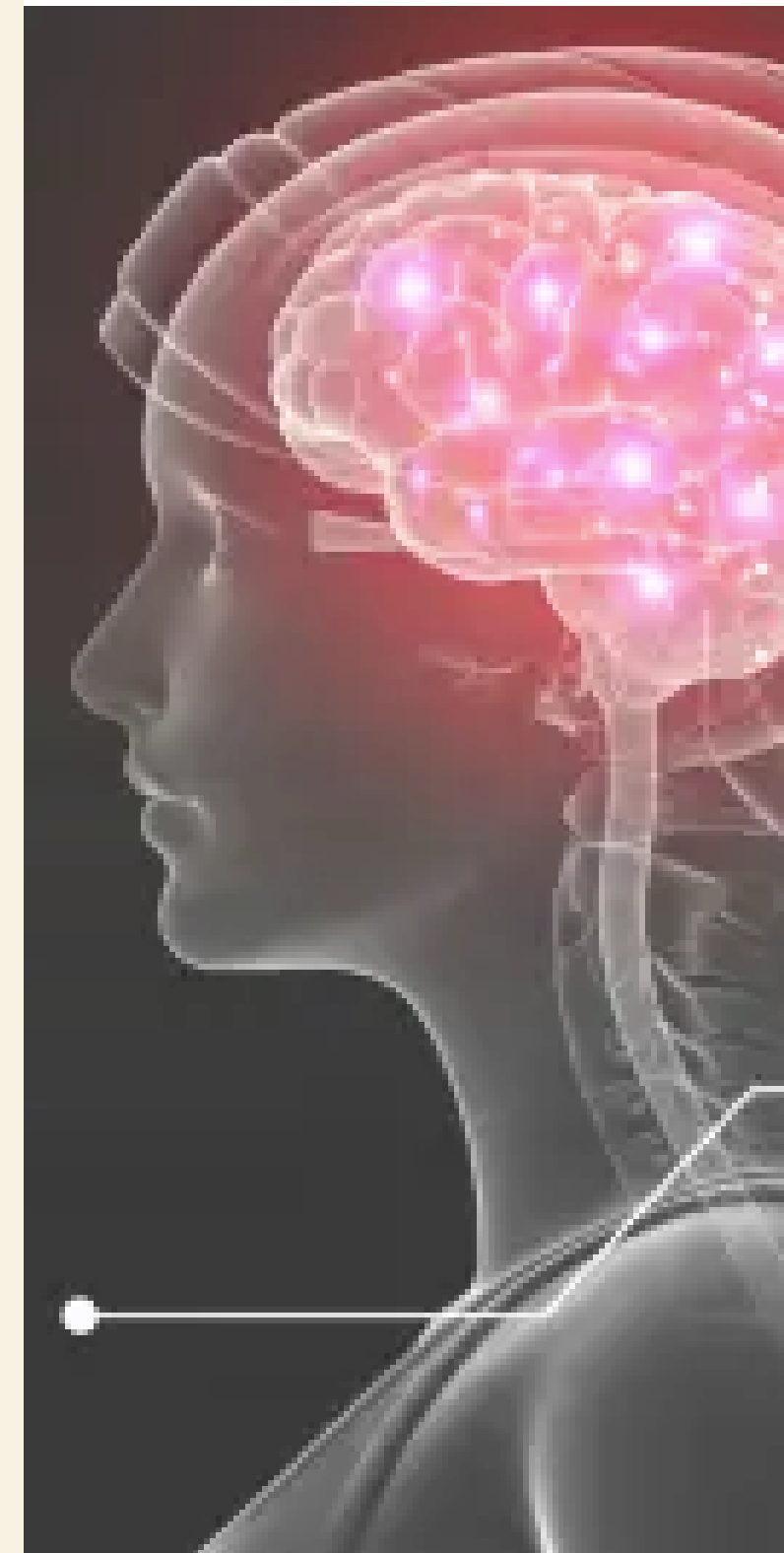


2. Acció i error (Esforç)

En intentar la nova conducta, comets errors. Això genera frustració, la qual llibera noradrenalina (atenció i estrès lleu). Biològicament, la frustració és la senyal que li diu al cervell: "el que feies fins ara ja no serveix, cal canviar el cablejat".

3. Consolidació (Mielinització)

Amb la repetició, les noves connexions neuronals es recobreixen de mielina, una capa de greix aïllant que fa que els impulsos elèctrics viatgin fins a 100 vegades més ràpid. El cervell aprèn de veritat durant el son profund, que és quan fixa els canvis del dia.



4. Automatització (El nou acte)

La nova conducta ja no requereix un esforç conscient. El control de l'hàbit passa de l'escorça prefrontal als ganglis basals (el "disc dur" dels automatismes). Obertament, el canvi s'ha convertit en part de la teva identitat biològica.

La conclusió de la neurociència:

El canvi real no és un esdeveniment d'un sol dia, sinó un procés físic de construcció. Requereix paciència (donar temps perquè la mielina recobreixi els nous circuits) i gestió de l'estrès (no deixar que l'amígdala sabotegi l'esforç de l'escorça prefrontal).



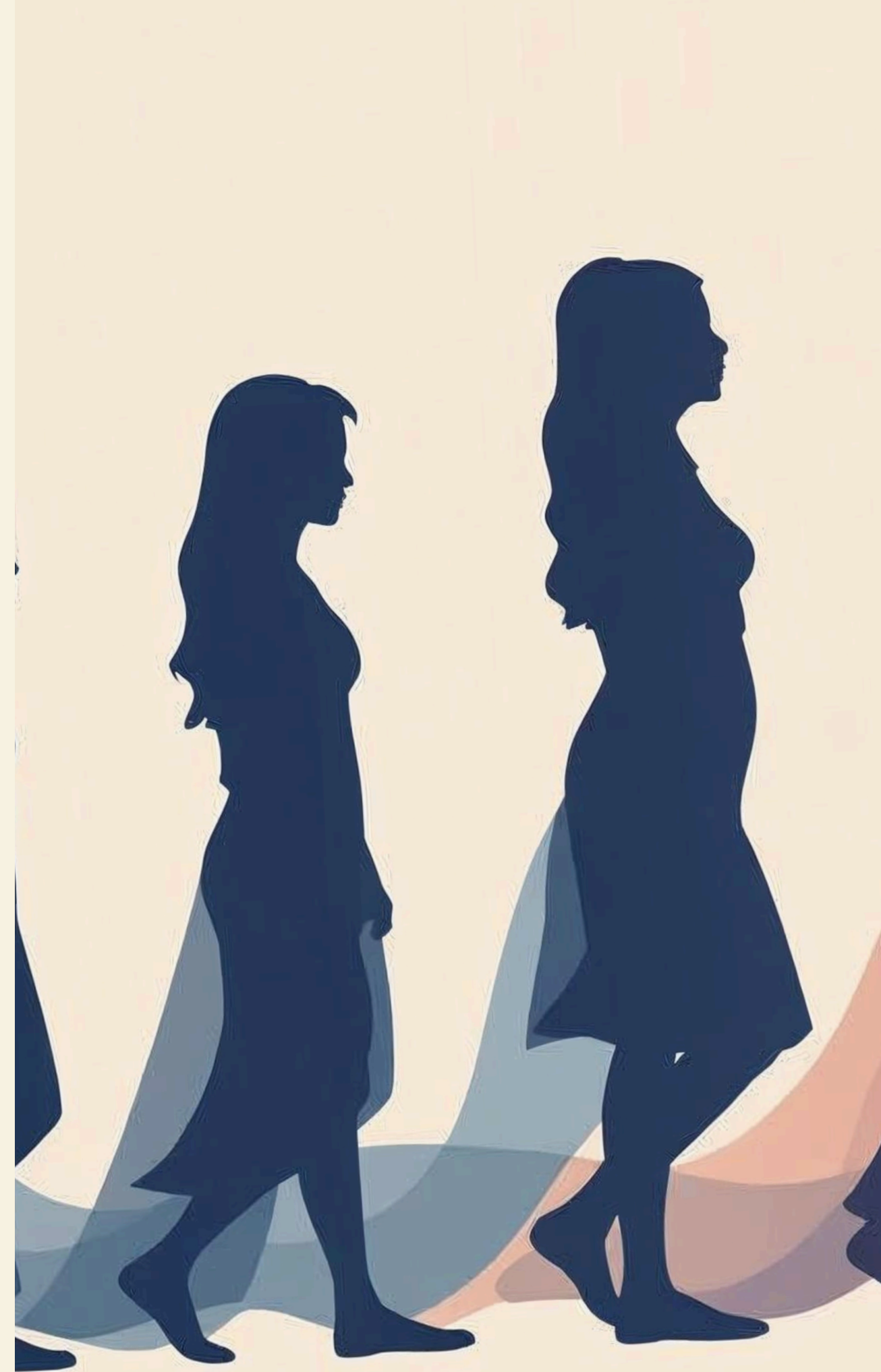
El canvi i l'espiritualitat

Si per a la neurociència el canvi és una construcció física de nous circuits, per a l'espiritualitat el canvi real no consisteix a "afegir" alguna cosa que ens falta, sinó a treure les capes que ens tapen per connectar amb qui ja som en essència.



El canvi com a desidentificació de l'Ego

En gairebé totes les tradicions espirituals (com el budisme, l'hinduisme o el misticisme occidental), el gran obstacle per al canvi profund és l'Ego. L'ego és la imatge mental que construïm de nosaltres mateixos: les nostres pors, els nostres títols, el nostre passat i les nostres ferides.



La Geometria Sagrada i l'Ordre Intern

Des d'una visió més mística i filosòfica (que ja connectava amb Plató o Pitàgores), el canvi personal és un procés de sintonització o alineació amb un ordre universal superior. S'utilitzen patrons i símbols de la geometria sagrada (com la Vesica Piscis o la Flor de la Vida) com a metàfores del propi canvi. Aquests patrons representen l'harmonia, l'equilibri i la interconnexió de tot el que existeix.

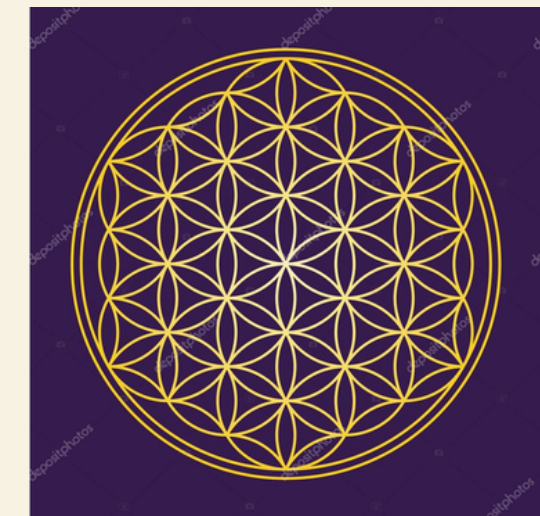
Vesica Piscis



Grup Hypatia de Debat

La teva veu compta, la teva opinió importa.

Flor de la vida



El procés de canvi espiritual en 3 etapes

L'Adormiment (La inconsciència):

Vivim en pilot automàtic, reaccionant des de les nostres ferides i el nostre ego, creient que som el que pensem o el que tenim.

El Despertar (La crisi o Metanoia):

Un esdeveniment, un llibre, una pèrdua o una profunda reflexió ens fa adonar que "hi ha alguna cosa més". Es deixa de buscar la felicitat o la culpa a l'exterior i es comença a mirar cap a dins.

La Integració (L'alineació):

La persona viu des d'un estat de presència. Els seus actes ja no busquen l'aprovació del món, sinó que neixen de la pau interior i de la compassió.

El canvi s'ha completat: s'ha tornat a casa.

En resum:

Si la psicologia ens ajuda a reparar el personatge (l'ego) perquè funcioni bé en el món, l'espiritualitat ens convida a anar més enllà del personatge per recordar la nostra naturalesa essencial.

Tots dos camins són les dues cares d'una mateixa moneda.

FI



Grup Hypatia de Debat

La teva veu compta, la teva opinió importa.