

Marian Rojas Estapé

# Troba la teva persona vitamina

A la **família**, a la **parella**, als **amics**, a la **feina**



Columna

MARIAN ROJAS ESTAPÉ  
TROBA LA TEVA  
PERSONA VITAMINA

A la família, a la parella,  
als amics, a la feina

Traducció de Jordi Boixadós  
i Núria Parés Sellarès

TÍTOL ORIGINAL: *ENCUENTRA TU PERSONA VITAMINA*

PRIMERA EDICIÓ: SETEMBRE DEL 2021

© MARIAN ROJAS ESTAPÉ, 2021

© DE LA TRADUCCIÓ: JORDI BOIXADÓS I NÚRIA PARÉS SELLARÈS, 2021

© DE LES IL·LUSTRACIONS DE L'INTERIOR: TERESA SÁNCHEZ-OCAÑA / FREEPIK

© DEL DIBUIX DEL COR: ED CAROSIA

© EDITORIAL PLANETA, S.A. / ESPASA LIBROS

© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.

AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA

ISBN: 978-84-664-2786-9

DIPÓSIT LEGAL: B. 9.786-2021

FOTOCOMPOSICIÓ: SAFEKAT

[www.columnaedicions.cat](http://www.columnaedicions.cat)



Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

# ÍNDEX

INTRODUCCIÓ .....	15
-------------------	----

## L'OXITOCINA

1. L'HORMONA DE LES ABRAÇADES .....	23
Un vell conegut, el cortisol .....	26
La vida actual és inflamatòria .....	29
No al determinisme de les hormones! .....	33
2. ELS VINCLES AFECTIUS .....	37
Un nervi molt treballador .....	38
Què és un to vagal baix? .....	40
Com modular el nervi de la compassió .....	41
3. L'EMPATIA, UNA EINA VITAMINA .....	45
Un senyal bioquímic .....	45
Molt de cortisol, molta angoixa. Poca oxitocina, poca confiança .....	47
Què ens posa en estat d'alerta? .....	49
4. HOMES: NIVELLS ALTS DE TESTOSTERONA, NIVELLS BAIXOS D'OXITOCINA .....	51
Les relacions sexuals .....	51

La testosterona .....	53
No està de moda ser emocional .....	56
5. QUÈ PASSA EN LES DONES? .....	59
Som iguals i diferents .....	59
Embaràs, part i postpart .....	60
La importància de la pell amb pell en els nadons .....	63
L'olor i la veu de la mare .....	67
6. TOCAR-SE ÉS NECESSARI PER A LA SUPERVIVÈNCIA .....	69
Els receptors de la pell .....	69
No rebre contacte físic fa emmalaltir .....	70
7. L'OXITOCINA NO DEIXA DE SORPRENDRE'NS .....	75
La metamorfosi de Mickey Mouse. Neotènia .....	75
A la feina .....	77
Amb les mascotes .....	81
M'agraden les abraçades .....	83
8. NO ÉS BO QUE L'HOME ESTIGUI SOL .....	87
La vergonya de sentir-se sol .....	88
Què és el dolor social? .....	88
Pautes per combatre la soledat .....	89

## L'AFERRAMENT

9. QUÈ ÉS L'AFERRAMENT? .....	95
El primer vincle .....	95
El nen que vam ser .....	98
Una relació emocional que arrenca a la infància .....	101
Ceașescu i els orfenats a Romania .....	105
El trauma .....	107
10. ESTIMEM COM ENS VAN ESTIMAR? .....	111
Els fonaments emocionals .....	112
Validar d'adults el que vam veure a la infància .....	112

11. LA CONFUSIÓ EN L'EDUCACIÓ .....	117
Sobreprotegir o manipular? .....	119
Hemisferi dret i món emocional .....	121
Val més sentir que entendre .....	123
Un nadó no atès .....	124
Protegir masa un nen en fa un consentit? .....	130
12. EL MALTRACTAMENT QUE MÉS PERJUDICA .....	133
De l'adolescència a l'edat adulta .....	135
La <i>strange situation</i> .....	136
Tipus d'aferrament insegur .....	139
13. COM CURAR LES FERIDES CICATRITZADES, MAL CURADES O UN AFERRAMENT INSEGUR .....	155
De què depèn la gestió emocional? .....	156
La meva teràpia vitamina .....	158
Enfrontar-se a històries complicades .....	176
Pacients vitamina .....	180
Eines vitamina .....	180

## PLAER I AMOR

14. EL PLAER .....	185
No sé el seu nom, només hi he tingut sexe .....	185
Sexe sense amor, sexe amb amor .....	187
Amor, tracte i temps van de bracet .....	191
El sexe casual pot provocar depressió? .....	192
Dues facetes: l'eròtica i la materna .....	193
TikTok, cos i dona .....	195
El fenomen del Tinder .....	196
L'algoritme de l'amor .....	198
La «gravadora» en la dona .....	199
La primera relació sexual .....	200
La pornografia .....	205

15. PARLEM DE L'AMOR .....	211
Existeix l'amor a primera vista? .....	211
És veritat que l'amor és cec? .....	213
No vulguis córrer massa! .....	214
L'amor segons els circuits cerebrals .....	216
Què hi passa al cervell quan ens enamorem? .....	217
Hormones i alguna cosa més? .....	219
Com pots encertar la parella? .....	221
16. ESCOLLIR BÉ ÉS UN ÈXIT .....	223
Les quatre fases de l'elecció .....	224
17. LA TEORIA DE LA PIRÀMIDE .....	231
Els criteris per buscar parella .....	231
Cadascú defineix els seus propis criteris .....	233
Atraïem el que ens va passant a la vida .....	234
I si ens costa que algú s'enamori de nosaltres? .....	237
Maneres de boicotejar una relació .....	239
Per què ens enamorem de qui no ens convé? .....	242
18. COM MILLORAR LES POSSIBILITATS D'ÈXIT EN UNA RELACIÓ ...	245
I si m'enamoro d'una altra persona? .....	247
Els ingredients d'una parella que funciona .....	249
La temuda ruptura .....	252
19. LA PERSONALITAT ALTAMENT SENSIBLE .....	255
Què és el PAS? .....	255
Característiques i trets .....	256
La sensibilitat en els homes .....	257
Patiments innecessaris. L'impacte en les relacions de parella .....	259

## PERSONES TÒXIQUES

20. QUÈ ÉS UNA PERSONA TÒXICA? .....	263
Com afecta l'organisme i la ment una persona tòxica? ...	265
Reconèixer una persona nociva .....	266
Tòxic universal i tòxic individual .....	270
21. IDENTIFICAR LES PERSONES QUE NO ENS CONVENEN .....	271
L'egoista .....	271
El negatiu .....	272
L'envejós .....	272
La víctima .....	273
L'amargat .....	273
El que jutja .....	273
El que critica .....	274
El manipulador .....	275
El dependent .....	275
El <i>put drama in your life</i> .....	276
Trastorn límit de la personalitat .....	277
22. SABER GESTIONAR LES PERSONES TÒXIQUES .....	283
Eines útils .....	283
Una abraçada i un pla .....	288
I si la persona tòxica ets tu? .....	289
I si la persona tòxica és del teu entorn més proper? .....	291
Què hi ha darrere d'un «maltractament» dels pares? .....	292
La fletxa emocional, una idea que ajuda .....	296
Parella tòxica .....	299
PERSONES VITAMINA .....	303
AGRAÏMENTS .....	309
BIBLIOGRAFIA .....	311
LLIBRES RECOMANATS .....	317





Benvolgut lector: comença un viatge apassionant de la teva història. De zero a cent, des de la teva concepció fins ara, vull que captis i entenguis la teva manera de relacionar-te amb els altres.

### UNA PRIMERA PRESENTACIÓ: L'OXITOCINA

Per començar, vull presentar-te una hormona clau en tot aquest camí: l'oxitocina. És l'encarregada del part i de la lactància. És impressionant com hem avançat en l'estudi de la neurociència en els últims anys, i avui es coneixen molts efectes d'aquesta hormona en el comportament i en la salut. L'oxitocina és la substància que s'activa en l'organisme quan rebem una mostra de confiança. Quan augmenta, tendim a ser més generosos i més atents.

Igual que a *Com fer que et passin coses bones* ens vam tornar «experts» en el cortisol, ara coneixerem **l'oxitocina, l'aferrament i l'amor** des d'un punt de vista científic, psicològic i humà.

Aquest llibre s'ha escrit durant la pandèmia, la Filomena —si no eres a Espanya la primera setmana del gener, no deus conèixer la Filomena, la gran nevada que va tenyir una gran part de la Península de blanc molts dies— i una baixa maternal. Els meus quatre nens han estat presents d'una forma intensa en aquesta obra. El que ha perdut de perfecció per les circumstàncies adverses i complicades, ho ha guanyat en veritat i en realisme. Hi haurà capítols que t'aportaran més que d'altres. El més desitjable és llegir el llibre sencer; està dissenyat per aprendre alguna cosa en cadascun. A cada bloc hi ha temes que et poden instruir i captivar. També pots agafar l'índex i subratllar els epígrafs que més t'inte-

ressin, donar-hi un cop d'ull i navegar-hi trobant respostes a molts interrogants de la teva vida.

Aquestes pàgines t'ajudaran a comprendre't, ja que qui no ho fa no supera de manera real les ferides de la seva vida i s'embarca en relacions que no li convenen.

### **Unes petites idees:**

- Si t'interessa entendre la fisiologia i la bioquímica rere l'amistat, la maternitat i l'amor, comença amb l'**oxitocina**.
- Si busques conèixer la teva història, tancar ferides del passat i comprendre les teves relacions, el bloc d'**aferrament** t'aportarà molt.
- Si t'interessa llegir sobre com treballa les ferides i els traumes, la veu interior i els trastorns de l'estat d'ànim, et recomano **la meva teràpia vitamina**.
- Si busques entendre les teves relacions de parella o la dificultat que hi tens, el bloc de **parella** t'ajudarà.
- Si ets pare o mare i vols treure el millor de tu en aquesta etapa apassionant, et suggereixo el bloc de l'aferrament.
- Si convius prop de persones tòxiques que t'alteren, t'aconsello el bloc de **persones tòxiques**.
- Si vols saber d'on prové la teva veu interior que et martelleja i t'estira cap avall, et convido que llegeixis **la gravadora interior**.
- Si busques entendre el món del sexe i el plaer al segle XXI, et recomano el capítol del **plaer**.
- Si t'afecta la relació amb els teus pares no deixis de llegir l'**aferrament** i les **persones tòxiques**.

**Si són molts els temes que t'interessen, t'aconsello que comencis pel començament. Tot té un sentit i l'ordre dels capítols està molt pensat.**

En qualsevol vas, **gràcies per confiar en mi**. Hi haurà pàgines que et faran somriure, d'altres que t'emocionaran, d'altres que et faran pensar i d'altres que et seran més llunyanes perquè no et trobes en aquell moment vital. Siguin quines siguin la teva història i la teva biografia, espero de tot cor que el llibre t'ajudi, **t'acosti a**

**les teves persones vitamina** i t'impulsi a convertir les teves relacions més complicades en positives i entusiastes.

**I m'encantaria que fossis tu la PERSONA VITAMINA DEL TEU ENTORN.**

*Madrid, 10 de gener del 2021*

# 1

## L'HORMONA DE LES ABRAÇADES

Probablement has sentit a parlar de l'oxitocina. És una hormona molt important per a la dona en la seva vida reproductiva i té un paper essencial en l'embaràs, el part, la lactància i les relacions sexuals. S'allibera per la glàndula pituïtària després de l'activació de l'hipotàlem.

Quan una dona trenca aigües, es produeix una alliberació massiva d'oxitocina, que és responsable de les contraccions. De fet, moltes parteres se les tracta amb oxitocina artificial per engegar el treball de part i donar suport a l'infantament.

L'hormona també està íntimament lligada a la lactància. L'estimulació del mugró allibera oxitocina en el teixit mamari i això provoca la sortida de la llet. També està present en les relacions sexuals: influeix de manera activa en la sensació de benestar i plaer que sorgeix durant les carícies, els massatges i l'acte sexual en si.



Tots els moments en què se segrega oxitocina estan lligats al desenvolupament dels llaços humans.

---

Els meus coneixements sobre aquesta hormona venen de la meva època d'estudiant de Medicina. Vaig sentir teories diverses, però no vaig aprofundir en el tema fins que un fet en la meva vida em va fer adonar-me que l'oxitocina seria la meva companya de viatge dels estudis i conferències posteriors.

Érem a l'hivern, uns quants mesos abans havia nascut un dels meus fills i jo començava a incorporar-me de mica en mica a la feina. Aquell dia m'havien convidat a una jornada de psiquiatria on presentarien un nou fàrmac. L'acte tenia lloc en un cèntric hotel de Madrid i hi vaig anar en cotxe.

L'aparcament on el vaig estacionar és un lloc on les places són molts estretes i les vegades que hi he hagut de deixar el vehicle he tingut problemes per maniobrar.

De seguida que vaig acabar la conferència, me'n vaig anar perquè havia d'alletar el meu fill.

Aquella tarda, els llums de l'aparcament no funcionaven bé i era més fosc que de costum. A mesura que caminava cap a al cotxe, vaig entreveure un home alt a prop que em mirava fixament. Va començar a seguir-me i en un moment donat es va posar a cridar dient que li donés el mòbil. Espantada, li vaig dir que no. El meu cor va arrencar a bategar amb força, vaig començar a angoixar-me i el cortisol em va envair: tot el meu sistema d'alerta es va posar en funcionament: taquicàrdia, taquipnea, sudoració... Era incapaç de pensar, només volia sortir corrent, però era a la tercera planta de l'aparcament subterrani.

Nerviosa, vaig buscar les claus a la bossa i li vaig dir a aquell individu que em deixés en pau. En aquell moment va començar a acostar-se'm més i va fer un crit avisant algú. Aprofitant aquell instant, vaig pujar al cotxe i no recordo ni com vaig engegar. Vaig sortir disparada i miraculosament no em vaig haver d'aturar amb maniobres i vaig aconseguir deixar enrere el perill.

En tot el recorregut fins a casa, el cor em bategava a una gran velocitat i estava alterada. Tenia por i no hi havia manera de calmar-me.

Un cop passat el perill, una veu —el meu jo racional— semblava dir-me: «Però si saps perfectament el que et passa, mira de relaxar-te!». Però no n'era capaç. Ni tan sols el meu marit no ho va aconseguir; estava treballant i va intentar calmar-me per telèfon quan li vaig trucar.

Ja a casa, encara a l'ascensor, vaig sentir plorar el meu fill. Jo arribava una mica tard a l'hora de la presa. Encara amb el cor encongit, em vaig asseure a donar-li el menjar. Feia uns quants minuts que alimentava el nadó quan el meu marit va irrompre a l'habitació. Venia amb cara d'espantat, però quan em va veure es va tranquil·litzar. La veu ja no em tremolava quan li vaig explicar de manera pausada el que havia passat. No feia ni vint minuts de la conversa del cotxe.

—Què has fet per asserenar-te? —em va preguntar, estranyat.

Tenia raó. El cor havia recuperat el ritme i em trobava molt millor, fins i tot excessivament calmada, com si hagués pres un tranquil·litzant. Em conec molt bé i l'angoixa viscuda uns minuts abans s'hauria d'haver perllongat més temps. Tendeixo a analitzar tots els canvis de comportament d'una manera exhaustiva i tinc consciència de quan entro en un estat d'alerta o en un de relaxació, però en aquest cas no entenia què havia passat.

En aquell instant em vaig quedar mirant el meu fill, que menjava plàcidament, i vaig pensar: «A veure si és que l'oxitocina rebaixa el cortisol?». En acabat de donar-li el menjar i d'allitar-lo, vaig obrir l'ordinador i em vaig posar a llegir diverses pàgines científiques on estava subscripta. En aquell moment, un món apassionant es va obrir davant meu.



Quan augmenta el nivell d'oxitocina,  
disminueix el cortisol.

Des d'aquell dia he procurat estar al corrent de les últimes investigacions i estudis sobre la també coneguda com a hormona de l'amor o del vincle. En particular m'he fixat en com es relaciona i interactua amb altres hormones com el cortisol, la testostèrona i la dopamina.

Els estudis sobre aquest tema s'han multiplicat. En les pròximes pàgines compartiré amb tu conceptes i idees que poden ser d'una gran utilitat per a la teva salut. Abans de continuar, crec necessari deixar unes quantes pinzellades sobre el nostre vell conegut: el cortisol.

### UN VELL CONEGUT, EL CORTISOL

Entendre la fisiologia i el funcionament del cortisol és clau per comprendre el paper de l'oxitocina en les relacions humanes. El cortisol va ser el gran protagonista de *Com fer que et passin coses bones*.

El cortisol és l'hormona de l'estrès, i se segrega fonamentalment en moments d'alerta o amenaça. La seva utilitat resideix en el fet que ens ajuda a fer front als desafiaments, als reptes i a les amenaces amb mecanismes de lluita o de fugida.

Quan se segrega, genera diverses alteracions físiques en el cos i el prepara per a l'acció, cosa que es posa de manifest amb taquicàrdies, taquipnees, sudoració i /o tremolor, que ja coneixem. Altres senyals propis d'un pic de cortisol per una situació de por o amenaça són els problemes digestius —restrenyiment o diarrea—, el bloqueig mental, la boca seca o la sensació d'ofec.

El cortisol i els canvis que provoca en l'organisme estan evidentment presents si algú et persegueix pel carrer, t'enfrontes a una amenaça d'incendi, et trobes en un avió amb turbulències o veus un cotxe que s'acosta sense fre. Al costat d'aquests casos evidents, en la vida real més sedentària i avorrida, cada dia el cos s'enfronta a diversos micro o macromoments en què s'activa igualment —si bé no amb tanta intensitat— l'estat d'alerta: trobar-te

cada matí amb la persona tòxica que és el teu cap a la feina, viure una mala relació amb la teva parella, la preocupació per un fill, un tema de salut que t'emboira la ment...

El cortisol és una hormona cíclica i el seu alliberament té un patró que segueix de manera habitual el ritme de la llum: s'allibera més quan ens despertem, cosa que en certa manera resulta beneficiosa per activar-nos al matí, decreix al llarg del dia i augmenta lleument quan arriba el vespre.

Aquí necessito apuntar una qüestió que reitero en nombroses ocasions: la ment i el cos no distingeixen una amenaça real d'una d'imaginària. Davant d'alguna cosa física que passa a la vida o davant d'una suposició que només existeix a la ment, l'organisme reacciona d'una manera molt semblant. Et poso un exemple.

Imaginem que estàs en números vermells i que reps una notificació de l'escola dels teus fills dient que no ha pogut cobrar la quota mensual. Aquesta situació de tensió i d'angoixa activa un pic de cortisol i els mesos següents poden sorgir en tu la por i l'ansietat que aquesta situació de dificultat econòmica es repeteixi. L'impacte fisiològic d'aquest temor és semblant a la tensió que vas patir quan el problema va sorgir de debò.

El cortisol afecta molts sistemes de l'organisme. Amb una activació sobtada, el cos es prepara per sortir corrents i, per tant, la sang viatja des dels intestins fins als músculs tractors per ajudar-nos i potenciar l'acció evasiva o defensiva, per això perdem la gana en els moments d'angoixa. La musculatura rep els senyals necessaris —tant nerviosos com bioquímics— per preparar-se per a l'evasió del perill o per a la lluita.

Aquesta hormona ajuda a fer que l'oxigen, la glucosa i els àcids grassos compleixin les seves respectives funcions musculars. El ritme cardíac accelerat fa que el cor bombegi més de pressa, cosa que facilita el transport de sang i nutrients als músculs perquè aquests responguin davant d'una eventual amenaça. Per una altra banda, el cortisol inhibeix la secreció d'insulina i provoca l'alliberament de glucosa i proteïnes a la sang. També té relació amb el sistema immunològic, en inhibir, en primer lloc, la infla-



mació. Davant de l'estrès, l'organisme dosifica els seus recursos energètics. El sistema immune necessita una gran quantitat d'energia, per això quan et poses malalt et sents esgotat. En gran part, aquella energia està sent canalitzada i utilitzada pel teu sistema defensiu.




---

El cortisol és una hormona molt important per a l'organisme; el que n'és perjudicial és l'excés.

---

El problema amb el cortisol és la seva alliberació constant. Davant d'una situació d'incertesa o preocupació gran l'organisme s'intoxica de cortisol; és a dir, hi ha massa nivells d'aquesta substància circulant per la sang. Aquest quadre d'intoxicació modificarà la resposta del sistema immunològic i inflamatori. Una persona que viu amb uns nivells alts de cortisol per un estat d'estrès o alerta sostingut en el temps frena la capacitat del seu organisme per regular la inflamació i el cos té més dificultats per defensar-se contra les amenaces i, per això, en aquestes situacions som més vulnerables per contreure infeccions.

A qui no li ha passat que, després de setmanes de molta feina, comença les vacances i es posa malalt? El cos està més propens a desenvolupar, per exemple, un refredat, una infecció d'orina o una gastroenteritis.

Aquest nivell inflamació latent o lleu es troba a la base de moltes malalties inflamatòries o autoimmunes. Un dels meus objectius en els últims temps ha estat transmetre la importància de cuidar la inflamació en el cos i en el cervell.

Un cervell estressat s'inflama. De fet, les últimes investigacions en depressió tracten aquest trastorn com una malaltia inflamatòria del cervell. Em sembla un camp apassionant i aquesta és la raó per

què en algunes depressions resistents sol·liciti analítiques de sang per treballar des de la inflamació i millorar l'estat d'ànim.

Existeixen dietes antiinflamatòries, suplementos o fins i tot alguns antiinflamatoris específics per ajudar a revertir els símptomes depressius.

### LA VIDA ACTUAL ÉS INFLAMATÒRIA

La gent va «inflamada» pel carrer. Quan ens intoxiquem de cortisol, l'organisme es manté alterat i la ment i el cos es veuen afectats. Físicament es poden produir caiguda dels cabells —alopècia—, tremolor d'ulls, sudoració excessiva, parestèsies, trastorns gastrointestinals, problemes inflamatoris —gastritis, amigdalitis, artritis...—, fibromiàlgies, canvis a la pell —rosàcia, dermatitis, arrugues—, problemes de tiroides... Poden sorgir fins i tot trastorns de fertilitat, perquè el cortisol està vinculat al sistema reproductiu, raó per la qual l'estrès pot alterar el cicle normal de la dona o la seva fertilitat.

En l'àmbit psicològic hi ha alteracions cridaneres i són freqüents els problemes per conciliar i mantenir el son, molts desvetllaments al llarg de la nit o sensació d'esgotament al matí. I, anímicament, es produeixen trastorns com ara irritabilitat, ansietat i fins i tot atacs de pànic. Si el nivell d'estrès es manté, acaba traient el cap fins i tot la depressió, perquè en molts casos es produeix per estats d'alerta permanents.

El fet de viure sotmesos a situacions de gran tensió molt de temps pot desembocar en un estat depressiu. En ocasions és fisiològic; és a dir, «normal». A tots ens ha passat d'estar lluitant contra alguna cosa que ens desgasta, i quan per fi se soluciona apareix un estat de tristesa i apatia. És propi de l'organisme, que utilitza aquest mecanisme per recuperar-se; el que és dolent és quan aquest estat anímic de decaïment s'aguditza i els pensaments es tornen negatius d'una manera reincident. En aquests casos en què s'entreveu la depressió s'ha de demanar ajut professional sense

tardança. Conèixer com funciona la ment davant de les diverses circumstàncies de la vida ajuda a no sentir-nos desconcertats quan el nostre món emocional trontolla.

Prosseguint amb la intoxicació de cortisol, aquest comporta també canvis cognitius. Poden anar des de manques d'atenció fins a problemes de concentració o de memòria.

L'hipocamp —zona dels records— és sensible a les pujades de cortisol, i aquesta és la raó que en els moments de més angoixa notem que la memòria ens fa males passades. D'altra banda, quan vivim en mode de supervivència, la ment només busca trobar solucions o sortides al repte puntual que identifica, però no és capaç d'aprofundir o captar detalls ni, per descomptat, de realitzar accions pensant en el mitjà termini. En aquests instants som menys eficients en el treball, estem menys atents a les subtileses del dia a dia. Som més maldestres tant intel·lectualment com emocionalment.

Per acabar, també sorgeixen canvis en la conducta. Aquests nivells alts de cortisol deriven en un aïllament on l'ésser humà no té ganes de relacionar-se. El primer confinament viscut a Occident, amb tothom tancat a casa, els carrers buits, la falta d'informació, la por del desconegut i el retall brutal de les relacions humanes, han significat l'«impacte de cortisol» més gran de la història al món. No s'havia viscut mai res d'igual. Acabat el confinament, quan se'ns va permetre sortir als carrers després de mesos tancats entre quatre parets, impregnats de por i incertesa, què va passar? Molta gent es va quedar a casa. La síndrome de la cabana, com se l'anomena. Paralitzats per la por, acostumats a l'aïllament, sentint-se segurs només amb les persones més properes, molts individus van optar per viure reclosos. Un any més tard, n'hi ha que continuen afectats mentalment per aquella clausura, alguns de manera irreversible.

#### *EL CAS D'EN GUILLE*

En Guille és un home jove, feliçment casat i pare de família nombrosa. Estima molt la dona i els fills, a qui dedica el poc temps lliure que té. Una persona d'èxit i molt sol·licitada professional-

ment. Està passant moments de molt d'estrès per sobrecàrrega de treball. Nota que ho està somatitzant, però no sap com fer front a la situació que viu. Té herpes labial de repetició, contraccions musculars i ha arribat a quedar-se paratitzat per una lumbàlgia forta.

La seva dona n'està molt pendent i se sent preocupada per la deriva dels símptomes físics que l'afecten en els últims mesos. Ella creu que en Guille dona prioritat a la feina i no sap dir que no als clients, cosa que li allarga les hores laborals molt sovint. La seva queixa principal radica en el fet que quan torna a casa esgotat no vol conversar, només fer un petó als nens, sopar i distreure's amb sèries o pel·lícules poc exigents i gens dramàtiques. A vegades se'l veu irritable i contesta de manera brusca davant de petites subtileses en la convivència.

En Guille es troba «intoxicat de cortisol». Viu en estat d'alerta des de fa mesos i la ment i el cos li estan enviant senyals i avisos perquè reordeni la vida.

Prendre consciència de com el cos li parla activa el primer pas del canvi. Ha estat capaç de modificar les seves prioritats i adaptar la seva vida en conseqüència. El més complex ha estat aprendre a descansar i a parar durant la setmana, dient que no quan la feina és excessiva. Des d'aleshores està fent un seguiment periòdic de l'esquena per part d'un fisioterapeuta, ha sigut capaç de retallar l'horari laboral i s'ha posat com a pauta escoltar la dona i els fills cada dia, encara que només sigui uns minuts. Ha tret temps per a una breu escapada romàntica amb la parella, que li ha insuflat aire fresc i vitalitat. La seva dona s'ha esforçat a comprendre'l, en comptes d'exigir-li tant quan arriba a casa derrotat. Hem de ser realistes en allò que podem esperar d'una persona que travessa una etapa vital exigent. Com hem vist fins ara, l'estrès fisiològic no és dolent, és la resposta natural que l'organisme atia davant d'una amenaça, ja sigui real o imaginària, i resulta imprescindible per a la supervivència en moments de perill. El que és veritablement perjudicial arriba quan, desapareguda o infundada

l'amenaça, la ment i el cos continuen percebent la sensació de perill o por.

Si s'ha viscut una infància traumàtica per causa d'un abús sexual, constants agressions físiques o psicològiques en l'entorn, *bullying* escolar o qualsevol altra causa d'una biografia dolorosa, la persona té més risc de patir en el futur trastorns de l'estat d'ànim, problemes inflamatoris o autoimmunes. És com si en certa manera aquell estat d'alarma que una vegada es va activar hagués quedat latent des d'aleshores, si bé les conseqüències psicològiques, físiques i en el comportament es perceben a l'edat adulta.

Quan observo a la consulta pacients amb l'aferrament danyat, amb ferides profundes a la infantesa, amb somatitzacions greus, soc conscient que han passat una gran part de la vida amb l'estat d'alerta activat, amb el desgast físic i mental consegüent. Guarir aquestes ferides, equilibrar aquests nivells d'inflamació i ajudar a potenciar l'estat d'ànim són la finalitat de la meva teràpia.

Les persones vitamina són grans potenciadores de la secreció d'oxitocina i contribueixen a alleujar tensió. Una abraçada ben feta pot fer baixar un pic de cortisol en un moment complicat; una mirada de confiança pot impulsar d'una manera decisiva algú a superar un repte difícil, i unes paraules d'ànim poden trencar la sensació d'aïllament.

La vida és, en ocasions, molt dura, però comptem amb unes eines meravelloses per suportar-la de la manera menys dolorosa possible.




---

Les persones vitamina i l'oxitocina ajuden a superar els reptes i les amenaces més complexos.

---

## NO AL DETERMINISME DE LES HORMONES!

Resulta impressionant com la neurociència dona cada vegada més explicacions sobre els fonaments del comportament i la psicologia humanes. Entendre la fisiologia, el mecanisme o el procediment intern de la presa de decisions és bàsic per millorar la conducta pròpia. Les particularitats de l'oxitocina i entendre la seva interacció amb altres hormones són clau per analitzar per què reaccionem d'una manera o d'una altra davant dels diversos esdeveniments de la vida.

Un dels camps on més avança la ciència en relació amb l'oxitocina és, precisament, com els seus nivells poden influir en la presa de decisions. En aquesta matèria seria injust no esmentar Paul J. Zak, economista estatunidenc que s'ha especialitzat en les interrelacions entre economia, empresa i món emocional. De fet, es considera a si mateix neuroeconomista. Durant la seva carrera professional ha dut a terme un gran nombre d'experiments i troballes sobre aquesta hormona. En general, el seu treball està centrat en una disciplina en concret, l'economia, i en la influència de l'oxitocina en el comportament econòmic. No obstant, amb els avenços que es produeixen quasi cada any, aviat podríem caure en la temptació de reduir el comportament humà a una sèrie de patrons matemàtics, cosa que per a mi resultaria inexacta i, a més, contrària a la meva pròpia manera d'entendre el món, l'ésser humà i la vida.

Vull puntualitzar una cosa important: és necessari evitar el determinisme. En l'organisme tenen lloc de manera permanent i inconscient uns complexos processos bioquímics essencials per a la presa de decisions, per a les relacions humanes i l'estat anímic. Un desequilibri bioquímic motivat, per exemple, per una disminució d'una hormona determinada pot comprometre fins a un cert punt la neutralitat de la nostra conducta, però no podrà mai condicionar-la d'una manera determinant, tret de situacions molt extremes.

La ment i el nostre esperit, la nostra ànima, nosaltres mateixos, som qui al final prenem en llibertat les nostres pròpies deci-

sions, que al seu torn esculpeixen en qui ens convertirem i com connectem amb les persones que ens envolten. No som, per tant, esclaus de la nostra bioquímica. La llibertat com a individus, per sort, no es pot manipular tan fàcilment com els nivells de cortisol o oxitocina.



Les hormones influeixen,  
però no determinen el nostre comportament.

Disposem de dues eines poderoses, la voluntat i la intel·ligència, per gestionar els impulsos i les tendències. Gràcies a això, malgrat que ens sentim atrets per alguna cosa d'una manera intensa, podem reconduir-ho si no ens convé en aquell moment. La capacitat d'ajornar la recompensa, ubicada a l'escorça cerebral prefrontal, s'ha de treballar i potenciar, perquè en última instància és el que ens permet ser lliures.

La voluntat, com repeteix el meu pare en nombroses ocasions, és la joia de la corona de la conducta. Una persona amb voluntat arriba més lluny que una persona intel·ligent. Un decideix què accepta i integra a la vida. No som esclaus del que ens ve de gust o de processos hormonals, sinó que hem d'aprendre a gestionar-ho per treure la millor versió de la nostra persona.

L'ésser humà es va adaptant entremesclant les seves vivències amb la bioquímica pròpia de l'organisme, de la ment i de l'ànima, i així es converteix en qui som avui.

El meu treball com a psiquiatra està orientat en gran part a ajudar la persona ferida emocionalment i la que pateix. Per això, a més de coneixements científics i de capacitat per escoltar i per a l'empatia, es necessita, al meu parer, tenir una visió àmplia amb una concepció de l'ésser humà que pugui encaixar i donar sentit

als grans temes de la vida que afronten cada dia els meus pacients, com ara la tristesa, l'angoixa, el desamor, la soledat, el dolor o la mort. L'enfocament del metge condicionarà fins a cert punt el tractament i les respostes que ajudarà el pacient a trobar.

Des de l'inici dels temps, filòsofs, místics, pensadors i metges han intentat explicar el comportament humà. Tot i que hi ha tantes concepcions com caps pensants, sí que podem treure'n una sèrie d'idees fonamentals i sòlides.

La primera. Com va dir Aristòtil fa més de dos mil·lennis, «l'home és un ésser social per naturalesa». Som tots molt conscients que estem cridats a la vida social, i cada vegada som més urbanites. Només cal veure l'enorme dany psicològic que ens va infringir l'aïllament del confinament.

La vida de l'ésser humà modern és una vida en societat, amb multitud de relacions. És tremendament reduccionista concebre l'individu aïllat, sinó que se l'ha d'estudiar en el seu context.

Quan entrevisto un pacient, en la visita inicial parlem d'ell, de com se sent i del que li passa; però en una segona fase sempre li pregunto per la seva relació amb els altres: parella, família, amics, companys de feina i un llarg etcètera. En no pocs casos allò primer està directament relacionat o es deriva d'això últim.

La segona. Hobbes va agafar de Plaute una frase: «L'home és un llop per a l'home». És possible que els individus competeixin pels mateixos recursos i aquesta competència generi agressivitat, però no és menys cert que existeix un sentiment majoritari de solidaritat. I no parlo només de les ONG. Les religions majoritàries com el cristianisme, l'islamisme, l'hinduisme o el budisme són sistemes de creences que tenen com a pilars bàsics de la seva pràctica religiosa l'amor, el respecte al proïsme o la solidaritat. És a dir, la vida social i la generositat envers els altres formen part de l'essència de la moral religiosa i els principis ètics de la humanitat. Aquesta generositat i aquesta concepció de formar part d'una cosa més gran que un mateix és l'únic que pot explicar els terribles sacrificis que el personal sanitari va fer durant la pandèmia.



Veient, doncs, que hem de viure en societat, i sabent que els nostres principis ens impel·leixen a cuidar els altres, continuem estudiant quin paper té la nostra hormona, l'oxitocina, en la consecució d'aquests grans objectius de l'ésser humà.