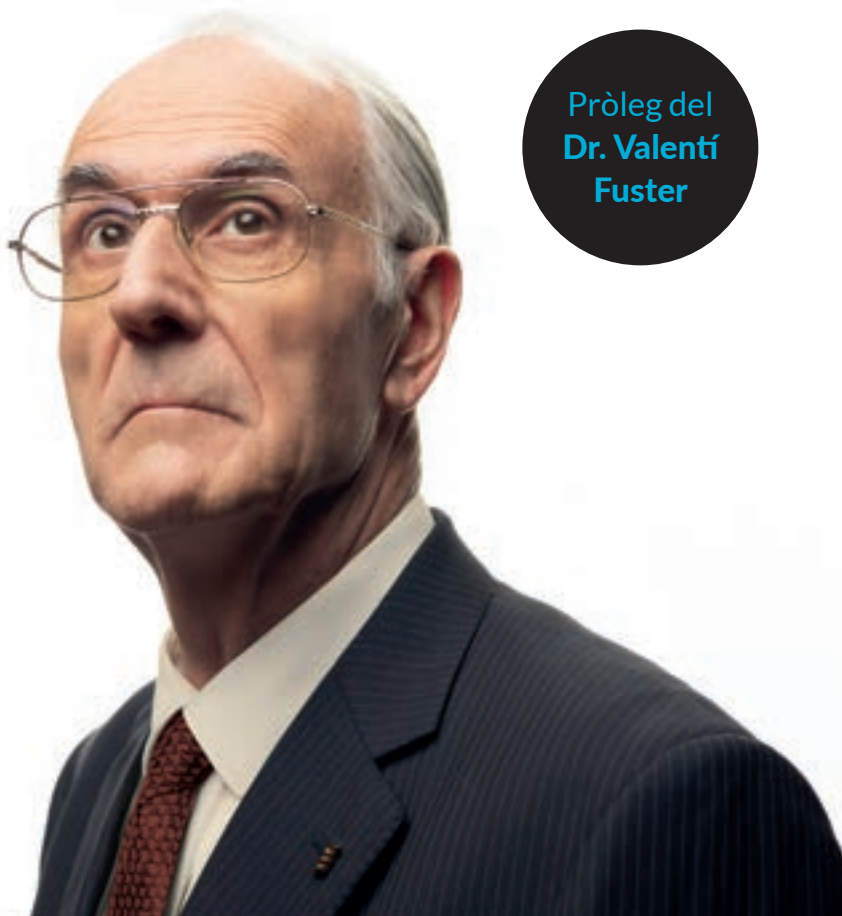


Dr. Manuel Sans Segarra

Amb la col·laboració de Juan Carlos Cebrián i Josep Maria Clopés

EGO i SUPRACONSCIÈNCIA

Buscant el sentit de la vida



Pròleg del
Dr. Valentí
Fuster

Columna

DR. MANUEL SANS SEGARRA

Juan Carlos Cebrián Barrientos

Josep Maria Clopés Alonso

EGO I SUPRACONSCIÈNCIA

Buscant el sentit de la vida

Pròleg de Valentí Fuster

Traducció de Sabina Galí i Núria G. Caldés

TÍTOL ORIGINAL: *EGO Y SUPRACONCIENCIA*
PRIMERA EDICIÓ: SETEMBRE DEL 2025
© MANUEL SANS SEGARRA, 2025
© JUAN CARLOS CEBRIÁN BARRIENTOS, 2025
© JOSEP MARIA CLOPÉS, 2025
© DEL PRÒLEG: VALENTÍ FUSTER, 2025
© DE LA TRADUCCIÓ: SABINA GALÍ I NÚRIA G. CALDÉS, 2025
© EDITORIAL PLANETA, S. A.
© COLUMNNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.
AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA
ISBN: 978-84-664-3421-8
DIPÒSIT LEGAL: B. 12.374-2025
FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62
IMPRÈS A CATALUNYA - PRINTED IN CATALONIA

www.columnnaedicions.cat



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra.
Podeu contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com
o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queden expressament prohibits l'ús o la reproducció d'aquest llibre o de qualsevol de les seves parts amb el propòsit d'entrenar o alimentar sistemes o tecnologies d'intel·ligència artificial.

Índex

<i>Pròleg. Vida després de la vida?, Dr. Valentí Fuster</i>	9
<i>Prefaci, Dr. Manuel Sans Segarra</i>	19
1. L'EGO, EL NOSTRE «NO JO»	23
Característiques de l'ego.	27
Caràcter	39
Salut	44
Felicitat.	58
Llibertat	66
La por del canvi.	69
2. SUPRACONSCIÈNCIA.	73
Hipòtesis sobre les al·lucinacions	83
Experiències extracorpòries	87
Experiències properes a la mort	91
Biologia quàntica.	118
Manifestacions de la Supraconsciència.	125
Propietats de la Supraconsciència	133
Com descobrir la Supraconsciència	137

Consciència Primera	140
Repercussió psicològica	150
3. FENÒMENS TRANSCENDENTS	157
La història ja parla d'aquests fenòmens.	161
Primer fenomen: la clarividència.	165
Segon fenomen: la telepatia	176
Tercer fenomen: les vivències místiques	184
Quart fenomen: la precognició	187
Cinquè fenomen: la psicocinèsia	193
Sisè fenomen: les experiències dels moribunds o lucidesa terminal	197
La ciència ha de continuar investigant	204
4. LA MEDITACIÓ: EL PODER DE LA MIRADA INTERIOR	207
La solució a la crisi existencial: per què meditar	211
Què és i què no és la meditació: el retrobament amb la realitat	212
Tipus de meditació: una aproximació científica i pràctica	214
Beneficis objectius de la meditació (físics, mentals i socials)	222
Neurofisiologia de la meditació: l'origen del canvi	224
CONCLUSIONS	231
<i>Bibliografia</i>	241

El concepte de «jo» etimològicament procedeix de la forma del llatí clàssic *ego*.

Tal com el defineix la Real Academia Española de la Lengua, és un terme del camp de la psicologia, la instància psíquica parcialment conscient que controla i fa de mitjancera amb la realitat exterior.

Així mateix, ha estat definit com a consciència. Correspon a la identitat de la consciència local o neuronal.

La pregunta sobre l'ego ha estat i continua sent fonamental en la humanitat, tant en el camp de la ciència com en el religiós i espiritual. L'ego és l'individu conscient de la seva pròpia identitat i de la seva relació amb el medi.

També s'ha identificat amb la consciència, com a epifenomen de la matèria, el cervell.

És l'expressió de la nostra individualitat i es refereix a tots els continguts de la consciència que podem definir com el coneixement de la pròpia existència, de les

nostres reflexions i dels nostres actes. Ens fa saber en tot moment qui soc, què penso, què faig i en quin entorn em moc. Permet a l'individu reconèixer-se a si mateix, ser conscient de la seva pròpia identitat.

Tot i això, condiciona una identitat falsa. Ens proporciona un món d'il·lusió, no el món real. La construcció mental del nostre «jo» és artificial. L'ego és una identitat que ens hem construït nosaltres mateixos i, per tant, no té cap realitat més enllà del present.

L'ego s'estructura segons les nostres característiques externes, ens defineix pel que aparentem: nacionalitat, creences religioses, aficions, professió, físic, etcètera.

Exerceix un paper fonamental en la creació d'un immens drama emocional en les nostres vides. La imatge que ens formem de nosaltres mateixos, durant la infància, si és negativa, inexacta o massa positiva, ens generarà problemes.

Autors com el metge i escriptor indi Deepak Chopra (1946) o bé el poeta i assagista Alejandro Jodorowsky (1929) coincideixen en el fet que l'ego té a veure amb el nostre paper en la societat, amb la màscara que ens posem per interactuar amb els altres i aconseguir-ne l'aprovació. Quan la por del rebuig ens domina, perdem el control sobre l'ego i ens convertim en esclaus d'aquest (Chopra, 1994; Jodorowsky, 2004).

En la dimensió humana, no és possible eliminar l'ego, però cal controlar-lo, domar-lo, perquè aflori la nostra autèntica identitat: la Supraconsciència. Per poder manejar l'ego, primer hem de ser-ne conscients. La imaginació és important, perquè ens permet veure el

canvi que volem aconseguir. El que ens imaginem acaba fent-se realitat. L'atenció també és important com a expressió de la pròpia força interior.

Tot el que experimentem en la vida és determinat per les conviccions que tenim. Creen la nostra realitat. Les conviccions són el mitjà per materialitzar els propis desitjos. Hem de tenir el control de les nostres conviccions amb una activa força de voluntat per arribar a gaudir d'una vida feliç.

CARACTERÍSTIQUES DE L'EGO

- Ens manté aïllats i crítics.
- Pot ser ofensiu i també defensiu.
- No està mai satisfet, sempre demana més. És insaciable.
- Ens pensem que som l'ego, ens identifiquem amb el nom, el passat, amb els nostres valors i els nostres desitjos.
- Necessita el pensament per existir. Sense l'acció de pensar, l'ego no existeix.
- L'ego empra qualsevol mecanisme per continuar viu i actiu.
- Viu en un temps limitat. Creu que la mort és la fi, perquè necessita el cos material.
- L'ego viu en el passat, que desperta sentiments de culpabilitat per coses que s'han fet o s'han deixat de fer.
- Crea dualitat, separació entre observador i objecte. No podem ser autènticament feliços si hi ha

dualitat. La felicitat i la llibertat autèntiques són darrere el dualisme. Realment, el dualisme és una il·lusió.

- L'ego evita que acceptem l'«és». La vida és com és, i cal acceptar-la com ve. Hem d'acceptar tota situació que se'ns presenti, amb una actitud positiva, valorant-la com un ensenyament que ens farà evolucionar, però mai amb submissió. La vida té un ritme i no hi podem anar en contra. Cal deixar que tot flueixi.
- Cada persona té el seu ego específic.
- Les relacions que sorgeixen de l'ego ens porten a un afany de superar l'altre que fa que perdrem qual-sevol mena de consideració envers ell. En comptes d'entendre'ns, tendim a discutir i a culpar l'altra persona dels nostres mals, i som incapaços de fer-nos responsables dels nostres fracassos.
- Les ferides que tenim i que ens aclaparen són expressió de l'ego.
- L'ego no pot conviure amb estats de benaventurança, sinó de desgràcia i tristesa.
- Per detectar l'ego, hem de mirar el rastre emocional que deixa: ira, necessitat de tenir raó, inseguretat, enveja i necessitat d'impressionar.
- L'ego genera reaccions emocionals intenses i després ens culpa per com hem reaccionat. Tendeix a culpabilitzar-se a si mateix. Fa una crítica pròpia amb un procés de culpa.
- Té una justícia pròpia.
- L'ego s'avalua més favorablement del que realment és.

- L'ego és egoista i egocèntric, és a dir, interpreta els fets des d'un punt de vista personal.
- L'ego està estructurat en creences falses que hem anat construint durant anys i amb les quals hem conviscut. És com si portéssim una motxilla molt pesant a l'esquena, que ens dificulta la dinàmica vital. És convenient i necessari buidar la motxilla, eliminar-ne tot aquest entramat que condiciona la nostra falsa identitat, el nostre fals jo.
- L'ego és enemic de la humilitat.
- És el «no jo». És la nostra identitat amb una visió materialista. Té un origen extern, material, i per tant és temorós, canviant i incomplet. La seva autoestima depèn molt de l'opinió dels altres. Els objectius que persegueix són totalment externs i materials: èxit, fama, riquesa, poder i domini.
- Quan aconsegueix un objectiu material, experimenta plaer amb una gran càrrega afectiva. Amb el temps perd interès en el que ha aconseguit, ja que ho considera habitual, però ja té nous objectius en perspectiva. És insaciable. Sovint a la llarga el desig constant és motiu de patiment.
- Per aconseguir els seus objectius, adopta dinàmiques vitals molt negatives: competitivitat exaltada, enveja, gelosia, ressentiment i fins i tot agressivitat, que pot arribar a la violència. Gandhi definia la violència com «el límit de la incompetència».
- L'ego també es mou en el futur, on espera assolir els objectius que s'ha proposat; amb tot, el futur és incert i insegur, la qual cosa provoca angoixa. És enemic del present, el temps de la Supracons-

ciència. Se'n diu present perquè és el regal que ens fa la vida, és l'única certesa. El passat ja no es repetirà i el futur és incert.

- L'ego es mou entre oposats: vida-mort, salut-malaltia, amor-odi, felicitat-patiment i un llarg etcètera. A la frontera dels oposats hi ha lluita i patiment, atès que l'ego sempre vol eliminar l'oposat negatiu, i això no pot ser. Els oposats són una il·lusió de l'ego, en realitat no existeixen. En el *Tao Te Ching*, Lao-tse afirma que, en els oposats, l'un crea l'altre. Ho podem comparar amb una línia corba que per un costat és convexa i, per l'altre, còncava. No hi ha l'un sense l'altre.
- Amb l'ego no aconseguirem mai l'autèntica felicitat, només ens proporciona plaer. La bioquímica del plaer és la dopamina, estimulants de les neurones.
- L'ego comporta por. Qualsevol por, per banal que sigui, en el fons és por de la mort, ja que l'ego desapareix amb la mort física.
- És evident que el món occidental es mou amb aquesta dinàmica de l'ego. La nostra societat respecta i potencia l'ego.

L'egoisme

A pesar que cada persona té el seu ego específic, no serem mai veritablement feliços si oblidem els altres per pensar exclusivament en nosaltres mateixos. Quan l'egoisme ens porta a oblidar els que ens envolten, sorgeixen la competència, la gelosia i l'enveja. Cap relació originada en l'ego no serà sana ni profitosa, perquè farà que vegem els altres com a competidors i enemics als quals vèncer. Quan discutim, reforcem l'ego de l'altre i ens allunyem de l'acceptació del seu veritable jo. Davant de qualsevol contrarietat, un individu egoista sol traslladar la culpabilitat als altres (a l'entorn familiar, a un grup o a una persona en concret), quan la veritable causa del fracàs és ell mateix.

L'ego és totalment contrari a l'altruisme i a l'empatia, dues de les vies que ens porten a la supraconsciència.

- L'ego disposa d'unes poderoses armes per tapar, camuflar i evitar que aflori la nostra autèntica realitat existencial, la Supraconsciència. Aquestes armes són:
 1. **La ignorància**, l'ampli desconeixement de la nostra autèntica identitat. Una societat ignorant, feble, pobra i malaltissa es controla i es

dirigeix fàcilment. Això és el que persegueixen els poders fàctics, els polítics i els mitjans de comunicació.

2. **L'afició a les coses materials.** Els seus objectius són materials i els persegueix de manera insaciable. Buda atribuïa el gran patiment que assola el món a la inclinació pels objectes materials. L'afecció, la dependència compulsiva d'una persona o un objecte material és contrària a l'amor.
 3. **L'egoisme.** És totalment contrari a l'altruisme i l'empatia, característiques de la Supraconsciència.
 4. **La por.** És una poderosa arma de l'ego i, en el fons, és por de la mort. La por ens limita i evita que progressem. El fet de sentir-se sol és propi de l'ego i és el preu de la fragmentació dual que condiciona. L'ego fa servir la por i la culpa per controlar.
 5. **La insatisfacció.** Està molt ben utilitzada pels ideòlegs de la societat de consum. Sempre volem més i més, l'ego és insaciable, de manera que no arribem mai a estar satisfets. La insatisfacció es produeix no només en l'àmbit material, sinó també en el transcendent, espiritual. L'ego es proposa una suposada salvació, transcendència, una pau que no assoleix mai. Ens manté en un estat continu de recerca que no s'acaba mai.
- L'ego necessita l'aprovació dels altres per reforçar l'autoestima. Ens col·loca una màscara que amaga

la nostra autèntica identitat. Per això, s'integra en grups i xarxes socials que li proporcionen seguretat. No pot dependre únicament d'ell mateix.

Realment, el sentit de la nostra vida rau dins nostre, en la consciència. El món exterior és producte del col·lapse que realitza la consciència. El gran problema de l'ego és que dona més importància al món exterior material, quan en realitat aquest és conseqüència del món interior.

- La ment ens permet conèixer el món material, mentre que la meditació ens condueix al nostre món interior espiritual.
- Per entrar en la nostra realitat espiritual, primer hem de ser conscients del propi ego i controlar-lo. A partir d'aquell moment és possible entrar en la il·luminació.
- Vivim amb ansietat i angoixa en veure que la vida passa i s'acosta la mort, sense que trobem sentit a la vida.
- Estats anímics que provoca l'ego: ansietat, sentir-se desgraciat, depressió, trastorns alimentaris, dèficit d'atenció, insomni, disfunció erèctil i infelicitat.
- L'ego busca aplaudiments, elogis, alabances i reconeixement en tot el que fa.
- Se sent protagonista i no deixa parlar els altres. Vol ser l'estrella, el centre d'atenció del grup i demostrar la seva vàlua.
- Li fan mal els triomfs i els èxits dels altres. Se sent humiliat i marginat davant de l'èxit dels altres.

- Ha de demostrar que sempre té raó i que ho sap tot. Parla sense parar i no sap escoltar.
- És un gran manipulador a fi d'aconseguir algun benefici. No accepta les derrotes.
- En el budisme oriental, l'ego es considera una il·lusió, tot és transitori, sense existència intrínseca.
- L'ego és el passat, la nostra història.
- Necessita la societat, perquè depèn de la seva aprovació, que li proporciona seguretat, però l'individu, a canvi, perd la individualitat i la identitat.
- Amb l'egoisme i l'odi, provoca situacions antagòniques a l'amor.
- L'ego no valora el que té, ja que s'hi ha acostumat, i per això hi perd l'interès. Sempre està pendent de nous objectius materials.
- Els nens tenen innocència, que és una riquesa, diferent de la ignorància, que comporta pobresa. La innocència és una expressió de la Supraconsciència.
- La nostra autèntica identitat, la Supraconsciència, valora i aprecia el que té, i ho manifesta amb la gratitud, que no només és la virtut més important, sinó també la mare de totes les altres, com va proclamar el polític i filòsof romà Marc Tuli Ciceró (106-43 aC).

El filòsof prussià Immanuel Kant (1724-1804), el màxim exponent de la Il·lustració, distingeix un «jo» empíric d'un «jo» transcendent:

Hi ha dues coses que em criden l'atenció, una d'externa, quan observo la perfecció de l'univers, i una altra d'interna, quan comprovo que el nostre interior té la capacitat de determinar i valorar si els nostres actes són ètics (Kant, 2013).

Fa referència a la Consciència Primera i a la Supraconsciència, el jo transcendent, holístic i afí a la Consciència Primera.

El neuròleg austríac Sigmund Freud (1856-1939), considerat el pare de la psicoanàlisi, creu que el «jo» és la consciència de l'ésser humà, la identitat del qual condiciona. Considera l'ego el mediador entre l'«allò», que és la nostra part animal, primitiva i senyora dels instints, i el «superjò», la part moral i ètica, que transcedeix el pla material i ens dicta el que és bo i correcte. És la part de la consciència que negocia entre els instints i la moral i l'ètica.

Entenem per moral el conjunt de normes i principis que regeixen un grup social. L'ètica és una reflexió sobre la moral i ens permet discernir entre el que està bé i el que està malament.

L'ego és un epifenomen de la matèria, del cervell. És la consciència local o neuronal, determinada pel metabolisme, la bioquímica neuronal. És la causació ascendent enfront de la causació descendent de la Consciència o Intel·ligència Primera. Si inhibim l'activitat neuronal, desapareix la consciència, com passa durant el son o quan s'administra un anestèsic general per via endovenosa o per inhalació, que inhibeixen l'activitat neuronal de manera reversible, per practicar

una maniobra agressiva, ja sigui diagnòstica o terapèutica.

És molt important ser conscients i saber diferenciar l'ego del que som realment. Amb freqüència sorgeix la pregunta: «Què m'ha fet reaccionar d'aquesta manera?». Quan l'ego controla el procés de reflexió, no es té l'oportunitat d'albirar l'origen dels drames emocionals. L'ego es reafirma i s'amaga sota la pròpia crítica.

Conèixer el nostre ego i les seves estratègies ens dona poder. Ens fa conscients de les nostres accions i responsabilitats, i ens permet entendre i conèixer la vida com realment és i no des de la falsa perspectiva que l'ego construeix.

L'ego no és cap enemic, sinó un component que forma part de la ment i que té un paper important en la rutina diària, que podem gestionar i controlar mitjançant la introspecció i l'autoconeixement.

Per poder eliminar tot l'entramat de falses creences de l'ego, fa falta molt de temps.

L'ego estableix un dualisme quan en realitat l'univers no és dual, sinó holístic. Tot és u. La no dualitat defineix els objectes de manera que observador i objecte estan units. No hi ha separació.

El materialisme exacerbant de l'ego ens condueix a un nihilisme (del llatí *nihil*, «res»), que ens fa considerar que tot es redueix al no-res, i que, per tant, res no té sentit. Nega radicalment la possibilitat del coneixement. El filòsof i poeta alemany Friedrich Nietzsche (1844-1900) el defineix com la desvaloració dels valors supremes. Rebutja els principis ètics i religiosos i ens condueix a la creença que la vida no té sentit. Aquesta

visió nihilista de l'existència ha motivat que, en les societats occidentals, la principal causa de mort en la població entre els quinze i els trenta-cinc anys d'edat sigui el suïcidi. Com més creixem materialment, més infeliços som, perquè ens allunyem de la nostra realitat existencial transcendent.

La societat actual està en crisi, víctima d'una pèrdua de valors i dominada per la cobdícia per sobre de la generositat. És una societat abassegada pel tremendisme i el pessimisme, una societat retuda. Hi ha una neurosi col·lectiva. Segons el neuròleg, filòsof i psiquiatre austríac Viktor Frankl (1905-1997), el principal estímul motivador en la vida humana és la recerca d'un sentit únic, d'un propòsit vital, d'un perquè, per respondre als reptes que es presenten en el dia a dia. No oblidem que l'immobilisme porta al col·lapse.

La societat està en crisi perquè no té respostes a tres preguntes existencials bàsiques:

1. La vida, té raó de ser?
2. Quin significat té?
3. Quin n'és el propòsit?

L'existència només té sentit si és transcendent, amb l'ego controlat.

El filòsof suís de parla alemanya Jean Gebser (1905-1973) considera que la societat evoluciona cap a un canvi de consciència. Afecta aspectes socials, culturals, econòmics, polítics i espirituals. Alguna cosa vella està morint i alguna cosa nova està naixent. Tot i això, la situació encara és incerta. És evident que afectarà tota

la humanitat, amb una visió holística en què tot estarà interconnectat.

Aquest canvi de consciència permetrà que el cientisme materialista es complementi amb una ideologia transcendent, i que evolucioni cap a una hegemonia de la nostra realitat existencial: la Supraconsciència.

Serà fonamental eliminar la ignorància amb un paper preponderant de la cultura i recórrer a la meditació com a gran arma.

Tot el que som, pensem i fem és conseqüència de la ment, del concepte que tenim de nosaltres mateixos i, per tant, del nostre ego. No podem canviar el món exterior si no canviem la consciència de l'ego. El canvi no es produeix per una evolució, sinó per un acte volitiu conscient. El polític i pensador indi Mahatma Gandhi (1869-1948) ho expressava de manera magistral quan deia que els canvis comencen en nosaltres mateixos: si transformem la nostra manera de ser i estar al món, el món també canviarà la seva actitud cap a nosaltres. El que els altres facin no és important (Gandhi, 1913).

El món que veiem és el que nosaltres fem malbé, som nosaltres els que condicionem tot el que ens envolta. Quan siguem conscients d'aquesta gran realitat, cauran tots els dogmes que ha establert l'ego. La nostra autèntica identitat només es manifestarà quan ens aflo-ri la Supraconsciència. Quan això passi, provocarà l'esclariment de la intel·ligència, els pensaments es rectificaran i es desembullaran, la qual cosa ens condicionarà els sentiments i la vida afectiva, a més d'aconseguir que la vida s'estructuri des de l'interior. I llavors serem realment lliures.

L'ego determina en bona mesura el caràcter, la salut, la felicitat i la llibertat.

CARÀCTER

El diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans defineix el caràcter —terme que prové del grec *χαρακτήρ*, «el que grava»— com la suma dels trets indicadors «de la natura essencial d'una persona o d'una cosa pel qual és possible de reconèixer-la o diferenciar-la de les altres». En altres paraules, és la suma de qualitats psíquiques i afectives que determinen la conducta de cada individu. De manera més àmplia, podem dir que engloba els valors, les qualitats, els defectes, les creences i les experiències que distingeixen una persona de les altres, quant a la manera de ser, al marge de l'aspecte físic.

El caràcter és la manera de pensar, ser i actuar de cada persona i resulta de la interacció. És un component essencial de la personalitat humana.

Combina trets emocionals, mentals i ètics, que són els que defineixen la persona.

El caràcter condiciona la manera en què la persona es relaciona amb els altres i com afronta els desafiaments de la vida.

El caràcter no és estàtic, sinó que es va modelant i desenvolupant al llarg de la vida gràcies a experiències, decisions i interaccions. Forma part d'un procés. Determina la manera de reaccionar, l'emotivitat, la capacitat de resposta davant de les diverses situacions que presenta la vida. Així, veiem, per exemple, persones

emotives, apassionades, sentimentals, nervioses i apàtiques.

El caràcter és el factor diferencial de les persones i s'estructura segons el moment cultural a què pertany, tant en el nucli familiar com social i de conducta moral.

Caràcter, personalitat i temperament

Convé distingir aquests tres conceptes, perquè, si bé estan relacionats, tenen matisos diferents:

Caràcter. Es refereix a les característiques distintives de les accions, les decisions i els comportaments d'una persona.

Personalitat. Defineix la totalitat de la persona, amb una visió més àmplia i completa de la relació que manté amb ella mateixa i amb l'entorn. Inclou tant el caràcter com el temperament.

Temperament. És el conjunt de característiques emocionals i reactives de l'individu. Guarda relació, en bona part, amb característiques biològiques i/o influències genètiques, i és per això que entra en l'àmbit de la resposta biològica. Se sol descriure per contraposició; així, per exemple, es distingeix el temperament introvertit de l'extravertit, el tranquil de l'apassionat, el colèric del flegmàtic.

Per entendre la dinàmica mental i com s'estructura el caràcter, convé fer una breu descripció del cervell

des del punt de vista de l'arbre filogenètic, que estudia l'origen i l'evolució de la vida al planeta Terra.

La vida al planeta blau es va originar fa uns quatre mil milions d'anys. L'univers complia el principi antropolòpic, és a dir, presentava totes les condicions necessàries per a l'existència de vida humana.

El primer ésser viu (es defineix com aquell capaç de replicar-se i relacionar-se amb l'entorn) va ser un bacteri procariota, sense membrana nuclear, un cianobacteri, molt resistent a entorns molt agressius. Es coneix amb el nom de LUCCA (sigles en anglès de *Last Universal Common Ancestor*, que es tradueix com l'«últim avantpassat comú universal»). Va evolucionar a cèl·lula eucariota i després a organismes pluricel·lulars, que van donar origen a les diferents espècies.

L'espècie humana té l'origen en la cadena peixos-amfibis-rèptils-ocells-mamífers-primats-homínids.

Com més complexes eren aquestes espècies, més desenvolupat tenien el cervell.

Les diferents zones del cervell humà són l'expressió de l'evolució cap a la màxima complexitat cerebral, mentre que l'estructura manifesta el clar impacte evolutiu filogenètic. S'hi distingeixen tres zones clarament diferenciades:

- **El cervell basal.** Pel moment de l'evolució en què es va desenvolupar, també s'anomena *reptilià*. Controla les funcions vegetatives i és involuntari.
- **El cervell mitjà.** També és anomenat *sistema límbic* o dels mamífers, ja que correspon al moment evolutiu d'aquests. El formen l'hipocamp, l'amí-

dala, el septa, el mesencèfal i part del tàlem. Controla la vida emocional, l'aprenentatge i la memòria.

- **El cervell superior o neocòrtex.** És la part més evolucionada. Controla la vida intel·lectual, racional, i el lliure albir. L'hemisferi esquerre desenvolupa l'activitat analítica i racional, mentre que el dret alberga la creativitat, l'activitat espontània i la intuïció. Els dos lòbuls cerebrals estan àmpliament interconnectats pel cos callós. És important aconseguir la màxima sincronització entre tots dos lòbuls, atès que en conjugar la racionalitat de l'esquerre i la creativitat del dret s'obté una eficiència superior en cada decisió que es pren.

Els òrgans sensitius i sensorials capten estímuls externs que són conduïts al sistema límbic, on originen les emocions. Les emocions ascendeixen, són filtrades pel tàlem i racionalitzades al neocòrtex, al lòbul frontal, sobretot a la zona prefrontal, on es formen els pensaments. Al seu torn, aquests originen els sentiments, la resposta afectiva, que s'emmagatzema en el sistema límbic, especialment a l'hipocamp, on determina la formació d'hàbits.

Un hàbit és una resposta automàtica a un estímul que, després d'un període d'aprenentatge, queda retinut en el subconscient. Suposa un gran estalvi d'energia cerebral. A partir dels trenta-cinc o quaranta anys d'edat, més del 90% de les nostres respostes són hàbits.

Els hàbits estan fermament fixats per diversos subtrats:

1. Físic, format per una xarxa neuronal específica.
2. Neuroquímic: són els neurotransmissors que determinen la transmissió de l'impuls nerviós dins la sinapsi neuronal, un procés que influeix en l'estat físic i anímic.
3. Una petita proporció de l'impuls nerviós, que es transmet per ones electromagnètiques com a conseqüència de les diferències de potencial de la membrana cel·lular.
4. La influència de l'entorn, que valora l'epigenètica, capaç de modificar el genoma sense afectar el contingut de l'ADN ni la seqüència de nucleòtids, cosa que provoca canvis genètics d'activació o inhibició de gens per grups metil que tenen una repercussió hereditària.

La importància dels hàbits queda establerta amb aquesta frase del filòsof grec Aristòtil (384-322 aC), que continua sent del tot vigent:

El pensament condiciona l'acció. L'acció determina el comportament. El comportament repetit crea hàbits. Els hàbits estructuren el caràcter, és a dir, la manera de ser, pensar i actuar, i el caràcter marca el destí (Aristòtil, 2014).

Els hàbits que estructuren el caràcter de l'individu s'emmagatzemen al subconscient i s'instauren durant els primers anys de vida. Es comencen a formar al claustre matern i el procés continua fins als vuit o nou anys. Aquesta etapa té una gran importància, poc valorada

per alguns pares i educadors. Els valors fonamentals s'estructuren en l'entorn familiar i els socials, a l'escola i la societat. L'entorn és fonamental en la constitució del caràcter, en el qual influeixen l'educació, la família, les amistats i les experiències quotidianes.

Marc Aureli (121-180), l'emperador filòsof, expressava la responsabilitat dels pares en aquesta etapa formativa del caràcter, amb aquesta frase: «Els defectes dels fills són deficiències dels pares» (Marc Aureli, 2014). Educar és ajudar a desenvolupar l'autoestima del fill, que s'aconsegueix convenent, no venent, encara que resulti més fàcil, i la principal arma és l'amor.

L'autoestima és l'avaluació perceptiva que tenim de nosaltres mateixos. És una necessitat d'estimació que un té de si mateix i el respecte i l'estimació que es rep d'altres persones, el respecte que mereixem als altres. Sense tot això, com afirmava el psicòleg nord-americà Abraham Maslow (1908-1970), és impossible que siguem feliços (Maslow, 1954).

SALUT

La salut, la felicitat i la llibertat són tres objectius fonamentals per a l'ésser humà. Estan íntimament interconnectades, de manera que qualsevol modificació en l'una repercuteix en les altres.

Tot i això, considerant-ne la importància, les desenvoluparé en apartats propis.

L'ésser humà té dret a ser feliç i evitar el patiment. Té dret a la salut, la felicitat i la llibertat.