Dissonància cognitiva

Per PepMaria el dt., 15/01/2019 - 18:01

En les nostres relacions humanes, tendim a suprimir incoherències afectives. Per exemple: ens incomoda tenir percepcions positives d'una persona i negatives de les seves conductes; per això tendim a valorar positivament conductes d'una persona que ens cau bé, encara que estiguin clarament mal fetes ("Tenia un mal moment..."). Inversament, ens incomoda tenir percepcions negatives d'una persona i positives de les seves conductes; per això tendim a valorar negativament conductes d'una persona que ens cau malament, encara que estiguin clarament ben fetes ("Ho fa per interès, no s'ho creu..."). Aquestes incoherències afectives, els psicòlegs les anomenen "dissonàncies cognitives": perquè es dona una dissonància entre "conèixer" com a bona/dolenta una persona i "conèixer" com a dolenta/bona una conducta seva.

Per què adoptem estratègies per suprimir les dissonàncies cognitives? Perquè el nostre subconscient s'incomoda amb les incoherències, vol estar tranquil, viure en consonància: no haver-se de replantejar què sent a cada nova acció d'una persona. Per això aquest subconscient "comodón" se les arregla per convertir les dissonàncies en consonants. Com diu irònicament en Josep Miralles SJ: "A auto-enganyar-nos, no cal que ningú ens n'ensenyi: en som mestres des que naixem". El que fa menys gràcia és que aquest auto-engany és molt convincent: tant que els neuròlegs i sociòlegs anomenen l'operació "construcció de la realitat". És a dir, estem convençuts que el resultat de la nostra operació (o construcció) mental ens fa percebre la realitat tal com és!

Com opera el nostre cervell en aquests processos que suprimeixen les dissonàncies? Diu el neuro-científic Jordi Camí (*La Vanguardia 27-11-2018*) que el nostre cervell:

1. Modifica els records perquè l'evidència del passat "quadri" amb el resultat consonant que desitja. Per exemple, oblida actes generosos del passat de la persona que considera dolenta.
2. I selecciona, de l'evidència del present, aquelles dades que li permeten "quadrar" el present amb aquest desig. Per exemple, es fixa només en els aspectes negatius de la conducta present d'aquesta persona.

Tanmateix, aquestes construccions de la realitat que fem per obtenir la consonància a *dins dels nostres caps* tenen conseqüències que no són sempre consonants a *fora dels nostres caps*. Per exemple:

1. Si la conducta d'una mateixa persona és construïda com a bona per un observador i com a dolenta per un altre observador, en pot resultar un conflicte entre tots dos observadors.
2. Hi ha una caterva d'actors socials que pretenen fer-nos entrar en les seves construccions de la realitat, a fi de forçar en nosaltres una conducta que ens alliberarà de dissonàncies – una conducta que els afavoreix econòmicament o políticament. "Venedors, publicitaris, polítics, gurus... poden igualment manipular el teu cervell inconscient... i induir-te una elecció que creuràs que és lliure" (Jordi Camí).

Què puc fer, doncs, per crear relacions més consonants també a fora del meu cap?

1. Mantenir la incomoditat de la dissonància cognitiva.
2. Realitzar pràctiques d'interioritat per fer-me conscient del meu desig de consonància, que em porta a considerar tal persona com a bona o tal grup humà com a dolent.
3. Contrastar la meva construcció de la realitat amb les d'altres persones que intervenen en la mateixa situació. Per exemple, dialogar amb persones que coneixen la persona que ha originat la dissonància.

Aquestes operacions permetran ampliar l'evidència passada (enriquir el record amb evidències que el meu desig havia censurat) i l'evidència present (afinar els sentits per incloure les dades que el desig ha descartat). Així, es fa possible una *reconstrucció de la realitat* dins del meu cap que converteixi la dissonància cognitiva en més consonant: no més consonant dins del meu cap, sinó més consonant amb les construccions que hi ha dins dels caps dels qui m'envolten.

.....

· "Fill de Kunti, el coneixement de la veritat està encobert pel constant enemic de l'home de saviesa: el desig, que és un foc insaciable." *Bhagavad Gita III, 39*

· "La meditació és una disciplina per acréixer la confiança. Un s'asseu i ¿què fa? Confia. La meditació és una pràctica de l'espera." Pablo D'Ors *Biografía del silencio p. 25*

.....

· Quines dissonàncies cognitives experimento en relació amb situacions de la vida laboral, afectiva, de lleure? Com les acostumo a treballar?

· En quines construccions de la realitat sóc introduït per altres, i quines conductes (valors, normes) m'inciten a adoptar?