

DEBAT, la vida bona

- ♠ Les emocions, s'han de reprimir? o bé les emocions positives són un fi en si mateix? Activariem els centres de gratificació (Odds i Milner).
- ♠ Excés i moderació: Inicialment reforcen conductes de supervivència, però en excés són perjudicials.
- ♠ La capacitat de tenir emocions com a valor en animals i especulacions AI.
- ♠ Dependència d'unes expectatives de l'entorn social que no es compleixen i generen frustració i infelicitat.
- ♠ Dependència de les xarxes i algorismes

La indústria de la salvació



Què fer amb les emocions?

Filosofia antiga: contenir-les. Cristianisme: eliminar les passions però desvetllar el sentiment de culpa. Des de Freud, els psicòlegs i psiquiatres intenten alleujar les emocions negatives com la depressió i l'ansietat.

1964. Daniel Goleman, "Intel·ligència emocional"

Patologies: Ansietat, estrès post traumàtic, depressió, ira, vergonya obsessiva, rebuig del propi cos, solitud, gelosia, eufòria i deliris de grandesa.

Teràpies: Psicoanàlisi (Freud, 1886). Behavioral T, (Skinner, Watson 20s-50s), T humanística (Rogers 40s-50s.). T. Gestalt, (Perls, Goodman, 1940s-50s). Cognitive Behavioral Therapy (Beck, Ellis, 1960s-70s).