

## ?Tendència al biaix

Espero no decebre ningú per no tenir l'activitat que avui dia se'ns pressuposa a tots a les xarxes. Així que, tot i a risc d'endur-me l'etiqueta de l'anacronisme, confesso amb satisfacció que l'intangible més valuós de la meua vida no és altre que el temps. El meu. Un temps que prefereixo gaudir en contacte amb la natura o, en qualsevol cas, amb elements de l'entorn que m'apropin a la realitat. Així que, si puc triar, optaré per lladres del temps més saludables o per qualsevol altra distracció que m'ajudi a defugir tanta artificialitat. La pressa i la imperiosa necessitat de capturar i gravar absolutament tot allò que fem per compartir-ho immediatament després ha arribat a extrems francament patològics i difícilment imaginables.

A la facultat definien la salut com l'absència de malaltia. M'he preguntat molts cops si no podien haver triat una definició millor. Curiosament, ja llavors ens movíem en el terreny pantanós de l'abstracció. No obstant això, a mi sempre m'ha agradat dir les coses pel seu nom i aquestes definicions em generaven una innegable frustració. Massa generalització i manca de precisió, suposo. Així que, des de la distància que ens concedeixen els anys i la pròpia vida, avui em permeto, sense por d'equivocar-me, considerar la salut un infrangible entre cos i ment al capdamunt de la fita del benestar. Tal com acostuma a passar davant de la pregunta incòmoda de si ens estimem més el pare o la mare, quan es tracta de triar entre salut física i mental no vull recórrer a maniobres evasives, així que afirmo amb contundència que, si algun dia em toca sofrir algun tipus de dolor -i Déu no ho vulgui- mai triaré un dolor mental.

Aconseguir el necessari equilibri físic i mental ha esdevingut una fita gens fàcil a causa d'aquesta incansable voluntat dels humans de no voler separar la vida real de la virtual. Podria enumerar un llistat extens de motius pels quals considero imprescindible un *reset* digital. Però avui em vull centrar especialment en un que ens esquitxa silenciosament i que forma part de la nostra quotidianitat. Estem carregats de virtuts, però, indubtablement, també ens sobren els defectes. I cada vegada més ens sentim còmodes en la nostra maleïda incapacitat per reconèixer les virtuts alienes quan aquestes s'allunyen de les nostres creences. D'això se'n diu biaix de confirmació. Què hi farem, ens agrada nedar en aigües temperades sense cap qüestionament que ens generi la més mínima sensació d'incomodat. I com que ens agrada fer les coses a l'engròs, també els nostres biaixos els apliquem sense plànyer esforços. Condició humana, en diuen. Hem arribat a un punt que qüestionem qualsevol prejudici que no coincideixi amb tots aquells que ja portem de sèrie o hem anat adquirint amb els anys. I si en algun lloc això tufeja és a les xarxes socials. Quan llegim un *post* o un comentari que confirma un dels nostres prejudicis innumerables, ni tan sols fem l'esforç de pensar que l'autor potser s'ha confós, juga a la connotació o, simplement, fa servir la ironia. I per acabar d'ajudar, tenim a la nostra disposició l'eina gratuïta del *like*. Si una publicació que reforça el que pensem en té molts, de ben segur que és la bona. Som una espècie d'animals digitals que perseguim l'acceptació en el *like* i que entenem el *dislike* com una frustració que evitem per sentir-nos integrats. I així perseguim l'autoreforçament positiu contínuament des de l'anonimat. Crec que el gos d'en Pavlov era més valent. Si més no, no s'amagava. Aristòtil ens va veure com a éssers socials que tenim tendència a conuiu en grups i formar comunitats. Si bé és cert que ens necessitem els uns als altres, sembla mentida que en aquestes xarxes que paradoxalment hem decidit anomenar socials cada cop costi més trobar valentia, humilitat, solidaritat o comprensió.

La vida és un aprenentatge constant que ens ha de permetre créixer. Això implica tenir prou capacitat per no triar sempre l'opció fàcil o majoritària, independentment dels nostres instints tribals més primaris que conviden, constantment, a no decebre abandonant o sortint del grup. L'autocrítica també ha de formar part del joc. Saber posar-se en el lloc de l'altre per entendre abans de criticar o jutjar. No només no és tan difícil, sinó que és necessari. Caure i aixecar-se després, però amb més força. Deixar enrere manies i hàbits poc humans que no ens ve de gust canviar. A veure si ens esforcem per frenar aquesta imparabile tendència nostra al biaix i, ja que hi som posats, a veure si ens esforcem a ser més empàtics, tant fora com dins de les xarxes.

