

# CAFÈ FILOSÒFIC DE SALT

CAN SERRALLONGA - 29 DE JULIOL

*Self-care, ioga, skincare, matcha* i dies per a un sol. La tendència de suportar i continuar fins al punt d'explotar, per dedicar-se temps a si mateix, origina el dubte de si aquesta conducta amaga un punt d'egocentrisme, superposant l'individu per sobre de relacions i responsabilitats. En aquesta situació, entre ser-hi per als altres i per a un mateix, ens preguntem...

**QÜESTIÓ:** Fins a quin punt podem ser egoistes?

- A arrel de la tendència de cuidar-nos, escoltar-nos... un sentiment individual a prioritzar-nos, deixant de banda situacions on hi ha persones que ens necessiten. Cuidar-nos també ens priva d'interactuar amb la resta.
  - Només sentim i pensem el que vivim; en gran part és una actitud egoista, ja que com reaccionem sempre passa per la nostra perspectiva.
  - La moda del skincare, cuidar-se a un mateix i tot el que comporta dins d'un mercat que comercialitza aquest pensament i ens fa pensar que és una necessitat, sempre, com no, amb un preu. El canvi de perspectiva convenient és veure la nostra cura com un canvi que també afecta la resta d'individus, i si jo estic bé, és un pas perquè tothom estiguem bé. Al cap i a la fi, formem part i participem en un conjunt on, com a cèl·lula, faig funcionar aquest conjunt.

Què provoca que la gent sigui egoista?

- Els prejudicis, la motivació i l'estat d'ànim influeixen en aquest gen egoista. Però aplicar extrems a l'hora de cuidar-nos és perjudicial per a nosaltres mateixos, perquè no fem front als motius de per què som egoistes.
  - El fet de ser egoista es pot classificar en diferents nivells/termes, tots fets atzarosos que determinen fins a un punt el fet de ser un individu egoista. El primer: la genètica, que modela el caràcter i la personalitat de la persona. El segon: la ideologia de l'entorn, ja que no és el mateix nàixer en un estat capitalista que nàixer en un de comunista. I el tercer: la nostra capacitat d'autocrítica i canvi individual. Els dos primers són atzarosos per raons òbvies, però el tercer ve determinat pels dos anteriors, on la possibilitat d'un resultat o un altre és atzarosa perquè prové d'unes variables de naturalesa atzarosa. –Un matís interessant sobre l'origen de l'egoisme, el qual suposadament ve determinat per variables atzaroses (a saber: la genètica i l'entorn), és que els actes egoistes estarien lliures de culpa, entrant en conflicte

amb un dilema ètic. No es podria jutjar una persona per ser egoista, igual que ningú increpa algú per tenir els ulls blaus; si considerem aquest origen com a atzarós, desapareix la responsabilitat dels actes i la llibertat d'obrar el bé o el mal. Cal afegir que, tot i el context i les condicions on un «neix» (que són variables atzaroses), això només determina aquest context i aquestes condicions, i no la possibilitat en potència d'escollir les decisions i accions en cada moment. Aleshores, una perspectiva com la inicial, determinista, redueix a l'absurd els conceptes de moralitat, és a dir, de bé i de mal. Per conseqüència, l'actitud egoista no és sinó un seguit d'accions articulades sense cap valor moral. Convido a continuar la reflexió amb altres perspectives i visions.

### En quin grau les persones han de ser més flexibles?

- És necessari relacionar-se amb persones diferents a tu, contràries si cal, per fomentar una tolerància i reduir l'esperit egoista en el compartir i acceptar.
- Si existeix un tot i cada individu és una part d'aquest tot, conèixer i entendre altres parts és, en certa manera, ampliar la part de cadascú cap al tot.

En contraposició a la qüestió present en els anteriors arguments, es presenta la següent qüestió: Fins a quin punt podem ser altruistes?

- És sempre positiu, sempre que qui obra de manera altruista estigui conforme amb la situació. L'experiència que un carrega darrere seu ensenya a formar-se com una persona altruista.
  - Si genera un benestar propi, continua sent un acte altruista?
  - És complementari: la conseqüència d'actuar de manera altruista no sempre és previsible o calculada; el fet de sentir-nos bé és conseqüència i no pas causa d'actuar de manera altruista. L'altruista actua com a tal i és natural que trobi «plaer» en aquest actuar, igual que l'artista crea art perquè gaudeix del procés i del resultat.
- Estem en un punt on evitem el conflicte, anar en contra i defensar-nos. Tot està fet perquè ens agradi o, en la majoria de casos, perquè ens sigui indiferent per la nostra experiència vital. Contingut blanc amb el propòsit de no crear conflictes ni diferències als usuaris. Són necessaris espais on poder ser altruista i ajudar, ja que són espais que fan brotar en nosaltres inquietuds i diferències que ens impulsen a actuar i ajudar de manera altruista. Amb indiferència no es produeix cap canvi.
  - No cal ser en un «lloc» habilitat per a això, sinó fer-ho en qualsevol moment, amb qualsevol persona, i ser tan amable i altruista com les circumstàncies ens ho permetin.

- Cada cop la nostra xarxa de relacions és molt més tancada i hermètica, on només ens preocupem d'ajudar aquest cercle i a nosaltres mateixos, fins al punt de reduir-ho a la situació on només nosaltres ens podem salvar o ajudar.
- La dopamina generada en aquests actes egoistes respon a una capacitat d'accés i immediatesa al món i al coneixement per nosaltres mateixos.
- Els recursos i la tecnologia no ens fan ser més egoistes: simplement ja no tenim la necessitat d'acudir a la resta per aprendre, preguntar, etc.
- L'altruisme l'observem amb les persones properes, però quan ens plantegem ajudar sempre ho fem per a persones desconegudes, sense entaular abans una relació més enllà de la figura de l'heroi i l'indefens, amb la creença que tenim la solució.
  - Cal pensar en els referents i experiències positives, però també en les negatives i veure com l'egoisme ha afectat per, en un futur, actuar de diferent manera.
  - El sacrifici dels altres pot crear una situació de comoditat en uns altres.
- Els conceptes d'egoisme i altruisme no són del tot heterogenis, tothom té moments egoistes i no egoistes. Cal saber els nostres vicis i virtuts per saber quan podem actuar i com.
  - S'ha de trobar l'equilibri entre l'egoisme i l'altruisme. Tot i que en determinades situacions i tal com sembla evolucionar la societat som egoistes, hem pogut continuar gràcies a l'altruisme.

Fi del diàleg.

Gràcies.