



Organitzadora Seminari EMDR 2004

Professora Titular del Departament de Psicologia de la
UIB (Desenvolupament i Psicopatologia)

«Despertar la curiositat és despertar una futura investigadora»

Qui és Gloria García de la Banda?

Som una persona sobretot curiosa; m'interessa molt demanar-me coses i no he trobat un lloc millor que la Universitat per cercar respostes! Primer vaig fer la carrera de Psicologia a Madrid; després, el doctorat a les Illes Canàries, i, abans d'aterrar a la UIB, vaig fer una estada a Anglaterra. M'encanta moure'm i m'encanten les illes! Mallorca ha estat molt generosa amb mi, i per això continuu aquí. Professionalment, el que m'interessa són les diferències individuals, saber per què davant la mateixa situació les persones reaccionen de maneres diferents: patiment, estrès, assetjament, etc. També em dedic a estudiar vies d'intervenció no farmacològiques per disminuir el patiment i fomentar el benestar, per dir-ho d'alguna manera. Hi va haver un temps en què vaig aplicar l'EMDR (*Eye Movement Desensibilization and Reprocessing*) i tot l'aspecte de l'estrès posttraumàtic, quelcom importantíssim perquè implica molt de patiment.

Així va néixer el seminari sobre experiències traumàtiques i teràpies EMDR?

Això va ser fa molts anys! Jo tenia un col·lega de la Universitat de Califòrnia, el doctor Ronald Doctor, especialista en intervenció EMDR, una tècnica que, a través de moviments oculars, ajuda a reduir el malestar associat a esdeveniments traumàtics. En aquell moment, era quelcom molt innovador i teníem el senyor Doctor a la UIB, així que vàrem organitzar les jornades per incentivar la formació de psicòlegs en EMDR i teràpies alternatives per tractar el trauma. Va ser molt enriquidor i estic molt agraïda a la UIB per haver-nos permès organitzar aquest tipus de conferències. Això és una illa, i és molt important que la gent surti, però també portar-hi persones expertes per incentivar els debats.

Diuen que l'estrès és la malaltia del segle XXI. Mite o veritat?

L'estrès és quelcom que ens fa canviar la rutina: falta de temps, malestar, canvis... Un professor, Derrick Roger, afirma que l'estrès és una preocupació que crea malestar emocional. I aquí hi ha la clau: l'estrès té un component cognitiu i un d'emocional. Si t'hi fixes, hi ha persones que fan de qualsevol canvi una situació molt difícil d'assumir. Les incerteses, la novetat o la incontrolabilitat de les coses són tres elements característics de l'estrès.

En un món líquid, de «generacions perdudes» i ple d'incerteses, ens hem d'avesar a viure estressats?

Jo no estic d'acord amb això. Jo vaig viure en un món incert durant la infantesa, sense cap futur i molt canviant, i veig una diferència fonamental: abans no hi havia la por d'ara. En aquestes generacions, que de vegades diem «perdudes», es crea un efecte: vens d'un món molt millor del món cap al qual vas, on tot està malament. La por hi té un paper elemental: podem viure en una presó, en una habitació, entre quatre parets, al camp o al món, i sempre podem obrir-ne o tancar-ne les finestres. Com més t'obris, més imprevists, bons i dolents. Si tanques la finestra, no entra res, i pens que, si podem, ens hem d'arriscar i deixar entrar coses bones a la nostra vida.

Quin paper té en tot això l'educació emocional?

La societat que hem creat està pensada per estar permanentment estimulats cap a fora, perquè estem desconnectats del que ens passa: sèries, telèfon mòbil, etc. Si sempre miram cap a fora, com ens hem d'adonar del que ens passa per dins? Si sempre omplim el nostre espai, mai no tocam el buit i li tenim por, però cal sentir-se sol i no fer. Hauríem de deixar-nos temps

per estar amb nosaltres mateixos i ser una mica més feliços. La nostra societat està abocada a la recerca de plaer i a evitar el dolor, la pèrdua i la mort. I a la vida sempre hi ha petites morts: perdem la feina, ens divorciam, els fills tornen grans. Hi ha filosofies que ens ajuden a gestionar més bé les pèrdues, perquè la pèrdua és natural. Si adoptam la percepció del món com a quelcom no permanent i sempre canviant, és més fàcil adaptar-s'hi i invertir les ones sense engolir gaire aigua.

La carrera acadèmica podria ser més humana?

La competitivitat ens fa tornar cruels quan ens posam paràmetres molt quantitatius que ens obliguen a dur un ritme que quasi ni ens permet tenir fills, descansar o fer salut. És veritat que, si ets fort, ho pots fer durant algun temps i tenir èxit, però és complicat. En el meu cas, no vaig voler tenir fills perquè per mi és una responsabilitat total que m'hauria fumat, i jo volia viatjar, demanar-me coses i viure molt més lliurement. La investigació pot ser més humana. Si jo ara fos jove, sí que viuria un clar conflicte amb el fet de tenir fills: veig la gent del meu departament que té fills i van tot el dia amb un pam de llengua. Això no pot ser bo de cap manera! Els paràmetres d'avaluació de la ciència fan que el personal investigador dediqui quasi el 85 per cent del seu temps a la carrera professional. Això està molt desequilibrat, si pensam a tenir cura de nosaltres, si pensam en la família o en els amics. I afegiria que, com a dones, som molt crítiques amb nosaltres mateixes, possiblement pel context social. No ens han impulsat cap endavant, sinó més cap endins.

Penses que la ciència és sexista?

Jo no ho pens, però sí que ho crec. No ho pens, perquè el pensament no em condiciona, però no tinc dubtes que la ciència és sexista. Alguna cosa passa quan a Psicologia, una carrera en què hi ha moltes més dones, en el nivell de catedràtic hi ha molts més homes. I en tot això la responsabilitat no solament la tenen els homes, sinó també nosaltres, les dones. De vegades em telefonen per fer coses que no m'interessen i dic que no, i, en canvi, els homes diuen que sí. Pens que, com a dones, som molt crítiques amb nosaltres mateixes, possiblement pel context social. No ens ha impulsat cap endavant i ens qüestionam més. No dic que sigui dolent, però veig que canvia: veig una força molt potent en les joves d'ara i això m'encanta!

Per què és important celebrar el paper de les dones en la ciència?

Històricament, les dones sempre han estat molt silenciades i quasi no han tingut visibilitat. Quan parl amb la gent jove m'adon que són més lliures i crítics,

la qual cosa em sembla molt interessant. Reconèixer les dones en ciència és important, sobretot per justícia amb les que ens han precedit. Amb vista a les joves científiques, les animaria a experimentar com més aviat millor, perquè **despertar la curiositat és despertar una investigadora futura**. I cal posar els mitjans perquè ho visquin, ja que experimentar és l'oportunitat de veritat. De vegades pensam en la ciència com el descobriment, i no és això: la ciència té molt de paciència, de treball, de perseverança.

Tens models de dones que facin ciència?

Elisabeth Blackburn, premi Nobel de medicina l'any 2009 amb Carol Greider pel descobriment de l'enzim telomerasa. Vaig tenir la sort de conèixer-la a un congrés sobre genètica a Barcelona. És una dona increïble, i gràcies a ella de cada dia sabem més de l'estrès, envelliment i de la longitud dels telòmers. I, més a prop, **Perla Kaliman**, que estudia l'epigenètica de l'estrès i de la meditació, i per mi és el model de dona que fa ciència.

Per posar punt final: què significa per tu la ciència?

La ciència és el mètode per assolir una veritat relativa que et permet que et demanis més coses sobre quelcom en concret. Però, sobretot, la ciència és **la manera més humil de presentar-te al món** perquè parteixes de la base que no saps res.

