

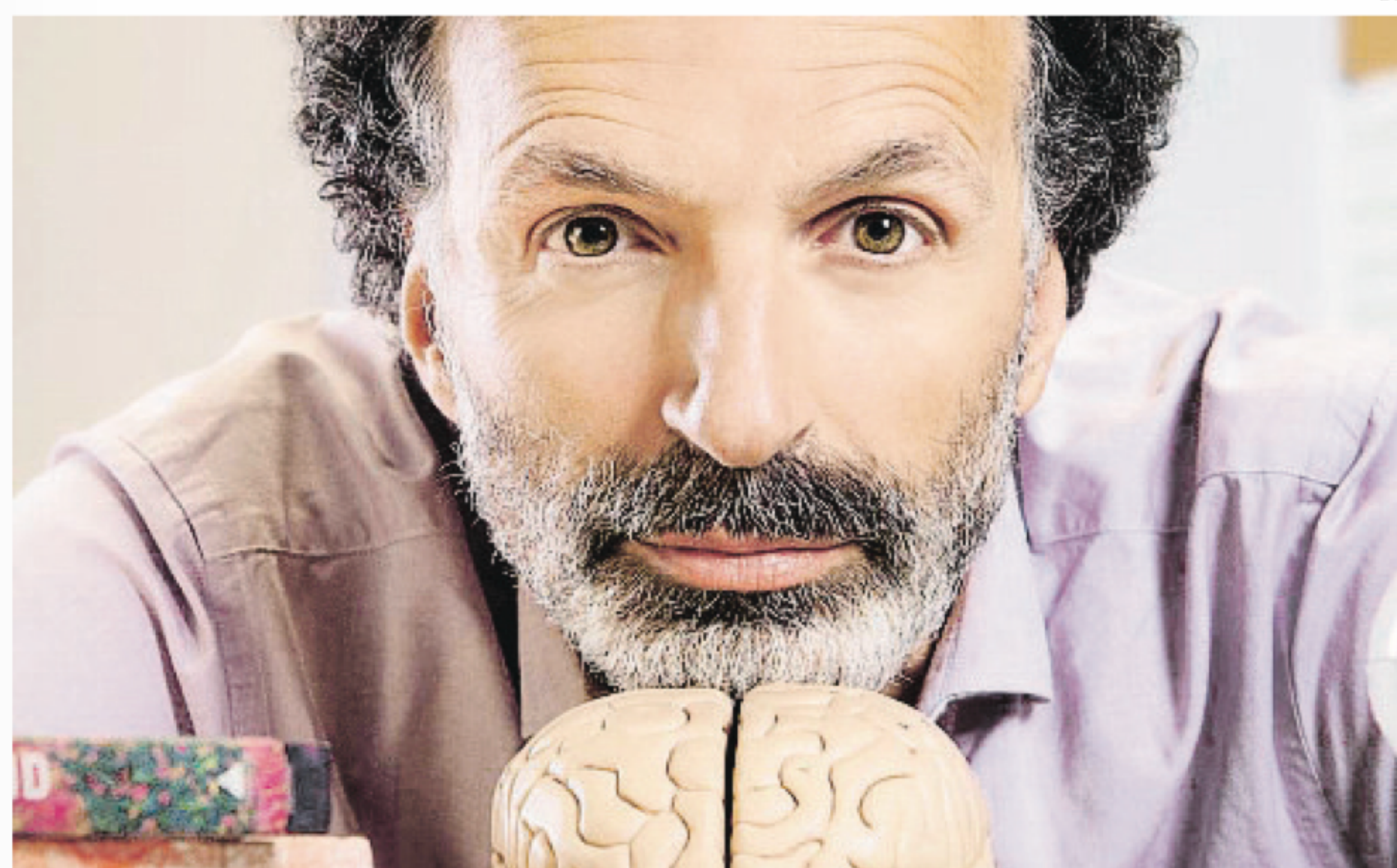


Victor-M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

Moshe Bar, neurocientífic; dirigeix el centre d'investigació cerebral Bar-Ilan de Tel-Aviv

Edat? Intento arribar a nen. Apliquem la divagació i l'associació d'idees a la teràpia clínica a Maryland i Tel-Aviv, i a l'urbanisme amb Frank Gehry. Divagar és el camí cap a la creació: la televisió la mata. Soc de centreesquerra, imprescindible avui a Israel. Publico 'Divagando: virtudes de la deriva mental'

“Per anar del problema a la solució, el camí més directe és divagar”



LV

Per què som addictes

Aviat incomplirem els propòsits per al 2023: deixar de fumar, menjar o beure en excés... Que ja vam incomplir el 2022. La raó és que per funcionar, el nostre cervell requereix constant gratificació neuroquímica. I el circuit sa per aconseguir-la només es completa, i a llarg termini, gràcies a l'íntima satisfacció de sentir-nos estimats pel valor que creem per als altres; la drecera ràpida són substàncies o conductes que ens porten a la zona de benestar, però cada vegada requereixen més dosis per al mateix viatge. Bar va substituir el tabac per les maratons, i ens anima a buscar els nostres propis substituïts. I un altre neurocientífic a la Universitat de Tel-Aviv, Jean Askenasy, ha investigat els mateixos circuits, junt amb Jaime Gil Aluja, per dissenyar un algoritme de prevenció del parkinson.

Què pensem quan no pensem?
El nostre cervell no descansa mai i la meitat de la nostra vida no està pensant en el que vivim aquí i ara, sinó divagant...

Divagar és perdre el temps?

Al contrari, hi ha una manera de divagació que permet guanyar-lo i que és un avantatge evolutiu sobre els animals, que no divaguen: un estat mental que ens fa humans.

Passem mitja vida i gastem la meitat de la nostra energia vagant sense sentit?

Deambulant sí, però no sense sentit. Hi ha una divagació negativa que ens fa caure en cavil·lacions tancades en cercle que ens condueixen a l'estrès i a la depressió.

Com sé que divago de manera positiva?

Perquè la divagació positiva, en canvi, és extensa, ràpida i de llarg abast; permet aprendre d'experiències tan sols imaginades i pot conduir a moments eureka.

Què la caracteritza?

La divagació necessària especula amb el futur: planifica i simula situacions: jo vaig fantasiejar ahir sobre com aniria aquesta entrevista avui. Vaig imaginar possibilitats fins i tot esbojarrades.

I si he de pensar en alguna cosa obligada?

Les obligacions i rutines són sovint imprescindibles i irrenunciables, però treuen energia de la divagació creativa.

La missió del cervell no és anticipar?

I per això, analitza el passat i alhora imagina el futur. Sempre està en tensió entre explorar el desconegut i explotar el ja sabut. És limitat en capacitat, però podem aprendre de manera il·limitada a gestionar-lo.

Com ho sap?

Per experiments. Si vostè està calculant amb tres xifres i se li fa una pregunta, la seva resposta serà menys creativa que si se li planteja quan està calculant amb dues.

Ho podem apreciar en el dia a dia?

Quan visitem un país desconegut, el cervell està en mode exploratori i d'aprenentatge; en canvi, en la tornada a casa de la feina un dia qualsevol tendeix a estalviar energia explotant rutines. D'aquesta manera la guarda per divagar i explorar futurs.

Per què ens cal divagar?

Si el cervell només fos rutinari no hauríem sortit de la cova, i si només fos exploratori ja ens haurien devorat les feres. El cervell busca un equilibri anticipatori entre les dues for-

mes de pensar. El laboratori mostra que la divagació és tan necessària com la concentració.

O divaguem o ens concentrem?

Hi ha més estats mentals: percepció, atenció, raciocini, obertura i estat d'ànim; i la higiene mental és harmonitzar la fricció en el trànsit entre aquests estats.

Com?

Meditar permet comprendre millor els nostres pensaments i les qualitats de la nostra experiència mental, i també aprendre a estimular experiències simulades.

Per exemple?

Exerciti's en l'aprenentatge del fantasieig. Va en avió, per exemple, i imagina que s'obre la porta... Caurà al vuit... Però fa servir la manta de bord de paracaigudes...

No és absurd? Una criaturada?

Si s'exercita imaginant absurds, li serà més fàcil imaginar també el probable.

Tinc massa urgències obligatòries per poder permetre'm divagar.

Divagant idearà solucions també per a l'obligatori. I si està bloquejat i estressat, primer de tot descomprimeixi's: obri's.

Tinc massa feina.

Quan pugui, doni's un descans, relaxi's i millorarà després la seva concentració.

Com relaxar la ment per divagar?

Rellegeixi un text que li agradi, i podrà desenganxar-se de la rutina i divagar. També ajuda llegir sèries de cadenes associatives que eixamplen el seu pensament: dents-llengua-cotó-núvol-ocell-avió...

Només llegint-ho obriré la meva ment?

Una altra tècnica per obrir-se és llegir un text que li agradi el més ràpid que pugui. Acceleri molt! Sentirà poder, creativitat i energia.

I si tinc obligacions que em tanquen?

Si va a comprar al súper amb dos nens petits famolencs, observi-ho i observi's. Prengui'n consciència. Ser-ne conscient ja li servirà per anar obrint-se a la divagació positiva.

I quan m'obri?

Quan estigui en un estat ampli i obert, podrà ser optimista i augmentar la seva tolerància a la incertesa, que és la porta de la creativitat. Les fronteres, regles i categories, en canvi, procedeixen de l'escorça prefrontal i tancaràn la seva ment. I... Submergi's.

En què? On?

Recordi on, quan i com va perdre la noció del temps i repeteixi-ho. Per submergir-se en un passeig al parc, potser hagi de començar per aprendre a submergir-se llançant-se en paracaigudes o a la muntanya russa.

Madurar és arribar a ser nen?

I renunciar a seguretats i prejudicis dels pensaments descendents fins a recuperar la ment de principiants.

LLUÍS AMIGUET



AQUEST NADAL, SORPRÈN AMB UN REGAL EL FRARE DEL TEMPS

troba'ls a les llibreries, papereries, botigues de regal, òptiques... o compra'l online

www.frainedeltiempo.com

sempre l'encerta!

més de 8 models

