

Educa el teu cervell

Aprèn com funciona i com optimitzar-lo per gaudir d'una vida més plena

David Bueno

Penguin Random House. Barcelona, 2024

DOI: <https://doi.org/10.32093/ambits.vi60504974>

L'experiència i la riquesa dels coneixements de David Bueno ens han brindat sempre la possibilitat de fer nous descobriments sobre el funcionament del cervell, els mecanismes que s'hi impliquen en el procés dels aprenentatges i la gran capacitat que tenim de fer créixer el nostre saber gràcies a la seva activació, i la motivació que ens pot suggerir.

Amb la lectura d'«Educa el teu cervell» tenim al davant una mirada proactiva i estimulant per a no rendir-nos en l'activació del pensament amb l'arribada de l'edat adulta. Com molt bé descriu en les seves primeres pàgines, i crec que és un punt de partida clau per a comprendre el sentit inclòs en tot el llibre, «només és vell qui no vol aprendre».

Dedica una àmplia reflexió sobre el que significa educar, partint de la vessant etimològica que ho entén com conduir o guiar, sense perdre de vista el factor social que aquesta experiència comporta i la possibilitat que ens dona per al propi creixement, fent-nos guionistes de la nostra trajectòria vital. Mai no perd de vista que el cervell s'adapta i evoluciona en l'entorn on es troba, pel que la potencialitat o el concepte de la intel·ligència sempre poden canviar en funció dels paradigmes que configuren la globalitat on estem immersos.

Totes les espècies animals comencen aprenent a través del joc, amb l'experiència de posar-se a prova davant les noves dificultats que els va oferint la seva evolució, així com és la principal manera instintiva de l'aprenentatge en els infants. I l'autor ens dona una oportunitat de diferenciar termes tant pròxims com educar, ensenyar o aprendre, tots ells pertanyents a un mateix univers semàntic. Però en cap dels casos oblida el factor social que té l'educació, en què es fa possible en el fet d'aprendre junts per a viure junts. Potser tracta amb massa subtilesa la importància de la motivació personal en aquest fragment del llibre, poc tinguda en compte quan parla de les intel·ligències múltiples, com en el procés adaptatiu de l'infant als aprenentatges a través del joc i la interacció amb els altres, però no descuida de cap manera la força del lligam afectiu entre qui aprèn i qui ensenya, que sempre és tingut en compte per a aconseguir la finalitat dels actes educatius.

Hi ha la tendència a organitzar els pensaments i els elements propis de l'educació d'una manera dual i confrontada: bons/dolents, èxit/fracàs, ... Per molt que la influència de la genètica i els trets heretats entre generacions siguin perceptibles, l'educació està molt compromesa amb els factors ambientals i les experiències viscudes. Per això, els

factors socioemocionals acaben essent determinants en l'eficiència dels processos d'ensenyament-aprenentatge. I, en tot cas, cal evitar que les generacions progenitores se sentin exclusivament responsables -i, molt menys, culpables- de l'eficiència educativa en els seus descendents.

En David Bueno ens parla de les mentalitats fixes que creuen que les habilitats mentals i les qualitats humanes es mantenen inalterables amb el pas del temps. Altrament, i aquí crec que hi ha l'eix conceptual principal de tot l'escrit, també destaca les persones amb mentalitat de creixement que creuen en la plasticitat de les habilitats humanes com les qualitats mentals, entre elles la intel·ligència i les capacitats cognitives, i les emocionals, com la moral, la creativitat o la resiliència, entre d'altres. En aquest segon cas s'han pogut observar lleugeres diferències en certes àrees cerebrals gràcies a les que s'obtenen valors evolutius en els processos de motivació i autoconfiança, millores en les gestions executives, presa de decisions i nombrosos elements relacionats en el propi estat emocional. Tot això comporta, com es pot suposar, una progressiva connectivitat en diverses àrees del cervell, que garanteix un significatiu progrés en la competència cognitiva general d'aquests individus.

Al costat d'aquestes dues mentalitats més clàssiques, se'ns parla també de les anomenades mentalitat positiva, de l'emprenedoria i la més predisposada a enfrontar els reptes. Aquestes modalitats mentals tendeixen a centrar-se en els aspectes positius enfront dels negatius, la sensació de confort davant de situacions que poden comportar un cert repte (hi ha més creativitat, innovació, esperit crític i de col·laboració). En darrer lloc hi estan compromeses les habilitats per a enfrontar les noves situacions, sempre amb la mirada vers les oportunitats que ofereix cada nova circumstància. En tots aquests casos ens trobem davant de noves extensions de la ja anomenada anteriorment mentalitat de creixement. Tots aquests factors, àmpliament desenvolupats al llibre, porten al desenvolupament de la metacognició, entesa com la capacitat intel·lectual de pensar i reflexionar sobre el propi pensament i els seus processos, incloent-hi els factors emocionals que actuen durant tot el mecanisme de la funció cognitiva. Són aquests elements emocionals els que poden interferir en el procés de creixement, com seria en el cas de la indefensió apresada, ja descrita per M.E. Seligman el 1972, que tant limita la gestió emocional davant de la por a enfrontar situacions adverses, com l'efecte Pigmalió, que condiciona i modifica la pròpia efectivitat en funció de les expectatives que l'ensenyant té dipositades en l'alumne.

Una de les funcions que destaca de cara a l'efectivitat de l'aspecte progressiu del funcionament del cervell és la presència dels errors, com a puntals dels posteriors èxits. L'equivocació és el primer pas cap a l'encert i pot esdevenir la principal font que generi motivació i optimisme per a seguir avançant. I és aquesta motivació l'estat intern que propicia l'activació cap als objectius i els propòsits amb els estats emocionals proactius envers el propòsit plantejat. Aquesta disposició d'ànim per a seguir avançant, juntament amb una capacitat de resiliència desenvolupada funcionalment, afavoreixen el desenvolupament de la flexibilitat cognitiva, el procés mental que permet canviar opinions i conclusions davant de la possessió de nous coneixements. Es pot dir que la

finalitat última del creixement cerebral és l'assoliment d'un nivell adequat de benestar, la llibertat perceptiva que afavoreix la capacitat d'exercir un control voluntari i conscient de les pròpies accions.

Cal no obviar que el llibre conclou hàbilment amb una clarificant síntesi dels conceptes exposats i, paradoxalment, acaba voluntàriament amb el que anomena «pròleg», atès que en les conclusions és on considera que ha de començar pròpiament el sentit de tot el que s'ha exposat.

Jaume Forn i Rambla