

Tribuna

Dijous



Josep Maria Solé i Sabaté

Divendres



Jordi Llavina

Dissabte



Jordi Cabré

Diumenge



Santiago Niño Becerra

Dilluns



Miquel de Palol

Dimarts



Jaume Rocabert

La força de la incertesa



JORDI TAILLATS ORIOL

QUAN VIVIM MOMENTS D'INCERTESA, com per exemple quan es produeix un canvi sobtat o hem de prendre una decisió important, el que realment ens transforma no és què passa, sinó com ho vivim i ho interpretem. I aquí entra en joc una altra força igualment poderosa que complementa la curiositat: la memòria. Sovint pensem que recordar és un acte passiu, que el cervell simplement emmagatzema i reproduceix, com un ordinador. Però recordar és també un gest de voluntat. Escollim què retenim i què deixem anar, encara que sovint no ho fem de manera conscient.

DINS EL NOSTRE CERVELL, no tots els records hi tenen el mateix pes. Alguns s'esvaeixen perquè no els alimentem, mentre que d'altres perduren i els convertim en part del nostre propi relat, tant en positiu com en negatiu. I és en aquesta tria que es defineix qui som i com som. Si la tria és conscient i voluntària, ho definim nosaltres. Si la tria la fan els relats externs, normalment els dels grups de pressió, són ells els que acaben definint qui som i com som. No som només què ens ha passat, sinó també què decidim recordar i sobretot com ho volem recordar. Les emocions hi tenen un paper clau: la por genera unes actituds vitals radicalment diferents de la curiositat. Però la intenció que tenim en recordar també hi té molt de pes. Quan decidim que una experiència té valor, el cervell la consolida amb més fermesa.



David Bueno i Torrens

Fundador de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st

Vivim en un temps accelerat de canvis constants, en què el futur sovint se'ns presenta com un terreny que es mou sota els nostres peus i ens sacseja. En vista d'aquesta sensació de fragilitat, la temptació és voler-ho controlar tot per tancar portes a la incertesa. Aquest és el missatge central de l'extrema dreta, que, segons les enquestes, està reeixint amb força entre els més joves: la por d'un futur incert i el control autoritari com a instrument.

DAVANT LES INCERTESES, EL CERVELL hi pot respondre de dues maneres diferents: amb por, que ens porta a defugir el futur o voler que algú ens el controlï, o amb curiositat, que ens estimula no només a adaptar-nos-hi sinó també, sobretot, a voler ser els protagonistes, guionistes i directors del nostre propi futur. La por ens porta cap a l'extremisme autoritari, i

la curiositat reflexiva, cap al creixement alliberador personal i col·lectiu.

EN COMPTES DE PARALITZAR-NOS i permetre que algú decideixi per nosaltres, la curiositat activa al nostre cervell una mena d'alerta creativa. Pràcticament ens obliga a observar, a provar i a canviar de rumb. Sense incertesa no hi ha aprenentatge, només repetició. Quan tot és previsible, l'experiència deixa de sorprendre'ns i el coneixement es torna inert.

ACCEPTAR-HO NO ÉS FÀCIL. Ens hem educat, i hem educat els infants i joves, en la cultura de la seguretat, en la idea que tenir-ho tot clar és sinònim d'èxit. Però la realitat desmenteix constantment aquesta promesa. Allò que ens fa més humans és la nostra habilitat per tornar a començar quan el guió canvia, i per escriure i reescriure tantes vegades com faci falta el nostre propi guió. Aquest impuls no neix del control ni de l'autoritarisme, sinó de la confiança en la pròpia flexibilitat. No n'hi ha prou a saber coses, cal tenir el coneixement per realitzar-ne de noves i la voluntat i la saviesa de voler-les fer, sense traïr la nostra coherència interna ni la resta de la societat.

“El cervell pot respondre a la incertesa de dues maneres: amb por, que ens porta a defugir el futur o voler que algú ens el controlï, o amb curiositat, que ens estimula a voler ser els protagonistes, guionistes i directors del nostre futur

“Si ens aferrem només al dolor o al fracàs, a la por o a la ira, tot canvi ens semblarà una amenaça. I ens esbiaixarem cap a la suposada protecció que ens ofereixen els cants de sirena de l'autoritarisme

ELS RECORDS NO SÓN NOMÉS ARXIUS del passat, sinó una brúixola per al futur. Escollir què volem retenir i com ho volem reviu és, d'alguna manera, construir el mapa amb què naveguem per les incerteses. Si ens aferrem només al dolor o al fracàs, a la por o a la ira, tot canvi ens semblarà una amenaça. I ens esbiaixarem cap a la suposada protecció que ens ofereixen els cants de sirena de l'autoritarisme. Si retenim també el que hem après, el que hem resistit, com hem persistit i el que hem estimat, la incertesa es converteix en possibilitat.

LES DUES FORCES DIALOGUEN constantment en el nostre cervell. Quan la vida ens obliga a sortir del camí conegut, el cervell no només aprèn, sinó que reorganitza el que sap. I nosaltres, amb cada decisió conscient sobre què recordar, amb cada acte de saviesa sobre què ens val la pena recordar i de quina manera ho volem recordar, contribuïm a donar forma a aquesta nova estructura. És un compromís entre el que ens passa i el que decidim fer-ne, entre allò desconegut que ens sacseja i el relat que ens sosté. Recordar no ha de ser un exercici de nostàlgia, sinó d'orientació. Mirar enrere per trobar el fil que ens ajuda a tirar endavant.