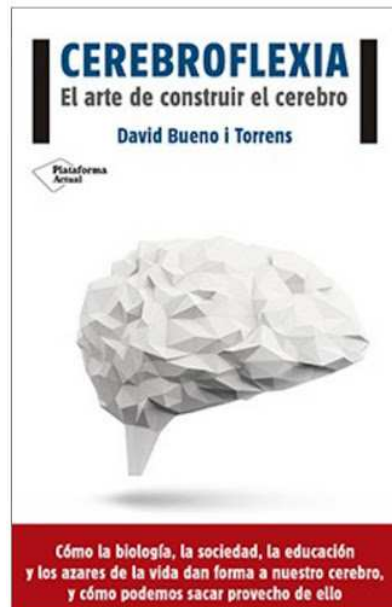


Arxiu del diumenge, 13/03/2016

«Cerebroflexia». *L'art de construir el cervell*

diumenge, 13/03/2016

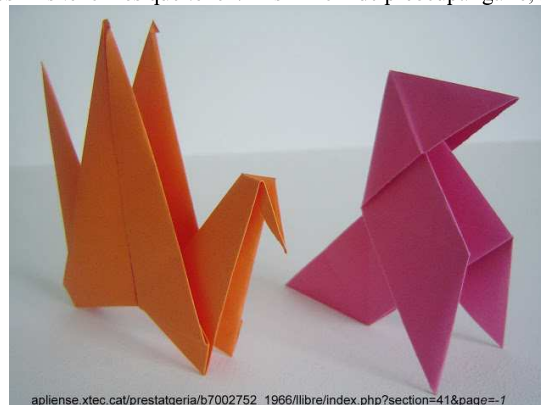


Avui us demano una mica d'indulgència. Fa tres setmanes, quan vaig penjar el darrer post, sobre l'efecte de l'alimentació en la formació i el funcionament del cervell (23-3-2016), us anunciava que en el proper (és a dir, aquest) parlaria de l'anorèxia i la bulímia, en relació, com és lògic atenen a la temàtica d'aquest blog, el cervell. Però em permeto fer un petit parèntesi i parlar-vos de *cerebroflexia*.

—«Cerebroflexia»?—, segur que us estareu preguntant.

Sí, cerebroflexia. És una paraula que darrerament he començat a utilitzar, per definir, de manera gràfica, com es forma el cervell, i com manté la seva plasticitat —la capacitat de fer connexions noves— durant tota la vida. I ja us ho dic d'entrada: és també el títol d'un llibre que acabo de publicar sobre neuroeducació. *Cerebroflexia. El arte de construir el cerebro*. (Cómo la biología, la sociedad, la educación, y los azares de la vida dan forma a nuestro cerebro, y cómo podemos sacar provecho de ello). O sigui que sí, teniu tota la raó, estic fent una mica de propaganda, però en defensa meua cal dir que agafa alguns elements dels posts que he publicat fins ara, i també molts elements nous, per arribar a una conclusió que penso que és important, si esteu interessants en el tema de l'educació (i la neuroeducació): **la possibilitat —i la necessitat— de què ens apoderem, individualment i col·lectiva, de la construcció sana dels nostre cervell, i molt especialment del dels nostres fills, en benefici del benestar i la dignitat de tots nosaltres**. Ara ho explico millor.

La idea de la cerebroflexia que proposo és molt simple. Imagineu que algú ens dona un full de paper per fer una figura de papiroflèxia, per exemple un ocellet de paper, però cadascú rep un full lleugerament diferent: gros o petit; rectangular, quadrat o triangular; gruixut o fi i setinat, etcètera. Cadascú té el full de paper que li toca, i no el pot canviar. Ha de fer l'ocellet amb aquest paper, sabent que alguns fulls facilitaràn més la tasca que d'altres. Quan naixem, de fet molt abans de néixer, quan els pares conceben els seus fills, els passen alguns dels seus gens, la meitat cadascú, els quals esdevenen des del primer moment el seu substrat biològic ineludible. Part d'aquest gens contribueixen a controlar com es forma i com funciona el cervell (n'he parlat en alguns dels meus primers posts en aquest blog). De la mateixa manera que la forma, les dimensions i el tipus de paper ens poden ajudar més o menys a fer l'ocellet de papiroflèxia, també les variants gèniques concretes que ha heretat cadascú poden facilitar més o menys algunes característiques mentals. Però en això no hi podem fer res, tenim les que tenim, i els nostres fills tenen les que tenen. Ens hi hem de preocupar gaire, si no ho podem canviar?



Continuem amb l'ocellet de papiroflèxia. Agafem el paper que ens ha tocat i el comencem a doblegar, de manera consecutiva, per generar la nostra figura. Hi haurà papers que ho afavoriran, i altres no tant. Tanmateix, una part importantíssima de cara al resultat final serà la nostra habilitat per doblegar-ho. Si ho fem amb traça i cura, seguint l'ordre correcte, sense presses però també sense pauses que desfacin els plecs, aconseguirem una bona figureta, adequada al paper que ens hagi tocat. N'haurem tret el màxim profit. En canvi, si no tenim tanta traça o ho fem sense massa cura, la figureta final no serà tant bonica, i no traurem tot el profit del full que tinguem. En aquesta comparació, els plecs que fem corresponen a la funció de l'educació, entesa en sentit ampli: familiar, social, reglada, etcètera, i al seu

efecte sobre la plasticitat del cervell, afavorint o alternativament comproment determinades connexions, per exemple pel que fa a la capacitat de prendre decisions raonades, controlar la impulsivitat, gestionar correctament les emocions, etcètera. També n'he parlat en diverses ocasions en posts anteriors, sobre la plasticitat neural i els efectes sobre molts aspectes de la nostra vida mental, com la motivació, l'atenció, etcètera.

En els gens concrets que ens toquen no hi podem influir. Però l'ambient social i educatiu concret, que contribueix a la formació del cervell i per tant a la nostra vida mental, depèn de tots i cadascú de nosaltres, i per tant és aquí on hem de centrar els nostres esforços si volem aprofitar al màxim les característiques del cervell dels nostres fills, en benefici del seu benestar i de la seva dignitat –que considero que han de ser les fites més ambiciosos de l'educació–. I no només dels nostres fills, sinó també en nosaltres, atès que, per sort, la plasticitat neural, malgrat disminueix a mida que ens anem fent grans, no s'atura mai.

Si voleu, us convido a tots a la presentació del llibre. La farem el divendres dia 8 d'abril a la sala Àmbit Cultural de El Corte Inglés, al Portal de l'Àngel de Barcelona.

El proper post (ara sí que va de bo que va de debò): L'anorèxia i la bulímia



El Corte Inglés y Plataforma Editorial
tienen el placer de invitarle a la presentación del libro
CEREBROFLEXIA
de David Bueno i Torrens

El acto será presentado por
Mara Dierssen, investigadora del Centro de Regulación Genómica,
directora del programa de Neurobiología Celular y de Sistemas,
María Alasia, en representación de Plataforma Editorial
Y David Bueno i Torrens, autor del libro.

Viernes, 8 de abril a las 19.00h.
En la Sala Ámbito Cultural de El Corte Inglés,
Av. Portal de l'Àngel, 19-21, 6a planta, Barcelona.



[With Google+ plugin by Geoff Janes](#)