



## David Bueno

### "La dignitat du a la felicitat"

David Bueno és professor, **investigador de genètica**, divulgador científic i pare del Gerard i l'Arnau, de 13 i 15 anys. És coautor amb Salvador Macip i Eduard Martorell d'«Els límits de la vida» (La Galera), una novel·la intensa que ens permet descobrir què és i com funciona la vida

#### FRANCESC ORTEU

FOTO: FRANCESC MELCION

**L**a neurociència m'ha ajudat a entendre el cervell dels adolescents. En l'adolescència els circuits emocionals es desregulen, i això fa que el comportament sigui estrany i ple d'estirabecs.

#### Per què li passa això al cervell?

És un moment en què s'hi estan produint molts canvis i el cervell prova d'establir noves connexions. Per tant, tot allò que estava més o menys travat queda desregulat. Però és bo que sigui així.

#### Com pot ser?

Sembla un problema, però de fet és un guany de l'evolució perquè l'adolescència ens permet trencar límits. És una peculiaritat de l'espècie humana. Si no la tinguéssim encara viuríem al paleolític. Els micos no passen per l'adolescència. Els humans sí, i per això traspassen els límits i evolucionem culturalment i socialment.

¿L'adolescència és cultural o genètica?

És genètica. El que és cultural és que s'allargui més o menys. Tot això que t'explico m'ha servit per ser una mica més pacient amb els fills quan els veig passats de voltes. No els ho tolero tot, lògicament, però sí que relativitzo les coses. A més, cal raonar amb ells sabent que el raciocini no els funciona gaire bé i que potser no et faran cas en aquell moment, però un pòsit sí que els hi queda.

#### Què més cal tenir en compte, durant l'adolescència?

En aquesta edat resulten especialment perjudicials l'alcohol i les drogues, que també actuen desregulant les connexions neuronals. Per tant, si sumem els dos factors podem tenir cervells que són una bomba de rellotgeria i poden desembocar en adults que, en situacions d'estrès –que també desregula les connexions del cervell–, desenvolupin comportaments estranys, agressius o depressius.

#### ¿Algun consell per a pares d'adolescents?

A mi m'agrada molt tocar

els meus fills i m'agrada bregar amb les situacions difícils a través de l'estimació. El contacte físic estimula les parts empàtiques i socials de cervell. Si quan els fills són petits els acostumes a les festes, a amanyagar-los, quan són més grans pots fer servir el contacte físic per rebair els problemes. A mi em funciona molt bé.

#### Justament aquest contacte físic se sol trencar durant l'adolescència.

Has de saber si ell vol l'afecte físic o no. I respectar si en aquell moment el rebutja.

#### Quins principis et guien com a pare?

Vull que els meus fills siguin feliços i ho siguin amb dignitat.

#### Explica-m'ho, això de la dignitat.

La dignitat és saber respectar els altres, perquè una persona que no sap respectar els altres és algú indigna. Però dignitat també és fer que els altres et respectin a tu, és no deixar que ningú abusi de tu. I totes les coses s'han de treballar. I el

tema de la dignitat va molt lligat a l'autoestima i la confiança. També hi ha gent que, per una qüestió genètica, té més tendència a l'autoestima. I també gent que es passa. La dignitat és la porta cap a la felicitat.

#### Què aconselles als alumnes que podries aconsellar als fills?

Que intentin ser reflexius. Que sempre dediquin una estona a pensar, a seure tranquil·lament sense fixar-se en res. Quan fem això, el cervell continua treballant, perquè no s'atura mai, va fent. En aquestes estones, els problemes es van aclarint tots sols. En una situació d'estrès les coses no es poden resoldre bé. I així passa que una cosa que veus molt complicada un dia l'endemà la veus com una cosa òbvia i la resols fàcilment. Si el deixes fer, el cervell t'ajudarà a trobar allò que realment vols. Per tant, quan un alumne ha de prendre alguna decisió important sobre el seu futur, li recomano que miri al buit. Li dic: vé a la platja, seu a la sorra i mira el mar. —