

La intuïció. Què és i per a què serveix? Li hem de fer cas, i com la podem entrenar?



<http://www.bestchildrenlessons.com/tag/mind>

Ja s'ha acabat l'estiu i tots tornem a les nostres rutines habituals: els fills a l'escola, els mestres a fer-los classes i els pares, doncs això, continuem fent aquesta fantàstica, estimulant, constant i intuïtiva tasca que és fer de pares. I avui he pensat que ja era hora de reprendre aquest blog sobre neuroeducació, que he deixat aparcat durant els mesos d'estiu. M'he assegut davant l'ordinador, amb la pàgina en blanc (sempre fa una mica de basarda veure la pàgina en blanc), i m'he posat a pensar sobre què podria parlar en aquest primer post de la temporada. I de sobte he tingut una intuïció: per què no parlar justament d'això, de la intuïció? Bé, de fet no ha estat exactament així, no us vull enganyar. Just abans de l'estiu vaig estar llegint una sèrie de treballs científics molt recents sobre la neurobiologia de la intuïció i ja tenia pensat parlar-ne alguna vegada en aquest blog, però precisament aquest matí n'ha sortit publicat un de nou que m'ha fet decidir per aquest tema. Pot semblar, a priori, que potser la intuïció no té massa a veure amb l'educació, i de fet no he trobat cap llibre sobre neuroeducació que en parli, però bona part dels nostres comportaments i de les nostres decisions es guien per les intuïcions, i tant els pares com els fills i també els seus mestres les utilitzen constantment. I, a més, **la intuïció té una relació clara amb dos aspectes educatius crucials, la cooperació i la creativitat**. Ara ho desgreno una mica més.

Existeix la intuïció?

Imagineu que, just ara quan esteu llegint aquest post, el vostre fill entra a l'habitació on sou. Us comenceu a gireu cap a ell i, abans de veure'l i de què us digui res, teniu un pressentiment –una *intuïció*– sobre quina cara farà i què us voldrà dir. Totes les persones tenim intuïcions, malgrat hi ha persones més intuïtives que d'altres. Inicialment, la intuïció era un concepte epistemològic usat per descriure el coneixement que és directe i immediat, sense intervenció de la deducció o del raonament. Ha estat durant molts anys un tema molt discutit en ambients científics. D'una banda, perquè és impossible negar-ne l'existència. D'altra, perquè davant la manca d'explicacions científiques sovint s'ha relacionat amb un hipotètic “sisè sentit”, a percepcions extrasensorials i, fins i tot, a revelacions divines o fenòmens paranormals. En absolut: el nostre cervell no només és racional i emocional, sinó també intuïtiu (o, més ben dit, gràcies a que és racional i emotiu és també intuïtiu; de seguida veureu per què). A vegades la intuïció es contraposa al raonament lògic, com un coneixement que apareix del “no res”, però com han demostrat diversos treballs científics publicats recentment també té el seu lloc al cervell. Que la ciència no hagués trobat encara una explicació satisfactòria no vol dir que no la tingui, malgrat sovint tendim a omplir els buits temporals de coneixement amb explicacions irracionals –en el sentit de què no estan basades en la raó–, fetes a mida de les nostres creences. Tornant a l'exemple del fill que entra a l'habitació on som: sense que n'haguem estat conscients, en sentir-lo entrar el cervell ens ha indicat, per exemple, que ja és mitja tarda –tenim una mena de rellotge intern– i ens ha recordat que el nostre fill potser ha dinat relativament poc, motiu pel qual ens ha vingut un flaix que sembla sorgit del no res: “ve a demanar el berenar i segur que fa cara de gana”.

Què és la intuïció?



<http://appliedconsciousnessintl.com/about-intuitive-intelligence>

Normalment, quan volem prendre una decisió conscient en valorem els pros i els contres, la raonem. Ara bé, perquè els raonaments siguin efectius necessitem disposar de totes les dades significatives sobre el tema en qüestió i precisem d'un cert temps per a realitzar totes les deduccions

oportunes, i això no sempre és possible. Sovint només disposem d'un conjunt fragmentari de percepcions o informacions i hem de prendre decisions de manera ràpida. Doncs bé, a nivell cerebral **la intuïció sorgeix de la integració ràpida i no raonada de dades incompletes, que el cervell completa de manera subjectiva i preconscient a partir d'altres experiències i coneixements previs** (en l'exemple de l'apartat anterior, sabem que cada tarda el fill berena, i si dina poc, ho demana abans o amb més insistència). Vindria a ser una mena de "drecera mental" que ens capacita per fer judicis ràpids i prendre decisions en conseqüència, i es nodreix de les associacions apreses amb anterioritat, emmagatzemades, en bona part, en els circuits emocionals del cervell. Per això **les intuïcions se solen presentar freqüentment com reaccions emotives sobtades** degudes a determinats successos, percepcions o sensacions, i no les fem conscients fins que s'han originat —com he dit abans, com si vinguessin del "no res"—. La principal zona del cervell involucrada és l'anomenada *escorça orbitofrontal*, que és l'encarregada, precisament, del processament cognitiu i la presa de decisions. Per tant, educar la intuïció implica, de retruc, treballar la capacitat de prendre decisions i de fer valoracions i judicis tant encertats com sigui possible en qualsevol situació. I més coses, que ara mateix us explico.

Podem educar la intuïció?

La intuïció, però, va més enllà d'un simple mecanisme per fer judicis ràpids o prendre dedicions de manera ràpida i sense comptar amb tots els elements racionals necessaris. **És també crucial per a la capacitat creativa, i afavoreix la cooperació.** La *creativitat* sorgeix quan posem en contacte elements aparentment no vinculats, i això és precisament el que fa la intuïció: el cervell complementa les dades i percepcions que li manquen de manera preconscient —no raonada—, i d'aquesta manera pot generar associacions noves. Això genera un bucle interessant: **treballar la creativitat afavoreix la intuïció, i treballar la intuïció afavoreix la creativitat.**

Però encara n'hi més, perquè com he dit la intuïció va estretament lligada a les emocions. **Treballant les emocions treballem la intuïció.** S'ha vist, per exemple, que les persones que són capaces de descartar les emocions negatives i afavorir les positives acostumen a ser més intuïtives. Tanmateix, el tema de les emocions és molt complex, massa per parlar-ne en un sol paràgraf, i per això me'l reservo pel proper post.

Continuem parlant de la intuïció, perquè s'ha vist que **també contribueix a la cooperació espontània amb altres persones.** Dit d'una altra manera: les respostes intuïtives tendeixen a ser més cooperatives que les deliberatives (aquesta és la impactant conclusió d'un dels treballs que vaig llegir just abans de què comences l'estiu). En conseqüència, **afavorir el treball cooperatiu també afavoreix la intuïció, i treballar la intuïció afavoreix la cooperativitat.**

He esmentat tres maneres de treballar la intuïció, però encara n'hi més. Deia en un paràgraf anterior que la intuïció es nodreix de les associacions apreses amb anterioritat. Per tant, **una manera de treballar la intuïció és a través de la reflexió i el raonament**, que ens permeten fer associacions conscients de les nostres vivències i aprenentatges. Potser algú pensi que és un contrasentit, atès que també he dit que la intuïció no sorgeix d'un procés deliberatiu —o raonat—, però raonar i reflexionar sobre allò que ens succeeix, o ajudar als nostres fills i alumnes a què reflexionin sobre allò que els succeeix, permet que el cervell generi aquestes associacions de les quals, després, sorgiran les intuïcions de manera preconscient. I per reflexionar ens cal **observar l'entorn de manera crítica i analítica, saber escoltar el nostre interior i el nostre cos, treballar l'empatia** per poder connectar millor amb els altres, i **tenir temps** per fer-ho, sense estrès, amb tranquil·litat mental. Ajudar als nostres fills i alumnes a potenciar tots aquests aspectes implica, per tant, ajudar-los a ser més intuïtius, amb totes les conseqüències que això comporta. Repeteixo: una persona que hagi treballat la seva intuïció serà capaç de fer valoracions i judicis més ajustats a la realitat i de prendre millors decisions en la seva vida, i serà més creativa i cooperativa que no pas si no l'hagués treballat. I els judicis, les decisions, la capacitat de cooperació i la creativitat ens les trobem constantment, en els detalls més simples del nostre dia a dia i de les nostres rutines.

El proper post: *Les emocions*

PS Des de que vaig començar aquest blog i fins l'estiu, he mantingut una regularitat estricta d'un post cada quinze dies. Enguany intentaré mantenir-la, però no em puc comprometre. Imparteixo dues assignatures noves a la facultat (una completament nova, que no s'ha fet mai, i una altra que fa molts anys que està al programa però per mi serà el primer cop que l'imparteixo), i em costa calcular quan temps extra hi hauré de dedicar. Però el blog continuarà ben viu, no en tingueu cap dubte.

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