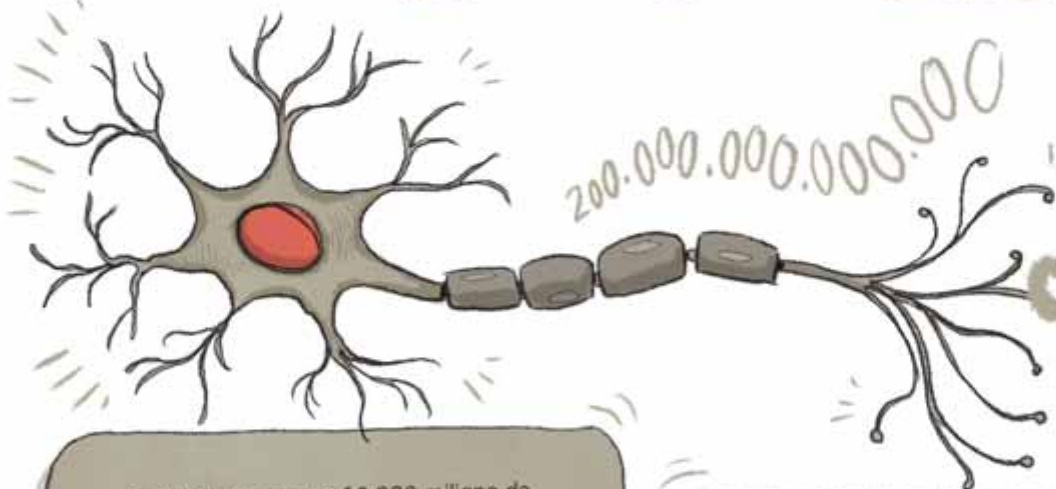


Anem a fer un petit experiment, i tu en seràs el protagonista: tanca els ulls, respira profundament i lentament un parell de vegades i imagina el paisatge que més t'agrada. Pensa com és, quina olor fa, quins colors t'és, si fa fred o calor, si estàs sol o acompanyat...

Ara obre els ulls i mira al teu voltant. Com és possible que hagi vist un paisatge que semblava real? La resposta és al cervell, un òrgan fantàstic que ens permet recordar el passat i imaginar el futur, fer creacions originals i gaudir de la música, dels amics i de les coses que fem. També ens permet reflexionar i emocionar-nos, fer plans i decidir què volem fer.



El cervell humà té la mida d'un **coco**, la forma d'una **nou** i la textura de la **mantega freda**.



Està format per uns 86.000 milions de neurones, però no ens ve d'unes quantes. La nostra vida mental no depèn d'això, sinó de les connexions que fan les neurones entre si.

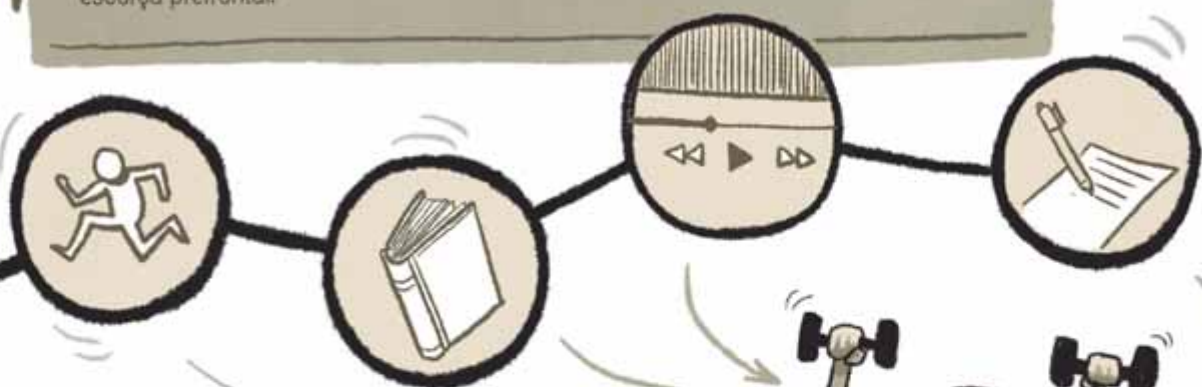
Es calcula que un cervell té, de mitjana, uns 200 bilions de connexions (és a dir, 200.000.000.000.000 connexions).

Però un cervell actiu, que juga i es diverteix, que també estudia i aprèn, que fa esport i escolta música, que llegeix i escriu, que xerra amb els amics i reflexiona, pot arribar a tenir-ne fins a 1.000 bilions. I és aquí on hi ha les grans diferències. Com més connexions, més possibilitat de riquesa de vida mental.

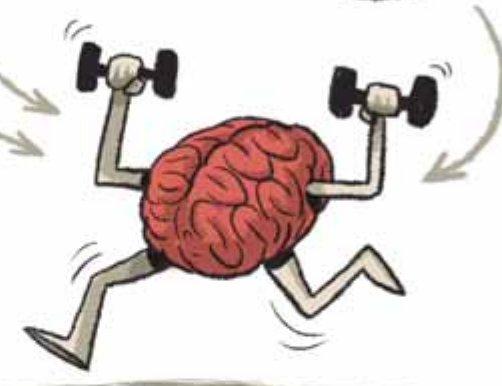
Sabeu com es fan aquestes connexions que ens enriqueixen? Cada cosa que aprenem, cada experiència que vivim, cada pensament que tenim queden emmagatzemats al cervell fent connexions neuronals noves. D'això, se'n diu plasticitat neuronal. Per tenir més connexions neuronals només ens cal fer servir el cervell.



Cada cop que aprenem alguna cosa, reflexionem, planifiquem i decidim què volem fer, enfortim les connexions neuronals d'aquestes zones del cervell, i això fa que cada vegada les fem servir millor. La majoria es localitzen a la zona més anterior, anomenada escorça prefrontal.



De la mateixa manera que un esportista s'ha d'entrenar per millorar la seva forma física, el cervell l'entrenem fent-lo servir.



Ara bé, hi ha un altre aspecte molt important: la manera com vivim els aprenentatges i les experiències que tenim. És a dir, quin és el nostre estat emocional. Perquè l'estat emocional també genera connexions, que fan que tot allò que aprenem ho puguem fer servir després de manera més eficient.

Les emocions es generen en una zona molt profunda i primitiva del cervell anomenada amígdala. Està al costat de l'hipocamp, que gestiona la memòria; del tàlem, que activa l'atenció, i de l'estriat, que genera sensacions de plaer i de recompensa. Les emocions, la memòria, l'atenció i les sensacions plaents estan lligades dins del cervell.



Si aprenem amb por, per exemple, el cervell ho associa a aquesta emoció, i després ens costarà més fer servir allò après, perquè la por és incòmoda.

En canvi, si aprenem amb alegria i si ens sorprenem de les coses que fem, passarà just al contrari: no ens cansarem mai d'aprendre coses noves i de fer-les servir, perquè ens hi trobarem a gust!

Hi ha un parell de coses més que cal saber sobre el cervell.

1 La primera, que sempre podem aprendre coses noves i perfeccionar les que ja sabem. L'excusa de "jo soc així" no serveix. I si algú ens diu que ja no ho podem fer millor, li podem demostrar que s'equivoca.

2 I la segona, que hi ha dues coses que li fan molt de mal, i que cal evitar: l'estrès intens quan és crònic i les drogues, que l'espatllen sense que ens n'adonem.