



General | Roger Aranda Rovira | Actualitzat el 30/11/2021 a les 07:00

Ho vull ara! Què fer quan et diu això?

Ens ho explica el psicòleg de La Fita Psico Roger Aranda Rovira

[inicicentrareport]L'estructura cerebral de l'ésser humà no ha canviat durant els últims milions d'anys. La capacitat de percebre el nostre entorn a través dels sentits, de desenvolupar el llenguatge o de fer raonaments inductius i deductius es manté sense canvis destacables. Tanmateix, **el que canvia de forma constant i vertiginosa és la tecnologia i tot allò que ens envolta.**

Els estímuls que processava el cervell d'Aristòtil quan era un infant no tenen res a veure amb els estímuls que processen els cervells dels nostres fills i filles avui en dia. Si tinguéssim la possibilitat de veure ambdós cervells des de fora, veuríem que **les diferències observables en l'àmbit estructural són inexistents.**

Per altra banda, és evident que **els circuits neuronals que es reforcen per repetició i habituació** (no observables a simple vista) són radicalment diferents. El cervell segueix la premissa de "**si no em serveix, me'n desfaig**" i és per això que crea circuits de connexió neuronal ràpida que processen fets i situacions habituals del dia a dia mentre que extingeix connexions que li resulten inútils.

La realitat d'Aristòtil era la de **jeure, divagar, contemplar i raonar mentre que la nostra realitat (infantil i adulta) és la de córrer, mirar endavant i aconseguir allò que volem de manera fàcil i immediata.** En aquest sentit, Aristòtil tenia una ment semblant a un mar en calma mentre que la nostra ment és un mar violent i ferotge.

Ens hem habituat a això i els nostres cervells ho esperen i no saben viure d'una altra manera. L'altre dia a consulta una mare va dir-nos que **el seu fill tenia dificultats per tolerar un anunci de televisió.** Acostumat a ometre'ls a plataformes com YouTube, es frustrava quan no podia fer-ho al que pels adults ha estat sempre (abans de l'arribada de Netflix, HBO, etc.) la televisió convencional.

Ens i els hem acostumat a això; **a no esperar, al ritme frenètic i a la immediatesa.** És un fet estructural que es dona de forma imperceptible perquè implica un canvi a nivell macrosocial. El problema el tenim quan topem amb la realitat. **Una realitat que necessita uns "tempos concrets" per desenvolupar una amistat significativa,** una relació afectuosa saludable o uns aprenentatges cognitius i d'interacció amb el món que ens envolta.

Cal que mirem de revertir la situació perquè els infants entenguin que la vida no és això. Que moltes relacions, interaccions, objectius i processos de vida són lents. Que el like no arriba tan ràpid a la vida real com ho fa a la vida del jo ideal de les xarxes socials, que **no tot es pot adquirir des de casa sense esforç** i amb un clic i que molts objectius necessiten constància i motivació.

Som nosaltres els que estem obligats a ajudar-los perquè el seu cervell no pot sostenir els "inputs" permanents que rep. Aquest és immadur i governat pel principi de plaer que reforça un circuit que diu "**és fàcil i ràpid fer i tenir allò que vols**". Hem de regular i deshabituar certes coses en un món on la societat no connecta amb el present, on els anuncis es poden ometre, on els àudios de WhatsApp es poden accelerar i on el que és nou avui passarà a ser vell demà. Com ho fem?

[GotaVerdaPle]**No anesthesiem les seves emocions:** La frustració neix quan em trobo un límit (ja



sigui natural o artificial) i té un objectiu en el nostre equilibri emocional. Ens ajuda a lluitar per un objectiu i a processar la no consecució d'aquest sinó l'aconsegueixo. Si aturem la frustració amb pedaços del tipus "demà ja t'ho compraré", "t'ha caigut el gelat, vinga va que en comprem un altre", **estem ensenyant que tot es soluciona de manera senzilla i immediata.**

[GotaVerdaPle]**Modelem en l'espera.** El pare avui volia anar a jugar a futbol amb els amics però ha de portar l'àvia al metge i no hi podrà anar. No sempre podem fer el que ens agradaria. Ho verbalitzem i ho fem per modelar. Com sabem, els actes sempre són més poderosos que les paraules.

[GotaVerdaPle]**Reduïm el consum d'eines que eduquen en una filosofia de game over-restart immediat:** Els videojocs m'ensenyen que si perdo, als dos segons puc tornar a començar; Netflix m'ensenya que si una peli no m'agrada, la puc canviar al moment, Youtube que els anuncis es poden ometre, etc.

[GotaVerdaPle]**Eduquem la paciència:** Sé que vam dir que aniríem amb bici aquest dissabte però m'ha sorgit un imprevist i no podrà ser. Hi anirem dissabte vinent. Haver-nos d'esperar 7 dies ens ajudarà a viure en la no immediatesa.

[GotaVerdaPle]**Deixem-los avorrir i acompanyem-los en el malestar que se'n derivi.** Això potenciarà la seva creativitat i serà favorable a llarg termini.

[GotaVerdaPle]**Promovem activitats on els objectius s'assoleixin a llarg termini i ajudem-los a no defallir.** Llegim un llibre (un capítol cada nit), aprenguem a tocar un instrument, pintem una mandala, plantem una llavor, sortim d'excursió i fem el cim, etc.

[GotaVerdaPle]**Oblidem-nos durant una estona de les nostres obligacions d'adult.** Compartim-hi estones, apaguem el "mode avió" per sintonitzar-hi i acompanyem-los en aquestes activitats menys immediates, més contemplatives i que ens connecten amb la verdadera essència de la nostra espècie, aquella d'Aristòtil i la seva Grècia antiga.

[info]Segueix al Roger Aranda Rovira de La Fita Psico a les xarxes [/info] [ficentrareport]