

David Bueno

# L'ART DE PERSISTIR

Com aprendre a gestionar  
el canvi i la incertesa

**ara**llibres

Primera edició: octubre del 2020  
Quarta edició revisada i ampliada: juny del 2024

© Dels textos: David Bueno, 2020

© D'aquesta edició:  
Ara Llibres  
Perú, 186,  
Barcelona - 08020  
www.aralibres.cat

Direcció editorial: Joan Carles Girbés  
Edició: Gerard Espelt  
Edició de taula i producció: Mònica N. Irún  
Correcció: Natalia Cerezo, Anna Puente i M. Mercè Riu  
Disseny de coberta: Anna Juvé  
Fotocomposició: Fotocomposició gama, sl  
Impressió: Rodesa

ISBN: 978-84-17804-63-3  
Dipòsit legal: B 17681-2020



Tots els drets reservats als titulars del *copyright*.

# Taula

PRÒLEG .....	9
1. Quatre punts de partida per introduir la gestió del canvi .....	13
Yoda .....	14
El Dúo Dinámico .....	17
Alexander Fleming.....	19
Raimon .....	24
2. El cervell anticipa el futur .....	31
L'estudi del cervell .....	32
Com veiem el futur .....	35
Cignes negres i rinoceronts grisos .....	41
El cervell predictiu .....	46
Por i curiositat: com responem a les novetats .....	57
3. Autoritarisme, grupalisme i llenguatge .....	59
La personalitat: de la biologia als aprenentatges (i viceversa).....	61
Cultures individualistes i collectivistes .....	67
El llenguatge i la interpretació de la realitat.....	74

Simbologia, cultura i llenguatge: la identitat del grup . . . .	83
L'ús de les paraules i l'autoritarisme . . . . .	90
4. Dogmatisme i reflexivitat: cara i creu	
d'una mateixa moneda . . . . .	95
El cervell emocional . . . . .	96
Les funcions executives. . . . .	103
Autoritat i obediència. . . . .	109
Dogmatisme i reflexivitat, una convivència difícil. . . . .	116
5. Resistir o persistir: del conformisme a la capacitat transformadora. . . . .	125
El biaix de confirmació i les seves trampes . . . . .	128
Els efectes de superar entrebancs de manera proactiva . . .	133
La neurociència de persistir . . . . .	138
Motivació i optimisme . . . . .	144
La importància de la resiliència en la persistència (i viceversa). . . . .	150
La consciència de l'estat mental . . . . .	153
6. Educar i educar-nos en la transformació . . . . .	165
Abans de néixer . . . . .	167
La importància de la criança i de la interacció social . . . .	170
I els que ja som adults, què podem fer? . . . . .	175
EPÍLEG . . . . .	181

## Pròleg

Aquest és un llibre compromès. Té l'objectiu de contribuir a desenvolupar una societat transformadora, amb un nivell més alt de responsabilitat individual i col·lectiva per part dels seus membres. Dit així pot fer l'efecte que és un tractat de política, un assaig filosòfic, una anàlisi sociològica o fins i tot una proposta educativa. I certament té derivades polítiques, filosòfiques i sociològiques, i acaba fent propostes educatives, però el contingut central es basa en la neurociència. En aquest assaig divulgatiu analitzo una dicotomia que considero cabdal per a la vida personal i social, especialment en situacions excepcionals en què ens sentim en un atzucac. Quan pensem que van mal dades, hem de resistir o hem de persistir? Com veurem més endavant, les diferències i les implicacions associades amb aquestes dues actituds vitals neixen dins el cervell i, alhora, el condicionen de manera recíproca, la qual cosa influeix en la percepció de nosaltres mateixos i en la relació amb les altres persones i amb l'entorn.

Fem política, filosofem, assolim descobriments científics i analitzem la societat perquè tenim un cervell que

presenta una sèrie de característiques molt especials. Aquest cervell es va construir i reconstruint al llarg de la vida, alimentat per les experiències i els aprenentatges, pels pensaments i les percepcions i, molt especialment, per com ho vivim, ho aprenem i ho interioritzem. La seva activitat, però, també condiona com veiem el món i com ens hi relacionem. Per tant, si volem entendre una mica millor per què som com som, per què reaccionem d'una manera o altra davant les dificultats, per què de vegades ens enroquem i optem per resistir mentre que d'altres preferim continuar avançant i persistir, i per què bastim societats com les que bastim, amb totes les seves virtuts i contradiccions, hem d'entendre com és, com es construeix i com funciona el cervell. Hem de conèixer com es genera la nostra vida mental. Entendre-ho és el primer pas per poder modelar-la d'una manera una mica més intencionada. No és, ho vull deixar ben clar, un llibre d'autoajuda, sinó un assaig l'objectiu del qual és contribuir, des de la ciència i la neurociència, al fet que ens puguem comprendre una mica millor. Com diu la filòsofa Marina Garcés a l'assaig *Nova il·lustració radical*, «Les creences són necessàries per a la vida i el coneixement. La credulitat, en canvi, és la base de la dominació, perquè implica una delegació de la intel·ligència i de la convicció. [...] Necessitem eines conceptuals, històriques, poètiques i estètiques [i afegiríem també científiques i neurocientífiques] que ens retornin la capacitat personal i col·lectiva de combatre els dogmes i els seus efectes polítics».

Prendrem com a exemple la crisi sanitària de 2020, que ens va agafar desprevinguts i que en va provocar d'altres, tant econòmiques com polítiques, algunes de les quals encara ara perduren i ens afecten. En són bona mostra l'onada creixent d'autoritarisme d'extrema dreta o d'actituds properes a aquests postulats que recorre Europa i bona part del món, però també, clarament, l'increment del percentatge d'adolescents i joves que manifesten problemes d'estrès, ansietat o depressió. Aquella va ser una època plena de canvis i d'incerteses durant la qual vam viure situacions que desconeixíem, com el confinament obligat. Aprofitarem aquesta conjuntura que tots vam viure i recordem, però ho extrapolarem als canvis i a les incerteses que tots experimentem de manera periòdica i parlarem d'un tema molt més global: com gestionem els canvis i les incerteses que d'una manera o altra es van succeint a les nostres vides. No hi ha vides planes, totes són dinàmiques, canviant i incertes. Concretament, explorarem les diverses maneres que tenim d'acarar el canvi a través de respostes dogmàtiques o reflexives, d'estratègies de resistència o de persistència, i analitzarem les conseqüències de gestionar-les d'una manera o d'una altra a través de la construcció i el funcionament del cervell.

Amb aquesta anàlisi pretenem aportar algunes dades que ens ajudin a reflexionar sobre nosaltres mateixos, sobre la manera de relacionar-nos amb l'entorn i sobre les conseqüències que tot plegat pot tenir en la nostra vida, tant en àmbit personal com col·lectiu, encara que no ens

adonem de moltes d'aquestes conseqüències. La divulgació científica, així com en altres camps del coneixement, com l'economia o la filosofia, és una eina molt valuosa (fins i tot diria que imprescindible) per enfortir les societats que aspiren al nivell màxim de democràcia i de responsabilitat social, perquè afavoreix un accés adequat al coneixement a qualsevol persona que hi tingui interès. Un coneixement que pot ajudar a induir la reflexivitat i la transformació, i a propiciar la persistència proactiva. El lector dirà si hi hem reeixit.



# 1

## Quatre punts de partida per introduir la gestió del canvi

Vivim en un món dinàmic, canviant i incert. Dinàmic perquè hi intervenen moltes forces que interaccionen, de tipus molt divers: físiques, biològiques, històriques, polítiques, econòmiques, socials... Canviant perquè aquest dinamisme indueix transformacions que fan que res sigui mai exactament igual que com era en qualsevol moment passat. Incert perquè desconeixem quina direcció prendran les transformacions, i és que encara que moltes segueixin una progressió determinada, sovint també es produeixen successos inesperats que alteren de sobte el curs dels esdeveniments. Per exemple, el meteorit de quinze quilòmetres de diàmetre que va caure al que ara és la península del Yucatán, a Mèxic, fa seixanta-cinc milions d'anys, va posar punt final a l'hegemonia dels dinosaures i va iniciar l'era dels mamífers, uns organismes que es van poder adaptar millor a les noves característiques climàtiques. De meteorits en cauen cada dia, a la Terra (es calcula que uns cinc-cents), però la majoria són tan petits que es desintegren quan entren a l'atmosfera. De tant en tant en cau algun una mica més gran que causa un fort impacte, i malgrat que els

realment perillosos són molt poc freqüents, n'hi ha. Per tant, que n'hagin topat alguns en el decurs de la història és un fet previsible, però que en caigués un de prou gros just en el període en què els primers mamífers maldaven per fer-se un lloc als ecosistemes va ser cosa de l'atzar. En aquest primer capítol exposarem l'objectiu del llibre i justificarem la manera d'abordar-lo, des d'una perspectiva neurocientífica, amb tots els condicionants que això implica.

## Yoda

Una de les moltes frases mítiques que ens ha llegat el poderós i entranyable mestre Yoda, el jedi més carismàtic de *La guerra de les galàxies*, resumeix en poques paraules el punt d'inici d'aquest llibre: «Difícil de veure. Sempre en moviment el futur està.» Res es queda quiet, tot canvia i no sabem cap a on. Podem intentar inferir quins canvis es produiran i quina direcció prendran, però la fiabilitat de les prediccions disminueix com més lluny en el temps ens hi trobem. Només ens funcionaran a curt termini i sempre amb un grau important d'incertesa. Si veiem núvols de tempesta acostant-se per l'horitzó, el més probable és que acabi plovent allà on som, però com més lluny estiguin, menys fiable serà la nostra predicció. Fa 3.500 milions d'anys, a l'origen de la vida, possiblement cap dels bacteris primigenis imaginava que, milers de milions d'anys més tard, l'evolució atzarosa, que també implica dinamisme,