



La ment, un mirall...

LLUÍS VILALTA URREA

PSICÒLEG, TERAPEUTA
FAMILIAR SISTÈMIC I COACH



A mitjans de la dècada del 90, un grup de científics italians van fer un descobriment sorprenent: les neurones mirall. Aquestes neurones cerebrals tenen una doble funció: per una banda, s'activen quan fem una acció (per exemple, manipular una eina); per altra banda, s'activen també quan veiem que un congènere fa aquesta mateixa acció. La seva funció, per tant, és la de reflectir l'activitat que observem, a fi de poder-la repetir.

El mecanisme de les neurones mirall demostra que som éssers que **aprenem per imitació**: el que veiem en un altre ésser humà el nostre cervell ho replica com si ho estiguéssim fent nosaltres

mateixos. Per això aquests grups de neurones se les relaciona amb les conductes empàtiques i socials. No només ens permeten aprendre per imitació sinó que ens permeten empatitzar, donar sentit a les expressions emocionals de les altres persones i entendre-les. Això explica perquè som tant influenciables i ens afecten els estats d'ànim i d'humor dels altres. Que un badall s'encomani, també és resultat de l'activitat d'aquestes neurones.

Quines implicacions té això en l'àmbit de l'educació? Com podem suposar, moltes. Ja diuen: una imatge val més que mil paraules. Per això és important tenir cura de quines imatges veuen els infants. Veure violència genera violència; veure cooperació genera cooperació.

Podem explicar als nostres fills com volem que facin les coses,

els podem aconsellar, sermonejar... però el que compte més és l'exemple que veuen en nosaltres, de manera directa o indirecta. I quan més reiterativa sigui la conducta dels pares, més gran serà la influència que exerciran sobre ells.

Els fills són/som molt més lleials als pares del que ens pensem. Forma part del instint de supervivència. Per això els animals aprenen a cercar aliment o a procrear: per imitació. Per tant, **l'exemple que donem és essencial**. Si els pares no escolten, els fills difícilment ho faran. Si els pares són hiperactius, els fills tindran més probabilitat de ser hiperactius. Si els pares no saben posar límits, de qui ho aprendran llavors els fills? Si els pares no es respecten entre sí, els fills no aprendran a respectar-los. Sobre aquest darrer punt, convé fer una petita reflexió.

Quan existeix convivència parental, que és el més sovint durant els primers anys de vida d'un nen, el grau de solidaritat, respecte, empatia, escolta, cooperació, paciència... que els pares demostren entre sí és essencial per a l'adquisició d'aquestes habilitats socials en els fills. Però tanmateix, després d'una separació, la manera com interactuen els pares continuarà essent igualment d'essencial en la formació de la personalitat del fill comú. Tinguem-ho en compte, doncs!

