

Aburrirse y distraerse, los benditos errores del cerebro

NEUROCIENCIA Las imperfecciones de la mente son las palancas de la creatividad y la eficacia.

Yago González. Madrid

Es ya un lugar común afirmar que el cerebro es el órgano más avanzado y misterioso del universo. Pero la verdad es que cuanto más se descubre sobre él, más fascinantes resultan sus mecanismos de funcionamiento. De hecho, incluso lo que consideraríamos errores o imperfecciones de la mente humana, como olvidos, despistes, arrebatos o prejuicios, existen para ayudarnos a mejorar. Es más: los grandes progresos individuales y colectivos, los más brillantes destellos de creatividad y eficacia, serían imposibles sin los tropiezos previos de los circuitos cerebrales. Esta es la tesis del neurocientífico alemán Henning Beck, autor de los libros *Errar es útil* (Ariel, 2019) y *Scattered brain* (*El cerebro disperso*), de próxima publicación, en los que ha volcado sus averiguaciones.

La sociedad moderna vive una importante paradoja: cada vez más, las empresas exigen a sus directivos y empleados ideas nuevas, soluciones creativas, modos alternativos de pensamiento, rechazo de los patrones tradicionales. Al mismo tiempo, el entorno laboral, personal y social está saturado de estímulos, con una omnipresencia digital que ofrece todo el entretenimiento que uno pueda desear. Esto es un problema porque, como señala Beck en *Errar es útil*, “no existe una actividad más cruel para el cerebro que el aburrimiento total; por eso [...] el cerebro hace los esfuerzos más disparatados para escapar de ese tedio”. Y la bombilla se suele iluminar gracias a ese forzoso esfuerzo: “El aburrimiento es la hermana pequeña y odiosa de esa *grande dame* que es la incubación de ideas: esa musa que ya en la Antigüedad era venerada por su potencial creativo e incluso fue deificada por los griegos. Y con razón porque, como sabemos gracias a la neurociencia, es una actitud mediterránea ante el trabajo que se encuentra en retroceso, un ingrediente relevante que permite pensar mucho mejor. La ociosidad puede ser la madre de todos los vicios, pero al mismo tiempo el ocio es el principio de toda creatividad”.

El científico también llama a no preocuparse demasiado por las distracciones que nos asaltan a todas horas, sobre todo en las laborales, porque “quien durante el trabajo varía a tiempo la tarea y combina, por ejemplo, la redacción de textos con las conversaciones por teléfono, ya está generando una distracción dentro de la actividad”. Lo importante,



Los puntos débiles del cerebro son, en realidad, las mejores armas secretas del ser humano.

señala Beck, es que “se hagan cosas diferentes, pero que siempre estén relacionadas con determinadas tareas”, ya que así el tálamo (parte del encéfalo encargada, entre otras cosas, de la atención) “aprende a priorizar, a ponderar la información y, aun así, no deja de atender al asunto”. Además, las distracciones no tienen por qué ser siempre negativas ya que también pueden ser puertas por las que se *cuele* la inspiración para solucionar un problema.

Memoria

En esa jungla de sinapsis neuronales llamada cerebro también juega un papel clave la memoria, que condiciona nuestra mirada del mundo. Un artículo publicado en la revista especializada *Neuron* en 2017 señalaba que el olvido aumenta la flexibilidad intelectual al reducir la influencia de información obsoleta en la toma de decisiones. Olvidarse equivaldría a una especie de limpieza del sistema para evitar la sobrecarga de hechos pasados y facilitar una actitud más abierta y menos condicionada.

Beck, de nuevo, señala que la memoria y el olvido son importantes para los procesos creativos: “Para ser capaces de concebir algo necesitamos descomponer lo que tenemos hasta el momento y recomponerlo de manera creativa”. El investigador admite que eso “se contradice con el

Lo malo es bueno

- La condición viva y maleable de la **memoria** es lo que facilita los olvidos pero, al mismo tiempo, es mediante la modificación de los recuerdos como se construye conocimiento nuevo.
- Los continuos estímulos digitales hacen casi imposible el **aburrimiento**, cuando éste es terreno fecundo para la especulación, la creatividad y la aparición de nuevas ideas.
- Asumir que habrá **errores** es un camino óptimo hacia el progreso, ya que el nuevo conocimiento no se encuentra en los libros sino que debe crearse antes. Pero esto sólo es posible si se asume el riesgo de cometer un fallo.
- La **curiosidad** es de lejos el impulso más importante y se impone al miedo y la evitación de la pérdida. El cerebro es experto en tomar decisiones en plena incertidumbre; la decisión más serena es una mezcla de emociones y pensamiento racional.

deseo de poseer una memoria estable y puede llevar a que los acontecimientos se combinen y fijen mal a posteriori”, pero cree que la ventaja es mucho mayor: “Podemos pensar en casi cualquier futuro imaginable –incluso imposible–. Sólo al aceptar los fallos de la memoria somos capaces de crear nuevas ideas”.

El alemán tiene un curioso planteamiento de la motivación, ese tesoro escondido que todos queremos descubrir. Lo que Beck dice es: ¿de verdad hay que descubrirlo? “En esencia, siempre estamos motivados. Queremos mostrar lo que sabemos hacer, queremos que nos valoren, queremos mejorar. Nadie quiere estar tirado en el sofá para siempre, sino que quiere un objetivo con el que entusiasmarse. Ésta es la actitud básica con la que llegamos al mundo, con la voluntad de continuar desarrollándonos”. Por lo tanto, ¿cómo se motiva a las personas? “De ninguna manera. Es misión imposible. No se puede motivar a nadie; ya se puede gritar *tú puedes* todas las veces que se quiera, que no conseguirás que alguien esté hambriento o sediento. La motivación es lo que se activa cuando uno está esperando ser confirmado por los demás como sujeto y por su rendimiento. En ese caso lo único que hay que hacer es esperar hasta que la motivación aparezca por sí misma”, añade Beck.



El Museo del Louvre se sube a bordo de Ponant

Joyas culturales del Adriático es el primer crucero diseñado por Ponant Cruises y el Museo del Louvre donde los huéspedes tendrán la oportunidad de descubrir los tesoros culturales y artísticos de la antigua Grecia y las ciudades bañadas por el Adriático. La compañía de cruceros francesa y el museo parisino se han unido para ofrecer en 2020 varios viajes enfocados en la cultura, incluyendo la posibilidad de visitar el Louvre Abu Dabi.

Las casas de las más destacadas del siglo XX

Gatopardo Ediciones lanza en España *La escritora vive ahí*, un libro escrito por la italiana Sandra Petrigiani, que hace un recorrido por la casas en las que vivieron algunas de las escritoras más destacadas del siglo XX. El libro va de la Cerdeña de Grazia Deledda a la América de Marguerite Yourcenar, pasando por la Inglaterra de Virginia Woolf o la Dinamarca de Karen Blixen, para descubrir los secretos que marcaron su trayectoria.

Premio por su contribución al sector de la vela

Nauta360, el portal especializado en información náutica de Unidad Editorial, ha sido galardonado con el Premio Nacional de Vela Terras Gaudas-Trofeo Mariano Aguado de Comunicación. En una gala celebrada en Monte Real Club de Yates de Baiona, se reconoció la “gran contribución” de la plataforma digital “en la difusión de las principales noticias que se producen en el deporte de la vela y en el sector náutico en España”.