

O MINTE, DOUĂ CREIERE...

Gabriela Căian, consilier școlar



V-ați întrebă, vreodată, de ce creierul uman nu este asemeni unei sfere, sau a unui dovleac, ori a unui măr... ci este asemeni unei **nuci**?

Da, toți am învățat că acest organ vital are două emisfere, dar acestea sunt aproape separate, legate doar prin corpul calos, asemănându-se, întra-adevăr, cu cele două jumătăți ale miezului de nucă, cu o emisferă dreaptă și una stângă, creierul mare deasupra și cerebelul din partea de jos... Chiar și încrețiturile unui

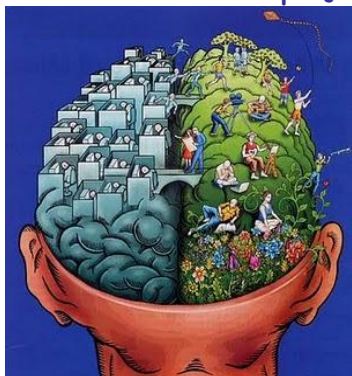


miez de nucă arată ca neocortexul!

Iar această asemănare nu e întâmplătoare, deoarece s-a demonstrat științific faptul că, nucile ne ajută să ne dezvoltăm peste trei duzini de transmitători neuronali care susțin funcționarea optimă a creierului. Vedeți câtă inteligență are Natura ?

Dar să revenim la cele două emisfere cerebrale... Deși ele arată foarte, foarte asemănător, îndeplinesc funcții total diferite, având fiecare „preferințe” și „ocupații” specifice. De fapt, aproape că s-ar putea spune că sunt două „lumi paralele”...însă, pentru ca noi să nu o luăm razna ☺ ele își transmit informații una alteia, pentru ca să putem experimenta în mod adaptativ realitatea.

Să vorbim puțin despre **specializarea emisferelor cerebrale**.



Funcțiile pe care le îndeplinește fiecare emisferă cerebrală sunt atât de diferite încât putem să comparăm creierul uman cu locul de întâlnire dintre **un om de știință și un artist...**

✚ *Omul de știință din creierul nostru...*

Emisfera cerebrală stângă este asociată cu intelectul și este în relație cu gândirea convergentă, analitică, calculată, liniară, obiectivă. Lucrează cu abstractizări și cu simboluri logice, calculează, scrie. Folosește cuvintele ca să definească, să clasifice, să descrie. Analizează situațiile și lucrurile plecând de la fiecare detaliu sau element component în parte. Gândește secvențial, în pași logici. Își organizează lucrurile în timp și le execută într-o anumită ordine. Utilizează numerele și respectă regulile de folosire a lor. Leagă ideile unele de altele, surprinde relațiile de tip cauză-efect. Folosește rațiunea pentru a trage concluzii pe baza unor date organizate logic. Partea stângă - se concentrează pe detalii și "despică firu-n patru". De aceea e comparată cu un „portetel-robot” al omului de știință ...

În general, emisfera cerebrală stângă este folosită în mod predominant de către bărbați. De asemenea, există o serie de meserii care presupun folosirea intensă și preponderentă a acestei emisfere. Să pomenim doar inginerii, informaticienii, juriștii, contabilii, economiștii, matematicienii.

✚ *Artistul din creierul nostru...*

Emisfera cerebrală dreaptă e asociată cu artistul din noi. Este partea care procesează imagini, sunete, emoții, care colorează, recunoaște și modelează forme. Partea dreaptă este în relație cu gândirea divergentă, imaginativă, **metaforică**, neliniară, nonverbală și non-logică, foarte subiectivă și contextuală. Percepe intonațiile vocii, tonalitățile, ritmicitatea vorbirii și a muzicii. Are simțul culorilor. Produce gânduri flexibile, diverse, complexe și se concentrează pe conexiunile dintre elementele precum și pe întregul din care ele fac parte. Percepe mai mult spațial. Nu prea are sensul timpului... Este, deci, partea creierului nostru care imaginează, visează, creează, vizualizează, sintetizează și folosește analogii și asocieri de idei, folosește simboluri, metafore. Este partea empatică și intuitivă, asociată și cu mistica, spiritualitatea.

În general, emisfera cerebrală dreaptă este cea folosită în mod predominant de către femei...Nu se spune oare că ele mai mult **simt** și **presimt** decât analizează logic? Meserii în care se folosește preponderent această

emisferă sunt: artist, muzician, dansator, actor, sculptor, pictor, consilier psihologic sau spiritual, filosof, scriitor, poet. În general artiștii și inventatorii sunt recunoscuți în a utiliza acest tip de gândire, dar și unii dintre colegii tăi mai „rebeli” sau „nonconformiști”... dintre care și tu poți fi unul!



Desigur, **fiecare dintre noi, femeie sau bărbat, folosește ambele emisfere ale creierului**, dar își activează mai mult sau mai puțin o anumită emisferă cerebrală, în mod predominant. Și e normal să fie așa, dacă ați reținut rolurile lor: una se ocupă de învățare, de munca logică, iar cealaltă se ocupă de relaxare, de „joacă”, de visare sau de generarea ideilor creative, care uneori nu au nimic de-a face cu munca... Când o persoană învață sau este la muncă, în cea mai mare parte a timpului folosește partea stângă a creierului. Caută să obțină informații, se concentrează pentru a găsi și rezolva probleme diverse. Logica, analiza, spiritul practic și ordinea sunt aici fundamentale. În general, după ce partea stângă și-a făcut treaba, deci toată „munca grea”, este rândul părții drepte să se activeze și să creeze idei, imagini, stări, reverii...în timp ce partea opusă se odihnește, iar noi trăim starea de relaxare.

De asemenea, emisfera cerebrală stângă este asociată cu **mintea conștientă**, în mare măsură, iar emisfera dreaptă cu **subconștientul**. Să precizăm că mintea conștientă, sau cea sub/inconștientă, nu există în sens strict, dar acești termeni sunt folositori pentru a înțelege procesarea conștientă și cea inconștientă a minții noastre, pentru a explica diferite procese ce apar în cadrul sistemului nervos (atât în cel central, cât și în cel periferic, iar neuronii din fiecare comunică între ei). Spunând acestea într-un alt mod, un gând nu există doar în creier - ci el este trăit/simțit și în corp. Senzațiile corporale (plăcere, durere, cald, rece, moale, aspru, luminos, vibrant, dulce, ritmat...) nu apar doar în corp, ci sunt resimțite și la nivelul creierului. De ce se întâmplă asta? Pentru că **mintea și corpul formează un sistem, un întreg**. De aceea ele se influențează mereu și reciproc. În sfârșit, această afirmație este acum larg acceptată în cercurile medicale și terapeutice. Totul

se reduce, deci, la o bună **comunicare între "mintea conștientă" și cea "inconstientă", asociate, cum spuneam, cu cele două emisfere cerebrale.**

Și, ca să înțelegeți mai bine această comunicare, iată o metaforă pe specificul liceului nostru: considerați mintea conștientă ca fiind un "organizator", iar cea sub/inconștientă un "furnizor". Organizatorul e cel care solicită furnizorului ceva de care are nevoie, într-un context dat. Atunci când comunicarea dintre cei doi este clară, furnizorul oferă organizatorului ceea ce acesta i-a cerut, când nu ... apar probleme la "livrare". La fel, problemele ce apar în viață, se datorează faptului că procesul de comunicare dintre conștient și inconștient nu a fost unul eficient. Stabilind o comunicare eficientă între ele, precum și echilibrând activarea celor două emisfere, puteți rezolva mai ușor probleme, puteți fi mai creativi, puteți crea experiențe de o calitate superioară în viața voastră.

Așadar, avem nevoie de ambele emisfere-de partea stângă și partea dreaptă. Una se cheamă "Logistikon", partea rațională a ființei umane, iar celălaltă, partea intuitivă-creativă, se cheamă "Nous". Marele Platon a fost primul care a scris asta. Nu se poate pune problema ca o emisferă cerebrală să fie mai „bună” decât cealaltă. Ba mai mult, a folosi optim creierul nostru înseamnă a folosi cât mai bine fiecare emisferă cerebrală în parte, dar și a le "imbina" mai bine. Trucul este: să știm cum să ne mișcăm cu ușurință de la o parte la alta, să construim punți veritabile între ele.

Dar știți oare **cât ne folosim noi din capacitățile creierului?** Unii specialiști spun că geniile își folosesc cam 10% din creier, alții că doar 4-5%. Noi, oamenii obișnuiți, poate cam 1-2%... Foarte puțin față de întregul potențial al creierului uman! Cert este că vom putea ajunge să folosim mult mai mult decât o facem în prezent numai prin educație și autodisciplină.

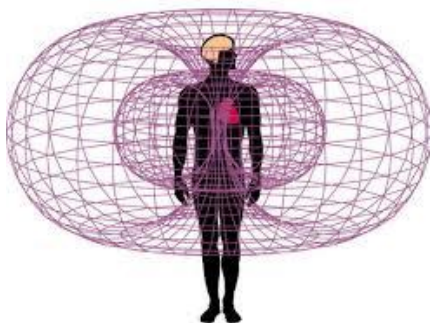
Din păcate, încă sistemul educațional valorizează prea puțin potențialul uriaș al emisferei drepte, în școală punându-se accentul pe capacitățile emisferei stângi- utilizarea logicii, a strategiilor și modelelor date de acțiune, orientarea către analiză, matematică și știință , gândire convergentă, abstractă, calculată și obiectivă. Dar cunoașterea nu se poate limita doar la rațional și liniar, deci la această lateralitate, nu-i așa?

Vă propun acum un mic exercițiu: gândiți-vă, **vousă când vă vin cele mai bune idei?** S-au făcut studii pe această temă, iar răspunsurile obținute au fost surprinzătoare, ținând cont în special de cât timp petrec toate persoanele la muncă. Ele arată că în **peste 97 % din cazuri** cele mai bune idei apar atunci când **emisfera dreaptă este activată**- adică atunci când suntem relaxați, când mintea rațională nu face nimic, când ne jucăm, ne plimbăm, facem mișcare, când medităm, imaginăm, visăm cu ochii deschiși sau chiar în somn, înainte să adormim sau imediat când ne trezim...

De aceea **trebuie activată mai mult partea dreaptă a creierului**. Dar, e bine să ținem seama de un fel de "timiditate" a ei, deoarece a fost destul de ignorată, din păcate. Așadar această parte dreaptă a creierului trebuie să fie „invitată” să funcționeze în folosul nostru, încurajată și ascultată... Cum ? **Făcând mai des acele activități pe care ea le controlează**: jucându-ne, punându-ne corpul în mișcare, dansând, cântând, desenând, făcând orice activitate creativă (nu e nevoie să fim talentați!), visând, vizualizând, râzând din toată inima! E așa de simplu, plăcut, util și sănătos!

Astfel, cu cât mai mult folosim ambele emisfere cerebrale, în mod echilibrat... capacitățile noastre mentale vor acționa sinergic. Adică "omul de știință" din emisfera cerebrală stângă și "artistul" din emisfera dreaptă, în loc să se ignore, să fie în conflict sau chiar să se certe... își vor da mâna în realizarea obiectivelor noastre.

Ființa umană este un microunivers ... Este un întreg cu multe fațete, a cărui armonie depinde de echilibrul său emoțional, spiritual, mental și fizic.



Închei acest articol despre cele două părți ale creierului, spunându-vă că ele nu reprezintă (așa cum cred cei mai mulți oameni și până nu de mult, era și opinia științifică) unica **sursă a conștiinței**. Da, studii și cercetări recente în neuropsihologie, atestă faptul că, conștiința provine mai

curând dintr-o acțiune comună a creierului și a trupului. În acest proces, se pare că **inima** joacă un rol determinant. Oamenii de știință au ajuns în sfârșit la concluzia că inima nu este doar o simplă „pompă” a organismului, ci ea reprezintă un sistem foarte complex care integrează un „creier” propriu, este o rețea neurală complexă de comunicare între inimă și creierul ființei. S-a descoperit că inima comunică numeroase informații creierului și întregului organism prin intermediul **câmpurilor de natură electromagnetică**. Putem spune, iată, că avem nu doar unul, nu două, ci chiar trei creiere! Păcat că știm să folosim sub 3% din acest uriaș potențial!

Dar despre acest subiect, dacă v-am trezit curiozitatea, voi scrie în numărul viitor al revistei ECO...



Gabriela Căian, consilier școlar

Repere bibliografice:

- ✚ Neuroscience For Kids -<https://faculty.washington.edu/chudler>
- ✚ Dr. Jill Bolte Taylor -My Stroke of Insight (e-book)
- ✚ Genie Z.Laborde - Influencing With Integrity.Balancing the brain hemispheres(e-book)