

OPINIÓ

Atenció i distracció

[Leer en castellano](#)[Read in English](#)

Una taula buida en una aula d'escola. GETTY

Gregorio Luri 09/05/2025

SEGUEIX-ME



Filòsof, pedagog i assagista

🕒 3 min

2 💬



Escriu Plini que Aristòmac "es meravellava tant en contemplar la conducta de les abelles, que per espai de cinquanta-vuit anys no va fer res més que observar-les". Hi ha autèntics atletes de l'atenció, capaços de blindar-se contra qualsevol distracció, però l'estat de *flow* (la focalització intensiva de la ment descrita pel psicòleg Mihály Csíkszentmihályi) és avui més fàcil de trobar al gimnàs que a les aules. La cultura del treball, criticada a l'escola, troba un còmode refugi als *fitness*. Els nostres alumnes sospiten que l'esforç és una variable sense conseqüències acadèmiques i es mostren més interessats per acabar aviat la feina que per acabar-la de manera impecable. Han rebaixat les expectatives sobre ells mateixos perquè els professors hem rebaixat les expectatives sobre la classe. La nostra mirada, rutinàriament complaent, accepta amb benevolència el que fa l'alumne per la senzilla raó que ho fa. A mesura que l'escola es torna més permissiva és menys probable que l'alumne enfronti reptes exigents. El que demanen a l'entrenador l'hi neguem al mestre.



Inscriu-te a la newsletter Pensem

Les opinions que et fan pensar, t'agradin o no

INSCRIU-T'HI

L'atenció s'ha definit com la capacitat de parar esment en alguna cosa per adquirir-ne coneixement. És una focalització voluntària, esforçada i continuada sobre l'objecte del coneixement. És a dir, una resistència planificada a la distracció,

que sempre està a l'aguait, esperant que una escletxa en la nostra voluntat li permeti prendre el control de la nostra ment. No triga a trobar-ne alguna. Si gràcies a l'atenció esforçada aconseguim dominar la conducció d'un cotxe, quan el domini es transforma en rutina (que és l'atenció convertida en esquema conductual), la nostra ment, alliberada de la tensió de l'aprenentatge, és una presa fàcil de la distracció. Ens distraiem quan la càrrega cognitiva d'un aprenentatge és nul·la, perquè llavors és trivialment fàcil, i quan és massa alta, perquè l'esforç excessiu ens fatiga.

L'atenció és menys natural que la distracció. El que els anglosaxons anomenen *wandering mind* (la ment vagabunda) ve amb el nostre equipament de sèrie, mentre que la musculatura de l'atenció cal guanyar-se-la. Tots ens hem descobert distrets en situacions en què calia romandre atents.

La distracció inevitable és també sovint l'ingredient indispensable de la creativitat. Tots, també, hem descobert allò que ens esforçàvem a trobar just quan abandonem la recerca i ens dediquem a una altra cosa. Em refereixo al tan familiar “Ja hi caic!”. Si ens atenim al funcionament de la nostra ment, hem de concloure que la distracció pot ser molt fèrtil... després d'un esforç infructuós de recerca de respostes. No és gens inusual que sigui fent el dropo, en deixar la nostra imaginació oberta al lliure joc de les seves imatges, que trobem la resposta que la nostra voluntat era incapaç d'enxampar.



No és gens inusual que sigui fent el dropo, en deixar la nostra imaginació oberta al lliure joc de les seves imatges, que trobem la resposta que la nostra voluntat era incapaç d'enxampar

No és aquest un panegíric del dropo, sinó del descans merescut.

En conclusió: l'alumne que vagabundeja mentalment no és per això un mal alumne, ni necessàriament té un mestre avorrit. A vegades la font de la seva distracció és un mestre ric en recursos i exemples. Per això és més útil entendre l'atenció com la capacitat de retorn a la concentració quan ens descobrim parant esment al que no calia. Sense el retorn ens trobarem amb la frustrant certesa que havíem trobat una resposta magnífica a un problema i ara no recordem ni la pregunta ni el problema. Sense el retorn, la creativitat és estèril. L'atenció, entesa com a capacitat de retorn, és el nou QI (quocient intel·lectual).

Per fer possible la capacitat de retorn, hem de trobar un principi intern d'autoritat que ens permeti organitzar les nostres experiències. Aquest hauria de ser l'objectiu central de l'educació. No té pedagògicament cap sentit fomentar la varietat d'experiències i oblidar-se de la seva organització. Per entomar aquest principi és imprescindible una cultura lingüística sofisticada que ens permeti fer ús dels temps verbals per pensar el possible, transcendint el present i conduint l'experiència cap a la idea. En aquesta direcció, l'escriptura és un recurs molt valuós, perquè no és solament un mitjà de transmissió d'idees. És, sobretot, un mitjà per tenir-ne i no hi ha substitut per a aquest tipus de descobriment. Recordem que la

manera humanista d'educar l'atenció no ha estat la farmacèutica, sinó la lectura lenta, que sembla l'ànima de paraules i ens permet rumiar el llegit. Recordem-ho bé perquè a hores d'ara molts joves arriben a la universitat –fins i tot a les universitats d'elit– amb grans dificultats per llegir llibres.