

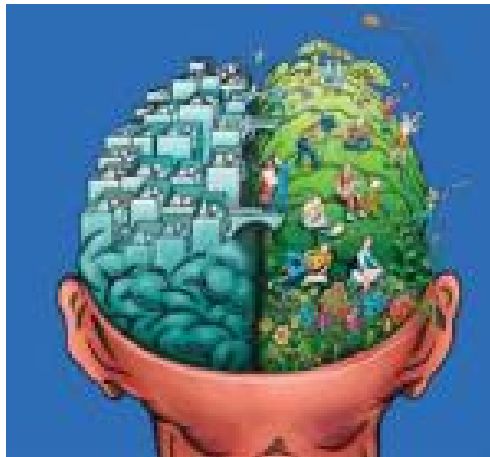
La INTEGRACIÓ DELS HEMISFERIS CEREBRALS augmenta significativament la qualitat de vida

Article de Teresa Jounou

<http://teresajounoupsicologia.com/>

La imaginació és més important que el coneixement. Albert Einstein

Què vol dir integrar els hemisferis? Vol dir afavorir la connexió entre els dos hemisferis cerebrals, l'esquerre i el dret. Anem a veure a grans trets de què parlem quan parlem d'hemisferis cerebrals.



De forma breu, trobem que a nivell estructural el nostre cervell està format per l'hemisferi dret i esquerre, ambdós estan connectats per la part central, fet que permet que la informació d'un passi a l'altre i conjuntament processin la globalitat del món. Cada hemisferi està especialitzat en una sèrie de funcions. L'hemisferi esquerre és més **analític**, és l'encarregat de la part més racional, la lògica, treballa amb paraules, és més rígid, etc. En canvi, l'hemisferi dret és més **holístic**, s'encarrega de les funcions creatives, és més intuïtiu, perceptiu, treballa amb llenguatge metafòric i simbòlic, amb imatges, és més flexible, etc. Mentre l'hemisferi esquerre s'activarà més per fer tasques com ara càlculs matemàtics, anàlisi de dades, la compra al supermercat, etc, l'hemisferi dret s'activarà més quan escoltem música, quan pintem un quadre, quan somiem desperts, etc.

Amb quin grup de funcions t'identifiques més? Amb les de l'hemisferi esquerre o dret?

En la nostra societat occidental s'ha potenciat i reforçat l'ús d'unes determinades funcions en detriment d'altres, fent creure que unes eren "millors" que les altres,

les de l'hemisferi esquerre per sobre de les del dret, així s'ha generat el que s'anomena **l'hemisferi dominant**. Fins i tot s'ha titllat les funcions de l'hemisferi dret com a infantils, probablement perquè durant els primers anys de vida és l'hemisferi que ens dirigeix. A base de dècades aquest funcionament s'ha endinsat en el coneixement que transmetem els uns als altres, especialment en la **educació** que donem als més petits, potenciant l'hemisferi esquerre des d'edats primerenques, i en els **valors** que idolatrem.

Veiem un exemple, s'acostuma a valorar positivament ser perfeccionista, sobretot en l'esfera laboral, aquest tret comportarà ser analític, meticulós, rígid, ansiós, etc., a ningú se li acudiria dir que això no és positiu, ja que pot donar un resultat laboral excel·lent però, a quin preu? I no estic dient que això sigui dolent de per si, ans el contrari, però malauradament aquest funcionament eclipsa altres funcions, les més intuïtives, perceptives, relaxades, etc., i això sí que ocasiona un problema, ja que deixem de percebre el món en la seva globalitat, disminuint la nostra **percepció i capacitat d'aprenentatge**.

Quan s'integren els dos hemisferis ens sentim en **harmonia**, fet que passa quan les parts es comuniquen adequadament. Aleshores ens podem sentir flexibles, tranquils, connectats amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn, ens relacionem millor amb els altres ja que augmenta la capacitat d'empatia, percebem de forma holística, etc.

Vist això, què podem fer per estimular la integració dels dos hemisferis, és a dir, per afavorir que treballin conjuntament i de forma més equitativa? com diem, cada hemisferi cerebral està especialitzat en dur a terme una sèrie de tasques, per tant per promoure l'hemisferi dret, que acostuma a ser el que més carenciat, podem fer:

- Afavorir la reflexió: la reflexió dona espai per generar respostes subjectives i creatives.
- Deixar lloc a la imaginació: Ho podem fer a través de llegir metàfores, poesia o per si sols.
- Fer ús del sentit de l'humor.
- Respirar conscientment: la respiració és per excel·lència un dels grans potenciadors de l'hemisferi dret, igual que fer exercicis de relaxació i meditació que promouen la consciència corporal i l'activació del sistema parasimpàtic, sistema que ens relaxa.
- Gaudir de la natura: promou la percepció holística del món.
- Sentir el silenci: promou la pròpia consciència.
- Gaudir de l'art: donar-nos temps per escoltar música sense fer res més, mirar obres d'art que ens agraden, llegir novel·les, etc., escull l'art que t'agradi més.

Per qui vulgui ampliar informació adjunto l'enllaç de l'entrevista radiofònica de **l'Ofici de viure**, programa de Catalunya Radio. On la física **Juna Albert**, el catedràtic de Psicobiologia **Ignacio Morgado** i la canadenca **Dekyi-Lee**, creadora de la tècnica Transformative Mindfulness, parlen de "com estimular els dos hemisferis del cervell?"

<http://www.catradio.cat/audio/639241/Lofici-de-viure-Com-estimular-els-dos-hemisferis-del-cervell>