

Paul Fraisse (1911-1996) dels bioritmes a la cronopsicologia

Un tema clàssic de debat en psicologia és el de la influència del temps en la creació d'estructures mentals i en el fet mateix de l'existència de la ment (assumint que 'ment' no necessàriament s'identifica amb 'cervell'). Com percebem el temps i com el pas del temps altera la nostra comprensió de l'entorn és una qüestió que ha fascinat sempre els filòsofs i els psicòlegs. La mateixa idea de si és la ment la que projecta el temps o si, en canvi, la ment és provocada pel pas del temps ha estat origen de debats, com a mínim des de Sant Agustí.

Un contemporani i íntim amic de Freud, l'otorinolaringòleg Wilhelm Fliess (1858-1928), tenia unes idees especialment curioses sobre el tema del temps: creia que la vida humana estava determinada pels nombres i que, a la manera pitagòrica, hi havia nombres favorables i desfavorables. Per tant, el nombre de minuts, hores o dies que dediquem a una acció pot tenir unes conseqüències positives o negatives sobre aquesta acció.

Fliess i el seu deixeble Herman Swoboda van arribar a construir tota una complexa teoria sobre 'bioritmes', és a dir, sobre la influència dels períodes de temps en l'activitat psíquica. Un bioritme vindria a ser com un cicle vital en què l'individu connecta, o expressa, amb més força l'energia que l'envolta. Així tenir els 'bioritmes alts' seria sinònim de força o potència, mentre que un 'bioritme baix' explicaria la situació de crisi vital o de manca de força.

Fliess, entre altres coses defensava que tothom és bisexual en origen (teoria que influí molt sobre Freud) i que els conflictes sexuals s'expressaven per la mucosa nasal. Però mentre aquestes idees no van tenir èxit, en canvi, el concepte de 'bioritme' es va imposar en una certa psicologia popular com a alternativa 'científica' als horòscops. Mentre l'horòscop és generalista, el càlcul del bioritme és rigorosament personal perquè depèn del dia del naixement i això donava una aparença de científicitat. El fet que Hermann Swoboda fos també professor de psicologia a Viena va donar a la teoria un to prestigiós que s'ha mantingut en el llenguatge psicològic de les revistes, etc.

A tall de curiositat hi ha tres 'ritmes':

- .- Intel·lectual, que dura 33 dies
- .- Emotiu (o femení) – estat d'ànim, que dura 28 dies
- .- Físic (o masculí) – corporal, somàtic, que dura 23 dies.

Fent un càlcul 'cronobiològic' podríem saber si el nostre bioritme és alt o baix i això ens ajudaria a portar a efecte els nostres plans en el moment més eficaç. Però tant l'horòscop com la teoria del bioritme, no passa de ser un engany. De vegades, fins i tot, és un engany molt poc pietós.

Però l'estudi de la cronopsicologia (ja no més bioritme!) continuà fascinant. Paul Fraisse que havia estat novici als jesuïtes, especialitzat en teoria de la Gestalt a Lovaina i director (1952-1979) del Laboratori experimental de psicologia a la Universitat París V-Descartes, prosseguí aquests estudis d'una manera menys arbitrària. Fraisse, que tot i ser amic de Piaget era contrari a la tesi piagetiana segons la qual la vivència del temps es fonamenta en la velocitat, va escriure una 'Psicologia del temps' (1958, 2^a ed., 1958) que s'està revaloritzant actualment, sobretot des que la neuropsicologia de David Eagleman i els seus estudis sobre la percepció del temps han tornat a posar la qüestió sobre la taula.

La cronopsicologia defensa que existeix en la ment humana una mena de 'rellotge biològic' del qual depenen les nostres aptituds. L'atenció, la memòria, la reflexió, el temps de reacció a un estímul... dependrien del nostre rellotge biològic.

Al llarg del dia la capacitat de vigília de cadascú depèn de l'horari. Les variacions intel·lectuals es produeixen d'una manera regular (en el vocabulari de Fraisse: hi ha 'ritmicitat'):

.- De 10 a 13 hores és el millor moment per a l'intel·lecte. És el moment de fer reunions – i cap reunió ha de durar més de 1 h i 30 minuts.

.- A migdia, el cervell pateix una baixada sobtada. Menjar poc (i fer-ho davant l'ordinador) no és el millor per a la nostra activitat mental.

.- Després de dinar és el millor moment per a activitats de comunicació (comprès trucar per telèfon) i per tasques que demanen automatismes (classificar el correu, p. ex.).

.- Entre les 16:00 i les 20:00 el cervell torna a ser intel·lectualment actiu.

A l'escola, la capacitat d'atenció dels alumnes ateny el seu màxim pel matí entre les 10:30 i les 14:30. Una bona classe hauria de tenir entre 45 i 50 minuts i cada dues hores cal que hi hagi com a mínim cinc/deu minuts de pausa. En canvi, les tardes són poc útils per a l'aprenentatge escolar. El pic de la memòria a curt termini en estudiants es dóna cap a les 14:00 i el de la memòria a llarg cap a les 20:00. Però en el cas de l'escola, no importa només la cronobiologia, sinó la motivació! Fer sempre el mateix no estimula especialment en l'estudi. El significatiu sembla ser que l'horari tingui 'relleu'. Que les assignatures passin de l'immobilisme a la mobilitat, de la reflexió a l'acció, etc, de la imaginació al raonament, etc., ajuda a què millori l'èxit escolar.

En qualsevol feina, cada dues hores caldria aturar l'activitat al voltant de deu minuts perquè és impossible mantenir alt l'estat de vigilància i atenció més de dues hores. Prendre un cafè, fullejar un diari, abstreure's en coses personals, etc, ajuda a continuar treballant després amb més ritme. El dilluns és un dia complicat perquè la ritmicitat psicològica de cadascú és molt diferent, fet que afecta tant el divendres a la tarda com el dilluns al matí. El capteniments en aquests moments són molt diferents.

Fraisse va suposar i després Eagleman ho ha repetit, que el funcionament d'un hemisferi és molt diferent del de l'altre. Hi ha alternança d'un hemisferi respecte a un altre cada 90 minuts aproximadament. Si poguéssim organitzar-nos la feina respectant aquesta alternança, produiríem més.

Curiosament, una intuïció dels antiquats bioritmes de Fließ ha trobat continuïtat en Paul Fraisse: si voleu saber quin hemisferi domina sobre l'altre, concentreu-vos en els orificis nasals! Sempre n'hi ha un una mica més congestionat que un altre. Si l'orifici dret està més obert que l'esquerre, esteu en fase racional i lògica perquè el nas comunica millor amb el cervell. I 'si non é vero...'