

## Fitness mental per a empresaris i directius (3)

### Entrenar la ment per poder gestionar millor les empreses

En l'edició 79 de *Perspectiva* plantejàvem si hi ha algun paral·lisme entre el mètode que usem per entrenar el nostre cos i el que hauríem d'utilitzar per entrenar la ment i si podem trobar l'equivalent a la **Força**, la **Resistència** i la **Flexibilitat** en el pla mental. Veiem.

Recuperem els conceptes que vam tractar en l'edició anterior. De nou, la **Força**. Si ens fixem en un atleta que competeix en els 100 metres llisos veurem una de les més boniques manifestacions de força física. Per a arrancar des de 0, amb la intenció de cobrir aquesta distància en menys de 10 segons, fa falta una autèntica explosió muscular.

En el funcionament de la ment podem trobar un moment semblant. Salvant les òbvies diferències en el terreny anatómic, biomecànic, neurobiològic, etc., la ment presenta un esclat similar quan activa la **Creativitat**. Quan, de sobte, apareix una llumeta que ens diu quina és la solució d'un problema al qual havíem donat mil voltes. O bé quan, potser sense pretendre-ho, ens passa una cosa genial; per exemple, una millora tècnica espectacular en un producte de l'empresa o una aplicació inesperada.

El *management* està ple de casos semblants. I no només en el món empresarial. La pròpia història de la Humanitat demostra la importància de la creativitat en el progrés i en l'avanç científic. N'hi va haver prou que a **Isaac Newton** li caigués una poma al cap perquè formulés la llei de la gravetat. N'hi va haver prou o va ser això el detonant? Possiblement el bo d'Isaac hi portava temps donant voltes i més voltes, però tota la seva saviesa i tenacitat no haguessin donat fruit si no hagués tingut una ment capaç d'activar la creativitat quan la poma li va caure al cap.

La creativitat existeix en potència en la ment de tothom. Tot i això, un enfocament cartesià dels sistemes educatius i un món laboral refractari a la noció del risc, fa que aquesta es retregui molt sovint. Fins a l'extrem que sembla que ha de ser relegada només a algunes professions acceptades com a "creatives": publicistes, dissenyadors, etc. Quina pena! Costa d'acceptar-ho, però la creativitat és **ABSOLUTAMENT** necessària en tot tipus d'activitats, fins i tot en aquelles de base tècnica: enginyeries, comptabilitat, etc.

L'esclat creatiu equival a l'explosió de la força física. Tots dos fenòmens es manifestaran amb molt baixa intensitat si prèviament no hi ha hagut un entrenament, una tonificació, dels múscles i de la ment. L'atròfia, muscular i mental, acaba amb la força i la creativitat respectivament, definitivament.

De nou, la **Resistència**. Ens toca ara canviar de prova esportiva, però seguim dins del món de l'atletisme. Fixem-nos en un corredor de fons. El seu aspecte és molt diferent del nostre amic dels 100 metres llisos. Al velocista la força li surt literalment pel cos, en forma d'hipertrofia muscular. Al fondista, pel contrari, no li fa falta obtenir de les seves fibres musculars tant vigor.

El fondista necessita, principalment, una gran resistència. No pot prescindir d'una certa capacitat de força i, de fet, no són rares les carreres de fons que es decideixen a l'esprint final, on sí que la força és la qualitat determinant (momentàniament).

En el pla mental, la Resistència equival a la Concentració. De la mateixa forma que el físic de l'atleta de fons ha de ser capaç de resistir llargs períodes d'esforç sostingut, la ment ha de poder a la vegada fer el

mateix en el terreny intel·lectual. No es guanyen unes oposicions amb creativitat (encara que hi ha qui en destina molta a idear mil i un estratagema per a aprovar sense esforç), sinó amb la capacitat de concentrar-se hores i més hores en l'estudi.

A nivell empresarial passa el mateix: Generalment l'èxit arriba després de molts mesos, potser anys, de treball dur. Com a l'esprint de la carrera, farà falta segurament que una espurna creativa sobre aquest munt de treball acumulat ho transformi en una idea genial.

Crec que ningú ho va descobrir millor que **Picasso**: "*la inspiració existeix (s'ha de llegir: inspiració creativa), però ha de trobar-te treballant*". També **Thomas A. Edison** va esmentar la necessitat d'unir la "transpiració" (concentració - resistència) amb la "imaginació" (creativitat - força).

En el darrer article parlarem de la flexibilitat i la seva aplicació en l'àmbit mental.

