



"Brain root": l'expressió que posa nom al caos mental de les xarxes socials

Cada any des del 2004, la Universitat d'Oxford selecciona la paraula que millor defineix l'esperit del moment. En altres anys han estat termes com *sudoku* (2005), *selfie* (2013), l'emoji de la cara rient (2015) o *emergència climàtica* (2019). Ara, la paraula de l'any 2024 ja és oficial: **brain root**.

Aquest terme, que es podria traduir com "arrel cerebral", es refereix al deteriorament suposat de les capacitats mentals i intel·lectuals, especialment associat al consum excessiu de contingut digital banal i poc estimulant. La definició ve del gabinet de premsa de la Universitat d'Oxford, que subratlla la creixent preocupació per l'impacte de les xarxes socials en la nostra salut mental.

La realitat de "brain root" és coneguda per milions de persones: la sensació que queda després de passar hores fent *scrolling* sense rumb en les xarxes, consumint contingut que, sovint, no ens interessa realment. Aquesta pràctica, que molts han convertit en un hàbit diari, pot deixar el cervell en un estat de saturació i desmotivació, una sensació molt particular que, paradoxalment, és difícil de descriure, però que tothom reconeix.

Segons Casper Grathwohl, director del departament responsable d'escollir la paraula de l'any a Oxford, l'ús del terme per part de les generacions més joves ?especialment la generació Z i Alfa? reflecteix una **autoconsciència sorprenent** sobre els efectes perjudicials de les xarxes socials. Tanmateix, aquesta consciència no impedeix que continuïn immersos en aquestes plataformes. Grathwohl compara aquesta situació amb un nen que ha estat exposat a la temptació del xocolata des de petit: és difícil resistir-se quan la dopamina governa.

El filòsof cordovès José Carlos Ruiz proposa una alternativa per escapar d'aquest cercle viciós: desenvolupar criteri. **No es tracta de renunciar a les xarxes socials ni a la tecnologia, sinó d'aprendre a seleccionar amb cura el que consumim.** Com ell defensa, invertir temps en continguts que triem conscientment ?ja sigui en format digital o analògic? és la clau per evitar que el cervell es "pudreixi". Escollir bé el que alimenta la ment pot enriquir-la i fer-la créixer. En definitiva, *brain root* no només defineix una problemàtica de l'era digital, sinó que també ens convida a reflexionar sobre com podem recuperar el control sobre el nostre temps i la nostra atenció en un món governat pels algoritmes.