

DAVID DEL ROSARIO

«Quien lea esta entrevista, la olvidará en apenas 48 horas»

El divulgador científico David del Rosario abre la caja de pandora tras la publicación de su nueva obra 'El libro que tu cerebro no quiere leer'. Este trabajo argumenta el funcionamiento de este órgano y propone un camino para encontrar la felicidad

TEXTO: AGUSTÍN LÓPEZ VIVAS
FOTOS: JAVIER DEL ROSARIO

LA MENTE puede albergar tantos secretos, que si no se corren para alcanzarlos pueden quedar en saco roto. David del Rosario ha recopilado en su nuevo trabajo todo lo que ha descubierto acerca de este órgano, que tan bien puede hacernos si le damos un uso correcto. La cuestión está en que el rompecabezas de la mente se ha comenzado para darle respuesta, para hacer de él una vida más pausada y no tan turbulenta que nos lleva de aquí para allá y sin cesar.

¿Cómo se interesó por estudiar el funcionamiento de la mente?

Me di cuenta que no era feliz pese a que todo me iba de maravilla. Entonces, si lo quería ser, tenía que ser con el cerebro, la mente y el cuerpo. Como no sabía su funcionamiento, empecé a buscar respuestas y me di cuenta de que en ningún lado había una respuesta. Tuve que remangarme para poder buscar la respuesta por mí mismo.

El buen uso de la mente es la clave.

Si se quiere ser un buen trabajador y tener éxito va a tener que ser con la mente y el organismo que tenemos. Y si no se sabe cómo funciona, se puede caer en la tentación de hacer cosas estúpidas. Como por ejemplo, intentar cambiar a los demás.

Vivimos en una época en la que se nos bombardea con información, ¿cuánta se almacena en nuestro cerebro?

Muy poca. De hecho, el lector que lea esta entrevista la olvidará casi por completo a las 48 horas.

Vivimos olvidando...

Nuestra memoria está muy lejos de ser una caja fuerte que lo almacena todo.

¿Considera que es un problema?

No es que sea un problema, sino que desde un punto de vista evolutivo no es la mejor opción. Nosotros le damos una función que no le toca. La memoria no sirve para dirigir una vida. Desde un punto de vista científico, es una tontería que yo me relacione con

una persona en base a la experiencia pasada.

Además de olvidar, ¿cambia?

Sí, porque ese recuerdo tiene muy poca verdad. Una de las principales características del cerebro es que no le importa la verdad, sino la coherencia.

¿Para qué sirven entonces los recuerdos?

Ahorran energía. Por ejemplo, cuando se va el primer día a un nuevo trabajo y te empiezan a bombardear con un montón de información, las imágenes mentales y los recuerdos nos ayudarían a recordar el nombre del jefe o donde está el cuarto de baño.

¿Tiene límites?

No sé de lo que es capaz el cerebro, pero sí sé que hoy en día nosotros lo limitamos muchísimo con la atención, cuando esta es la herramienta que tenemos para decirle



«La multitarea afecta a la atención y se deriva pagando el precio de la saturación»

al cerebro que trabaje acerca de algo.

¿Qué es lo que satura nuestro cerebro?

La multitarea. Estar trabajando delante del ordenador con 50 pestañas abiertas, usando tres programas, contestando al WhatsApp, centrándote en un artículo y pensando en que cuando salgas, tienes que comprar no sé qué para hacer la comida. Este tipo de vida es alérgica para la atención y normalmente se deriva pagando el precio de la saturación.



Sabiendo que es perjudicial, ¿por qué no se da a conocer a la gente?

Vivimos como vivimos porque no sabemos cómo funciona nuestra mente y organismo. Hay una manera mucho más eficiente de educar. Por ejemplo, cuando me ponga a trabajar quitaré las notificaciones del teléfono. No tengo que estar todo el momento mirando la pantalla y acrobillando la multitarea y saturando mi atención.

Aumenta el número de personas que padecen enfermedades neurodegenerativas, ¿puede estar originado por la difícil adaptación a nuestro cerebro?

No sabemos las causas exactas, pero se cree que tiene marcadores genéticos —influye, pero no determina— y que las decisiones que tomamos en nuestro día también influyen. No podemos hacer una correlación directa, pero lo que sí se sabe es que hay algo en nuestra forma de vivir que promueve ese tipo de enfermedades, la cual creo que está relacionada con vivir en oposición a cómo funciona nuestro organismo. Esto se puede extender a cualquier enfermedad mental, como la depresión.

Con respecto a las redes sociales, ¿se puede educar la mente para usar correctamente estas herramientas?

Para responder a esta pregunta pongo el ejemplo de Instagram. Si publico una foto, recibo 100 likes y lo considero que es poco se debe a la propuesta neuronal del pensamiento que he querido dar. El origen de lo que sentimos, nunca es algo externo. Siempre es una propuesta neuronal que consciente o inconscientemente decidimos usar. No tengo que cambiar el funcionamiento de Instagram, no tengo que cambiar la sociedad; sino que debo cambiar los pensamientos y mi relación con la red. Es decir, tengo que empezar a reconocer que aquello que siento mientras veo Instagram no proviene de la red, sino de los pensamientos e ideas que mi cerebro asocia.

¿Esto se puede aplicar a cualquier aspecto de la vida?

Claro. Esto da un vuelco a todo porque ya no tengo que cambiar a los demás, simplemente tengo que empezar a tomar conciencia de cómo funciona. Sentimos lo que pensamos.

¿Cuánto le queda por conocerse?

Muchísimo. Ahora estoy viendo la punta del iceberg.