

# David del Rosario: “Las emociones están para sentirlas, no para gestionarlas”

Resalta que “el 85% de las veces, lo que sentimos procede de lo que pensamos y no de la persona que tenemos enfrente” ▶ “El pensamiento positivo no funciona”, alertó

MAR MATO ■ Vigo

El científico e investigador David del Rosario recaló ayer en CLUB FARO para impartir una conferencia en la que animó a los asistentes a “reeducar” el cerebro para vivir con plenitud, es decir, más cerca de la felicidad y defender premisas como que “las emociones están para sentirlas, no para gestionarlas”. Bajo el título de “Reeduca tu cerebro”, adentró a los presentes —tras ser presentado por Yolanda Diz, investigadora del Centro de Investigaciones Biomédicas de la Universidad de Vigo— en una explicación sobre cómo funciona el cerebro.

Como arranque, habló de cuando algo nos resulta incómodo y de cuál es la clave para que pasemos página o tengamos un conflicto interno. Al respecto, recaló que se dio cuenta de que “si quería ser feliz, tenía que ser con la mente y el organismo que tenía”.

También hizo reflexionar sobre la cantidad de academias que hay para aprender idiomas o universidades para aprender la base de una profesión, sin que haya un centro de estudios en el que nos enseñen a entender mejor nuestro cerebro, de manera que alineemos nuestra conducta con el funcionamiento de la mente.

Del Rosario realizó varios experimentos con el público para demostrar que lo que pensamos y sentimos no procede de la persona o cosa que vemos o de las palabras que oímos. De lo contrario, “todos pensaríamos lo mismo”. Sin embargo, ante un mismo vídeo de una persona hablando pero con el sonido apagado, las opiniones sobre lo que le estaba ocurriendo y las sensaciones que originaba en los espectadores fueron diferentes.

El conferenciante —que presentaba ayer su última obra, “El libro que tu cerebro no quiere leer” (Uran)—, explicó que “un pensamiento no es un hecho, pero sí una propuesta neuronal para vivir una experiencia de vida”. Así, interpretamos lo que nos rodea según nuestra experiencia pasada, nuestra base genética y las expectativas de futuro. Por ello, “defender un pensamiento a capa y espada no es muy buena idea”, ya que genera “mucho dolor, como si te pegaran una torta”, explicó.

Añadió que “el 85% de las veces, aquello que sentimos procede de las cosas que pensamos; no procede de la persona que tenemos delante”. El cerebro hace una propuesta a raíz de una experiencia, la base genética y las expectativas generando una emoción que, a su vez, impulsará una acción. De hecho, las emociones nos llevan a la



David del Rosario gesticula en el Club FARO. A la izquierda, su presentadora, Yolanda Diz. // Ricardo Grobas



El público llenó la sala para asistir a la conferencia-coloquio de David del Rosario. // R. Grobas

acción en el 70 o 75% de los casos, por lo que recomendó hacia el final de la conferencia la aplicación del sentido común.

No obstante, recaló que “el pensamiento positivo no funciona si no está alineado con el cerebro. Cuando quieres pensar más positivo, no puedes, porque no sabes cómo eres e cómo piensas”.

Para ser felices y reeducar el cerebro, la atención es “nuestro mayor tesoro”, ya que es el cerebro el

que debe decirnos si un pensamiento es útil o no dependiendo de si la emoción nos produce sufrimiento o alegría, según el nivel de bienestar o agitación que tengamos. “El origen de mis resultados son mis pensamientos”, añadió.

Focalizándose en la atención, indicó que puede ser selectiva (elegimos en qué concentrarnos) y, además, nos permite usar o tirar pensamientos. “Todo pensamiento que no se use —señaló— el cerebro empezará

a tirarlo”.

Por ello, recomendó reeducar el cerebro “conscientemente. No digo que sea fácil pero sí es simple. Tenemos que pensar: ¿me sirve este pensamiento para vivir el momento? Así, nos devuelve el poder y nos hace quitar la atención del pensamiento”, propuso.

Para centrarnos en estas preguntas y respuestas, debemos renunciar a la multitarea eterna que calificó de “tóxica para el cerebro” al tiempo que añadió que “cuando nos estresamos, nos saturamos”. Además, añadió que “le dedicamos mucho tiempo a los demás, pero poco o nada a nosotros mismos”, añadió. Una actuación fácil de aco-

“Cualquier pensamiento está en un 99% de las veces equivocado”

En su conferencia, David del Rosario defendió que “cualquier pensamiento está en un 99,9 por ciento de las veces equivocado”. En su libro, señala que “el organismo funciona con premisas simples y universales”. A pesar de ello, “las personas somos capaces de discutir e iniciar un conflicto por el color del cielo, defendiendo nuestro argumento con uñas y dientes”.

Para Del Rosario, el “origen del conflicto real” reside en que “no somos conscientes de que aquello que vemos es nuestra imagen mental del cielo y no el cielo en sí mismo”.

De esta manera, “la única forma de resolver el conflicto es tomando conciencia del funcionamiento del organismo y el cerebro”, señaló.

Como ejemplo, indicó en la conferencia que cuando nos parecen mal las palabras de alguien, pensamos “¿cómo me pudo decir eso?”. Eso “se traduce —indicó— en una señal electroquímica que viaja por el cerebro. Cuando presto atención a lo que estoy pensando, el cerebro se comporta como una glándula que transforma una señal electroquímica como es un pensamiento en una señal química que el resto de las células del cuerpo pueden entender. Eso llamamos emoción. Ahí, es cuando empezamos a pensar ¿cómo me pudo hacer esto? Es cuando nos empieza a hervir la sangre. De ahí, nos lleva a la emoción. Esto significa que el origen de mis resultados son mis pensamientos”.

David Del Rosario concluyó que se puede paralizar esa acción planteándose si lo que estamos pensando es útil para ese momento, de manera que podamos desecharlo o no según la respuesta. En el libro, escribió que el pensamiento “creo que le caigo mal” es un pensamiento inútil que “nos aleja de la felicidad”.

meter contra la multitarea puede consistir en, simplemente, silenciar los avisos de las redes sociales en nuestro móvil para evitar que prestemos atención al mismo cada vez que avisa de un mensaje, un comentario o un “me gusta”.

Por último, ante las dudas de algunos asistentes, abogó por que descansemos más y tengamos una vida más sana, renunciando a tomar alcohol cada día o tomarlo de forma exagerada ocasionalmente, ya que abusar del mismo nos puede evadir durante su ingesta de los pensamientos negativos pero no soluciona nuestra forma de afrontarlos después de que pase el efecto.