

**David del Rosario**, científic i investigador



VÍCTOR-M. AMELA

IMA SANCHÍS

LLUÍS AMIGUET

**Tinc 35 anys. Vaig néixer a Alacant i visca Barcelona. Tinc parella. Vaig estudiar Enginyeria Tècnica en Telecomunicacions i Enginyeria Biomèdica. El que té més valor en la societat és el cervell de les persones, i ningú no ens explica com funciona. M'he trobat amb Déu moltes vegades al laboratori**

## “Només el que no sap mira”



CÉSAR RANGEL

**E**l cervell és un pagès amb grana blava i barret de palla que es dedica a sembrar pensaments, emocions i sensacions al camp mental.

**Pensaments i emocions que recollim per viure?**

Sí, per fer-nos una idea del món i de qui som. Cada vegada que el cervell troba una semblança entre situacions, persones, coses..., simplifica l'assumpte assignant-los el mateix nom a totes.

**I simplifica molt?**

No hi ha cap dubte que el cervell deixa de veure quan creu saber.

**Això és greu.**

Sí, perquè només el que no sap mira. L'origen de qualsevol problema és oblidar que estem veient una imatge mental i no la realitat.

**El nostre cervell crea la realitat?**

Sí, la realitat és una percepció individual que genera el cervell partint de tres premisses: la base genètica, la seva experiència passada i les prediccions futures.

**Els pensaments són una proposta neuronal?**

Sí, que el nostre cervell fa davant cada situació de vida basant-se en el passat. Hi ha

tres coses fonamentals que tots hem de saber.

**Endavant.**

En primer lloc, la neurociència ens demostra que la memòria és molt poc de confiança, però constantment el nostre cervell ens porta a prendre decisions avui, partint del que emmagatzema la nostra memòria enganyosa.

**Segon punt.**

Els pensaments. El nostre cervell pensa amb la mateixa naturalitat que el nostre cor bomba sang i els nostres pulmons aire, és la seva funció: pensar. No penses tu, pensa el teu cervell.

**Com aplico això al dia a dia?**

Quan assumeixes que allò que penses només és una proposta del teu cervell partint del record del passat, de la teva base genètica i les propostes de futur que et presenta la ment, els teus pensaments deixen de ser un fet.

**Tercer punt.**

Les emocions. El 85% del temps sentim el que pensem. El que estic sentint ara és el resultat de les meves associacions mentals.

**Què en fem, d'aquesta informació?**

El que jo proposo és alinear la nostra conducta amb la manera de funcionar del nostre organisme. Amb aquests tres ingredients n'hi ha prou per fer una petita revolució en la teva manera de veure la vida, no en la teva vida. Te-

### Reeducar el cervell

**Entendre com funciona el nostre cervell ens obre la possibilitat de ser feliços tota l'estona. No sé si David del Rosario estarà d'acord amb aquest breu resum del seu assaig: *El libro que tu cerebro no quiere leer* (Urano). En tot cas, conèixer la mecànica del nostre cervell és un dels millors regals que ens podem fer a nosaltres mateixos, perquè canvia la nostra manera de ser sobre la terra i, curiosament, en lloc d'omplir-nos de conceptes, ens buida. Aquest investigador i divulgador científic apassionat ens guia amb mestria pels racons de la ment tan aficionada a tancar-nos en patrons mentals, i ens proposa una manera de dir-li al cervell “per aquí no anem bé” i que ens faci cas.**

nint en compte que els canvis de percepció tenen una gran influència, ja que ens relacionem amb el món a través del que percebem.

**Percebem el 0,5% de la realitat.**

Aquesta és la informació que arriba al nostre cervell, per a totes les altres coses el nostre cos no té sensors per captar-les. I d'aquest 0,5% d'informació arriba a la part conscient el 0,01%, aquesta és la matèria primera amb la qual el nostre cervell construeix els seus pensaments i emocions.

**I records i pensaments són falsos?**

...En un 99,9%. Per això insisteixo que, sent condescendent, el que penso són propostes cerebrals; però podem utilitzar-les o no.

**Interessant.**

Jo el que proposo és donar un ús diferent als pensaments, en lloc de creure-se'ls i defensar-los per tots els mitjans, preguntis com el fa sentir aquell pensament. Immediatament rebrà el que anomenem la sensació afectiva: benestar o malestar i el nivell d'excitació.

**I?**

El malestar t'està informant que el pensament que t'està proposant el cervell no és útil en aquest moment, i aquí és on hi ha el gir. Quan retires l'atenció d'aquest pensament i el poses en el que sents, ja estàs no utilitzant-lo.

**No es tracta de canviar el que sentim.**

El cervell interpreta que un pensament és útil quan hi paro atenció. La pròxima vegada la probabilitat que el meu cervell em proposi aquest mateix pensament que he descartat disminueix.

**Ja ho entenc.**

El cervell ens proposa tota l'estona els pensaments que més utilitzem, s'aferra amb força als seus patrons mentals més arrelats i consumeix gran part de la seva energia resistint-se als canvis en lloc d'adaptar-se.

**És primitiu.**

En l'arrel de tot malestar, si analitza què hi ha darrere dels pensaments que li creen malestar al cos, veurà que hi ha bàsicament la por. I ara ve una cosa interessant.

...

La por i la confiança utilitzen les mateixes xarxes neuronals, són les dues cares de la mateixa moneda, això vol dir que en cada situació de vida estem decidint si la vivim des de la por o des de la confiança.

**Proposa gestionar les emocions?**

No. Les emocions no són allà per ser gestionades, sinó per ser sentides. Quan li dius al teu cervell “aquest pensament no em serveix en aquest moment”, comença a proposar-te pensaments diferents i el cercle viciós en què solem estar atrapats es trenca.

**Parem de repetir i repetir...?**

Això mateix, i la teva realitat canvia perquè quan tu decideixes utilitzar un pensament, el teu cervell es posa al servei d'aquell pensament i construeix una percepció de la realitat coherent amb el que penses. Al cervell no li importa la veritat, només la coherència.

IMA SANCHÍS

## VINE A DONAR SANG A RAC1 I LA VANGUARDIA

Dijous, 4 de juliol, de 9 a 21 h, a l'avinguda Diagonal, 477

### T'HI ESPEREM!

#SangRAC1LV

Com agraïment, us emportareu

**1 BOSSA DE RAC1**

+

**3 MESOS** de subscripció digital

de regal a **LA VANGUARDIA**



LA VANGUARDIA