



LO MÁS DIFÍCIL QUE HACE EL CEREBRO

“A nivel mental, lo más importante es socializar porque lo más difícil que hace nuestro cerebro es intentar entender a otra persona”.

La frase es del Doctor Pablo Villoslada, Neurólogo del Hospital de Mar, y la verdad es que me consuela y me explica muchas cosas. Porque hay veces que vivo con enorme impotencia los intentos de comprender a los demás, o de explicarme lo que ha sucedido en un momento dado en una determinada relación.

Si, relacionarnos con los demás es a veces muy complejo, y como nos explica el Doctor, es un enorme reto para nuestro cerebro. Y si, vale la pena ese reto, porque entenderse con los demás es fantástico, y porque es un entrenamiento neurológico altamente beneficioso. De hecho varios estudios han demostrado que un entorno social enriquecedor y activo es fuente de salud neurológica y de mayor vida.

Y si, el reto es para toda la vida, ni nacemos aprendidos ni nunca habremos aprendido lo suficiente.

Y si todo esto es así, la recomendación es que lo vivamos como eso, como aprendices. Sin demasiada frustración (estamos aprendiendo y por tanto las meteduras de pata son normales) y sin pensar que algún día terminaremos el máster (es para toda la vida). Y disfrutemos las veces que nos va especialmente bien (exámenes aprobados con nota) y saquemos conclusiones y vivamos deportivamente las veces en que lo hacemos mal (exámenes suspendidos, que también llegan).

A mi me reconforta saber que en efecto socializar y entendernos como personas es una actividad compleja para nuestro cerebro. Porque me es un reto en mi día a día, y es bueno saber que objetivamente es así. Que no es que yo sea especialmente inútil en la materia, o que no practique lo suficiente. Simplemente es una actividad compleja que requiere entrenamiento y aprendizaje constante. Y me reconforta saber que relacionándome con los demás estoy entrenando mi cerebro, y comprando felicidad y longevidad.