

Richard Davidson, doctor en Neuropsicología, investigador en neurociencia afectiva

Nací en Nueva York y vivo en Madison (Wisconsin), donde soy profesor de Psicología y Psiquiatría en la universidad. La política debe basarse en lo que nos une, sólo así podremos reducir el sufrimiento en el mundo. Creo en la amabilidad, en la ternura y en la bondad, pero debemos entrenarnos en ello



LA BASE DE UN CEREBRO SANO ES LA BONDAD, Y SE PUEDE ENTRENAR

IMA SANCHÍS

27/03/2017 01:04 | Actualizado a 27/03/2017 18:20 La Contra, de La Vanguardia

Ciencia y amabilidad

Su investigación se centra en las bases neuronales de la emoción y los métodos para promover desde la ciencia el florecimiento humano, incluyendo la meditación y las prácticas contemplativas. Fundó y preside el Centro de Investigación de Mentes Saludables en la Universidad de Wisconsin-Madison, donde se llevan a cabo investigaciones interdisciplinarias con rigurosidad científica sobre las cualidades positivas de la mente, como la amabilidad y la compasión. Ha cosechado importantes premios y está considerado una de las cien personas más influyentes del mundo según la revista Time. Tiene multitud de investigaciones y varios libros publicados. Ha ofrecido un seminario para Estudios Contemplativos en Barcelona.

Yo investigaba los mecanismos cerebrales implicados en la depresión y en la ansiedad.

...Y acabó fundando el Centro de Investigación de Mentes Saludables.

Cuando estaba en mi segundo año en Harvard se cruzó en mi camino la meditación y me fui a la India a investigar cómo entrenar mi mente. Obviamente mis profesores me dijeron que estaba loco, pero aquel viaje marcó mi futuro.

...Así empiezan las grandes historias.

Descubrí que una mente en calma puede producir bienestar en cualquier tipo de situación. Y cuando desde la neurociencia me dediqué a investigar las bases de las emociones, me sorprendió ver cómo las estructuras del cerebro pueden cambiar en tan sólo dos horas.

¡En dos horas!

Hoy podemos medirlo con precisión. Llevamos a meditadores al laboratorio; y antes y después de meditar les tomamos una muestra de sangre para analizar la expresión de los genes.

¿Y la expresión de los genes cambia?

Sí, y vemos como en las zonas en las que había inflamación o tendencia a ella, esta desciende abruptamente. Fueron descubrimientos muy útiles para tratar la depresión. Pero en 1992 conocí al Dalái Lama y mi vida cambió.

Un hombre muy nutridor.

“Admiro vuestro trabajo, me dijo, pero considero que estáis muy centrados en el estrés, la ansiedad y la depresión; ¿no te has planteado enfocar tus estudios neuro-científicos en la amabilidad, la ternura y la compasión?”.

Un enfoque sutil y radicalmente distinto.

Le hice la promesa al Dalái Lama de que haría todo lo posible para que la amabilidad, la ternura y la compasión estuvieran en el centro de la investigación. Palabras jamás nombradas en ningún estudio científico.

¿Qué ha descubierto?

Que hay una diferencia sustancial entre empatía y compasión. La empatía es la capacidad de sentir lo que sienten los demás. La compasión es un estadio superior, es tener el compromiso y las herramientas para aliviar el sufrimiento.

¿Y qué tiene que ver eso con el cerebro?

Los circuitos neurológicos que llevan a la empatía o a la compasión son diferentes.

¿Y la ternura?

Forma parte del circuito de la compasión. Una de las cosas más importantes que he descubierto sobre la amabilidad y la ternura es que se pueden entrenar a cualquier edad. Los estudios nos dicen que **estimulando la ternura en niños y adolescentes mejoran sus resultados académicos, su bienestar emocional y su salud.**

¿Y cómo se entrena?

Les hacemos llevar a su mente a una persona próxima a la que aman, revivir una época en la que esta sufrió y cultivar la aspiración de librarla de ese sufrimiento. Luego ampliamos el foco a personas que no les importan y finalmente a aquellas que les irritan. Estos ejercicios reducen sustancialmente el bullying en las escuelas.

De meditar a actuar hay un trecho.

Una de las cosas más interesantes que he visto en los circuitos neuronales de la compasión es que la zona motora del cerebro se activa: la compasión te capacita para moverte, para aliviar el sufrimiento.

Ahora quiere implementar en el mundo el programa Healthy minds (mentes sanas).

Fue otro de los retos que me lanzó el Dalái Lama, y hemos diseñado una plataforma mundial para diseminarlo. El programa tiene cuatro pilares: la atención; el cuidado y la conexión con los otros; la

apreciación de ser una persona saludable (encerrarse en los propios sentimientos y pensamientos es causa de depresión)...

...Hay que estar abierto y expuesto.

Sí. Y por último tener un propósito en la vida, algo que está intrínsecamente relacionado con el bienestar. He visto que la base de un cerebro sano es la bondad, y la entrenamos en un entorno científico, algo que no se había hecho nunca.

¿Cómo se puede aplicar a nivel global?

A través de distintos sectores: educación, sanidad, gobiernos, empresas internacionales...

¿A través de los que han potenciado este mundo oprimido en el que vivimos?

Tiene razón, por eso soy miembro del consejo del Foro Económico Mundial de Davos, para convencer a los líderes de que hay que hacer accesible lo que sabe la ciencia sobre el bienestar.

¿Y cómo les convence?

Mediante pruebas científicas. Les expongo, por ejemplo, una investigación que hemos realizado en distintas culturas: si interactúas con un bebé de seis meses a través de dos marionetas, una que se comporta de forma egoísta y otra amable y generosa, el 99% de los niños prefieren el muñeco cooperativo.

Cooperación y amabilidad son innatas.

Sí, pero frágiles, si no se cultivan se pierden, por eso yo, que viajo muchísimo (una fuente de estrés), aprovecho los aeropuertos para enviar mentalmente a la gente con la que me cruzo buenos deseos, y eso cambia la calidad de la experiencia. El cerebro del otro lo percibe.

Apenas un segundo para seguir en lo suyo.

La vida son sólo secuencias de momentos. Si encadenas esas secuencias, la vida cambia.

El mindfulness es hoy un negocio.

Cultivar la amabilidad es mucho más efectivo que centrarse en uno mismo. Son circuitos cerebrales distintos. A mí no me interesa la meditación en sí misma sino cómo acceder a los circuitos neuronales para cambiar tu día a día, y sabemos cómo hacerlo.