**“La base de un cerebro sano es la bondad, y se puede entrenar”**

**Richard Davidson**

### 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 ha-bía inflamación o tendencia a ella, esta des­ciende abruptamente. Fueron descubrimientos muy útiles para tratar la depresión. Peroen 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 neurocientíficos 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.