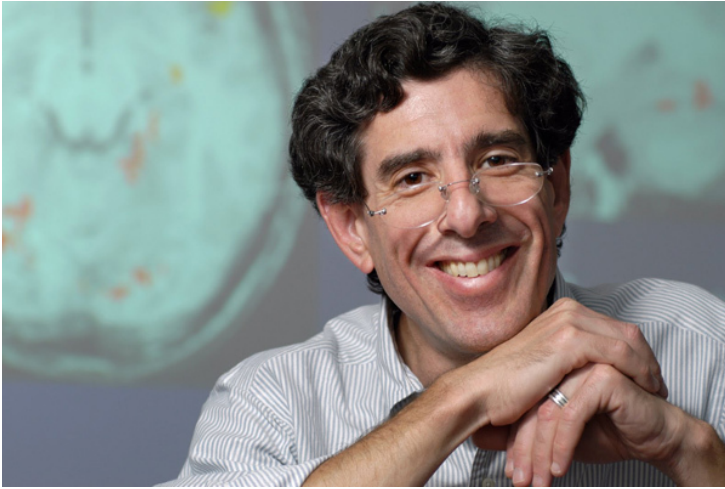


La vida emocional del cerebro, por Richard J. Davidson y Sharon Begley



El neuropsicólogo y científico Richard J. Davidson, profesor de psicología y psiquiatría de la Universidad de Wisconsin, y la escritora Sharon Begley explican en su libro *La vida emocional del cerebro* cómo la química del cerebro afecta a la manera de pensar, sentir y vivir, y cómo cambiando tu estilo de pensamiento cambias tus circuitos neuronales. Por Koncha Pinós-Pey

Nuevos estudios con técnicas de neuroimágenes han desafiado las nociones convencionales sobre la función del cerebro en relación a las emociones. **Davidson** ha identificado distintos estilos emocionales y cómo están relacionados con los patrones de actividad del cerebro. En este nuevo libro Davidson y Begley sostienen que **podemos entrenar nuestro cerebro para que podamos ser más resistentes, menos negativos y posiblemente más felices.**

El neurocientífico Richard J. Davidson lleva años fascinado por las reacciones que tiene la gente en diferentes periodos de su vida. De él hemos podido aprender que algunas personas se recuperan de un evento traumático mientras que otras quedan simplemente destruidas para siempre. ¿Por qué algunos ven un día soleado y otros simplemente un día nublado? Eso es lo que tratan de explicarnos en este libro.

Davidson nos cuenta que durante años los científicos interesados en el estudio del cerebro se centraron en el pensamiento, el razonamiento y el juicio clásico. Muy pocos investigaron en zonas como el trauma o las emociones; estos estudios eran como los hijos bastardos de la ciencia.

La terapia cognitiva conductual ha jugado un gran rol en la forma de pensar y comportarse, pues implica enseñarle a la gente a pensar de forma diferente sobre las causas de su comportamiento. Pongamos, por ejemplo, que no conseguimos el trabajo que queríamos. En lugar de atribuirlo a fallos o culpa, aprendemos a reinterpretarlo, adoptando una perspectiva diferente. Cambiando de pensamiento cambiamos el comportamiento.

El libro habla de **seis estilos emocionales**, que son los que rigen la forma en que nuestra mente responde a los eventos. ¿Antes le dábamos mucha importancia a la genética; ahora hemos podido comprobar que una persona entrenada en prácticas contemplativas puede modificar su mente, y por tanto su carga de ADN?. Para lograrlo, claramente la receta es **¿meditar?**.

Si conseguimos ser conscientes del estilo emocional que opera en nuestra mente, cuáles son nuestros pilotos automáticos, nuestras reacciones, es posible que la próxima vez ¿antes de reaccionar? operemos de otra forma. Esto es simplemente ¿operar con conciencia de sí mismo, estar en sintonía con lo emocional, con las señales que el cuerpo nos va enviando?.

Hay muchos individuos que son capaces de modular su conducta emocional en función del contexto en el que habitan. Por ejemplo, en el caso de los soldados que experimentaron estrés post-traumático y son incapaces de calibrar su comportamiento en un entorno diferente, pues siguen estando en el mismo lugar siempre (entran en alerta simplemente al escuchar la sirena de la alarma del vecino).

Resistencia y resiliencia

La gente que mira honestamente sus rasgos del carácter y sus reacciones puede descubrir con claridad dónde están sus niveles de resistencia y entrenar para un cambio resiliente. Ahora somos capaces de demostrar que los estilos emocionales no son estables, no son permanentes, no tienen auto-existencia porque el cerebro no es una estructura rígida. El campo de investigación de la neurociencia y **neuroplasticidad** ha alcanzado a demostrar que el cerebro se puede regenerar mediante su uso y potenciación.

La neuroplasticidad es la característica más cierta del cerebro y a ella ha dedicado Davidson casi toda su carrera. Considerando que el cerebro es orgánico, que fluye, somos capaces de crear nuevas conexiones nerviosas a lo largo de toda nuestra vida. Estamos continuamente creando sinapsis, conectomas; aunque los niños y jóvenes tienen mayores capacidades, los seres humanos somos neuroplásticos por naturaleza.

El libro es un viaje apasionante por la mente guiados por dos pioneros de la ciencia y la divulgación en el estudio de las emociones, un producto de la curiosidad apasionada que nos permite comprendernos a nosotros mismos y a otros, así como influir directamente en la forma de enfocar la vida con un sentido de resistente vitalidad. También nos revela fundamentalmente los pasos que ha dado ya la ciencia probada y cómo podemos tenerlos en cuenta para mejorar la función e incluso la estructura de nuestro cerebro.

Davidson nos ha demostrado que es capaz de medir actividades neuronales, escalar el Himalaya o conversar con el Dalai Lama. Es un explorador independiente e impenitente que ha dedicado su vida a sondear el misterio profundo de los sentimientos humanos.

Koncha Pinós Pey