

Redes – Cambiar el cerebro para cambiar el mundo

«Redes. Nº 57»

Narradora:

«Nuestro cerebro es un órgano construido para modificarse en respuesta a las experiencias. Richard Davidson»

«Cambiar el cerebro para cambiar el mundo»

Narradora:

Vivimos inmersos en nuestra rutina cotidiana, sumergidos en una serie de gestos y situaciones que se repiten día a día, de la mañana a la noche. Pero, en realidad, de lo que rara vez somos conscientes es de que estamos programados, más que cualquier otro animal, para cambiar, para aprender y para dejar que nuestro entorno moldee el sustrato de nuestros pensamientos: el cerebro. Si queremos mejorar nuestro comportamiento con los demás y con nuestro entorno natural, habrá que trabajar en ello desde los primeros años, como hacemos para aprender a hablar o a tocar un instrumento.

Hoy en *Redes* escucharemos propuestas venidas de la neurociencia para mejorar la educación y, con el psicólogo Daniel Goleman, descubriremos cómo consumir en el futuro para ser unos mejores huéspedes de este planeta.

«Cambiar el cerebro para cambiar el mundo»

Eduard Punset:

Creo que nuestros telespectadores agradecerían que les resumamos lo que esperamos de la inteligencia social y emocional aplicada a las escuelas, a los niños, a la infancia, en pocas palabras. ¿Qué significa, en unas pocas palabras? ¿Cuál es la verdadera revolución de este cambio? Ha sido uno de los grandes investigadores que ha aplicado esta práctica en los Estados Unidos, ¿qué significa todo eso?

Richard Davidson:

El tipo de habilidades de las que hablamos incluyen habilidades para aprender a dominar las emociones, en concreto la capacidad para controlar las emociones negativas, para que, cuando ocurre una adversidad, estas no persistan más de lo necesario. Las personas, y los niños, concretamente, pueden aprender a disipar estas emociones negativas para volver al estado inicial.

«Richard Davidson. Neuropsicólogo, Universidad de Wisconsin-Madison»

Es algo muy importante, porque cuando las emociones perturbadoras se producen en la mente, interfieren con la capacidad de aprender de los niños. Por consiguiente, la habilidad de controlar las emociones es crucial para ayudar a que los niños aprendan mejor.

Otra habilidad consiste en aprender a prestar atención de manera mejor, aprender a concentrarse. Lo más importante que hemos aprendido sobre el cerebro en la última década es que es el órgano que está construido para cambiar como respuesta a la experiencia. Es el responsable del aprendizaje. Y sabemos que el cerebro, especialmente al principio de nuestra vida, es mucho más susceptible a cualquier influencia de lo que será más tarde.

«www.redes.tve.es»

Eduard Punset:

De modo que, realmente, lo que está sugiriendo es que podemos gestionar las emociones. Otra cosa importante sería aceptar que, realmente, nuestro cerebro puede cambiar, puede aprender. Y esto es difícil, ¿eh?, porque normalmente para aprender tiene que estar dispuesto a cambiar de opinión y las personas no aceptan fácilmente cambiar de opinión.

«Richard Davidson. Neuropsicólogo, Universidad de Wisconsin-Madison»

Richard Davidson:

Bueno, una de las consideraciones importantes es que el cerebro siempre está cambiando, tanto si nos gusta como si no, tanto si pretendemos que cambie como si no. A todos nos influyen el entorno, la cultura, el contexto en el que residimos, el tipo de educación que recibimos...

«El entorno. La cultura. El contexto. La educación»

Eduard Punset:

Nuestra biología.

Richard Davidson:

Y nuestra biología.

«+ Nuestra biología»

Richard Davidson:

Todas estas cosas nos influyen, pero el cerebro está cambiando constantemente y lo que este trabajo sugiere es que podemos responsabilizarnos más de nuestro propio cerebro y podemos desarrollar condiciones más positivas que permitirán que cambie de maneras más beneficiosas.

Mujer:

Ay, Dios mío. Ay, Dios mío.

Hombre:
Ay, Dios.

Narradora:

Desde el nacimiento, nuestro cerebro va modificándose, adaptándose con cada nueva experiencia porque está construido con ese fin. Cada evento, cada suceso bueno y malo, va dejando su huella en el cerebro, creando a su paso un camino neuronal. Puede que ello nos haga sentir víctimas de nuestro pasado, el cual ha trazado caminos neuronales demasiado trillados, demasiado hondos, que nos hacen reaccionar automáticamente. Sin embargo, lo que realmente supone es que somos los dueños y responsables de nuestra vida y nuestra mente.

Dado que la mente es maleable y la plasticidad cerebral algo aceptado y demostrado, por la misma razón, cualquier cambio en la conducta afectará a nuestro cerebro, modificando su función y, por último, su estructura.

Si optamos conscientemente por promover cambios positivos en nuestro cerebro, cultivando hábitos sociales y emocionales apropiados en nosotros y en nuestros hijos, podremos aprender a regular mejor nuestras emociones. Lo que significa no permanecer en las emociones negativas más allá de lo que es sano y saludable, y fomentar las positivas, como la empatía, la compasión y la cooperación. Cualidades que, si antes eran entendidas como dones personales, ahora, según esta perspectiva, pueden verse como habilidades adquiribles por todo el mundo con el entrenamiento adecuado.

Eduard Punset:

¿Habéis podido evaluar o examinar alguna de estas experiencias educativas, algunas de estas reformas?

Richard Davidson:

Hemos trabajado en el laboratorio analizando tipos de intervenciones muy específicas que se pueden diseñar. Por ejemplo, para aumentar la cooperación y la compasión y el altruismo. Y luego hemos estudiado la manera en la que esto cambia el cerebro durante la adolescencia. Y resulta que con solamente dos semanas de entrenamiento...

Eduard Punset:

¿Dos semanas?

Richard Davidson:

Dos semanas en las que se practica 30 minutos al día.

«Richard Davidson. Neuropsicólogo, Universidad de Wisconsin-Madison»

Richard Davidson:

Pues bien, con esto basta para poder detectar cambios que suceden en el cerebro tras solamente dos semanas.

Eduard Punset:

Y te refieres a asuntos como el altruismo, nada menos, ¡y la compasión!

Richard Davidson:

Hay cambios específicos en el cerebro que están asociados con los cambios en el altruismo y que se pueden medir conductualmente. Y todo lo que sabemos sobre el cerebro nos indica que cuanto antes se realice la intervención, tanto mejor, porque habrá más probabilidades de que sus consecuencias persistan durante un periodo de tiempo más largo.

Eduard Punset:

Y para este asunto de enseñar más altruismo, menos violencia, más empatía... ¿a qué edad crees que es más efectivo?

Richard Davidson:

Basándome en lo que sabemos sobre el cerebro, las intervenciones que se producen antes de la adolescencia tienen un impacto mucho más duradero que las que se producen después de la adolescencia. Sabemos, por ejemplo, que una de las partes más críticas del cerebro a la hora de controlar las emociones es la corteza prefrontal, una región situada en la parte delantera del cerebro, y sigue desarrollándose hasta un poco después de la adolescencia, hasta los 20 años, aproximadamente.

Eduard Punset:

20-25 años.

Richard Davidson:

Sí. De manera que las intervenciones que se produzcan antes de eso serán más útiles.

«Richard Davidson. Neuropsicólogo, Universidad de Wisconsin-Madison»

Richard Davidson:

Además, es probable que haya una gran transición entre los cinco y los siete años de edad en los humanos. Hay muchos motivos para creer también que las intervenciones que se hagan antes de esa transición serán especialmente eficaces a la hora de sentar las bases con habilidades que, si persisten, permitirán otras habilidades que se asienten en ellas. Es como una especie de andamiaje.

Hay una necesidad acuciante de investigar más en este campo porque apenas se han realizado estudios sobre la influencia del aprendizaje social y emocional en el cerebro.

«Educiendo a los ciudadanos del mundo para el siglo XXI.»

«Mind & Life Institute. Washington. 2009»

Takao K. Hensch:

En muchos países asiáticos tenemos un proverbio que dice: “el espíritu de cuando tenemos tres años vive con nosotros hasta que cumplimos los 100”. Es decir, que el desarrollo temprano influye en el resto de nuestra vida.

Narradora:

El neurocientífico Takao Hensch investiga en la Universidad de Harvard cómo se establecen las conexiones cerebrales en los primeros años de vida y conoce muy bien los estudios actuales sobre la capacidad de cambio del cerebro en función de su entorno.

«Takao K. Hensch. Neurocientífico, Universidad de Harvard»

Takao K. Hensch:

Este es un tema que estamos investigando y estudiando. Y resulta bastante sorprendente el hallar ejemplos desde los ratones hasta los humanos de mecanismos biológicos presentes en todas las especies y que hacen a nuestro cerebro extremadamente plástico. Al principio de la vida es muy flexible y luego se hace más rígido. He pensado que podría daros un par de ejemplos.

Michael Meaney estudia el cuidado parental y maternal, y en una serie de experimentos muy elegantes en ratas ha descubierto que, incluso en el mundo de las ratas, hay madres buenas y malas. El cuidado maternal en el mundo roedor implica lamer y limpiar, cuidar a las crías, y esto es algo que se puede cuantificar. Michael ha demostrado que, desde el principio, si una ratita hembra nace de una madre poco cariñosa y recibe poca atención, cuando crezca será una mala madre, además de sufrir otros déficits cognitivos en el aprendizaje y la memoria, por ejemplo. Y hay una base molecular bioquímica muy buena para esto en el cerebro.

Pero lo asombroso de su trabajo es la idea que tuvo. Las crías de rata que habían nacido de una mala madre las dio de acogida a una buena madre, una que las lamiera y aseara mucho. Y resulta que, incluso en este caso, las ratitas que estaban genéticamente predispuestas a ser malas madres en el futuro modificaron su conducta. Si habían recibido los cuidados de una buena madre adoptiva, las ratitas crecían y se convertían en buenas madres que lamían y acicalaban mucho a sus crías. Se trata de un cambio epigenético espectacular que, de hecho, se debe a la modificación de un gen receptor hormonal concreto.

Este año han publicado la asombrosa versión humana de esto al tener acceso al cerebro humano de suicidas, desgraciadamente, que de niños habían sufrido adversidades bien documentadas.

«Takao K. Hensch. Neurocientífico, Universidad de Harvard»

Takao K. Hensch:

Y se descubrieron las mismas modificaciones en las personas que habían sufrido adversidades de niños frente a los que habían muerto de causas naturales o los que no presentaban un historial problemático.

Se trata, pues, de un ejemplo claro de la conservación de un mecanismo molecular y de cómo las experiencias en las primeras etapas de vida dejan una huella permanente en el cerebro.

Narradora:

Mundialmente conocido tras la publicación de su libro *Inteligencia emocional* en la década de los 90, Daniel Goleman ha seguido escribiendo sobre psicología y emociones promoviendo la incorporación del aprendizaje social y emocional al currículo escolar.

Eduard Punset:

La última vez que nos vimos, Dan, fue en tu casa, en Massachusetts. Y fue justo después de ese éxito increíble que tuviste en todo el mundo en aquella época, fue realmente increíble, con tu libro *La Inteligencia emocional*.

«Inteligencia emocional. Daniel Goleman. Best-seller mundial»

Daniel Goleman:

Sí, sí.

Eduard Punset:

Coincidió con un momento en que se vivía un cierto desencanto. Había menos expectativas en cuanto a las posibilidades de cambiar el mundo directamente. A través de la política, digamos. Y quizás una mejor forma de conseguirlo es aprender a manejar las propias emociones. Y una vez asumido por todos nosotros, por nuestra audiencia también, que podemos gestionar nuestras propias emociones, que podemos gestionar lo que tenemos dentro de nosotros, nos hablas ahora de la tradición contemplativa, de los budistas, como el Dalai-lama, que lo han estado haciendo durante décadas.

Daniel Goleman:

Sí, eso es.

Eduard Punset:

Y tú preguntas, muy acertadamente: “¿podemos aprovechar algo de su experiencia, de aquello?”

Daniel Goleman:

Exacto. Yo estoy participando en esta conferencia con el *Mind & Life Institute*, que es un instituto que trabaja con el Dalai-lama.

«Daniel Goleman. Psicólogo y periodista, miembro *Mind & Life Institute*»

Daniel Goleman:

Se trata de un grupo de científicos que estudian las tradiciones antiguas de una filosofía y práctica como el budismo a fin de ver qué estrategias tienen para apaciguar la mente, para ser más compasivos, para aprender a concentrarse.

Lo que nos dijo el Dalai a los científicos fue: “tomad estos métodos, sacadlos del contexto religioso, estudiadlos muy a fondo y, si pueden ser de alguna ayuda para la gente, difundidlos por todas partes”.

Ahora estamos descubriendo que enseñar habilidades sociales y emocionales a los niños desde que tienen cinco años hasta la universidad es muy eficaz, los vuelve mucho más cívicos, mucho mejores estudiantes. Es un error pensar que la cognición y las emociones son dos cosas totalmente separadas. Es la misma área cerebral. De modo que ayudar a los niños a gestionar mejor sus emociones significa que pueden aprender mejor.

Ahora estamos estudiando los métodos contemplativos que se han venido utilizando durante... ¡durante siglos! Y en el catolicismo también, por cierto, no solo en el budismo. Toda gran religión ha utilizado alguna vez algún tipo de práctica contemplativa, de desarrollo de la mente. Nosotros lo estamos estudiando para ver si podemos aprovecharlo y hacer algo por los niños, para ayudarles a concentrarse. Hoy en día los niños, y también sus padres, son muy dispersos y necesitan más ayuda con esas habilidades. Hoy en día probablemente haya solo una docena de currículos escolares que enseñen a los niños *mindfulness*, que les enseñen a concentrarse mejor, a focalizar, a hacer introspección y a ser más compasivos. Se trata de programas piloto. Desde 1995, cuando escribí *La inteligencia emocional*, ha habido cientos de programas sobre aprendizaje social y emocional y creo que va a ocurrir lo mismo con este campo.

Eduard Punset:

Es verdad.

Daniel Coleman:

En la próxima década.

Matthieu Ricard:

Una y otra vez se nos dice que la noción de entrenamiento mental, de práctica mental, de cultivar las cualidades humanas, a veces no es siquiera políticamente correcta.

«Matthieu Ricard. Biólogo y monje budista»

Matthieu Ricard:

Y eso es sorprendente. No nos importa dedicar 15 años a la educación, si tenemos acceso a ella, o a la formación profesional. Nadie espera montar en bicicleta o jugar al ajedrez o tocar el piano sin un mínimo de disciplina y práctica. Sin embargo, a la que hablamos de entrenamiento mental, lo equiparamos a lavado de cerebro. ¡Es muy

extraño! ¿Qué es la libertad? ¿Acaso no es la sensación de tener cierto control sobre la propia vida? De modo que el control sobre nuestra vida es casi equivalente a la libertad. Control no significa restricción. El entrenamiento mental no es más que poseer cierto control sobre la propia mente. Tu mente puede ser tu mejor amigo o tu peor enemigo. Y la idea de que todo lo demás en la vida llega con esfuerzo, con una exposición continua y que la única cosa que se perfeccionará por sí sola es el amor y la amabilidad, la compasión, la apertura de miras, la libertad interior, simplemente porque así lo deseamos, me parece una tontería colosal. ¡No funciona así! Curiosamente, en lo referente a las emociones primarias y destructivas, es interesante constatar que no necesitamos un propulsor de la ira, un amplificador de los celos o un repetidor de la codicia. Pero sí que parece que necesitamos cultivar en cierta manera la compasión y el altruismo sobre la base de la razón, de la comprensión. Y tenemos el potencial para ello. ¡Todos lo tenemos! Del mismo modo que cualquiera tiene el potencial de correr un maratón, pero, si no entrenan, no lo conseguirán.

«Matthieu Ricard. Biólogo y monje budista»

Matthieu Ricard:

Básicamente, la idea es utilizar el potencial para conseguir una habilidad óptima. Por eso, el entrenamiento mental se podría llamar, para aquellos a los que no les gusta la expresión, “gimnasia para la compasión”. O qué sé yo, “cultivar las cualidades humanas básicas”.

Narradora:

En 1921 Albert Einstein nos recordaba que el ser humano es también una parte del todo que llamamos “universo”. Una parte que se encuentra limitada a un espacio y a un tiempo limitado. Es decir, que nacemos en un momento determinado y morimos en otro. Lo que ocurre en medio es a lo que llamamos “vida”. Y que nacemos en un lugar preciso que determinará lo que será nuestra historia personal.

Dice que el hombre se experimenta a sí mismo, a sus pensamientos y a sus sentimientos, como si él fuera algo separado del resto del mundo, separado de los demás. Es como si su conciencia le hubiera hecho la jugarreta de crear una ilusión óptica de sí mismo y viviera inmersa en ella.

Esa ilusión al final se acaba convirtiendo en algo así como una prisión, ya que nos restringe a la hora de entender el mundo que nos rodea y desenvolvemos en él. Nos limita a que vivamos solo unos pocos deseos personales que en gran medida dependen del entorno y la época en que nacimos, olvidando que podemos dar cabida, en nuestra mente, a otras muchas posibilidades.

Esta ilusión también confina nuestro amor a unas pocas personas de nuestro entorno por las que sentimos afecto, como si el resto del mundo no existiera.

Por eso, Albert Einstein nos decía que el ser humano debería ampliar su círculo de compasión y afecto hasta abarcar a todas las criaturas vivas y, por ende, a la naturaleza en su esplendor.

Eduard Punset:

Recientemente has presentado otra idea nueva. Iba a decir que se trata de una idea tan utópica como lo fue en su día la inteligencia emocional. Hablas ahora de la inteligencia ecológica. Es fantástico, porque una de las cosas que se aprenden leyendo tu maravilloso libro, estoy seguro de que también va a convertirse en un *best-seller* mundial, es cuando dices que el cerebro no sabe nada del mundo moderno. Es así como empiezas. Y es verdad que cuando el maquillador nos iba a poner la crema en la cara tú has preguntado por el ciclo de vida de este producto en concreto. ¿Cuál es el ciclo de vida?

Daniel Coleman:

Lo que quería saber concretamente es qué sustancias químicas se han utilizado para hacer la crema. Si te fijas en el champú que utilizas, si constan los ingredientes, verás que pueden haber utilizado hasta 50 ingredientes para fabricar un champú y cada uno es una sustancia química distinta.

«Daniel Goleman. Psicólogo y periodista, miembro *Mind & Life Institute*»

Daniel Coleman:

Hoy en día puedes mirar esa lista y los estudios médicos y descubrir que un componente puede provocar cáncer en ratones, otro provocar asma, etc. Y en eso consiste esta nueva ciencia, de una lista de 100 champús te puede indicar cuál es más seguro y cuál más peligroso.

Esta información es nueva y es muy poderosa. Puede hacer lo mismo con todo lo que compramos, con cualquier artículo del supermercado: un detergente, un juguete infantil, la ropa que llevamos... Todo tiene su historia y existe una ciencia nueva que toma cualquier objeto, cualquier producto, y que, desde el primer minuto de obtención del material, de su fabricación y transporte, miden con suma precisión el impacto que tiene en el entorno, el grado de toxicidad para el agua y el suelo, para nuestra propia salud, para las personas que los han fabricado, para nuestros hijos cuando los traemos a casa, y les dan una puntuación, una puntuación basada en datos científicos. Ahora podemos encontrar esas puntuaciones en las tiendas. De hecho, la principal cadena de supermercados de Estados Unidos dice que lo va a hacer dentro de dos semanas. Van a pedir a todos sus fabricantes que les proporcionen información sobre sus productos, van a analizar los datos matemáticamente y van a darle a cada producto una puntuación para que puedas estar informado no solo del precio del producto, sino también de su nivel de seguridad, de su impacto sobre el planeta y de otras características. Es lo que llamamos "tecnología disruptiva", porque cambia las reglas del juego.

Significa que tú y yo, cuando vayamos de compras, podremos mirar si algo es tóxico, si algo es bueno o malo para el planeta y así podremos elegir mejor. Cuanto más lo hagamos...

Eduard Punset:

O sea, que los productores tendrán...

Daniel Coleman:

Habrà un canvi en la quota de mercat. ¿Esto es popular ahora, no lo es? Si el productor en cuestión quiere sobrevivir, tendrá que ver qué puede hacer para mejorar el planeta, poner menos venenos en sus productos, etc. Así que lo que se crea es una fuerza de mercado que hará que los fabricantes estén constantemente mejorando sus productos para seguir siendo competitivos.

«Mundo de abundancia»

Narradora:

El mundo de la abundancia material en el que nos hallamos inmersos tiene un precio muy alto que no se refleja en la etiqueta, por muy verde que esta sea.

«Precio. Eco»

Narradora:

Derrochamos, acumulamos y tiramos permanentemente. Ignoramos las consecuencias de la cadena de producción que tiene lugar para satisfacer los objetos de nuestras necesidades y caprichos. Una historia que comienza por los productos químicos de los que proceden los productos consumidos.

«Cadena de elaboración»

Narradora:

Sigue por las condiciones de los que los fabrican, lejos, muy lejos de nosotros, su transporte, nuestro uso y lo que ocurre una vez los tiramos.

«Víctimas de productos»

Narradora:

Así, inconscientemente, estamos siendo víctimas de productos que un día fueron más beneficiosos que perjudiciales, pero que en el equilibrio actual resultan muy dañinos.

«Daño que producen más elevado»

Narradora:

Las bolsas de plástico que utilizamos en la compra, se estiman, tardan en descomponerse entre 500 y 1.000 años.

«Entre 500 y 1000 años»

Narradora:

Pero las de papel consumen en su fabricación más energía que las otras y contaminan más agua.

«Más energía. Más contaminación»

Narradora:

Los productos volátiles de la pintura fresca y las cortinas de plástico del baño son sustancias peligrosas que forman parte de la sopa química que hemos cocinado y en la que estamos imbuidos, ignorantes de todo ello.

«Compuestos orgánicos volátiles. Sustancias peligrosas»

«Productos verdes. Producto ecológico. Marketing»

Narradora:

Los productos verdes a veces solo tienen de verde el nombre, gracias al márketing que potencia una de sus cualidades sin considerar, por ejemplo, lo que supone el transporte de ese producto hasta la tienda en cuanto a emisiones de CO₂.

«Transporte. CO₂»

Narradora:

Riesgos que nuestro cerebro no registra, adaptado a otros mucho más ancestrales. Es complicado, pero en realidad, solo un estudio profundo de todos los pasos implicados en la fabricación de un producto y el desarrollo de un etiquetado informativamente transparente puede ayudarnos a saber lo que compramos, a ser responsables con cada una de nuestras elecciones, con nuestro entorno y, en definitiva, con nuestra vida.

«Estudio de los pasos de fabricación. Etiquetado transparente»

«Responsables de nuestras elecciones»

Eduard Punset:

¿Cuántos años hace que publicaste *La inteligencia emocional*?

Daniel Coleman:

En 1995.

Eduard Punset:

1995. O sea, 15 años. Recuerdo que después de leer tu libro me pregunté cómo podía ser que nunca me hubiese planteado esas cosas. Y ahora que te oigo hablar de inteligencia ecológica...

Daniel Coleman:

Sí, parece obvio.

Eduard Punset:

Parece evidente.

Daniel Coleman:

Sí, no nos habíamos dado cuenta. Ahora está ocurriendo y van a cambiar las cosas. Si conoces a algún fabricante o minorista, deberían tener en cuenta todo esto, porque va a cambiar drásticamente la forma de funcionar del mercado y, si quieren sobrevivir, tendrán que adelantarse a todos estos cambios.

Eduard Punset:

Lo que resulta más fabuloso de todo eso es que no es culpa de las multinacionales, ni siquiera de los gobiernos.

Daniel Coleman:

No, no, no.

Eduard Punset:

Es nuestra. Es nuestra ignorancia.

Daniel Coleman:

Eso es. Es nuestra ignorancia, pero también que la ciencia no estuviera ahí.

«Daniel Goleman. Psicólogo y periodista, miembro *Mind & Life Institute*»

Daniel Coleman:

Todo lo que utilizamos hoy en día, la forma de fabricar, las sustancias químicas que utilizamos... todo eso se desarrolló en una época en la que no conocíamos sus efectos. Ahora tenemos una nueva ciencia, una nueva lupa que enfoca los productos y nos dice con gran precisión cuáles son sus efectos.

Pero además es una inmensa oportunidad empresarial. Tenemos que reinventarlo todo, tenemos que replanteárnoslo todo para reducir el impacto negativo sobre el planeta y sobre nosotros mismos.

Tenzin Gyatso:

La religión indígena de los japoneses, el sintoísmo, respeta la naturaleza y los árboles.

«Tenzin Gyatso. 14^o y actual Dalai-lama»

«eduardpunset.es»

«redesparalaciencia.com»

Tenzin Gyatso:

Y los indígenas americanos también hablaban de la tierra como la Madre Tierra, ¿no? Creo que esa tradición o concepto tiene muchísima relevancia en los tiempos modernos. A veces la ciencia y la tecnología generan la creencia o la confianza en que nosotros, los seres humanos, podemos controlar la naturaleza.

Pero si miramos al mundo en su conjunto, no podemos controlarlo, como con el calentamiento global. Realmente deberíamos preocuparnos de la naturaleza y respetarla. En último término, somos una proyección de la naturaleza.

Narradora:

“¿Acaso hay algo más necesario que una sociedad altruista?” Matthieu Ricard.

«¿Acaso hay algo más necesario que una sociedad altruista? Matthieu Ricard»

Redes – Canviar el cervell per canviar el món

«Redes. Núm. 57»

Narradora:

“El nostre cervell és un òrgan construït per modificar-se en resposta a les experiències.” Richard Davidson.

«Canviar el cervell per canviar el món»

Narradora:

Vivim immersos en la nostra rutina quotidiana, submergits en una sèrie de gestos i situacions que es repeteixen dia rere dia, del matí a la nit. Però, en realitat, d'allò que rarament som conscients és que estem programats, més que qualsevol altre animal, per canviar, per aprendre i per deixar que el nostre entorn modelï el substrat dels nostres pensaments: el cervell. Si volem millorar el nostre comportament amb els demés i amb el nostre entorn natural, hi haurem de treballar des dels primers anys, igual que ho fem per aprendre a parlar i a tocar un instrument.

Avui a *Redes* escoltarem diverses propostes de la neurociència per millorar l'educació i, amb el psicòleg Daniel Goleman, descobrirem com consumir en el futur per ser millors hostes d'aquest planeta.

«Canviar el cervell per canviar el món»

Eduard Punset:

Crec que els nostres teleespectadors agrairien que els resumim el que esperem de la intel·ligència social i emocional aplicada a les escoles, als nens, a la infància, en poques paraules. Què significa en poques paraules? Quina és la vertadera revolució d'aquest canvi? Ha estat un dels grans investigadors que ha aplicat aquesta pràctica als Estats Units. Què significa tot això?

Richard Davidson:

La mena d'habilitats de què parlem inclouen habilitats per aprendre a dominar les emocions, en concret la capacitat per controlar les emocions negatives, per tal que, quan passa una adversitat, aquestes no persisteixin més del que és necessari. Les persones, i els nens concretament, poden aprendre a dissipar aquestes emocions negatives per tornar a l'estat inicial.

«Richard Davidson. Neuropsicòleg, Universitat de Wisconsin-Madison»

És una cosa molt important, perquè quan les emocions perturbadores es produeixen a la ment interfereixen en la capacitat d'aprendre dels nens. Per tant, l'habilitat de controlar les emocions és crucial per ajudar els nens a aprendre millor.

Una altra habilitat consisteix en aprendre a prestar atenció d'una manera millor, aprendre a concentrar-se. El més important del que hem après sobre el cervell durant l'última dècada és que és l'òrgan que està construït per canviar com a resposta a l'experiència. És el responsable de l'aprenentatge. I sabem que el cervell, especialment al principi de la nostra vida, és molt més susceptible a qualsevol influència d'allò que serà més tard.

«www.redes.tve.es»

Eduard Punset:

De manera que, realment, el que està suggerint és que podem gestionar les emocions. Una altra cosa important seria acceptar que, realment, el nostre cervell pot canviar, pot aprendre. I això és difícil, eh? Perquè normalment per aprendre has d'estar disposat a canviar d'opinió i les persones no accepten canviar d'opinió fàcilment.

«Richard Davidson. Neuropsicòleg, Universitat de Wisconsin-Madison»

Richard Davidson:

Bé, una de les consideracions importants és que el cervell sempre està canviant, tant si ens agrada com si no, tant si pretenem que canviï com si no. A tots ens influeixen l'entorn, la cultura, el context en què residim, el tipus d'educació que rebem...

«L'entorn. La cultura. El context. L'educació»

Eduard Punset:

I la nostra biologia.

Richard Davidson:

I la nostra biologia.

«+ La nostra biologia»

Richard Davidson:

Totes aquestes coses ens influeixen, però el cervell està canviant constantment i el que suggereix aquest treball és que podem responsabilitzar-nos més del nostre propi cervell i podem desenvolupar condicions més positives que permetran que canviï de maneres molt beneficioses.

Dona:

Ai, Déu meu. Ai, Déu meu.

Home:
Ai, Déu.

Narradora:

Des del naixement, el nostre cervell es va modificant, s'adapta a cada nova experiència perquè està construït amb aquest objectiu. Cada esdeveniment, cada succés bo i dolent, deixa empremta en el cervell i va creant un camí neuronal. Pot ser que això ens faci sentir víctimes del nostre passat, el qual ha traçat camins neuronals massa desgastats, massa profunds, que ens fan reaccionar automàticament. Tot i això, el que realment suposa és que som els amos i els responsables de la nostra vida i de la nostra ment.

Com que la ment és flexible i la plasticitat cerebral és un concepte acceptat i demostrat, per la mateixa raó qualsevol canvi en la conducta afectarà el nostre cervell, modificant-ne la funció i, per últim, l'estructura.

Si optem conscientment per promoure canvis positius en el nostre cervell, cultivant hàbits socials i emocionals apropiats en nosaltres mateixos i en els nostres fills, podrem aprendre a regular millor les nostres emocions. Això significa no romandre en les emocions negatives més enllà del que és sa i saludable, i fomentar les positives com l'empatia, la compassió i la cooperació. Qualitats que, si bé abans eren enteses com a dons personals, ara, segons aquesta perspectiva, poden veure's com a habilitats adquiribles per tothom amb l'entrenament adequat.

Eduard Punset:

Heu pogut avaluar o examinar alguna d'aquestes experiències educatives, alguna d'aquestes reformes?

Richard Davidson:

Hem treballat en el laboratori analitzant tipus d'intervencions molt específiques que es poden dissenyar. Per exemple, per augmentar la cooperació i la compassió i l'altruisme. I després hem estudiat com això canvia el cervell durant l'adolescència. I resulta que amb només dues setmanes d'entrenament...

Eduard Punset:

Dues setmanes?

Richard Davidson:

Dues setmanes en què es practica 30 minuts al dia.

«Richard Davidson. Neuropsicòleg, Universitat de Wisconsin-Madison»

Richard Davidson:

Doncs bé, amb això n'hi ha prou per detectar canvis en el cervell després de només dues setmanes.

Eduard Punset:

I et refereixes a qüestions com l'altruisme, ni més ni menys, i la compassió!

Richard Davidson:

Hi ha canvis específics al cervell que estan associats als canvis en l'altruisme i que es poden mesurar conductualment. I tot el que sabem sobre el cervell ens indica que quant abans es realitzi la intervenció, molt millor, perquè hi haurà més probabilitats que les seves conseqüències persisteixin durant un període de temps més llarg.

Eduard Punset:

I sobre aquesta qüestió d'ensenyar més altruisme, menys violència, més empatia... A quina edat creus que és més efectiu?

Richard Davidson:

Basant-me en el que sabem sobre el cervell, les intervencions que es produeixen abans de l'adolescència tenen un impacte molt més durador que les que es produeixen després de l'adolescència. Sabem, per exemple, que una de les parts més crítiques del cervell a l'hora de controlar les emocions és el còrtex prefrontal, una regió situada a la part de davant del cervell, i se segueix desenvolupant fins una mica després de l'adolescència, fins als 20 anys, aproximadament.

Eduard Punset:

20-25 anys.

Richard Davidson:

Sí. De manera que les intervencions que es produeixin abans d'això seran més útils.

«Richard Davidson. Neuropsicòleg, Universitat de Wisconsin-Madison»

Richard Davidson:

A més, és probable que hi hagi una gran transició entre els cinc i els set anys d'edat en els humans. Hi ha molts motius per creure, també, que les intervencions que es facin abans d'aquesta transició seran especialment eficaces a l'hora d'assentar les bases amb habilitats que, si persisteixen, permetran altres habilitats que s'assentin en elles. És com una mena de bastimentada.

Hi ha una necessitat apressant d'investigar més en aquest camp perquè gairebé no s'han realitzat estudis sobre la influència de l'aprenentatge social i emocional en el cervell.

«Educant els ciutadans del món per al segle XXI»

«Mind & Life Institute. Washington. 2009»

Takao K. Hensch:

En molts països asiàtics tenim un proverbi que diu: “L’esperit de quan tenim tres anys viu amb nosaltres fins que complim els 100.” És a dir, que el desenvolupament primerenc influeix en la resta de la nostra vida.

Narradora:

El neurocientífic Takao Hensch investiga a la Universitat de Harvard com s’estableixen les connexions cerebrals durant els primers anys de vida i coneix molt bé els estudis actuals sobre la capacitat de canvi del cervell en funció del seu entorn.

«Takao K. Hensch. Neurocientífic, Universitat de Harvard»

Takao K. Hensch:

Aquest és un tema que estem investigant i estudiant. I resulta bastant sorprenent trobar exemples des dels ratolins fins als humans de mecanismes biològics presents a totes les espècies i que fan el nostre cervell extremadament plàstic. Al principi de la vida és molt flexible i després es va fent més rígid. He pensat que podria donar-vos un parell d'exemples.

En Michael Meany estudia l’atenció parental i maternal, i en una sèrie d’experiments molt elegants en rates ha descobert que, inclús en el món de les rates, hi ha mares bones i dolentes. L’atenció maternal en el món rosegador implica llepar i netejar, cuidar les cries, i això és una cosa que es pot quantificar. En Michael ha demostrat que, des del principi, si una rateta femella neix d’una mare poc afectuosa i rep poca atenció, quan creixi serà una mala mare, a més de patir altres dèficits cognitius en l’aprenentatge i la memòria, per exemple. I hi ha una base molecular bioquímica molt bona per això en el cervell.

Però el més fascinant del seu treball és la idea que va tenir. Les cries de rata que havien nascut d’una mala mare les va donar d’acollida a una bona mare, una que les llepés i les rentés bé. I resulta que, fins i tot en aquest cas, les ratetes que estaven genèticament predisposades a ser males mares en el futur van modificar la seva conducta. Si havien rebut les atencions d’una bona mare adoptiva, les ratetes creixien i es convertien en bones mares que llepaven les seves cries i les mantenien netes i polides. Es tracta d’un canvi epigenètic espectacular que, de fet, es deu a la modificació d’un gen receptor hormonal concret.

Aquest any han publicat la sorprenent versió humana d’això en tenir accés al cervell humà de suïcides, desgraciadament, que de nens havien sofert adversitats ben documentades.

«Takao K. Hensch. Neurocientífic, Universitat de Harvard»

Takao K. Hensch:

I es van descobrir les mateixes modificacions en les persones que de nens havien sofert adversitats davant d’aquelles que havien mort de causes naturals o d’aquelles que no presentaven un historial problemàtic.

Es tracta, doncs, d'un exemple clar de la conservació d'un mecanisme molecular i de com les experiències en les primeres etapes de vida deixen una empremta permanent en el cervell.

Narradora:

Mundialment conegut després de la publicació del seu llibre *Inteligència emocional* a la dècada dels 90, Daniel Goleman ha seguit escrivint sobre psicologia i emocions promovent la incorporació de l'aprenentatge social i emocional al currículum escolar.

Eduard Punset:

L'última vegada que ens vam veure, Dan, va ser a casa teva, a Massachusetts. I va ser just després d'aquell èxit increïble que vas tenir a tot el món en aquella època, va ser realment increïble, amb el teu llibre *La Inteligencia emocional*.

«*Inteligencia emocional*. Daniel Goleman. *Best-seller mundial*»

Daniel Goleman:

Sí, sí.

Eduard Punset:

Va coincidir amb un moment en què es vivia un cert desencant. Hi havia menys expectatives quant a les possibilitats de canviar el món directament. A través de la política, diguem. I potser una millor manera d'aconseguir-ho és aprendre a controlar les pròpies emocions. I una vegada assumit per tots nosaltres, per la nostra audiència també, que podem gestionar les nostres pròpies emocions, que podem gestionar tot allò que tenim dins nostre, ens parles ara de la tradició contemplativa, dels budistes, com el Dalai-lama, que ho han estat fent durant dècades.

Daniel Goleman:

Sí, això mateix.

Eduard Punset:

I tu preguntes, amb molt d'encert: Podem aprofitar alguna cosa de la seva experiència?

Daniel Goleman:

Exacte. Jo estic participant en aquesta conferència amb el *Mind & Life Institute*, que és un institut que treballa amb el Dalai-lama.

«Daniel Goleman. Psicòleg i periodista, membre *Mind & Life Institute*»

Daniel Goleman:

Es tracta d'un grup de científics que estudien les tradicions antigues d'una filosofia i pràctica com el budisme amb l'objectiu de veure quines estratègies tenen per tranquil·litzar la ment, per ser més compassius, per aprendre a concentrar-se. El que

ens va dir el Dalai als científics va ser: “Preneu aquests mètodes, traieu-los del context religiós, estudeu-los molt a fons i, si poden ajudar la gent, difoneu-los per tot arreu.” Ara estem descobrint que ensenyar habilitats socials i emocionals als nens des que tenen cinc anys fins a la universitat és molt eficaç, els torna més cívics, millors estudiants. És un error pensar que la cognició i les emocions són dues coses totalment separades. És la mateixa àrea cerebral. De manera que ajudar els nens a gestionar millor les seves emocions significa que poden aprendre millor. Ara estem estudiant els mètodes contemplatius que s’han estat utilitzant durant... durant segles! I en el catolicisme també, per cert, no només en el budisme. Tota gran religió ha utilitzat alguna vegada algun tipus de pràctica contemplativa, de desenvolupament de la ment. Nosaltres ho estem estudiant per veure si podem aprofitar-ho i fer alguna cosa pels nens, per ajudar-los a concentrar-se. Avui dia els nens, i també els seus pares, són molt dispersos i necessiten més ajuda amb aquestes habilitats. Avui dia probablement hi hagi només una dotzena de currículums escolars que ensenyin *mindfulness* als nens, que els ensenyin a concentrar-se millor, a focalitzar, a fer introspecció i a ser més compassius. Es tracta de programes pilot. Des del 1995, quan vaig escriure *La intel·ligència emocional*, hi ha hagut centenars de programes sobre aprenentatge social i emocional i crec que passarà el mateix en aquest camp.

Eduard Punset:
És veritat.

Daniel Coleman:
Durant la pròxima dècada.

Matthieu Ricard:
Una i altra vegada se’ns diu que la noció d’entrenament mental, de pràctica mental, de cultivar les qualitats humanes, a vegades no és ni tan sols políticament correcta.

«Matthieu Ricard. Biòleg i monjo budista»

Matthieu Ricard:
I això és sorprenent. No ens importa dedicar 15 anys a l’educació, si hi tenim accés, o a la formació professional. Ningú espera anar en bicicleta o jugar a escacs o tocar el piano sense un mínim de disciplina i pràctica. Tot i això, quan parlem d’entrenament mental, ho equiparem a rentat de cervell. És molt estrany! Què és la llibertat? És que potser no és la sensació de tenir cert control sobre la pròpia vida? De manera que el control sobre la nostra vida és gairebé equivalent a la llibertat. Control no significa restricció. L’entrenament mental no és més que posseir cert control sobre la pròpia ment. La teva ment pot ser el teu millor amic o el teu pitjor enemic. I la idea que tota la resta a la vida arriba amb esforç, amb una exposició contínua, i que l’única cosa que es perfeccionarà per si sola és l’amor i l’amabilitat, la compassió, l’obertura de mires, la llibertat interior, simplement perquè ho desitgem així, em sembla una ximpleria colossal. No funciona així!

Curiosament, en allò que es refereix a les emocions primàries i destructives, és interessant constatar que no necessitem un propulsor de l'ira, un amplificador de la gelosia o un repetidor de la cobdícia. Però sí que sembla que necessitem cultivar en certa manera la compassió i l'altruisme sobre la base de la raó, de la comprensió. I tenim el potencial per fer-ho. Tots el tenim! De la mateixa manera que qualsevol té el potencial per córrer una marató, però, si no entrenen, no ho aconseguiran.

«Matthieu Ricard. Biòleg i monjo budista»

Matthieu Ricard:

Bàsicament, la idea és utilitzar el potencial per aconseguir una habilitat òptima. Per això, l'entrenament mental es podria anomenar, per aquells a qui no els agrada l'expressió, "gimnàstica per a la compassió". O, què sé jo, "cultivar les qualitats humanes bàsiques".

Narradora:

El 1921 Albert Einstein ens recordava que l'ésser humà és també una part del tot que anomenem "univers". Una part que es troba limitada a un espai i a un temps limitat. És a dir, que neixem en un moment determinat i morim en un altre. El que passa enmig és allò que anomenem "vida". I que naixem en un lloc precís que determinarà el que serà la nostra història personal.

Diu que l'home s'experimenta a si mateix, als seus pensaments i als seus sentiments, com si ell fos alguna cosa separada de la resta del món, separada dels demés. És com si la seva consciència li hagués fet la mala passada de crear una il·lusió òptica de si mateix i hi visqués immers.

Aquesta il·lusió al final s'acaba convertint en una cosa així com una presó, ja que ens restringeix a l'hora d'entendre el món que ens envolta i sortir-se'n. Ens limita a viure només uns pocs desitjos personals que en gran mesura depenen de l'entorn i l'època en què naixem, oblidant que podem donar cabuda, en la nostra ment, a altres nombroses possibilitats.

Aquesta il·lusió també limita el nostre amor a unes poques persones del nostre entorn per les quals sentim afecte, com si la resta del món no existís.

Per això, Albert Einstein ens deia que l'ésser humà hauria d'ampliar el seu cercle de compassió i afecte fins arribar a totes les criatures vives i, per tant, a la naturalesa en la seva esplendor.

Eduard Punset:

Recentment, has presentat una altra idea nova. Anava a dir que es tracta d'una idea tan utòpica com ho va ser en el seu dia la intel·ligència emocional. Parles ara de la intel·ligència ecològica. És fantàstic, perquè una de les coses que s'aprenen llegint el teu meravellós llibre, estic segur que també es convertirà en un *best-seller* mundial, és quan dius que el cervell no sap res del món modern. És així com comences. I és veritat que quan el maquillador anava a posar-nos la crema a la cara tu has preguntat pel cicle de vida d'aquest producte en concret. Quin és el cicle de vida?

Daniel Coleman:

El que volia saber concretament és quines substàncies químiques s'han utilitzat per fer la crema. Si et fixes en el xampú que utilitzes, si hi consten els ingredients, veuràs que en poden haver utilitzat fins a 50 per fabricar un xampú i cadascun d'aquests ingredients és una substància química diferent.

«Daniel Goleman. Psicòleg i periodista, membre *Mind & Life Institute*»

Daniel Coleman:

Avui dia pots mirar aquesta llista i els estudis mèdics i descobrir que un dels components pot provocar càncer en ratolins, un altre pot provocar asma, etc. I en això consisteix aquesta nova ciència: d'una llista de 100 xampús et pot indicar quin és més segur i quin és més perillós.

Aquesta informació és nova i és molt poderosa. Es pot fer el mateix amb tot el que comprem, amb qualsevol article del supermercat: un detergent, una joguina infantil, la roba que portem... Tot té la seva història i existeix una ciència nova que pren qualsevol objecte, qualsevol producte, i que, des del primer minut d'obtenció del material, de la seva fabricació i transport, mesura amb gran precisió l'impacte que té en l'entorn, el grau de toxicitat per l'aigua i el terra, per la nostra pròpia salut, per les persones que els han fabricat, pels nostres fills quan ho portem a casa, i els dona una puntuació, una puntuació basada en dades científiques. Ara podem trobar aquestes puntuacions a les botigues. De fet, la principal cadena de supermercats dels Estats Units diu que ho farà d'aquí a dues setmanes. Demanaran a tots els seus fabricants que els proporcionin informació sobre els seus productes, analitzaran les dades matemàticament i donaran una puntuació a cada producte perquè puguis estar informat no només del preu del producte, sinó també del seu nivell de seguretat, del seu impacte sobre el planeta i d'altres característiques. És el que anomenem "tecnologia disruptiva", perquè canvia les regles del joc. Significa que tu i jo, quan anem a comprar, podem mirar si alguna cosa és tòxica, si un producte és bo o dolent pel planeta i així podem triar millor. Quant més ho fem...

Eduard Punset:

O sigui, que els productors hauran de...

Daniel Coleman:

Hi haurà un canvi en la quota de mercat. Això és popular ara? No ho és? Si el productor en qüestió vol sobreviure, haurà de veure què pot fer per millorar el planeta, posar menys verins en els seus productes, etc. Així que el que es crea és una força de mercat que farà que els fabricants estiguin constantment millorant els seus productes per seguir sent competitius.

«Món d'abundància»

Narradora:

El món de l'abundància material en què ens trobem immersos té un preu molt alt que no es reflecteix a l'etiqueta, per molt verda que sigui.

«Preu. Eco»

Narradora:

Malbaratem, acumulem i llencem permanentment. Ignorem les conseqüències de la cadena de producció que té lloc per satisfer els objectes de les nostres necessitats i capricis. Una història que comença pels productes químics dels quals procedeixen els productes consumits.

«Cadena d'elaboració»

Narradora:

Segueix per les condicions d'aquells qui els fabriquen, lluny, molt lluny de nosaltres, el seu transport, el nostre ús i el que passa un cop els llancem.

«Víctimes de productes»

Narradora:

Així, inconscientment, som víctimes de productes que un dia van ser més beneficiosos que perjudicials, però que en l'equilibri actual resulten molt nocius.

«Dany que produeixen més elevat»

Narradora:

Les bosses de plàstic que utilitzem quan anem a comprar, s'estima que tarden a descompondre's entre 500 i 1.000 anys.

«Entre 500 i 1000 anys»

Narradora:

Però les de paper consumeixen durant la seva fabricació més energia que les altres i contaminen més aigua.

«Més energia. Més contaminació»

Narradora:

Els productes volàtils de la pintura fresca i les cortines de plàstic del bany són substàncies perilloses que formen part de la sopa química que hem cuinat i en què estem imbuïts, ignorants de tot plegat.

«Compostos orgànics volàtils. Substàncies perilloses»

«Productes verds. Producte ecològic. Màrqueting»

Narradora:

Els productes verds a vegades només tenen de verd el nom, gràcies al màrqueting, que potencia una de les seves qualitats sense considerar, per exemple, el que suposa el transport d'aquest producte fins a la botiga quant a emissions de CO2.

«Transport. CO2»

Narradora:

Riscos que el nostre cervell no registra, adaptat a altres de molt més ancestrals. És complicat, però, en realitat, només un estudi profund de tots els passos implicats en la fabricació d'un producte i el desenvolupament d'un etiquetatge informativament transparent pot ajudar-nos a saber el que comprem, a ser responsables amb cadascuna de les nostres eleccions, amb el nostre entorn i, en definitiva, amb la nostra vida.

«Estudi dels passos de fabricació. Etiquetatge transparent»

«Responsables de les nostres eleccions»

Eduard Punset:

Quants anys fa que vas publicar *La intel·ligència emocional*?

Daniel Coleman:

El 1995.

Eduard Punset:

1995. O sigui, 15 anys. Recordo que després de llegir el teu llibre em vaig preguntar com podia ser que mai m'hagués plantejat aquelles coses. I ara que et sento parlar d'intel·ligència ecològica...

Daniel Coleman:

Sí, sembla obvi.

Eduard Punset:

Sembla evident.

Daniel Coleman:

Sí, no ens n'havíem adonat. Ara està passant i canviaran les coses. Si coneixes algun fabricant o minorista, haurien de tenir en compte tot això, perquè canviarà dràsticament la forma de funcionar del mercat i, si volen sobreviure, hauran d'avançar-se a tots aquests canvis.

Eduard Punset:

El que resulta més fabulós de tot això és que no és culpa de les multinacionals, ni tan sols dels governs.

Daniel Coleman:

No, no, no.

Eduard Punset:

És nostra. És la nostra ignorància.

Daniel Coleman:

Això mateix. És la nostra ignorància, però també que la ciència no hi fos.

«Daniel Goleman. Psicòleg y periodista, membre *Mind & Life Institute*»

Daniel Coleman:

Tot el que fem servir avui dia, la forma de fabricar, les substàncies químiques que utilitzem... tot això es va desenvolupar en una època en què no coneixíem els seus efectes. Ara tenim una nova ciència, una nova lupa que enfoca els productes i ens diu amb gran precisió quins són els seus efectes.

Però, a més, és una immensa oportunitat empresarial. Hem de reinventar-ho tot, hem de replantejar-nos-ho tot per reduir l'impacte negatiu sobre el planeta i sobre nosaltres mateixos.

Tenzin Gyatso:

La religió indígena dels japonesos, el xintoisme, respecta la naturalesa i els arbres.

«Tenzin Gyatso. 14è i actual Dalai-lama»

«eduardpunset.es»

«redesparalaciencia.com»

Tenzin Gyatso:

I els indígenes americans també parlaven de la terra com la Mare Terra, no? Crec que aquesta tradició o concepte té molta rellevància en els temps moderns. A vegades la ciència i la tecnologia generen la creença o la confiança que nosaltres, els éssers humans, podem controlar la naturalesa.

Però si mirem el món en el seu conjunt, no podem controlar-lo, com amb l'escalfament global. Realment hauríem de preocupar-nos de la naturalesa i respectar-la. En últim terme, som una projecció de la naturalesa.

Narradora:

“És que hi ha alguna cosa més necessària que una societat altruista?” Matthieu Ricard.

«És que hi ha alguna cosa més necessària que una societat altruista? Matthieu Ricard»