

# Tormenta cerebral: El cerebro adolescente

Daniel Siegel:

Cuando hablo de una tormenta cerebral en mi libro homónimo, me refiero a la esencia de la adolescencia, de la cual la mayoría de nosotros, ya seamos padres o adolescentes, desconocíamos su existencia. Esta esencia, además, se explica con las letras de la propia palabra “esencia” en inglés (*Essence*). Repasemos los cuatro puntos más importantes de los cambios por los que pasa el cerebro adolescente. Nos pueden ayudar a entender que la compasión y la empatía, la base del bienestar, se pueden cultivar durante la adolescencia y, además, cómo nosotros, los adultos, podemos recuperar esa esencia en nuestras vidas. Básicamente, la esencia es:

- ES: La chispa emocional (ES: *Emotional Spark*)
- SE: Implicación social (SE: *Social Engagement*)
- N: Novedad (N: *Novelty*)
- CE: Exploración creativa (CE: *Creative Exploration*)

«ES»

«ESSE»

«ESSEN»

«ESSENCE»

Cuando analizamos estos cuatro elementos, nos damos cuenta que el cerebro de los adolescentes está en pleno proceso de cambio. En lugar de hacer lo que hace el cerebro de un niño, que es acumular más conexiones, conocidas como conexiones sinápticas, se deshace de algunas de estas conexiones y crea mielina. Crea conexiones más profundas y más eficientes entre las neuronas a medida que el niño crece. Hay una predisposición considerable al principio de la adolescencia, más o menos durante la pubertad, aunque no exactamente, a la vez que la maduración sexual. En el cerebro comienzan dos procesos:

Primero, la poda, que significa que comienza a deshacerse de algunas conexiones sinápticas existentes e incluso elimina algunas neuronas. Esta reducción del número de neuronas y de conexiones se llama “la poda”. Es exactamente lo mismo que podar un jardín.

La segunda fase de esta remodelación del cerebro adolescente que sorprendió a todo el mundo es que, después de esta poda tan intensa, empieza la mielinización. La mielina es la capa sana que une las neuronas conectadas sinápticamente.

Cuando la mielina conecta las neuronas permite que la manera en la cual se comunican sea más eficiente, más rápida y más coordinada. Las cifras son muy

interesantes. La velocidad potencial a la que sucede, a la que los iones se mueven de un lado a otro de la membrana, es cien veces superior. Y en la fase de descanso, llamada el periodo refractario, después que una neurona actúe, necesita descansar antes de volver a salir disparada, la velocidad es treinta veces más rápida. Por lo tanto, treinta por cien son 3.000 circuitos mielinizados, que son 3.000 veces mejor coordinados y más eficientes. Son más rápidos, pero más que la velocidad, la cuestión es que están más integrados y ayudan a que todo el sistema funcione de una manera mucho más efectiva.

Por lo tanto, en general, este proceso de remodelación incluye la poda y la mielinización. Este periodo de mielinización, junto con las neuronas que todavía quedan, ayuda al sistema del cerebro adolescente a estar más integrado, a conectar todas las áreas y a enlazarlas.

¿Qué significa eso? Primero, significa que la fase de la adolescencia no es una fase durante la cual las hormonas están alteradas y descontroladas o que el adolescente está en una fase de inmadurez, sino que es una fase de desarrollo necesaria para que el adolescente pueda prepararse para irse de casa.

En parte es para aumentar la capacidad del adolescente para buscar y querer vivir lo desconocido, lo incierto, algo que puede ser incómodo e, incluso, inseguro. Esta predisposición natural para experimentar lo desconocido, lo incierto, lo incómodo y lo inseguro, requiere que la naturaleza cambie ciertos circuitos del cerebro.

Algunos de los circuitos del cerebro que se han descubierto recientemente son, por ejemplo, el de la gratificación, que reduce los niveles de dopamina y aumenta los de liberación. Esto hace que un adolescente tenga tendencia, no solo a sentirse fuera de lugar y aburrido, sino que también, la liberación de dopamina está, en gran parte, dominada por la necesidad de novedad, por el deseo de hacer algo nuevo, junto con lo que uno piensa y lo que hace con su cuerpo y cómo interactúa con otras personas.

Este cambio en los niveles de dopamina explicaría por qué la naturaleza intenta sacar al adolescente de casa.

Pero la naturaleza también consigue esto gracias a lo que se conoce como el “pensamiento hiperracional”. Con este pensamiento hiperracional, la valoración de los pros y de los contras de una decisión, se inclina a favor de las partes más emocionantes a la hora de hacer algo. Cuando el adolescente descubre el peligro, reduce el énfasis que pone en la importancia de la parte negativa de una elección.

Si combinamos la hiperracionalidad de la balanza, que se inclina a favor de las cosas emocionantes de una elección, y lo añadimos a los cambios de dopamina del sistema de gratificación, se puede entender porqué los adolescentes se comportan de una manera arriesgada y se ponen en peligro, no solamente por su impulsividad, que es real los primeros años de adolescencia, sino también en plena adolescencia, que dura

hasta los veinte y algo. Esta fase de remodelación nos ayuda a entender que la adolescencia no se acaba cuando se cumplen los 20 años, va más allá de los diecinueve.

Ese es otro falso mito: nos hemos cargado el mito que dice que la adolescencia y los años adolescentes son lo mismo. La adolescencia no es una fase de inmadurez, sino que es una fase necesaria en la vida de las personas para cambiar la estructura del cerebro. Ahora sabemos que la adolescencia no es un periodo regido peligrosamente por la impulsividad sino que lo es por la hiperracionalidad y los cambios de dopamina.

Otro mito que tenemos que derribar sobre esto es el considera que la adolescencia es un periodo donde uno se vuelve loco por culpa de las hormonas que están descontroladas. Es el cerebro, que se está remodelando, lo que hace cambiar. Es la relación entre la chispa emocional y la implicación social, la novedad y la exploración creativa. Todos estos cambios en el cerebro son muy profundos.

Con la chispa emocional, el cerebro adolescente está, literalmente, lleno de procesos más emocionales que salen del cuerpo, de las zonas bajas del cerebro, incluyendo el tronco encefálico y el área límbica. Estos procesos emocionales suben hasta el cortex, donde ocurre el razonamiento. Por lo tanto, la chispa emocional tiene una parte negativa, puedes estar de mal humor, irritable y llegar a no confiar en tu propio estado emocional. La parte buena es que la vida está en marcha y, durante esta fase, estás lleno de pasión.

La implicación social es muy importante, sobre todo, si nos centramos en la compasión y en la empatía. Los adolescentes tienden a alejarse de sus padres, no del todo, pero se alejan de estos y se acercan a sus iguales. Esto es lo natural, incluso también lo vemos en otras especies mamíferas, se sienten más seguros si se agrupan. Estar con otros adolescentes es lo que les ayuda a sobrevivir y si no forman parte de un grupo, puede que corran el riesgo de morir. Por lo tanto, puede que haya un sentimiento de urgencia, de vida o muerte, que un adolescente expresa a sus padres: "Necesito estos zapatos", "necesito esta chaqueta", "tengo que ir a esa fiesta". En realidad, no necesitan comprar los zapatos o la chaqueta o dejarlos ir a la fiesta, pero como padres podemos entender su sufrimiento con compasión y con empatía y comprender que, desde su punto de vista, este sentimiento de vida o muerte no es algo que se están inventando por la presión de su entorno. Puede que sea debido a millones de años de evolución, si eres adolescente está escrito en el ADN que deberías formar parte de, por lo menos, una amistad o de un grupo más grande. La parte negativa de este proceso de implicación social es que se pierde la moralidad por el beneficio de pertenecer. Eso es conocido como presión social (*peer pressure* en inglés). La parte positiva de esta implicación social es que se aprenden habilidades sociales que pueden durar toda la vida, se desarrollan amistades que enseñan a conectar con otras personas, porque no se trata de vivir aislado. Todos los estudios sobre bienestar, el bienestar psicológico, el bienestar médico, la longevidad y la felicidad demuestran que

las relaciones son un factor principal que permiten conseguir todos los estados positivos.

La “N”, es de novedad. Ya hemos visto que los cambios de dopamina empujan a experimentar cosas nuevas, el pensamiento hiperracional también lleva hacia esa dirección. La búsqueda de la novedad ya está implícita en la experiencia adolescente. La parte negativa, por supuesto, es el riesgo, el peligro y el poder hacerse daño. Y, desgraciadamente, los estudios demuestran que los adolescentes corren el triple de riesgo de hacerse daño grave o de morir durante la adolescencia aunque sus cuerpos sean más fuertes y más sanos que en cualquier otro momento de la vida.

¿Qué es “CE”? Antes de hablar de “CE”, ¿cuáles son las ventajas de la necesidad de novedad? La parte positiva es que prepara para probar lo desconocido, lo incierto, lo incomodo y lo inseguro y, por lo tanto, para poderse ir de casa. Es una cuestión, literalmente, de vida o muerte, y que permite a todas las especies salir y alejarse de la unidad familiar.

¿Qué es la exploración creativa? “CE” es la parte de la esencia de la adolescencia que nos ayuda a retar a la mente. La mente adolescente está diseñada para cuestionarlo todo, para analizar las leyes, las reglas y el mundo de los adultos y pensar: “No sé si esta es la manera que debería ser, no estoy del todo seguro que sea así como tiene que ser”. La mente adolescente estira, estira y estira los límites. La parte negativa, por supuesto, es que cuando somos niños absorbemos la sabiduría del mundo y lo aceptamos. Así son los doce primeros años de vida. Los siguientes doce años de vida te puedes llegar a sentir muy desorientado, muy desilusionado con los padres que idolatrabas y creías que eran como dioses y diosas pero ya no son los héroes que creías que eran. Los ves como seres humanos falibles. Eso puede llegar a desorientar mucho y, por supuesto, luchar contra todo y estirar los límites, para algunos niños puede llegar a ser muy turbador. ¿Cuál es el lado positivo? La parte buena para el individuo es la increíble emoción que se siente al imaginar un mundo nuevo. Deberíamos darnos cuenta de que algunas de las innovaciones y de los progresos más importantes en el arte, en la música, en la ciencia y en la tecnología, han surgido de mentes adolescentes. Así pues, la innovación emerge durante la adolescencia.

Y de hecho, se podría decir que la razón por la cual nuestra especie humana es tan adaptable a todas las regiones de este planeta, para bien o para mal, pero hemos poblado todo, es por la ingenuidad, la valentía y la creatividad de la mente adolescente.

Profundamente creo que, para ser empático con los adolescentes, necesitamos entender estos cambios tan profundos que viven y dejarles aprender según les cambia el cerebro, dejarles aprender sobre este periodo de tiempo y así les podemos apoyar. Como adultos, no solo tendremos una mejor relación con los adolescentes sino que, si miramos todos los estudios de neuroplasticidad y cómo se mantienen jóvenes nuestros cerebros a lo largo de nuestra vida, encontraremos que estos cuatro

aspectos -mantener la pasión en la vida con la chispa emocional, mantener las relaciones fuertes con redes personales de apoyo y de implicación social, intentar nuevas cosas y buscar la novedad y retar la mente con exploración creativa- estos son las cuatro mejores maneras de cuidar el cerebro, que se desarrolle bien y tener vitalidad durante toda la vida.

Dentro de todo esto está la compasión, sentir lo que sufre otra persona y querer ayudarla. La empatía es entender a alguien desde el punto de vista de la otra persona.

Cuando observamos atentamente este análisis de tormenta cerebral, la compasión y la empatía están implícitas en el hecho de poder dejar crecer a los adolescentes durante este periodo de tiempo y, también, en el que los adultos intentan recuperar su esencia. Cada uno de ellos encontrará compasión y empatía en sus vidas para intentar llevar una vida de conexión, de significado, de ecuanimidad y con sentido.

Cuando hacemos todo esto, se consigue lo que los griegos llaman: Eudaimonia y suceden todo tipo de cosas maravillosas: mejora la regulación de la expresión genética, que previene ciertas enfermedades tal y como demuestra un estudio de Barbara Fredrickson y su equipo. Tenemos la presencia de nuestra mente, mejoramos los niveles de telomerasa hasta cambiar la enzima, y hacerla crecer, que repara nuestros cromosomas telómeros. Con este tipo de presencia podemos mejorar nuestro sistema inmunitario, nuestro bienestar. De todo esto, estando presentes para los adolescentes como adultos y estando profundamente presentes para experimentar la adolescencia como adolescentes, mejora esta presencia, que es la base del bienestar, la base de la compasión y la base de la empatía. Juntos podemos expandir nuestra identidad, no solamente tenemos que darnos cuenta de que estamos separados, también tenemos que darnos cuenta que juntos podemos hacer este mundo un lugar más compasivo, un sitio más amable y rebosante de empatía.

# Tempesta cerebral: El cervell adolescent

Daniel Siegel:

Quan parlo d'una tempesta cerebral en el meu llibre homònim, em refereixo a l'essència de l'adolescència, de la qual la majoria de nosaltres, ja siguem pares o adolescents, en desconeixem l'existència. Aquesta essència, a més, s'explica amb les lletres de la pròpia paraula «essència» en anglès (*Essence*). Repassem els quatre punts més importants dels canvis pels quals passa el cervell adolescent. Ens poden ajudar a entendre que la compassió i l'empatia, la base del benestar, es poden conrear durant l'adolescència i, a més, com nosaltres, els adults, podem recuperar aquesta essència a les nostres vides. Bàsicament, l'essència és:

- ES: L'espurna emocional (ES: *Emotional Spark*)
- SE: Implicació social (SE: *Social Engagement*)
- N: Novetat (N: *Novelty*)
- CE: Exploració creativa (CE: *Creative Exploration*)

«ES»

«ESSE»

«ESSEN»

«ESSENCE»

Quan analitzem aquests quatre elements, ens adonem que el cervell dels adolescents està en ple procés de canvi. En lloc de fer el que fa el cervell d'un nen, que és acumular més connexions, conegudes com a connexions sinàptiques, es desfà d'algunes d'aquestes connexions i crea mielina. Crea connexions més profundes i més eficients entre les neurones a mesura que el nen creix. Hi ha una predisposició considerable al principi de l'adolescència, més o menys durant la pubertat, encara que no exactament, alhora que la maduració sexual. Al cervell comencen dos processos:

Primer, la poda, que significa que comença a desfer-se d'algunes connexions sinàptiques existents i fins i tot elimina algunes neurones. Aquesta reducció del nombre de neurones i de connexions es diu «la poda». És exactament el mateix que podar un jardí.

La segona fase d'aquesta remodelació del cervell adolescent que va sorprendre tothom és que, després d'aquesta poda tan intensa, comença la mielinització. La mielina és la capa sana que uneix les neurones connectades sinàpticament.

Quan la mielina connecta les neurones permet que la manera en la qual es comuniquen sigui més eficient, més ràpida i més coordinada. Les xifres són molt interessants. La velocitat potencial a la qual succeeix, a la qual els ions es mouen d'un

costat a un altre de la membrana, és cent vegades superior. I en la fase de descans, anomenada període refractari, després que una neurona actüi, necessita descansar abans de tornar a sortir disparada, la velocitat és trenta vegades més ràpida. Per tant, trenta per cent són tres mil circuits mielinitzats, que són tres mil vegades millor coordinats i més eficients. Són més ràpids, però més que la velocitat, la qüestió és que estan més integrats i ajuden al fet que tot el sistema funcioni d'una manera molt més efectiva.

Per tant, en general, aquest procés de remodelació inclou la poda i la mielinització. Aquest període de mielinització, juntament amb les neurones que encara queden, ajuda el sistema del cervell adolescent a estar més integrat, a connectar totes les àrees i a enllaçar-les.

Què significa això? Primer, significa que la fase de l'adolescència no és una fase durant la qual les hormones estan alterades i descontrolades o que l'adolescent està en una fase d'immaduresa, sinó que és una fase de desenvolupament necessària perquè l'adolescent pugui preparar-se per a anar-se'n de casa.

En part és per a augmentar la capacitat de l'adolescent per a buscar i voler viure el desconegut, l'incert, una cosa que pot ser incòmoda i, fins i tot, insegura. Aquesta predisposició natural per a experimentar el desconegut, l'incert, l'incòmode i l'insegur, requereix que la naturalesa canviï determinats circuits del cervell.

Alguns dels circuits del cervell que s'han descobert recentment són, per exemple, el de la gratificació, que redueix els nivells de dopamina i augmenta els d'alliberament. Això fa que un adolescent tingui tendència, no solament a sentir-se fora de lloc i avorrit, sinó que també l'alliberament de dopamina està, en gran part, dominat per la necessitat de novetat, pel desig de fer alguna cosa nova, juntament amb el que algú pensa i el que fa amb el seu cos i com interactua amb altres persones.

Aquest canvi en els nivells de dopamina explicaria per què la natura intenta treure l'adolescent de casa.

Però la natura també ho aconsegueix gràcies al que es coneix com a «pensament hiperracional». Amb aquest pensament hiperracional, la valoració dels pros i dels contres d'una decisió, s'inclina a favor de les parts més emocionants a l'hora de fer alguna cosa. Quan l'adolescent descobreix el perill, redueix l'èmfasi que posa en la importància de la part negativa d'una elecció.

Si combinem la hiperracionalitat de la balança, que s'inclina a favor de les coses emocionants d'una elecció, i l'afegim als canvis de dopamina del sistema de gratificació, es pot entendre per què els adolescents es comporten d'una manera arriscada i es posen en perill, no només per la seva impulsivitat, que és real els primers anys d'adolescència, sinó també en plena adolescència, que dura fins als vint i

escaig. Aquesta fase de remodelació ens ajuda a entendre que l'adolescència no s'acaba quan es compleixen els vint anys, va més enllà dels dinou.

Aquest és un altre fals mite: ens hem carregat el mite que diu que l'adolescència i els anys adolescents són el mateix. L'adolescència no és una fase d'immaduresa, sinó que és una fase necessària a la vida de les persones per a canviar l'estructura del cervell. Ara sabem que l'adolescència no és un període regit perillosament per la impulsivitat, sinó que ho és per la hiperracionalitat i els canvis de dopamina.

Un altre mite que hem de derrocar sobre això és el que considera que l'adolescència és un període on un es torna boig per culpa de les hormones que estan descontrolades. És el cervell, que s'està remodelant, el que fa canviar. És la relació entre l'espurna emocional i la implicació social, la novetat i l'exploració creativa. Tots aquests canvis al cervell són molt profunds.

Amb l'espurna emocional, el cervell adolescent està, literalment, ple de processos més emocionals que surten del cos, de les zones baixes del cervell, incloent-hi el tronc encefàlic i l'àrea límbica. Aquests processos emocionals puguen fins al còrtex, on té lloc el raonament. Per tant, l'espurna emocional té una part negativa, pots estar de mal humor, irritable i arribar a no confiar en el teu propi estat emocional. La part bona és que la vida està en marxa i, durant aquesta fase, ets ple de passió.

La implicació social és molt important, sobretot, si ens centrem en la compassió i en l'empatia. Els adolescents tendeixen a allunyar-se dels seus pares, no del tot, però s'allunyen d'aquests i s'apropen als seus iguals. Això és el natural, fins i tot també ho veiem en altres espècies mamíferes, se senten més segurs si s'agrupen. Estar amb altres adolescents és el que els ajuda a sobreviure i si no formen part d'un grup, pot ser que corrin el risc de morir. Per tant, pot ser que hi hagi un sentiment d'urgència, de vida o mort, que un adolescent expressa als seus pares: «Necessito aquestes sabates», «necessito aquesta jaqueta», «haig d'anar a aquesta festa». En realitat, no necessiten comprar les sabates o la jaqueta o deixar-los anar a la festa, però com a pares podem entendre el seu sofriment amb compassió i amb empatia i comprendre que, des del seu punt de vista, aquest sentiment de vida o mort no és una cosa que s'estan inventant per la pressió del seu entorn. Pot ser que sigui a causa de milions d'anys d'evolució, si ets adolescent està escrit a l'ADN que hauries de formar part de, almenys, una amistat o d'un grup més gran. La part negativa d'aquest procés d'implicació social és que es perd la moralitat pel benefici de pertànyer. Això és conegut com a pressió social (*peer pressure* en anglès). La part positiva d'aquesta implicació social és que s'aprenen habilitats socials que poden durar tota la vida, es desenvolupen amistats que ensenyen a connectar amb altres persones, perquè no es tracta de viure aïllat. Tots els estudis sobre benestar, el benestar psicològic, el benestar mèdic, la longevitat i la felicitat demostren que les relacions són un factor principal que permeten aconseguir tots els estats positius.



La «N» és de novetat. Ja hem vist que els canvis de dopamina empenyen a experimentar coses noves, el pensament hiperracional també porta cap a aquesta direcció. La cerca de la novetat ja està implícita en l'experiència adolescent. La part negativa, per descomptat, és el risc, el perill i el poder fer-se mal. I, desgraciadament, els estudis demostren que els adolescents corren el triple de risc de fer-se un dany greu o de morir durant l'adolescència encara que els seus cossos siguin més forts i més sans que en qualsevol altre moment de la vida.

Què és «CE»? Abans de parlar de «CE», quins són els avantatges de la necessitat de novetat? La part positiva és que prepara per a provar el desconegut, l'incert, l'incòmode i l'insegur i, per tant, per a poder anar-se'n de casa. És una qüestió, literalment, de vida o mort, i que permet a totes les espècies sortir i allunyar-se de la unitat familiar.

Què és l'exploració creativa? «CE» és la part de l'essència de l'adolescència que ens ajuda a reptar la ment. La ment adolescent està dissenyada per a qüestionar-ho tot, per a analitzar les lleis, les regles i el món dels adults i pensar: «No sé si aquesta és la manera que hauria de ser, no estic del tot segur que sigui així com ha de ser». La ment adolescent estira, estira i estira els límits. La part negativa, per descomptat, és que quan som nens absorbim la saviesa del món i l'acceptem. Així són els dotze primers anys de vida. Els següents dotze anys de vida et pots arribar a sentir molt desorientat, molt desil·lusionat amb els pares que idolatres i creies que eren com a déus i deesses però ja no són els herois que creies que eren. Els veus com a éssers humans fallibles. Això pot arribar a desorientar molt i, per descomptat, lluitar contra tot i estirar els límits, per a alguns nens pot arribar a ser molt torbador. Quin és el costat positiu? La part bona per a l'individu és la increïble emoció que se sent en imaginar un món nou. Hauríem d'adonar-nos que algunes de les innovacions i dels progressos més importants en l'art, en la música, en la ciència i la tecnologia, han sorgit de ments adolescents. Així doncs, la innovació emergeix durant l'adolescència.

I de fet, es podria dir que la raó per la qual la nostra espècie humana és tan adaptable a totes les regions d'aquest planeta, per bé o per malament, però l'hem poblat tot, és per la ingenuïtat, la valentia i la creativitat de la ment adolescent.

Profundament crec que, per a ser empàtic amb els adolescents, necessitem entendre aquests canvis tan profunds que viuen i deixar-los aprendre segons els canvia el cervell, deixar-los aprendre sobre aquest període de temps i així els podem donar suport. Com a adults, no només tindrem una millor relació amb els adolescents sinó que, si mirem tots els estudis de neuroplasticitat i com es mantenen joves els nostres cervells al llarg de la nostra vida, trobarem que aquests quatre aspectes —mantenir la passió en la vida amb l'espurna emocional, mantenir les relacions fortes amb xarxes personals de suport i d'implicació social, intentar noves coses i buscar la novetat i reptar la ment amb exploració creativa—, són les quatre millors maneres de cuidar el cervell, que es desenvolupi bé i tenir vitalitat durant tota la vida.

Dins de tot això hi ha la compassió, sentir el que sofreix una altra persona i voler ajudar-la. L'empatia és entendre algú des del punt de vista de l'altra persona.

Quan observem atentament aquesta anàlisi de tempesta cerebral, la compassió i l'empatia estan implícites en el fet de poder deixar créixer els adolescents durant aquest període de temps i, també, en què els adults intenten recuperar la seva essència. Cadascun d'ells trobarà compassió i empatia a les seves vides per a intentar portar una vida de connexió, de significat, d'equanimitat i amb sentit.

Quan fem tot això, s'aconsegueix el que els grecs anomenen *Eudaimonia* i succeeixen tot tipus de coses meravelloses: millora la regulació de l'expressió genètica, que prevé certes malalties tal com demostra un estudi de Barbara Fredrickson i el seu equip. Tenim la presència de la nostra ment, millorem els nivells de telomerasa fins a canviar l'enzim, i fer-la créixer, que repara els nostres cromosomes telòmers. Amb aquest tipus de presència podem millorar el nostre sistema immunitari, el nostre benestar. De tot això, estant presents per als adolescents com a adults i estant profundament presents per a experimentar l'adolescència com a adolescents, millora aquesta presència, que és la base del benestar, la base de la compassió i la base de l'empatia. Junts podem expandir la nostra identitat, no solament hem d'adonar-nos que estem separats, també hem d'adonar-nos que junts podem fer aquest món un lloc més compassiu, un lloc més amable i ple d'empatia.