

La bondad cuida nuestro cerebro



No es fácil definir qué es la bondad. Esta palabra tiene que ver con empatía y con solidaridad , pero no se limita a ello. No es tan solo una característica, sino también un valor humano. Esto quiere decir que va más allá de una habilidad, pues está enriquecida por una decisión ética.

La bondad es definida por el diccionario como una inclinación a hacer el bien. El problema es que “el bien” es un concepto relativo. Una acepción más precisa sería decir que la bondad es la capacidad para sentir compasión. En otras palabras, sentir como propio el padecimiento de los demás y esforzarse en remediarlo.

“Buscando el bien de nuestros semejantes, encontramos el nuestro”.

-Platón-

Esta bella virtud no solo se aplica a los demás seres humanos.

La bondad también se expresa frente a todos los seres vivos. Incluso sería aplicable a lo no viviente, en la medida en que implica un afán por preservar lo que es, del modo en que es. Hay bondad, entonces, frente a una pintura, o a una piedra que reposa en el camino.

La bondad es una virtud superior porque implica muchas otras virtudes. Dentro de ellas está el amor, el respeto, la fraternidad, la generosidad y muchas otras. Supone, así mismo, una notable evolución espiritual y mental. Gracias a diversos estudios también se ha podido comprobar que se trata de una habilidad localizable en el cerebro y que constituye la base para una significativa calidad de vida.

El área cerebral de la bondad

Un grupo de científicos de la Universidad de Oxford y de la University College de Londres identificaron un área del cerebro que parece estar relacionada con la bondad. El equipo, liderado por la doctora Patricia Lockwood, trabajó con un grupo de voluntarios. Se les pidió que averiguaran qué símbolos eran provechosos para sí mismos y cuáles lo eran para otras personas.

Mientras los voluntarios realizaban esa labor, sus cerebros eran monitoreados a través de resonancias magnéticas. El experimento inducía a que los sujetos estudiados sopesaran y valoraran la forma como los símbolos podían ayudar a otras personas. Siempre debían determinar si cada símbolo solo les servía a ellos o era también útil para otros.

Cuando cada voluntario descubría la forma en que el símbolo ayudaba a los demás se activaba solamente un área del cerebro. Esta zona se llama “córtex del cíngulo anterior”. Por supuesto, la bondad no es solo un asunto de funcionamiento cerebral. Recordemos que ese maravilloso órgano tiene una plasticidad enorme y son las experiencias y los comportamientos los que van configurando su funcionamiento.

La bondad sana el cerebro

El neuropsicólogo Richard Davidson realizó una investigación en la Universidad de Wisconsin. Lo hizo después de realizar un viaje a la India. En 1992 conoció al Dalai Lama, quien le hizo una pregunta que marcó a este investigador: “Admiro vuestro trabajo, 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?”.

Richard Davidson ha realizado diversos estudios alrededor de esa pregunta. Evidenció, por ejemplo, que algunas estructuras del cerebro pueden cambiar en tan solo dos horas. Una mente en calma produce un bienestar global. Y para llegar a una mente en calma se necesitan apenas un par de horas de meditación. Esto fue medido científicamente en su laboratorio.

Así mismo, encontró que los circuitos neuronales de la empatía no son los mismos que los de la compasión. Para llegar hasta la compasión, otra forma de bondad, se debe pasar por el camino de la sensibilidad, la simpatía y la empatía. En el nivel superior estaría la compasión. Es un ir más allá en la capacidad de percibir, sentir y comprender el sufrimiento del otro. Supone un llamado a la acción frente al sufrimiento de los demás.

Davidson descubrió, así mismo, que la amabilidad y la ternura incrementan el bienestar en diferentes áreas de la vida. En un estudio realizado con niños y adolescentes, se evidenciaron varios cambios cerebrales cuando se les enseñó a ser más compasivos y tiernos. Todos mostraron mejores resultados académicos y mejoraron su salud. La capacidad para ser compasivos se puede entrenar. La bondad es el resultado de un profundo trabajo interior.

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).