

Estils

JOSEP LLUÍS MERLOS
BARCELONA

Els col·laboradors i membres de la comunitat del lama Thubten Wangchen anaven de bòlit portant cadires que apareixien del no res. No parava d'entrar gent, i l'aforament previst s'havia desbordat. Els passadissos estaven plens a vessar, i molta gent seia a terra. A fora plovia i feia molt de fred. Potser per aquest motiu molts dels assistents a la *gonba* de la Casa del Tibet de Barcelona no s'havien descalçat, com és habitual en aquest recinte cerimonial. I això que la majoria estaven avesats a fer-ho, ja que eren practicants habituals de la meditació i força coneixedors de les "eines del benestar emocional", divulgades a Catalunya Ràdio per Gaspar Hernández, una de les veus conegudes que van anar a la convocatòria, com també ho va fer la locutora de RAC1 Elisenda Camps.

No era la primera vegada que Richard J. Davidson feia una xerrada en aquest recinte, acompanyat al treu cop de la doctora psicoterapeuta Koncha Pinós, directora de l'organització Estudis Contemplatius.

Davidson és catedràtic de psicologia i psiquiatria a la Universitat de Wisconsin, als Estats Units, i fa més de quaranta anys que treballa com a investigador en neurociència aprofundint en l'estudi de les emocions i el cervell. El seu laboratori és el Center for Healthy Minds (centre per a ments sanes), a Madison, i hi fa servir imatges obtingudes amb ressonància magnètica, tomografies per emissió de positrons, electroencefalogrames i tota classe de mètodes basats en la genètica i l'epigenètica.

Budisme i neurociència

Aquesta vegada a Barcelona explica com es pot transformar el cervell a través de la meditació, una reflexió feta des del camí que va del budisme a la neurociència. Segons Yongey Mingyur Rinpoche, el mestre inspirador dels ponents i fundador de la comunitat Tergar, la meditació és l'art de cultivar la consciència plena i la visió profunda, un estri per desfer patrons de conducta destructius i desenvolupar qualitats positives com la saviesa i la compassió.

Al llibre *Els beneficis de la meditació*, que Davidson va escriure amb Daniel Goleman –creador del concepte *intel·ligència emocional*–, expliquen que la meditació no només transforma la nostra personalitat sinó que és capaç de canviar la ment, el cervell i fins i tot el cos. "La millor medicina que jo recomanaria per a la depressió –explica Davidson– és un coixí per fer meditació". El seu treball estableix, més que un pont, un diàleg entre la ment i la ciència. Les rutes de la neuroplasticitat, és a dir, la capacitat del cervell per teixir xarxes neuronals a partir de les experiències,



La meditació, una eina per transformar el cervell

El catedràtic dels EUA Richard J. Davidson estudia com aquesta pràctica canvia la ment i la salut mental

ens permeten modelar-lo a través de l'aprenentatge.

El 1992 aquest investigador nascut a Nova York el 1961 es va reunir amb el Dalai-lama al seu exili a Dharamsala (Índia). Tenzin Gyatso li va preguntar per què feia servir tota aquesta metodologia científica només per analitzar patologies com la depressió o l'ansietat, i no virtuts com la compassió o la bondat. L'americà s'ho va prendre com un encàrrec i des d'aleshores no ha parat de treballar en aquesta línia.

El conreu de la salut mental a través de diverses pràctiques de medi-

Canvis
El cervell dels que mediten té una estructura diferent

tació i contemplació ens permeten induir canvis en el nostre cervell. Segons Davidson, el benestar és una habilitat que podem aprendre, com qualsevol altra cosa. "Es com tocar el violí, que n'anem aprenent a base de pràctica", afirma.

Diversos estudis científics conclouen que les persones que practiquen la meditació durant molts anys poden modificar els seus gens. Obviament, l'estructura genètica no queda alterada, però sí la forma d'"obrir i tancar" aquests gens, cosa que possibilita més receptivitat davant de-



Imatges de la xerrada que Davidson va fer a la Casa del Tibet de Barcelona.

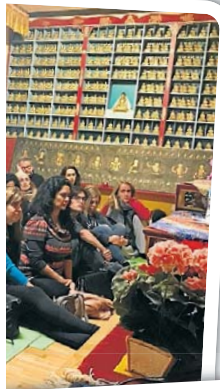
CASA DEL TIBET

terminades virtuts, i ens hi predisposa. A la xerrada van explicar com s'ha pogut comprovar amb dades mesurables que el cervell de persones que han fet meditació durant molts anys té una estructura genètica diferent, superior a l'habitual, i com això els ha permès retardar els processos biològics de l'envelliment.

Neutralitzar la part nociva

El budisme ens parla de la bondat innata de les persones. Ens explica que cada ésser humà neix amb una propensió natural a ser empàtic, cooperatiu i gens agressiu ni competitiu. Aquests defectes els anem incorporant com a repercussió de la violència que sura arreu. Des de la compassió i l'atenció podem neutralitzar aquesta part nociva i fomentar la gratuïtat, la bondat i l'amabilitat. La metodologia científica ens permet una anàlisi *laica* de la meditació. Tant Davidson com Pinós van explicar que això els ha permès descobrir coses que no s'haurien pogut imaginar com a científics. Tots dos diuen que aplicant això als entorns escolars es poden obtenir millors resultats, ja que els nens poden aprendre amb més facilitat que els adults. I creuen que aquesta és una missió màgica per complir: la de visionar com pot ser el futur immediat si som capaços de progressar, i fer progressar, en la bondat i en el goig de viure, a saber substituir l'odi per la bondat.

"La tecnologia ens ha ajudat molt a analitzar les coses científicament. Però també ha destruït les maneres de relacionar-nos. Encara estem a temps de canviar-ho si fem servir aquesta tecnologia per cultivar la ment i no per destruir-la", diu Davidson. —



Del Col·legi de l'Advocacia a Pimec

La densitat de l'agenda de Davidson a Barcelona contrasta amb el seu tarannà reposat. L'endemà de la conferència al centre budista, va participar en un taller al Col·legi de l'Advocacia de Barcelona i va fer una xerrada a Pimec, que aglutina les petites i mitjanes empreses de Catalunya. Allà va explicar que a través de la meditació podem aconseguir molts beneficis en l'àmbit professional. El control de l'estrès ens ajuda a exercir un millor lideratge que ens permet tenir una visió més profunda i global del món que ens envolta i connectar millor amb els altres.

Està científicament demostrat que els empresaris que practiquen sovint la meditació aprofundeixen més en el sentit de la vida i tenen més capacitat de concentració, i poden arribar a modificar els seus circuits cerebrals per actuar millor a la feina. Però no hem d'entendre aquesta millora d'aptituds com un estri per incrementar la competitivitat, sinó tot el contrari, com un mètode per obtenir millors resultats des de la generositat i la comprensió. Cal assumir aquesta meditació com una gimnàstica mental. Amb una pràctica que, segons Davidson, "hauria de ser tan natural com rentar-se les dents", no només podem millorar la productivitat sinó també... reduir despeses sanitàries, perquè millorarem el rendiment i contribuirem a la disminució de l'absentisme laboral.

Gent

TEXT: ALBERT CASTELLVÍ



Lisa Marie Presley demanda el seu exmàner

Lisa Marie Presley, la filla d'**Elvis Presley**, ha presentat una demanda contra el seu exmàner, **Barry Siegel**, a qui acusa d'haver-la arruïnada. El 1993, quan va fer 25 anys, Presley va heretar del seu pare (que havia mort 16 anys abans) una fortuna d'uns 100 milions de dòlars, que ara ha quedat reduïda a només 14.000 dòlars i un deute de mig milió. La cantant en responsabilitza Siegel, ja que, segons ella, va fer una gestió "negligent" de les seves finances durant els més de 20 anys que se'n va fer càrrec. El gestor, però, diu que Presley ha "malgastat" l'herència i ha contraatacat amb una altra demanda en què li reclama 800.000 dòlars en impagaments.

Sánchez Vicario vol un mediador per al divorci

Arantxa Sánchez Vicario confia que el seu divorci de **Josep Santacana** no arribi a instàncies judicials i que es pugui resoldre a través d'un procés de mediació a Miami, on viu. Ho va explicar l'advocat de l'extenista, **Maurice Jay Kutner**, en una entrevista emesa a *Sábado Deluxe* aquest dissabte, just una setmana després que transcendís que el 3 de gener el seu marit li havia demanat el divorci. Tot i que el programa de Telecinco havia anunciat que conversaria amb l'esportista, a l'hora de la veritat ella es va limitar a dir que la situació que està vivint és "molt desagradable", i a partir d'aquí només va parlar l'advocat.

Malgrat tot, les paraules de Kutner van tendir a rebaixar la tensió entre Sánchez Vicario i Santacana. Entre altres coses, l'advocat va assegurar que la seva clienta vol "facilitar" que els dos fills de la parella, de 9 i 7 anys, "passin temps amb el seu pare", malgrat que és ella qui se n'ha fet càrrec des que Santacana va marxar de casa, "fa un any més o menys". D'altra banda, Kutner va negar que en la demanda de divorci el marit hi hagués inclòs una petició d'examen psicològic a l'esportista, tal com s'havia publicat, i va desmentir també que Santacana s'hagués endut els trofeus que Arantxa havia guanyat

al llarg de la seva carrera esportiva. Segons l'advocat, els trofeus estaven guardats "per un acord" a casa d'un familiar de Santacana, i ara "les dues parts han acordat" que ella els pugui recuperar, cosa que ja s'està gestionant. "Ell no se'ls ha endut, no els ha robat", va aclarir Kutner.

Pel que fa a la situació financera de Sánchez Vicario -que deu 7,5 milions d'euros al Banc de Luxemburg, que acaba de demanar a una jutge de Barcelona que ordeni el seu ingrés a presó provisional-, l'advocat va dir que, segons els documents de què disposa fins ara, l'esportista no té "cap actiu al seu nom", però tot i així es va mostrar convençut que no tindrà problemes per pagar els seus honoraris, que segons va reconèixer són de 750 dòlars per hora.

Sánchez Vicario, de 46 anys, es va casar amb Josep Santacana el 2008 i des de llavors es va distanciar de la seva família. El 2012 va publicar un llibre autobiogràfic en què acusava els seus pares d'haver-la "anul·lat", i poc després presentava una querrel·la contra el pare i un germà per haver-la "arruïnada". Alguns mitjans, però, afirmen ara que des que el seu matrimoni amb Santacana es va trencar els vincles amb els germans i la mare (el pare va morir fa dos anys) s'estan refent.



Brendan Fraser diu que va patir un abús sexual

L'actor **Brendan Fraser** ha revelat que el 2003 va ser víctima d'una agressió sexual del periodista **Philip Berk**, que posteriorment es convertiria en president de l'Associació de la Premsa Estrangera de Hollywood. En declaracions a la revista *GQ*, Fraser explica que Berk li va posar la mà a una natja i amb un dit li va tocar el perineu "i el va començar a moure". L'interpret afirma que va estar "a punt de plorar" i que encara avui està "espanat". Per la seva banda, Berk, que en un llibre del 2014 ja havia parlat del cas (sense tants detalls, i qualificat-ho de "broma"), ha assegurat a la mateixa revista que la versió de l'actor és "una invenció total".