

# «El amor es un instinto de supervivencia»

«La imaginación nos da una capacidad infinita para ser infelices»

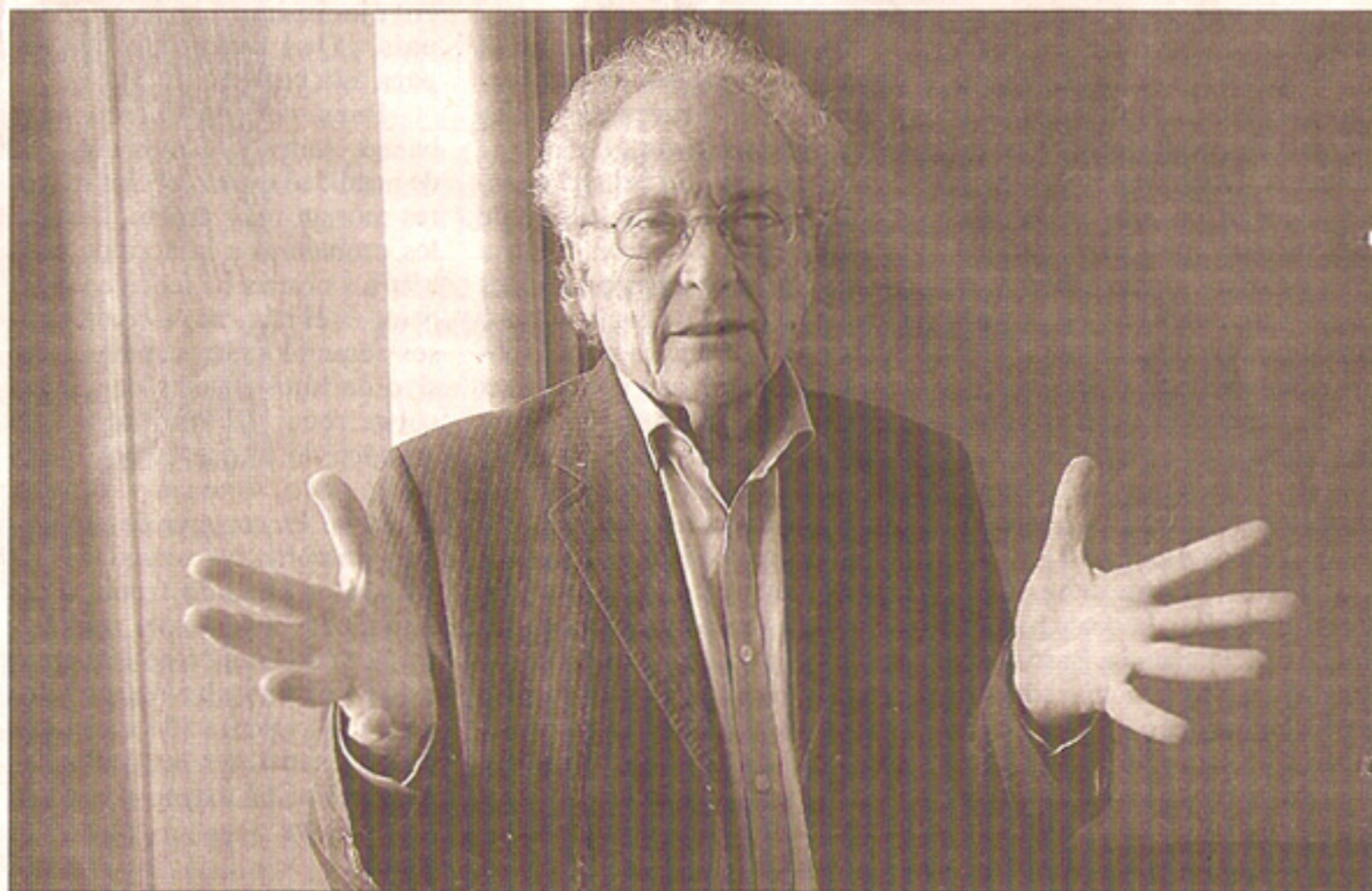
Oviedo, Rafael SARRALDE  
Cuesta imaginar a Eduardo Punset (Barcelona, 1936) perdiendo los estribos en una discusión familiar, al verse envuelto en un atasco o al comprobar los estragos de la conversión de pesetas a euros. Porque conversar con el hombre tranquilo de las madrugadas televisivas se convierte en el mejor antídoto frente al estrés y la hiperactividad. ¿Quién dijo Dalai Lama? Punset es nuestro hombre en el largo camino hacia la armonía y la paz interior. El último libro publicado por este conocido divulgador científico es «El alma está en el cerebro», un manual de instrucciones para usar bien esta arma, según las neurociencias, cargada de futuro.

—¿El cerebro es una excepción de la naturaleza?

—Es una máquina predictora. Está escondida dentro del esqueleto. No ve nada. Recibe señales codificadas del exterior. Ve a toro pasado, una milésima de segundo después de que ocurran los acontecimientos. Y encima no puede observar todo el campo de visión. Tiene que predecir siempre lo que va a ocurrir. Ahora sabemos que cuando el cerebro se enfrenta a un estímulo externo tiene que recurrir a la memoria y busca en el pasado las similitudes con lo que está viendo. De manera que sin memoria no hay universo, no hay concepción de la realidad.

—¿El cerebro sigue siendo un gran desconocido?

—Todavía lo es, pero estamos



LUISMA MURIAS

Eduardo Punset, ayer, en el hotel de la Reconquista de Oviedo.

avanzando mucho. Desde hace pocos años se analiza neurona por neurona gracias a un esfuerzo multidisciplinar. Hasta hace poco no sabíamos nada, pero ahora estamos empezando a descubrir los mecanismos de la per-

cepción exterior.

—Por la revolución de las neurociencias.

—Del mismo modo que el siglo XX fue el de la genética, el siglo XXI será el siglo de la mente.

—¿Todo es subjetivo?

—Así es. Hace años descubrimos que no hay proyecto sin emoción y sin actividad subconsciente.

Pasa a la página siguiente

Viene de la página anterior

—¿Y qué sabemos ahora?

—Ahora sabemos que no hay decisiones lógicas, sino que cualquier decisión es el resultado de una emoción y una lógica mezcladas. Tenemos un cerebro integrado, al contrario de otras especies. Hemos conservado el cerebro reptiliano, el de los mamíferos y el del homínido. Y los tres funcionan conjuntamente.

—¿Nuestro cerebro cambia de la cuna a la tumba?

—Si un ordenador sufriera los cambios estructurales que sufre el cerebro por el aprendizaje, no habría manera de conservar archivos. El cerebro no para de cambiar. Aún así, un gran hallazgo es que parte del comportamiento de adulto depende lo que ocurre en el feto y en los dos primeros años del bebé. Y no digamos de lo que pasa en la escuela.

—¿Cómo es esa evolución?

—Hay tres etapas bien diferenciadas: la del apego maternal, que decide la autoestima y el sentimiento de seguridad del futuro adulto; la de la escolarización y aprendizaje, en la que se genera el sentimiento de curiosidad; y la de la conquista del amor del resto del mundo. Unos llegan a esta etapa con ánimos de profundizar en el conocimiento de las cosas y las personas y otros, con cierto rechazo. Otros, los psicópatas, llegan con ánimo de destruirlo.

—¿Por qué aboga por desaprender lo aprendido?

—Uno de los grandes hallazgos del funcionamiento del cerebro ha sido descubrir el terrible poder de las creencias. La gente se mueve por creencias que pueden ser arrasadoras y, claro, ante una situación así, se echa de menos la necesidad de desaprender muchas de las cosas aprendidas que llevan al engaño y a conductas nefastas.

—¿Este mundo es real o cerebral?

—El mundo es real pero el cerebro no hace más que predecir algunas de las características del universo. Debido al poder de la imaginación tenemos una capacidad infinita para ser infelices. Hay pruebas contundentes de cómo una amenaza imaginada puede resultar devastadora.

—¿Por ejemplo, el estrés?

—Sí. Cuando el estrés lo provocan amenazas imaginadas baja mucho el volumen de órganos cerebrales como el hipocampo.

—¿Cómo combatirlo?

—Difícil. Al no saber nada sobre el cerebro, la gente ha estado muy desamparada. Buscaba en la religión o en la autoayuda atisbos de soluciones. Al final se ha demostrado que esto no funciona.

—¿Invertimos en ser imaginativos?

—Usamos más la imaginación para prever amenazas que para prever desafíos agradables o creativos. Sabemos que la felicidad es la ausencia del miedo y que la belleza es la ausencia de dolor. De la imaginación lo único que sabemos es que no es tan disparatada como pensábamos. La imaginación también está sometida a condicionamientos biológicos del sistema primario. Y ya sabemos



Eduardo Punset.

## «Lo que me preocupa es si hay vida antes de la muerte, no después»

que imaginando puedes aprender y puedes entrenarte, como hacen los músicos o los deportistas.

—¿El cerebro puede bastarse para domesticar los deseos?

—El deseo es una emoción sugerida y dirigida por el cerebro con una finalidad determinada. El deseo, lo que yo llamo el instinto de fusión con otro organismo, se remonta a las primeras bacterias.

—Unos hablan de negar el deseo (reprimir las emociones) y otros de contrarrestarlo con emociones positivas. ¿Usted?

—Yo me sitúo del lado de Antonio Damasio (premio «Príncipe de Asturias»). No sirve de nada pretender eliminar las emociones cuando el 90% de nuestra conducta está coordinada por el subconsciente. Hay que conocer las emociones, pero una emoción negativa sólo se puede remediar mediante otra emoción positiva.

—¿Dios es cosa de la ciencia?

—Siempre quedará un campo al que la ciencia no llegará y todo dependerá de cada uno para atribuir protagonismo o no a Dios.

—¿Dedica mucho tiempo a pensar en la existencia de Dios?

—Nada. No me preocupa si hay vida después de la muerte. Lo que me preocupa es si hay vida antes de la muerte.

—¿Y a las neurociencias les preocupa el alma?

—Lo que llamamos alma es un mecanismo neuronal, la conciencia de uno mismo. Es un invento reciente en la historia de la evolución. El amor es más antiguo.

—¿Qué es el amor?

—Es un instinto de supervivencia. Ante la soledad y la necesidad de reparar tejidos dañados se

busca fusionarse con otros organismos.

—De modo que no nos entregamos sino que nos agarramos «al otro».

—Exactamente.

—Según su amigo Damasio, el objetivo de la buena educación es organizar las emociones.

—Hay una parte de la educación muy importante que trata de profundizar en las emociones universales del individuo y en saber gestionarlas, aunque aún no sabemos cómo hay que hacerlo. Nuestro Ministerio, a través de la asignatura de Educación Ciudadana, quiere integrar esta enseñanza de la competencia social y emocional. Es fundamental. Hoy se acepta muy bien que la educación de los jóvenes es clave para su comportamiento de adultos. Pero no se da importancia a los bebés. No nos importan. Hay un problema que emana de un buen objetivo: la incorporación de la mujer a los procesos de producción. Esto ha generado problemas en el cuidado de los niños. No hemos sido capaces de adaptar el entorno institucional a este cambio social.

—Fue ministro. ¿Sigue el día a día de la política?

—No.

—¿Porque le aburre?

—Porque me interesa más lo que ocurre en el campo de la mente o la nanociencia. Ya hay gente dedicada a la política y, en cambio, falta gente que reflexione sobre cómo aumentar la comprensión pública de la ciencia.

—¿Tal vez porque muchos científicos siguen en sus cosas?

—Desde luego. Uno de nuestros grandes retos es conciliar una demanda impresionante de entretenimiento de la gente, cuando se ha triplicado la esperanza de vida, con el conocimiento.

—Asturias tiene la tasa de natalidad más baja y la de envejecimiento más alta del país. ¿Qué futuro pronostica para esta región?

—Pues veo un futuro muy bueno. Antes teníamos una tasa de natalidad excesiva y los mayores morían muy pronto. Uno de los problemas a la hora de calibrar los niveles de felicidad de la gente es el número de compromisos adquiridos. Un número excesivo de hijos plantea demandas sobre recursos limitados que exceden de lo que es posible y, por lo tanto, abruman y disparan el estrés. En materia de producción primarán las actividades de alto valor añadido frente a las actividades industriales tradicionales. Si esta región no está abrumada por una alta natalidad y tiene una organización social que permite satisfacer las demandas de la población mayor, el caso de Asturias va a ser el futuro del mundo.

—Prefiero no saberlo, ¿pero el cerebro femenino es superior?

—Es distinto. En el cerebro masculino hay dos veces y media más de espacio dedicado al sexo que en el femenino. La libido en la mujer es mucho más mental. Y la capacidad de empatía de la mujer es mucho mayor. Pero ha sido la evolución la que ha premiado los genes respectivos.

LURISMA MURIAS