

## Entrevista



# “Algunos son felices si controlan algo de su trabajo”

Si algo destaca de Eduardo Punset, barcelonés, de 61 años, además de la coherencia y fluidez de su discurso, es su silencio. Antes de responder, se toma su tiempo. Está acostumbrado a la reflexión. En la última, *El viaje al amor* (Destino), desgana las claves científicas del comportamiento amoroso.

**PREGUNTA.** Su anterior libro, *El viaje a la felicidad*, se ha convertido en un best seller, con más de 200.000 ejemplares vendidos.

**RESPUESTA.** Una de las bellezas de mi trabajo, que tiene que ver con la comprensión pública de la ciencia, es borrar gradualmente la frontera entre ensayo y ficción. No hay ninguna razón para que la gente compre novelas sobre cosas diversas y no compre la novela de su vida, que es la visión científica de lo que le está ocurriendo a él.

**P.** ¿El éxito de libros sobre las emociones sugiere que las personas están necesitadas de afecto?

**R.** La gente está en un desamparo absoluto respecto a saber lo que le está pasando. El pensamiento heredado es un pensamiento dogmático, y todo lo que ha hecho referencia a la gestión de las emociones con las que uno viene al mundo ha estado vedado o triturado. La ciencia no podía entrar o no tenía manera de medir los procesos emocionales. Aquí la gran revolución ha sido la tecnológica, que ha permitido ver por primera vez qué es lo que pasa cuando alguien está estresado. La ciencia ha entrado en tromba en este campo y ya se puede medir. Es sorprendente pensar que la gente podía vivir o morir emocionalmente sin saber lo que le estaba pasando. No sabíamos qué pasaba por un cerebro locamente enamorado o deprimido, y al déficit heredado sobre el conocimiento de las emociones hay que

**EDUARDO PUNSET**  
ESCRITOR

TEXTO MARISOL PAUL / PAZ ÁLVAREZ  
FOTOGRAFÍAS MANUEL CASAMAYÓN

No hay disciplina que se le resista. Es abogado y economista, se ha dedicado a la política, ha trasladado el pensamiento científico a la pequeña pantalla y ahora invita a los lectores a que descubran sus emociones

añadir otro tremendo, que es el particular de la gente de la calle, los problemas que afectan a todo el mundo, como la felicidad, la infelicidad, el amor. Cuando se habla de la capacidad de amar de la gente, lo que sugerimos es que dentro de unos años este tipo de ejercicios se hará en las escuelas. Es el comienzo de lo que ahora se llama pretenciosamente competencia social y emocional.

**P.** ¿La base de todo esto parte del inicio de la educación en las escuelas?

**R.** Hay que introducir la famosa competencia social y emocional en las escuelas, pero no sabemos cómo. El cambio cultural es más lento que el técnico, el social o el institucional. Y sin ello no hay posibilidad de arreglar nada. Ahora hablan en toda Europa de la asignatu-

**“Hay que introducir la competencia social y emocional en las escuelas. Para ello es necesario un cambio cultural”**

ra de Educación para la Ciudadanía, que en España está demasiado centrada en el tema valores, que siempre serán sospechosos de ser de derechas o de izquierdas. Me he cansado de repetir a varios ministros que paralelamente y previamente hay que instrumentar la gestión de las emociones básicas. A mi nieta de nueve años nunca nadie le ha explicado cómo distinguir la ansiedad necesaria para pasar un examen del miedo, que corroe y paraliza el crecimiento. Nadie le ha hablado de la brutalidad del desprecio. En los próximos años se introducirá el aprendizaje y desaprendizaje de la gestión emocional.

**P.** Hasta ahora hemos sobrevivido sin necesidad de todo esto.

**R.** La gestión de las emociones requiere un conocimiento científico que hay que fomentar y un aprendizaje, donde se haga me da igual. Dudo mucho que sea una tarea que se pueda abordar en las familias, que hoy día viven acosadas por los compromisos de la vida moderna. ¿Quién traslada todos estos conocimientos? Eso da igual, puede ser la Iglesia o la escuela, pero lo que es impensable es que se aparque el conocimiento científico. Eso va a ser uno de los grandes cambios. Ahora sabemos, por ejemplo, que la capacidad de enamorarse es igual a los 90 años que a los 20, y hay muchas personas que se extrañan y consideran una incomodidad tremenda caer enamorados. El amor es lo que era hace 3.000 millones de años y nace antes de que naciera el sexo, hace 700 millones de años.

**P.** ¿Cómo se han de gestionar las relaciones dentro del entorno laboral?

**R.** Es paradójico que haya sido el mundo laboral el primero en abordar este tema. El otro día estaba hablando con un gran empresario americano que me resaltaba la importancia de la in-

corporación de la mujer a la vida profesional. Lo primero es que ellas se van del trabajo sin esperar a que se haya ido el jefe. ¿Por qué? Por los condicionantes familiares. Lo segundo es que no hay un solo departamento de recursos humanos que no aborde el tema emocional y la necesidad de que los profesionales caigan enamorados de su proyecto y trabajen sin malestar alrededor.

**P.** Uno de los temas que aborda en el libro es si están a punto para el viaje al amor los adictos al trabajo.

**R.** Uno no puede ser feliz si no dedica a lo que ocupa más horas del día todos los recursos, sensibilidad y esfuerzos. Hay gente para quien la curiosidad, la profundización en el conocimiento de las cosas y de las personas, lo encuentra en el trabajo, y otra para quien el trabajo es una maldición. Depende de la constitución genética como siempre y también del entorno en que uno vive. Éste ha sido uno de los descubrimientos del mundo de la empresa. En un entorno insolidario, corrupto, poco transparente, la gente se comporta de la misma manera, y eso tiene enseñanzas que van a cambiar la estructura de las relaciones laborales y con mayor dificultad la condición política. Ya no hablo de cuestiones como la importancia de la política de marcas, diseño de productos en la empresa, que están directamente influenciadas por esta gestión emocional, como el caso de Coca-Cola con la felicidad. Es difícil vender algo si no se consigue que la gente se enamore del producto. Las repercusiones de esta gestión de las emociones van más allá del marco individual y afectan al marco empresarial, social y político.

**P.** ¿Se puede ser feliz dedicado únicamente al trabajo?

**R.** La reflexión académica sobre la felicidad indica que el trabajo es un lugar

## Entrevista

ambiguo, en el sentido de que puede ser fuente de la felicidad para unos y de infelicidad para otros. Esta reflexión apunta sobre todo a la manera de trabajar y no tanto a la cantidad de trabajo. Sabemos, por ejemplo, que la gente para ser feliz tiene necesidad de tener la sensación de que controla algo de su trabajo. Ha habido grandes psicólogos que han hecho hincapié en lo que llaman el flujo, la necesidad de sumergirse y concentrar sus esfuerzos en algo. Hay otros miembros de la comunidad científica que insisten en el control en el trabajo, la gente tiene que tener la impresión de que controlas tu vida, algo de tu trabajo, de que sirve de algo lo que estás haciendo, lo que decides. Cuando mis alumnos me preguntan a fin de curso dónde pueden ir a trabajar, no lo dudo un instante, les digo id a un sitio donde controléis algo, donde tengáis la impresión de que sirve de algo lo que hacéis, porque si no es condenarlos a la infelicidad. Una reflexión que voy a hacer en los próximos años es sobre esta capacidad estafalaria que tiene la gente para ser infeliz; no me interesa ya tanto la felicidad como las razones por las que la gente genera esta capacidad infinita para ser infeliz.

**P. ¿Y por qué nos resistimos a ser felices?**

**R.** Intuimos ya alguna razón. Una de ellas es una conciencia exagerada de las limitaciones de uno mismo. La gente cree que no puede cuando puede. Una segunda razón tiene que ver con el descubrimiento de la neurobiología reciente, que constata que el cerebro decide en función de lo cree y no de lo que ve. Otra razón es el poder de la imaginación de los homínidos. Es la evolución la que ha enseñado al cerebro a enfrentarse. No hay razón para no ser felices.

**P. ¿Vamos hacia organizaciones más humanas o hacia aquellas que priman las cuentas de resultados?**

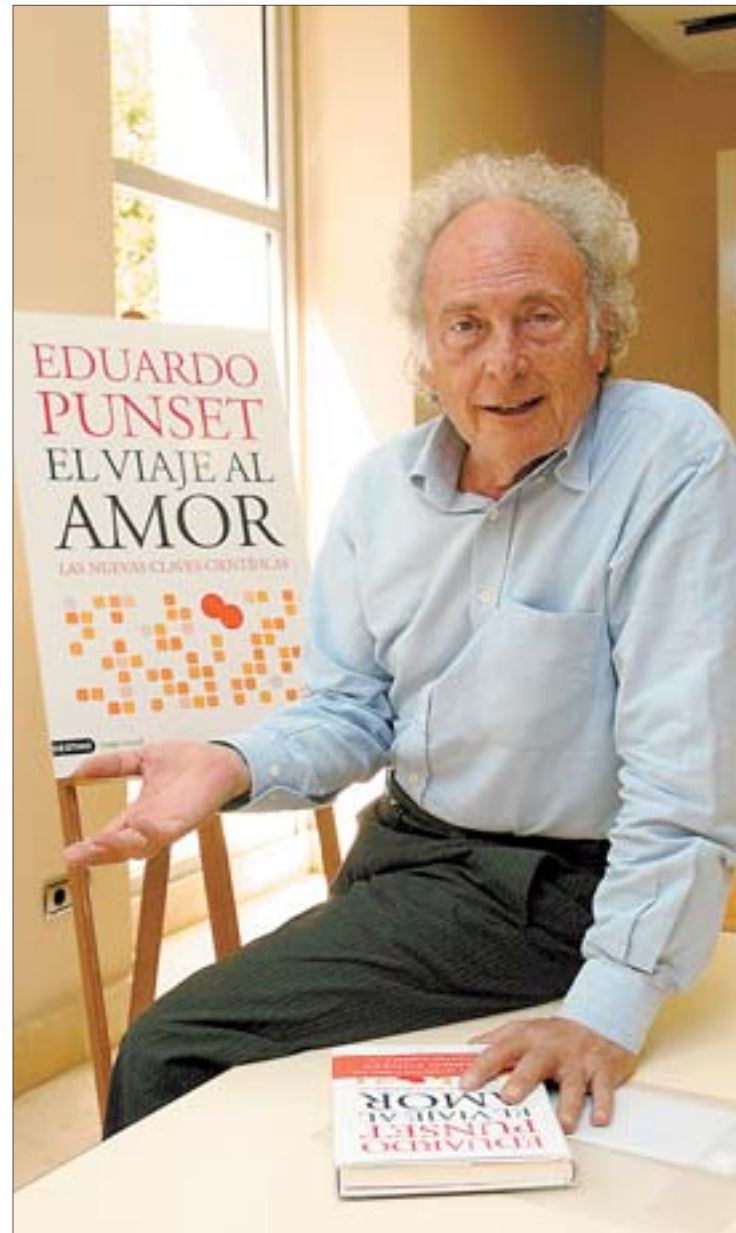
**R.** Parece evidente que las empresas que no tengan en cuenta las emociones no tendrán éxito, porque el factor humano es fundamental. Todo esto tiene que cambiar, pero el cambio cultural es de una gran morosidad casi genética. Vivimos los cambios culturales del siglo XXI en unos entornos sociales heredados del XIX y una mentalidad de la Edad Media. Hay que darle tiempo al tiempo.

**P. ¿Una mujer ama de manera diferente al hombre?**

**R.** Hemos constatado que la libido funciona de manera diferente. Decía Marx que lo que es verdad en un promedio puede no serlo en un caso individual. En el acto del amor, la mujer necesita no estar acosada por grandes ansiedades. Me he encontrado con mujeres a las que le sucede lo contrario. Si hay una diferencia innegable en los géneros es entre el óvulo y el espermatozoide. El resto de diferencias o son inexistentes o tienen una explicación evolutiva o transitoria. Son diferencias que no tienen que perdurar. Ojalá que el hombre desarrolle una empatía parecida a la de la mujer.

**P. Diferentes a la hora de amar, ¿también en la manera de dirigir?**

**R.** Las propias empresas reaccionan ante la contribución de esos rasgos diferentes que aporta la mujer. Sin duda tiene mayor empatía y facilita el trabajo en equipo. El hombre, por su parte, evolutivamente estaba habituado a competir y la mujer, a elegir, y el proceso de elección lleva más tiempo y reflexión. Es probable que la mujer le dé más importancia que el hombre a temas como la seducción del producto, la marca y el diseño, y las empresas lo están aprovechando.



## La obsesión de conectar con la gente de la calle

**El escritor cree** que la receta para que un libro sea un éxito de ventas es muy sencilla: “Tiene que ver con lo que es mi obsesión primordial, saber lo que le ocurre a la gente de la calle”. Recuerda la anécdota protagonizada por el premio nobel Francis Crick, descubridor de la molécula del ADN, a quien los editores rechazaban sus manuscritos porque no se entendían y le recomendaron que recogiera la opinión de la calle. “Estaba furioso y le pidió a un científico amigo mío si conocía a gente de la calle. Y a mí sólo me interesa la gente de la calle”.

Asegura Punset que su tarea es recoger de los laboratorios aquello probado y que luego tiene importancia en la vida cotidiana. Tras explicar las claves científicas de la felicidad y el amor, su próximo libro analizará el poder molecular y el impacto que puede tener entre los seres humanos.