



# agrupació

REVISTA DEL GRUPO AGRUPACIÓ MÚTUA - ABRIL 2008 - NÚMERO 39 - ANY XV - [www.agrupaciomutua.es](http://www.agrupaciomutua.es)

**ENTREVISTA**

# EDUARDO PUNSET

**DEPENDENCIA**

**NUNCA  
ESTARÁS SOLO**

**VIAJE**

**LADAKH,  
PERSIGUIENDO  
LOS SUEÑOS DEL  
SHANGRI-LA**



# EDUARDO PUNSET

## "EL SECRETO DE LA FELICIDAD YACE DENTRO DE UNO MISMO"

EL DIRECTOR Y PRESENTADOR DE 'REDES' (LA 2) Y AUTOR DE 'VIAJE A LA FELICIDAD' O 'EL ALMA ESTÁ EN EL CEREBRO' ES UNA FIGURA CLAVE EN LA DIVULGACIÓN CIENTÍFICA ESPAÑOLA.

POR DAVID REVELLES FOTOS XAVIER TORRES-BACCHETTA Y JOAN TOMÁS

**C**erca del lugar donde las cataratas Victoria se lanzan al río Zambeze, en Zambia, una estatua del explorador David Livingstone recuerda el instante en el que éste contempló por primera vez aquel mundo mil veces soñado. Tras la pose taciturna y expectante de la estatua, un esbozo de sonrisa aflora bajo los labios ocultos por un tupido mostacho. No es un mohín exclusivo del aventurero escocés: en realidad, siempre acompaña los rostros de los exploradores que se adentraron en tierra ignota para desvelar al resto de los mortales las maravillas de un mundo misterioso, pero siempre repleto de belleza y de cautivadoras sorpresas. El divulgador científico Eduardo Punset (Barcelona, 1936) atesora esa misma sonrisa siempre que habla de sus incursiones, de la mano de los investigadores más prestigiosos del mundo, en los confines de nuestro cerebro, en los territorios inexplorados de la nanociencia o en los secretos por descubrir de la robótica. Con su particular cadencia de voz y una leónida cabellera con reminiscencias de su idolatrado Albert Einstein, Punset responde a *Agrupació* con la curiosidad cosida en la mirada.

### ¿A qué cree que se debe el creciente interés de la población en general en torno a la ciencia y su divulgación?

Primero, al hecho de que la gente se ha percatado de que el proceso científico ofrece ventajas innegables con relación a los dogmas o al pensamiento no comprobado heredado del pasado. Otro factor clave que explicaría esta dinámica social hacia la ciencia obedece a que la propia comunidad científica está saliendo de su aislamiento e interesándose, casi por primera vez, por el impacto de sus descubrimientos en la vida de la gente. Y, por supuesto, la divulgación de la ciencia ha tenido un papel determinante en su nuevo estatus. Siempre hubo grandes entretenedores y especialistas del conocimiento científico, pero por fin aprendemos a conciliar entretenimiento y conocimiento.

### ¿Es el mejor punto de partida para el futuro?

El gran reto de los próximos años será, desde luego, y no sólo en la comprensión pública de la ciencia, sino en la educación y el trabajo, conciliar entretenimiento y conocimiento. No es cierto que "la letra

con sangre entra" ni que entre en la soledad. Uno de los últimos descubrimientos ha sido constatar la naturaleza social de la inteligencia. Nos ha hecho inteligentes tener que lidiar con el vecino.

### ¿Cuál será el horizonte científico en las próximas décadas?

Todo el mundo está de acuerdo en que, de la misma manera que el siglo XX fue el de la genética, el siglo XXI será el de la ciencia de la mente. ¿Por qué? Pues porque ya se ha iniciado el estudio del cerebro neurona a neurona, porque se ha descubierto su enorme plasticidad y porque están confluyendo los esfuerzos multidisciplinares de biólogos moleculares, neurólogos, psiquiatras y psicólogos por primera vez en la historia del conocimiento.

### ¿Cuál cree que es la razón por la que científicos y ciudadanos tienen tanto interés en descubrir el misterio de la felicidad?

El estudio de la felicidad demuestra que la dimensión decisiva son las relaciones personales. Esto es hoy posible gracias a la prolongación de la esperanza de vida en los países desarrollados, donde se nos ha otorgado 30 años de vida redundante en términos evolutivos. Esto ha permitido que, por primera vez en la historia de la humanidad, ésta tenga futuro y la posibilidad de plantearse cómo ser feliz aquí y ahora.

### ¿Cómo ha sido eso posible?

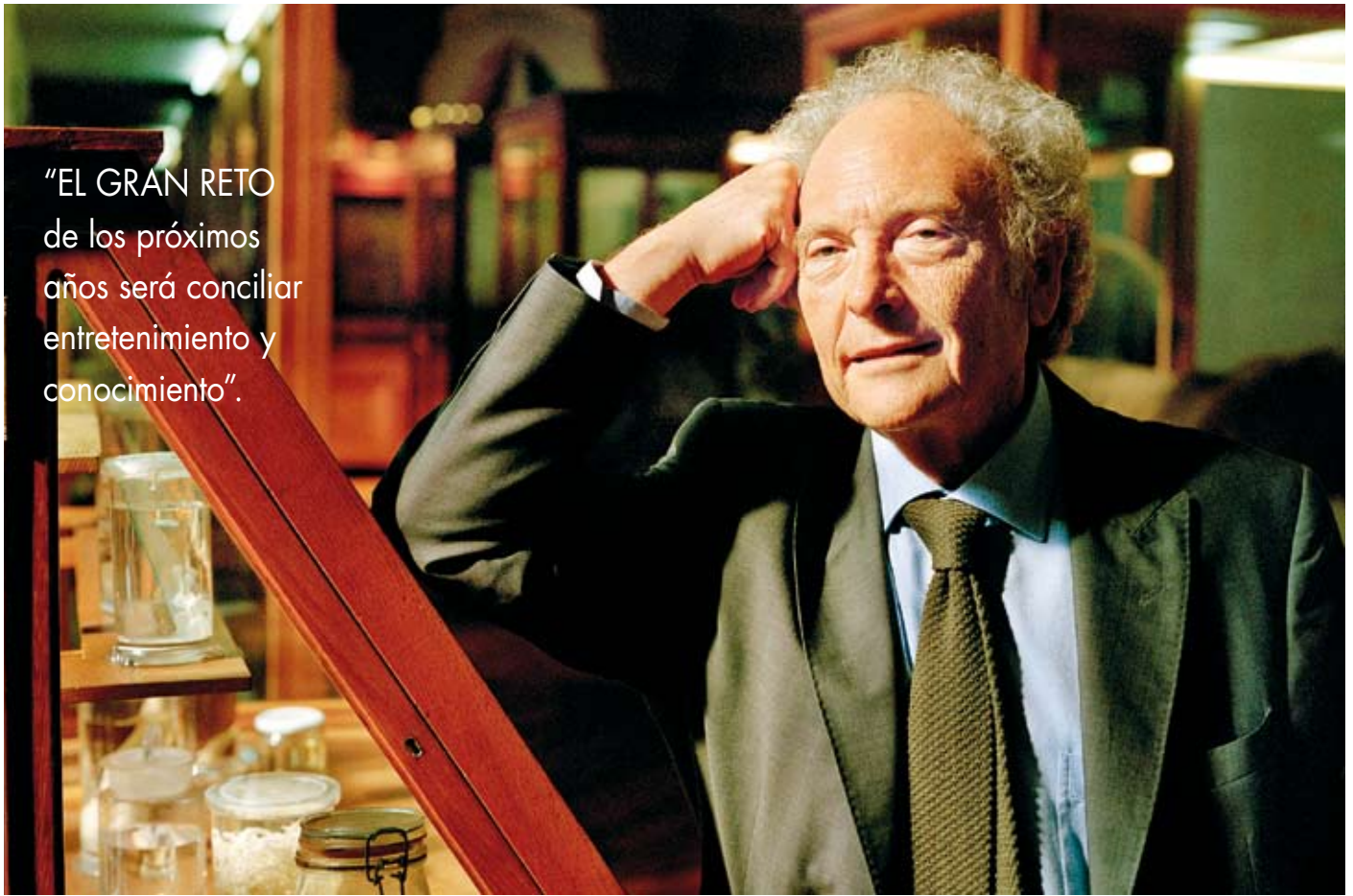
Hace poco más de un siglo la esperanza de vida en Europa era de 30 años, como la de Sierra Leona en la actualidad. No había futuro ni, por lo tanto, la posibilidad de plantearse un objetivo tan insospechado como el de ser felices. Luego, también es importante tener en cuenta la revolución tecnológica que se ha producido en las últimas décadas.

### ¿A qué se refiere cuando habla de revolución tecnológica?

Me refiero particularmente a la tomografía por emisión de positrones y a las resonancias magnéticas, técnicas que han permitido a los científicos medir la intensidad de los procesos emocionales de los humanos. Hoy sabemos, por ejemplo, que un estrés continuado disminuye el volumen del hipocampo. ¿Por qué no evitarlo?



**“Una de las causas de la infelicidad reside en el poder de las convicciones y las creencias”.**



“EL GRAN RETO de los próximos años será conciliar entretenimiento y conocimiento”.

**De sus conversaciones con los científicos que investigan las bases neurológicas y psicológicas de la felicidad, ¿qué es lo que más le ha sorprendido?**

Curiosamente, la infinita capacidad que tienen las personas para ser infelices. He pasado bastantes años reflexionando sobre la felicidad para llegar a la conclusión de que su mejor definición es la ausencia de miedo. Pero ahora me interesa desentrañar las razones que explicarían la capacidad infinita de la gente para hacerse infeliz. En este camino creo que la primera razón es la manía de los homínidos de decidir en función de lo que creen y no de lo que ven, es decir, el poder de las convicciones y creencias.

**¿Y a qué cree que se debe esa paradoja?**

Es lo que decía anteriormente. En la sabana, una cebrá, si ve a una leona, se estresa, y el volumen del hipocampo, parte del cerebro esencial para la memoria, le disminuye. Ese proceso también se ha confirmado en los humanos, con la diferencia de que nosotros no necesitamos ver a la leona, nos basta con imaginarla en forma de muerte, hipoteca, trabajo o cualquier otra cuestión. La imaginación tiene gran parte de culpa en nuestra infelicidad.

**¿Cómo puede desterrarse esa tendencia a la infelicidad?**

La gente dejará de ser infeliz cuando aprenda a educar sus emociones. El único común denominador de todas las generaciones es su ignorancia de la naturaleza y gestión de las emociones básicas y universales. La neurología moderna ha descubierto que la autoestima y curiosidad desarrollados en la infancia influyen en la vida adulta.

**Así que nuestra entidad como adultos y parte de la posibilidad de ser felices dependen de los primeros compases de la infancia.**

El quebranto producido en el bebé por el desamparo es idéntico al desamor del adulto. Éste no cuenta con más armas que el primero para defenderse, de ahí lo insensato de no optimizar y valorar mejor las emociones, ya que van a condicionar toda nuestra vida. Siempre he sugerido que, lejos de estar en la sociedad del conocimiento, no hemos salido todavía de la sociedad de la ignorancia, sobre todo, si pensamos en la gestión de las emociones básicas.

**¿No deja de ser paradójico que el amor, un mecanismo de supervivencia como usted lo define, sea también una de las principales fuentes de problemas y de infelicidad?**

## MIL VIDAS EN UNA

Abogado, economista, periodista de la BBC, político –fue ministro de Relaciones para las Comunidades Europeas y conseller de Finanzas de la Generalitat catalana, entre otros cargos– y pieza clave de la divulgación científica española. Ese es el increíble currículum –¡todo en una vida!– de Eduardo Punset, quien confiesa que una de sus pasiones es preguntar a todo aquel que pueda revelar algo. No es un farol: a sus 72 años, su curiosidad sigue intacta, hasta el punto de que Punset no duda en tomar un avión si eso le permite dar con el último descubrimiento en torno a la mosca del vinagre o el moho mucilaginoso, o el poder de la memoria en la configuración cerebral de la realidad. Son esas travesías intelectuales de Punset a las que, posteriormente, sus incondicionales –ya sea del programa *Redes*, un clásico de La 2 que dirige y presenta desde hace más de una década, o de sus libros– se enrollan sin pensárselo dos veces. El último de estos recorridos con los que acaba de echarse la mochila al hombro es *Viaje al amor* (Destino, 2007), una nueva incursión hacia lo más recóndito de la esencia humana, como su anterior escapada, *Viaje a la felicidad* (Destino, 2005).



Las relaciones personales son el factor que arroja siempre una correlación más significativa con los índices de felicidad. Por encima de la renta, educación o pertenencia a un grupo. Amor y desamor fueron las primeras manifestaciones del instinto de supervivencia.

### **¿Cuál cree que es la fórmula para acercarse a un concepto en ocasiones tan vago y efímero como es la felicidad?**

Los psicólogos más prestigiosos resaltan que la felicidad requiere dos cosas: sumergirse totalmente en el proyecto que responde a las cualidades innatas de uno y tener la sensación de que controlamos nuestra vida. Es un error creer que basta con disponer de más tiempo. Depende para qué. ¿Para ver la tele los domingos o para dejarse impregnar por la obsesión de hacer lo que a uno le gusta?

### **Y es de suponer que ese aprendizaje deba iniciarse en la infancia.**

La falta de competencia social y emocional está en la raíz de los actuales desmanes. Es urgente colmar este vacío desde la infancia. Un 90% de nuestra vida está programada por el inconsciente. ¡Pero nadie les enseña a los niños a gestionar sus emociones! Lo que es insensato es que en la escuela no le hayan enseñado a mi nieta la

diferencia entre ansiedad, necesaria para focalizar la atención en un examen, y miedo, que sólo sirve para avasallar nuestro cerebro.

### **Para formular su ecuación de la felicidad ha encontrado la inspiración en lugares insospechados, como los aeropuertos.**

En el estudio comparativo de la vida emocional de los animales hay más pistas para el viaje a la felicidad de los humanos que en muchos manuales de autoayuda. De Pastora he aprendido que en la expectativa es donde radica la mayor parte de la felicidad, escondida en la sala de espera. De forma similar, los aeropuertos son una gigantesca sala de espera donde la gente está fuera de su condición. Por eso todos son más dados a intercambiar ideas; de ahí mi interés en ellos.

### **Con su libro *Viaje a la felicidad* inició una trilogía cuyo segundo eslabón le ha llevado a adentrarse desde un punto de vista científico en los inescrutables recovecos del amor. ¿Por qué?**

Porque es el más primitivo de todos los instintos, que siempre está presente. Aunque lejos de ser un resplandor de entrega y desprendimiento la ciencia ha desvelado que es la voluntad de un organismo de fusionarse con otro para garantizar la supervivencia.