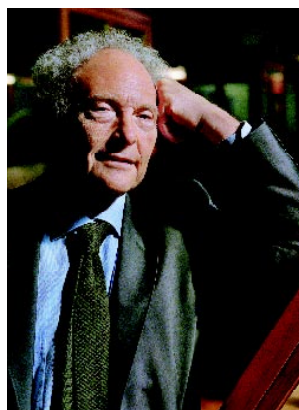




ENTREVISTA

“Hay que diseñar nuevos caminos que nos humanicen”

En España el término divulgación científica y el nombre Eduard Punset son prácticamente sinónimos. **El autor de ensayos como *El viaje a la felicidad* y *El viaje al amor* lleva más de una década empeñado en el noble propósito de acercar los avances de la ciencia a las masas.**



EDUARD PUNSET
Uno de los científicos más cercanos y conocidos por el público.

Si hubiera un premio internacional al afán por aprender, sin duda habría que concedérselo a Eduard Punset. Con 73 años aborda su 13ª temporada en televisión, presentando el programa *Redes*, además de seguir volcando sus inquietudes científicas en interesantes libros divulgativos. Tiene claro que su camino es acercar la ciencia a la gente corriente en pos de una sociedad más humana, menos violenta. Para ello sugiere recetas simples: asumir la importancia de nuestras emociones, escuchar a la intuición o aprender a cambiar de opinión.

Psychologies: ¿Qué importancia le das al hecho de encontrar tu camino en la vida?

Desde tiempos ancestrales sólo había dos caminos: huir o atacar. En mi caso, me siento mejor cuando en lugar de huir o atacar, lucho por sugerir nuevos caminos.

Encontrar el equilibrio entre la autorrealización laboral y la sentimental es todo un reto, ¿no crees?

Es más fácil encontrarlo ahora que en el pasado, cuando la esperanza de vida era de unos treinta años. Hoy, gracias al alargamiento

GETTY IMAGES



LA CIENCIA HA PUESTO DE MANIFIESTO QUE LA INTUICIÓN ES UNA FUENTE DE CONOCIMIENTO TAN VÁLIDA COMO LA RAZÓN

inusitado de esta esperanza de vida, tenemos futuro por primera vez en la historia de la evolución. Ahora bien, este futuro no conduce a ninguna parte si la vida no nos depara cierto control sobre nuestra evolución y afianza las relaciones personales o sociales por encima de cualquier otra consideración, como la renta o la etnia a la que uno pertenece.

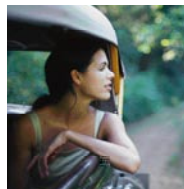
La conciliación de trabajo y vida personal es especialmente delicada en el caso de la mujer que decide ser madre.

Ni las instituciones ni la sociedad han respondido adecuadamente al gigantesco desafío social de la incorporación de la mujer al trabajo. El hombre no habría podido nunca realizar un esfuerzo de adaptación similar al que ha llevado a cabo la

mujer: afrontar simultáneamente la gestión familiar, cuidado filial, trabajo profesional e inserción en la vida social pública.

El inconsciente es el verdadero dueño de nuestras actitudes y decisiones, ¿cómo podemos aliarnos con él para encontrar un camino satisfactorio?

Aceptando lo que la ciencia está poniendo de manifiesto. Cosas como que la intuición es una fuente de conocimiento tan válida como la razón, sobre todo cuando no se dispone de la suficiente información aparente. Y aprende- ■■■



■ diendo, de una vez, a gestionar las emociones básicas y universales con las que venimos al mundo: lo que ahora se llama aprendizaje emocional.

¿De qué modo las emociones guían nuestras conductas?

Lo único con lo que venimos al mundo son las emociones básicas y universales, como la rabia, el miedo, la felicidad, el desprecio, la tristeza o la sorpresa. Se intentó extirparlas o ignorarlas en el pasado. Ahora hemos tenido que aceptar que están en el inicio y final de cualquier proceso cognitivo o de solución de conflictos.

EL CEREBRO NO ESTÁ EMPEÑADO EN LA BÚSQUEDA DE LA VERDAD O LA FELICIDAD, SINO EN LA MEJOR MANERA DE SOBREVIVIR

Lo importante es profundizar en su conocimiento y diferenciación y en los impactos que provocan.

¿Qué papel tiene el cerebro en nuestro grado de felicidad?

La felicidad es la ausencia del miedo. La evolución ha diseñado a tropicónes un organismo, el cerebro, que no está empeñado en la búsqueda de la verdad o la felicidad, sino en la mejor manera de

sobrevivir, de no darse con la cabeza en las paredes. Al cerebro le encantan el oxígeno y la glucosa y detesta cambiar de opinión, de entorno y de todo lo que le obligue a replantearse sus hábitos de protección y seguridad.

¿Podemos fiarnos del cerebro como predictor del futuro?

Si el cerebro fuera, como se ha dicho, el mecanismo más sofisti-

cado del universo seríamos unos predictores del futuro imbatibles. No obstante, acertamos muy pocas veces, no sabemos visionar el futuro, y eso explica lo parcos que somos a la hora de instrumentar soluciones de futuro.

Dices que el cerebro detesta cambiar de opinión. ¿De qué modo esa rigidez nos afecta en la búsqueda de la felicidad?

Le pregunté a mi mejor alumno: “¿Qué es lo que te da más miedo en la vida?”. Y me contestó, sin dudarle un instante: “Dejar de ser quien soy”. La negativa bobalicona a cambiar de opinión ha llegado hasta tal punto que se considera una especie de traición a la tradición o dignidad familiar. En el universo, a nuestro alrededor, ocurre todo lo contrario. Hasta la estructura de la materia cambia en las distintas transiciones de una fase a otra.

La ciencia se cuestiona todo constantemente. ¿Crees que ésa es una buena estrategia personal para encontrar tu propio camino?

Muy buena pregunta. Si de lo que se trata es de encontrar tu camino para ser feliz, la respuesta está en mirar a los demás y al resto del universo, en apoyar y fundirse con aquellos proyectos que tienden a humanizarnos y a suprimir las actitudes de ejercicio violento del poder. La solución pasa por diseñar nuevos caminos para eliminar la violencia social.

Has comentado que hemos desarrollado una capacidad infinita para ser infelices, ¿qué nos ha pasado?

Tiene mucho que ver con la naturaleza del cerebro a la que apuntaba antes. La reticencia del cerebro a asimilar lo que viola sus propias convicciones; la incapacidad para cambiar de opinión, particularmente perversa en tiempos de crisis como los actuales; diseños estrafalarios e irrealistas de nuestras estrategias de compromisos, queriendo asumir nuevos compromisos sin prescindir de los antiguos. Todo ello presidido por el eterno interrogante de saber si hay vida después de la muerte cuando lo que importa es saber si hay vida antes de la muerte.

La obsesión por encontrar nuestro camino global puede hacernos desatender algunos detalles menores.

Es una de las pocas cosas que diferencian nuestra vida emocional de la del resto de animales. Ellos no se obcecán en el compromiso global hasta desatender los detalles. A un perro es imposible reprocharle que “el árbol no le deja ver el bosque” porque, afortunadamente para él, da mucha importancia a los detalles que le ayudan a sobrevivir. Serrat, con su deliciosa canción *Aquellas pequeñas cosas*, anticipaba lo que la ciencia ha demostrado al estudiar las dimensiones de la felicidad: la importancia de los pequeños detalles para ser feliz.

FÉLIX SENTMENAT

BIBLIOGRAFÍA

- 2008 *Por qué somos como somos*. Aguilar.
- 2008 *Brújula para navegantes emocionales*. Aguilar.
- 2008 *El templo de la ciencia*. Destino.
- 2007 *El viaje al amor*. Destino.
- 2006 *El alma está en el cerebro. Radiografía de la máquina de pensar*. Aguilar.
- 2005 *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*. Destino.
- 2004 *Cara a cara con la vida, la mente y el universo*. Destino.
- 2004 *Adaptarse a la marea. La selección natural en los negocios*. Espasa.
- 2000 *Manual para sobrevivir en el siglo XXI*.
- 1986 *La España impertinente*.
- 1982 *España: sociedad cerrada, sociedad abierta*.
- 1980 *La salida de la crisis*.



CORBIS