



POR GONZALO DE PEDRO



Eduardo Punset

La ciencia da la felicidad

SI YA HAS RECURRIDO A LA AUTOAYUDA, A LA PSICOTERAPIA, AL YOGA Y NO TE HAN SERVIDO PARA NADA, LA CIENCIA TIENE LA SOLUCIÓN: GRACIAS A ELLA APRENDERÁS A SER FELIZ

Eduardo Punset, ex ministro, científico y presentador, ha recopilado en *El viaje a la felicidad* (Editorial Destino) los descubrimientos 'de laboratorio' que pueden ayudarnos a ser felices.

¿Cómo contribuye la ciencia en la búsqueda de la felicidad?

Demuestra que el pensamiento lógico y racional no es lo único importante, sino que las emociones cuentan, y mucho. Éstas se encuentran en el comienzo de cualquier proyecto pero, además, es que

sin ellas no podríamos decidir. Creemos que hemos tomado una decisión racional, pero es mentira e imposible: nos pasaríamos la vida ponderando de no ser por la carga emocional que nos hace decidirnos. Otra pista fundamental es que la felicidad depende de lo que uno imagina.

¿En qué sentido?

Lo que nos distingue de una cebra, por ejemplo, es que ella necesita ver al león para sentir miedo, y a nosotros, en cambio, nos basta con imaginarlo para estresarnos. Estar todo el rato pensando en aquello que nos preocupa es una excelente manera de ser infelices.

Entonces, hay que pensar en positivo.

Sí, pero no basta, porque nuestro cerebro está programado para competir. Y la ciencia ha descubierto que el estado de salud

de la gente está determinado por el lugar que ocupa en la escala social. Experimentos realizados con monos, y luego con funcionarios, han determinado que el que se sitúa en el tercer lugar de la jerarquía se encuentra peor que el que está en el segundo, y mejor que el situado en cuarto. **¿Pero los que se encuentran más arriba no sufren más presión?**

Eso es lo que se cree, pero la ciencia ha demostrado lo contrario: el que está más arriba tiene mejor salud y es más feliz. El

“Lo que nos distingue de una cebra es que ella necesita ver al león para sentir miedo, y nosotros podemos imaginarlo”

lugar en la escala social es un predictor de la salud, y la salud es un factor importante en la felicidad.

¿Así de sencillo?

No, hay otros dos factores que influyen mucho en la felicidad: el control que ejerces sobre tu entorno, y el aprovechamiento de las cualidades innatas.

En su libro asegura que vamos a vivir 400 años. Si somos incapaces de ser felices, ¿qué haremos con tanto tiempo libre?

No sabemos serlo porque no hemos tenido tiempo, pero la profundización en este análisis científico de la vida emocional nos ayudará a conseguirlo. Vamos hacia un mundo distinto, tendrá que cambiar el sistema laboral y el educativo... Nacerá toda una ciencia para garantizar que consigamos alcanzar la felicidad.

¿Pero hay alguna forma de garantizarla?

Reside en la búsqueda, en la sala de espera de la felicidad. Y todos los días vemos gente que menosprecia el tema de la búsqueda, a los que habría que decir: la ciencia ha demostrado que usted haría bien en disfrutar de la vida.

Causará una verdadera revolución su propuesta: tres años de educación sobre la felicidad en las escuelas.

Antes de empezar a estudiar cualquier cosa, deberíamos aprender a ser felices. Eso sí sería una auténtica reforma educativa. Por ejemplo, es esencial saber que querer ser feliz todo el rato es la mejor manera para ser infeliz.

“Antes de empezar a estudiar, deberíamos aprender a ser felices. Eso sí sería una auténtica reforma educativa”