



entrevista III

## Eduardo Punset

# "Viviremos 200 años"

**El director del programa de televisión 'Redes' analiza el valor de las emociones como motor de la longevidad. La felicidad se está convirtiendo en un objeto de estudio para la ciencia. Y eso, para este ex ministro, es la llave que nos abrirá la puerta de una revolución política, económica y social.**

Texto: Ramón Vendrell  
Fotos: Xavi Torres

**E**duardo Punset (Barcelona, 1936) tiene un currículum asombroso: fue ministro de Relaciones para las Comunidades Europeas durante la transición, presidente de la delegación del Parlamento Europeo en Polonia en los días inmediatamente posteriores al hundimiento del comunismo y representante del Fondo Monetario Internacional en el área del Caribe. Actualmente es director y presentador del no menos asombroso programa de televisión *Redes*, dedicado a la divulgación de la alta ciencia. Y para Punset, la última frontera no es el espacio sino la felicidad. La esperanza de vida se ha triplicado en los últimos 200 años en los países desarrollados, explica en su reciente libro *El viaje a la felicidad* (Destino). Superada la época en que los seres humanos teníamos tiempo para perpetuar la especie y poco más, ahora nos encontramos con 40 años redundantes en términos evolutivos, continúa. O, usando su terminología, hemos pasado de tener que concentrar nuestros "limitados recursos" en desgastadora "inversión" a poder permitirnos el reparador "mantenimiento del organismo". Tenemos futuro. Y, con él, más posibilidades de ser felices. La comunidad científica opina lo mismo y ha empezado a investigar las emociones. Punset revela sus avances y pronostica una revolución política, económica y social en toda regla.

La noción de felicidad no subyuga precisamente a las gentes de la cultura. ¿Por qué tiene, por así decirlo, mala prensa? Durante 60.000 años nos hemos ocupado sólo del aspecto aterrador de las emociones. Toda la cultura heredada nos ha impregnado del mensaje de que las emociones hay que controlarlas porque no sirven para pensar ni decidir. El pun-

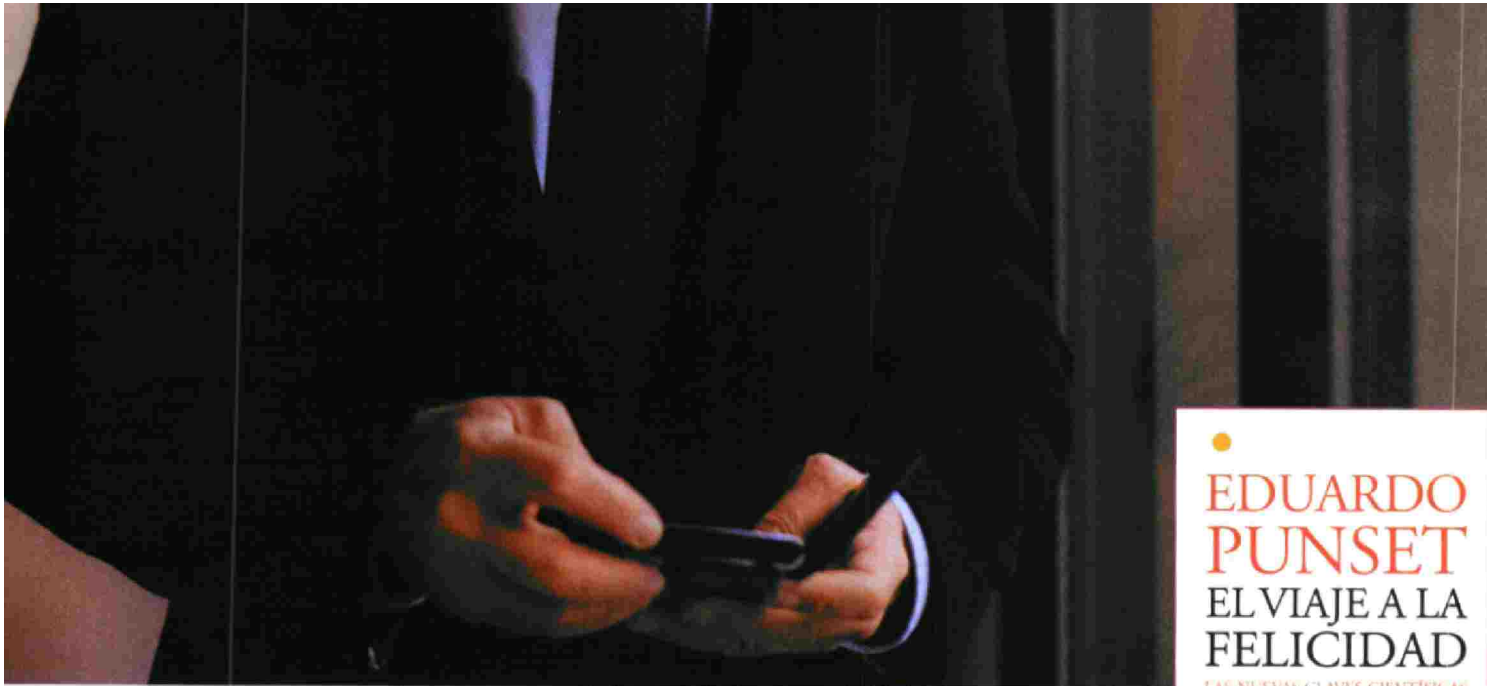
to en el que estamos es: hay que ser muy tonto para pensar que se puede ser feliz. Y es lógico que así sea porque la felicidad supone un gasto de mantenimiento que hasta hace poco no podíamos permitirnos. La felicidad se aparcaba para después de la muerte. Lo que ahora se inicia es un periodo revolucionario, en el sentido de que la ciencia tiene por primera vez los medios tecnológicos para analizar el entramado de las emociones.

**También es revolucionario proponer gastar menos en inversión y más en mantenimiento. Si lo hacemos, el sistema económico se va a pasear.**

Es que el sistema se va a ir a paseo tarde o temprano. Es evidente que el mundo para una especie con una esperanza de vida de 200 años será totalmente distinto.

¿Ha dicho una esperanza de vida de 200 años?

Este debate, muy intenso, lo dejo para los biólogos. Pero al hombre de la calle le interesará saber que está consensuado por la comunidad científica que nada dispone que nuestro organismo tenga que fenecer. No estamos programados para morir. Hoy sabemos que la muerte celular es el resul-



**“No estamos programados para morir. La muerte celular es el resultado de miles de agresiones diarias a las células y de una capacidad deficiente para reparar los desperfectos, pero se puede mejorar”**

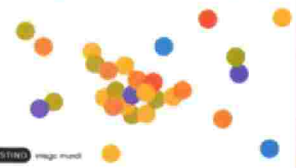
tado de miles de agresiones diarias a las células y de una capacidad reparadora deficiente de los desperfectos causados, pero que se puede mejorar. Es irrelevante el tiempo que tardemos en equilibrar muerte celular y capacidad reparadora. Lo importante es que la ciencia ya prevé que en el futuro la esperanza de vida sea de 200 años.

**La respuesta aguda sería: ¡Qué aburrimiento!**

¿Está la tortuga aburrida por tener una esperanza de vida superior a la nuestra? ¿Y qué hay de la rata marsupial australiana, que lo dedica todo a la inversión y muere en cues-

**EDUARDO  
PUNSET**  
**EL VIAJE A LA  
FELICIDAD**

LAS NUEVAS CLAVES CIENTÍFICAS



En 'El viaje a la felicidad' Punset revela los avances y los medios tecnológicos de los científicos para conocer el entramado de las emociones.



¿tión de semanas? Nadie se lo ha preguntado pero estoy seguro de que no le molestaría alargar su vida unos años. Esa respuesta rezuma un pesimismo heredado de miles de años oyendo que la felicidad no es de este mundo. Los neurólogos, entre irónicos e incrédulos, dicen que no entienden que hayan dedicado tantos conocimientos y esfuerzos a investigar sólo los aspectos patológicos de las emociones.

**¿Cuál es la definición científica de felicidad?**

Como todas las emociones, es un estado transitorio que genera, primordialmente por descargas hormonales y estados de conciencia, un sentimiento de bienestar.

Cuenta en el libro que placer no es sinónimo de felicidad y que sólo se alcanza con un compromiso firme con algo.

Es absolutamente necesario estar comprometido con explorar el Himalaya, con la composición musical, con el atletismo o con una relación amorosa. Se está descubriendo que la felicidad emana de la concentración de los cinco sen-

**“Los factores externos como dinero, salud o familia tienen una incidencia muy limitada en los índices de felicidad. Eso se ha medido. El único impacto que tiene son las relaciones personales”**

tidos en algo que nos hace disfrutar porque nos permite desarrollar unas capacidades innatas.

**¿Cómo se demuestra científicamente lo que dice?**

Todo arranca de un experimento de la década de 1970 posteriormente olvidado porque la comunidad científica aún no estaba para estas historias. Se sometió a descargas eléctricas aleatorias, injustas, sin ningún motivo, a ratas. Y a una se le dio una palanquita con la que, si aprendía a manejarla, podía interrumpir las descargas, no para ella, sino para todas. El resultado fue que la rata que tenía la palanquita vivió mucho más que las otras.

**¿Porque tenía la vaga impresión de ejercer un cierto control sobre su vida?**

Exacto. Treinta años después se demostró que el último mono de la jerarquía organizativa de los monos tenía una esperanza de vida menor y estaba más enfermo que el primero. Después se demostró lo mismo con humanos, que la jerarquía social es el predictor más exacto de la salud y de la felicidad. El que está arriba suele dedicarse a algo que le es innato y maneja su vida, mientras que el que está abajo carece de autonomía y control sobre su entorno.

**Marx ya dijo algo parecido...**

El error de Marx, que yo también cometí, fue creer que era una cuestión de clases, de pobres y ricos, cuando es un tema que atañe a todos. Hay diferencias entre el primero y el segundo, entre el segundo y el tercero, y así sucesivamente. Saber esto tiene que tener repercusiones en la organización del trabajo, en los contenidos educativos, en la distribución del tiempo, en la felicidad de la gente, en definitiva.

**Un cerebro tan ávido de estímulos como el suyo, ¿estaba satisfecho entre políticos y economistas?**

Hoy se sabe que prácticamente hay tablas entre la genética y el entorno. La genética expresa potencialidades y el entorno define conductas concretas. Mi capacidad de fascinación ha dependido mucho del entorno. Y el entorno que me tocó vivir en la política era fascinante. Y lo mismo me ocurrió por azar con la economía. Era un momento en el que la ciencia económica no estaba a punto para que te echaran en paracaídas en un país y pudieras decir qué estaba pasando en términos económicos y predecir lo que pasaría en los próximos 12 meses. Eso es lo que hacíamos en el FMI cuando no lo sabía hacer nadie.

**Explica que los factores externos tienen una incidencia muy limitada en los índices de felicidad.**

Es que se ha medido. La incidencia del dinero, la educación, la salud, el grupo étnico y la familia es mínima. El único que tiene impacto son las relaciones personales. El dinero es igual a felicidad cuando estás por debajo del nivel de subsistencia; cuando estás por encima no lo es en absoluto y a veces hasta crea ansiedad y dudas porque la gama de elecciones es mayor. Pero las relaciones personales sí influyen. En otras palabras, en contra del pensamiento heredado, el sabio solo en la cueva meditando sobre la esencia del mundo lo más probable es que caiga en la depresión absoluta y que se desmorone su sistema inmunitario. □

