

La charla de Punset sobre la felicidad llena la primera Feira do Libro de Lalín

El escritor la considera una emoción básica y efímera que define como «ausencia de miedo»

La asistencia de público desbordó las previsiones en la jornada inaugural de la muestra

(la voz | lalín)

Lalín respondió a la cita con el escritor Eduardo Punset, y la carpa acondicionada en la Praza da Igrexa se quedó muy pequeña para el numeroso público que acudió a su disertación sobre la felicidad. En un tono ameno y cercano, el escritor y científico catalán compartió con los lalinenses su «viaje a la felicidad», ofreciéndoles en su charla distintas claves sobre lo que considera «una emoción básica y efímera», que define señalando que «la felicidad es la ausencia del miedo».



MIGUEL SOUTO

Punset se preguntó cómo es posible que pese a haber dispuesto la evolución las cosas de modo que el hombre puede obtener y apreciar la recompensa, su capacidad para ser infeliz sea infinita. Y señaló una diferencia con otros animales: la capacidad de imaginar del hombre. De este modo, si imagina un peligro activa los mismos procesos neuronales que ante una amenaza real, mientras los otros animales sólo se estresan y sienten miedo ante hechos reales.

El escritor catalán citó dos motivos básicos en la creciente preocupación por la felicidad. De una parte, el incremento de la esperanza de vida, que en los últimos dos siglos creció 40 años. Refirió así que, con una vida media de 30 años, no existía tiempo para pensar en la felicidad, razón por lo que las religiones situaban la felicidad más allá de la muerte. Y por otra parte, la revolución científica que permite comprender la actividad cerebral, mecanismos como la memoria o la creación de sensaciones: «Gracias a esta revolución científica nos adentramos en lo que fue un misterio. Este es el siglo de la ciencia de la mente», afirmó.

Punset desveló algunas claves para vivir un poco más feliz. Por una parte, el concepto flujo, estar inmerso en una corriente dentro de la que existe la felicidad: estar enamorado de algo que hace vibrar o conmueve al individuo, para poner en marcha sus recursos para desarrollar las cualidades innatas. Actualmente, las principales causas de infelicidad son estar en la cola del paro y no saber qué hacer, señaló.

Y otra clave es disfrutar del propio proceso de búsqueda y espera, que en ocasiones proporciona más felicidad que la consecución del objetivo.

El escritor catalán señaló que el factor externo más importante, y el único que incide siempre en la felicidad, son las relaciones personales, por encima del dinero, la salud o la religión. Y dentro de las relaciones personales, el amor, por el que la gente «mata y/o se mata», señaló.

La conferencia de Punset fue el acto con más gente en la primera Feira do Libro de Lalín, con vocación de continuidad según indicaron en la inauguración el alcalde Xosé Crespo y el presidente de la Federación de Libreiros de Galicia, Xaime Carlos Corral. El pregón corrió a cargo del escritor Agustín Fernández Paz.