



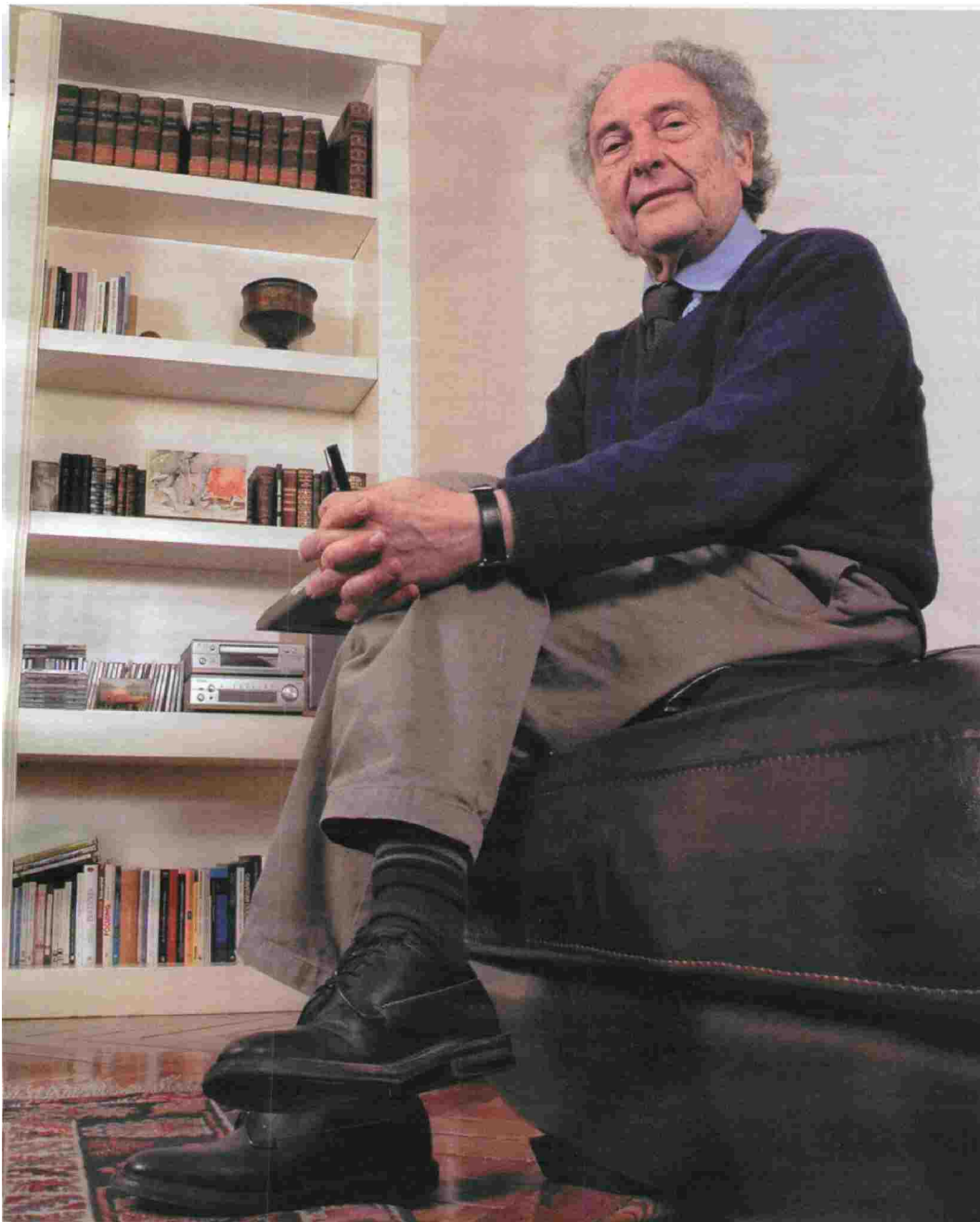
"Un hombre no es sino lo que sabe". Francis Bacon (1561-1626)

# el poder de la ciencia

Eduardo Punset  
**ENTREVISTA** (1/2)

¿Ejercemos poder con el aspecto físico? ¿Ser guapo/a o feo/a influye en nuestra felicidad? La ciencia ya tiene respuestas sorprendentes y Eduardo Punset entra en materia...

por Gervasio Pérez **fotografía** de Santiago Barrio



**El currículum de Eduardo Punset** (Barcelona, 1936) llenaría folios. Telegrama: economista, abogado, profesor de Universidad, divulgador científico y estrella mediática, escritor y periodista, político... Vive entre Barcelona, Madrid y Londres, y su ensayo *El viaje a la felicidad* (editorial Destino) es número uno en ventas desde hace varios meses.

**Pregunta.** Dice que la felicidad es la ausencia de miedo. Parece sencillo.

**Respuesta.** El miedo es una de las siete emociones básicas del ser humano, como lo es la repugnancia o la ira; si estamos hablando en este momento es porque nuestros antepasados lo tuvieron y sobrevivieron al ataque de un león. Necesitamos la ansiedad para sobrevivir al peligro, pero la comunidad científica ha descubierto que este estado de alerta supone un desgaste tan grande para el organismo que puede interrumpir incluso las funciones vitales. Las mujeres, por ejemplo, dejan de ovular y los jóvenes dejan de crecer. La ansiedad es necesaria, pero debemos saber calibrar el grado de amenaza para que la reacción sea proporcionada. Si con cada desafío ponemos en marcha esos procesos tan devastadores, acabamos con nosotros mismos; se lo digo a mis alumnos con los exámenes. Por eso creo que la felicidad es, por encima de todo, ausencia de miedo.

**P.** ¿Ha de ser lo mismo para todos?

**R.** Neurólogos y psicólogos están de acuerdo. Y esa afirmación supone partir de un supuesto innegable: la felicidad es una emoción transitoria. Puedes ser feliz un ratito, pero no siempre. Y la gente pretende que la felicidad dure todo el tiempo, toda la vida.

**P.** ¿Por qué la felicidad se asocia casi siempre con el amor? ¿Es un error cultural?

**R.** Es un error biológico. Una de las cosas que nos diferencia de los animales son las emociones mezcladas. Un perro es fiel o agresivo con su amo, pero no las dos cosas a la vez. En los seres humanos la mezcla de emociones es siempre tan sorprendente —podemos amar y odiar al mismo tiempo— que por eso no entendemos qué pasa con los celos, con la violencia de género... Felicidad y amor están relacionados con el hecho de que fisiología y entorno son responsables de los dos grandes periodos de nuestra vida: cuando éramos fetos y a los 20 años. El útero materno es el lugar donde se producen algunos de los acontecimientos

>>>



más importantes, como las primeras descargas hormonales. Dentro de la placenta todo estaba resuelto. Y es sorprendente que siendo un momento tan feliz no nos acordemos de nada. El otro periodo de revoluciones fisiológicas se produce a los 20 años, en el umbral de pasar a una nueva vida, como ocurre al nacer.

**P.** ¿Y cuál es la relación con el amor?

**R.** El primero es el momento más feliz de nuestra existencia y en el segundo aflora el amor. Pero existe un desconocimiento total sobre el amor, sigue siendo un misterio para la ciencia.

**P.** ¿Sobreviviríamos sin el amor?

**R.** Cuando miras la historia de la evolución ves que hay una fuerza constante e irresistible que no ha parado desde hace 3.000 millones de años; es la búsqueda de otro organismo para sobrevivir. Y no hablo del sexo. El sexo es importante pero no decisivo, porque en la naturaleza hay muchas variables de reproducción. Pero la búsqueda de otro organismo es permanente. Puedes ser incluso una célula, que buscas otras con las que fundirte y crear un organismo más complejo. Esa ambición de fusión llega a lo que somos... Si hay una constante en la Historia ésa es la búsqueda por fundirse con otro. Y si eso no es amor, que venga Dios y me lo diga.

**P.** En el libro plantea la felicidad como un viaje en la evolución de la especie. ¿Somos hoy más felices que en el pasado pero menos de lo que seremos en el futuro?

**R.** Sin duda. Ahora empezamos a ser felices. Antes nadie se ocupaba; la ciencia no tenía los instrumentos para medir la felicidad, y si no hay medición la ciencia no entra, dice que es filosofía o conocimiento revelado. Ahora la ciencia puede medir lo que ocurre en el campo de las emociones. La religión tampoco se ocupaba: siempre ha dicho que aquí hemos venido a penar y que la felicidad es para la otra vida. Además, todas las religiones han pensado en las emociones como nuestra parte irracional y detestable. La esperanza de vida hasta hace bien poco era de 30 años, el tiempo justo para cumplir las expectativas de reproducción. La esperanza de vida se ha triplicado y la gente se encuentra con 40 años de vida redundantes. Empezamos a plantearnos que no queremos ser felices después, sino aquí y ahora. No hemos hecho más que empezar. Esto cambiará nuestro sistema de organización hasta en el ejercicio de la política.

**P.** ¿Por qué?

**R.** La gente va a poder decir a sus representantes: 'Oiga, no puede hacer eso, la ciencia dice que es una aberración'. Y con la ciencia como argumento va a exigirles otra actuación.

**P.** ¿Son los pueblos poderosos más felices o consiguen los pueblos felices más poder? ¿Cuál es la relación entre felicidad y poder?

**R.** Robert Sapolsky constató que el último mono de una comunidad era el que tenía peor salud y científicos ingleses lo aplicaron a los humanos. En la jerarquía social resulta que el que está en el tercer lugar tiene mejor salud que el que está en el cuarto puesto y peor que los que están en el segundo y en el primero. No hablamos necesariamente de felicidad, pero resulta que el lugar social de un individuo sí influye en su salud, la jerarquía es el mejor predictor de la salud. El pobre tiene más enfermedades que el rico y, cuando se hace rico, sigue teniendo peor salud.

**P.** ¿Conclusión?

**R.** La búsqueda de la felicidad presupone cierto grado de autonomía y libertad. Bruno Frey y Alois Stutzer hicieron estudios en los cantones suizos, donde el grado de participación ciudadana y de transparencia política es diferente, y descubrieron que la gente es más feliz en los que hay mayor transparencia. Otro descubrimiento desvela que la felicidad requiere concentrar tus cinco sentidos en desarrollar tus cualidades innatas. Hay gente que es infeliz los fines de semana; quizá no tienen aficiones, amor... No tienen algo innato que los haga felices fuera del trabajo.

**P.** ¿Estamos todos capacitados genéticamente igual para ser felices?

**R.** Es un debate casi zanjado. Paradójicamente, el salto adelante se ha dado con las investigaciones que buscaban el gen de la depresión, máximo símbolo de la infelicidad. Se identificaron los genes responsables de la depresión y parecía que eso daba la razón a los deterministas. Pero la investigación siguió para ver cómo se expresaban esos genes y resultó lo contrario: el gen de la depresión se expresa muy rara vez en un entorno amable, no violento.

**P.** ¿Por qué en las sociedades desarrolladas crece la insatisfacción?

**R.** Los grandes mitos sobre la felicidad tienen una incidencia real despreciable. El dinero, la salud, la pertenencia a un grupo étnico... Uno a uno se han ido derrumbando todos con la única excepción de las relaciones personales. ¿El dinero? Por debajo de un umbral, el dinero hace feliz

y eso es suficiente para justificar la sociedad del bienestar. Pero por encima de ese promedio, la incidencia del dinero en la felicidad no es significativa; al contrario, puede afectar negativamente. ¿El trabajo? No hay persona más infeliz que quien no lo tiene, pero aunque puede ser un espacio idóneo para ser feliz, tampoco es significativo en términos globales. Ocurre hasta con la salud. Sin embargo, son fundamentales las relaciones; y a ahí volvemos a las emociones para saber qué pasa con la felicidad en la sociedad. Por otra parte, desaprovechamos el proceso de búsqueda, más importante que el hallazgo.

**P.** ¿Las expectativas nos hacen más felices que las realidades?

**R.** Sin lugar a dudas. No nos damos cuenta de que en el proceso de búsqueda está, en gran medida, la felicidad. Siempre se dice como crítica de alguien que el árbol no le deja ver el bosque y es un error. Siempre queremos ver el proyecto global, y eso es una fuente de infelicidad.

**P.** ¿Cuál es la relación entre apariencia y felicidad? Dice que una persona con un defecto en la hormona del crecimiento tiene más probabilidades de ser infeliz.

**R.** *That's a good question* que la comunidad científica todavía no ha resuelto. Hay una carga mutacional en nosotros enorme. Es un misterio cómo podemos sobrevivir cuando los genetistas nos dicen que en cada embrión se producen tres o cuatro mutaciones lesivas para nuestro organismo y además heredamos 300 ó 400 de nuestros antepasados con mayor o menor grado de malignidad. Llegamos al mundo con una carga mutacional lesiva inmensa que quizá también se manifiesta con la falta de simetría en nuestros rasgos físicos. Algunos individuos sufren todos los embates del temporal genético; otros, en cambio, portan un equilibrio congénito que los predispone, en mayor medida que a los demás, a la belleza y a la felicidad.

**P.** La cara nos delata...

**R.** Ahora los fisiólogos están de acuerdo en que todo se refleja en el rostro, todo lo que somos está grabado ahí. Negar que la carga mutacional, que la apariencia y la belleza, no incide en nuestros índices de felicidad es absurdo. Sin negar el hecho de que con una carga extremadamente negativa también se puede lograr ser feliz.

**P.** ¿Y cómo nos afecta la belleza?

**R.** Los genetistas que estudian la apariencia dicen que la belleza es la ausencia de dolor. Yo veo que la felicidad como

ausencia de miedo es muy compatible con que la belleza sea la eliminación del dolor.

**P.** ¿Es la imagen un factor importante en la socialización y en la búsqueda del otro?

**R.** La gente elige a los que se parecen a ellos, sencillamente a los similares. No siempre ocurre así, pero funcionar por promedios supuso un gran avance para la ciencia. En segundo lugar entran en juego factores evolutivos y la salud parece haber desempeñado un papel fundamental. Al elegir se buscan indicadores de salud que garanticen la supervivencia de la especie. El genetista Armand Marie Leroy dice que probablemente en los humanos el símbolo de la salud sea nuestro rostro, ya que cuando juzgamos la belleza de alguien lo primero que miramos es su cara. Para Leroy la belleza es la ausencia de error, la ausencia de vicisitudes, de mutaciones reflejadas en el físico.

**P.** La belleza provoca confianza...

**R.** El secreto de la felicidad está en uno mismo. Pero qué duda cabe de que hay factores externos que inciden. Nos asusta una araña, pero una seta venenosa no porque nos parece bella. A veces, el sistema emocional nos traiciona.

**P.** ¿Se ejerce poder con la belleza?

**R.** Vivimos en un sistema basado en la competitividad y no en la cooperación. Hasta el modelo educativo desde la infancia está basado en ese esquema. Todos se comparan entre sí para ver quién es el más listo, el más guapo, el que mejor viste... Se ejerce una presión externa constante y se crea una comparación constante entre los miembros del grupo, cuando no hay nada peor para ser feliz que compararse con los demás.

**P.** ¿Habrá hijos a la carta guapos y felices?

**R.** La era del control biológico ya se ha iniciado y en el futuro se utilizarán esos conocimientos para hacer desaparecer enfermedades. ¿Peligros? Como en todos los avances... Todavía estamos saliendo de las enfermedades infecciosas, pero muy lejos de resolver las que nos vienen de dentro... Queda tanto por hacer.

**P.** ¿Está sobrevalorada la felicidad, viviríamos con menos ansiedad sin la obligación de ser felices?

**R.** Algunos amigos me dicen que existe el peligro de abusar de la ciencia. Y a lo mejor es verdad en países que han tenido una gran revolución científica; España no es el caso. Con la felicidad ocurre algo parecido: la gente ha sido tan infeliz que hay que insistir en que sí se puede ser feliz. ■

"Negar que la apariencia y la belleza inciden en la felicidad es absurdo. Sin negar el hecho de que con una carga extremadamente negativa se puede ser feliz"