

EDUARD PUNSET

“La gente dejará de ser tan infeliz cuando aprenda a educar sus emociones”

TEXTO TEXT **David Revelles** FOTO PHOTO **Fede Serra**

“**CASI NADIE TIENE** una perspectiva geológica del tiempo, la mejor fórmula para desterrar el obsesivo concepto divisorio que tenemos de este. ¡Y Dios sabrá por qué lo hacemos, sobre todo cuando es impresionante constatar que la supuesta separación entre futuro y pasado, entre vida y no vida, es cada día más borrosa”. Así nos recibe Eduard Punset en el zaguán de su casa, en el barcelonés barrio de Sarrià, mientras acaricia con piadosa ternura, igual que haría con sus perros Pastora y Darwin, el perfil fosilizado de un par de trilobites, artrópodos de la era paleozoica. “Estos vivían felices hasta que un río de lava los sepultó y acabó con su mundo idílico. 500 millones de años después a los seres humanos nos pasa lo mismo y en unos segundos se fragua la desgracia”, explica casi sin inmutarse, con su particular cadencia al hablar, esas eses extendidas hasta el infinito respunteadas de silencios profundos, el rostro más popular de la divulgación científica española.

Hacer puerto tras un largo periplo siempre deja un sabor amargo por lo que se dejó atrás, los paisajes y las personas conocidas en el tránsito por esos mundos. También por las lecciones con las que uno regresa de vuelta a casa. Punset no ha sido ajeno a ese legado esencial de todo viaje, sobre todo tras superar un cáncer de pulmón, una enfermedad que, le-

jos de mermarlo, lo ha hecho más fuerte. “El cáncer me ha devuelto a la manada, a una hermosa moral innata en la gente, al altruismo y a la solidaridad, por lo que le estoy profundamente agradecido”.

Primero, el exitoso *El viaje a la felicidad*, luego *llegó El viaje al amor y ahora la última y definitiva etapa, El viaje al poder de la mente... No hay duda de que estos últimos seis años han sido una larga y fructífera singladura para usted.*

Sí, ha sido un largo viaje que solo ha sido posible gracias a dos acontecimientos: primero, se ha triplicado la esperanza de vida en los países desarrollados de tal manera que, por primera vez en la historia de la humanidad, esta tiene futuro y existe la posibilidad de plantearse cómo ser feliz aquí y ahora. Y segundo, la revolución tecnológica que ha permitido medir los procesos internos de los que no se sabía nada. ¡Un cambio alucinante!

¿Hasta qué punto esta evolución científica ha sido determinante?

Una de las ventanas que nos ha brindado la tecnología reciente ha sido establecer, tanto en el estudio del universo como de los procesos cognitivos, mediciones que nos permiten desestimar miles >

“PEOPLE WILL STOP BEING SO UNHAPPY WHEN THEY LEARN TO EDUCATE THEIR EMOTIONS”

“**HARDLY ANYBODY** has a geological perspective of time, the best formula for dismissing the divisive, obsessive concept we have of it. And God knows why we do it, especially when we are shocked to discover that the supposed separation between future and past, between life and no life, is becoming increasingly fuzzy”. This is how Eduard Punset received us in the hall of his house in the Barcelona district of Sarrià, while he tenderly caressed, in the same way as he would his dogs Pastora and Darwin, the fossilized profile of a pair of trilobites, arthropods from the Palaeozoic Era. “These creatures lived happily until a river of lava buried them and ended their idyllic world. 500 million years later, the same thing is happening to humans; it only takes a few seconds for a disaster to occur”, explained the most recognisable face of Spanish popular science, without emotion and with his peculiar cadence and seemingly never-ending esses broken only by deep silences. Returning to port after a long voyage always leaves you with the bitter taste of what you have left behind: the countryside and the people you have met while travelling around the world. Also because of the lessons you come home with. Punset has not been immune to this essential legacy of all journeys, especially after beating lung cancer, an illness that, far from harming him, has only made him stronger. “Cancer has returned me to the herd, to a beautiful morality that is innate in people, to altruism and to solidarity, and I am deeply grateful to it for this”. >



El escritor Eduardo Punset realiza un viaje íntimo y apasionante por los recovecos del cerebro humano y el mundo de las emociones en su último libro: *El viaje al poder de la mente* (Ed. Destino).

The writer Eduard Punset makes an intimate, passionate journey through the complexities of the human brain and the world of emotions in his latest book: *Journey to the Power of the Mind* (Ed. Destino).

➤ **First, your successful “The Journey to Happiness”, then “The Journey to Love”, and now the last and definitive stage, “The Journey to the Power of the Mind”. There is no doubt that these last six years have been a long and fruitful journey for you.**

Yes, it has been a long journey that has only been possible thanks to two events: first, life expectancy has tripled in developed countries in such a way that for the first time in its history, mankind has a future and we have the possibility of considering how we can be happy here and now. And second, the technological revolution that has enabled the measurement of internal processes about which we hadn't known anything. An amazing change!

To what extent has this scientific evolution been a determining factor?

One of the advantages that recent technology has afforded us is the establishment, both in the study of the universe and of cognitive processes, of measures that enable us to reject thousands of deeply-rooted ideas. We still don't know how this ability to throw overboard the majority of our inherited beliefs – that fact that it is more useful to unlearn than to learn – will affect our future!

And why have you chosen to close the circle of this scientific odyssey with a book centred on the brain?

The 21st century will be the century of science thanks to the neuron-by-neuron study of the brain, which has revealed that everything - the soul, love, happiness - is in the brain. What is surprising is how we have been able to get this far without knowing hardly anything about the organ that completely governs our lives and, above all,

our emotions. People will stop being so unhappy when they learn to educate them.

And do you find the population's growing interest in science surprising? What is it due to?

It is due to the fact that people have realised that the scientific process offers undeniable advantages with respect to dogmas and unproven thoughts we have inherited from the past. Another key factor is that the scientific community is abandoning its isolation and becoming interested in the impact of its discoveries on people's daily lives. We are finally learning to balance entertainment and knowledge.

Is this the best starting point for the future?

This is, at least, the major challenge of the coming years and not just in terms of the public's understanding of science, but also in terms of education and business. It is not true that blood is the price of learning. One of the latest discoveries is awareness of the social nature of intelligence. Having to fight our neighbours has made us intelligent.

Your Redes programme and your books have put you in touch with some of the leading minds in the global scientific panorama. What do you think is the source of talent?

It is a mixture of many factors. One of the first certainties is that, although until recently it was believed that talent was the result of reflection, of reason, which meant a complete refusal of intuitive mechanisms, now we know that many of the milestones in the history of evolution were reached by intuition. In other words, the subconscious is responsible not only for the majority of the decisions we make, but also for the most important ones

➤ de ideas que teníamos enraizadas desde siempre. ¡Aún no somos conscientes de lo que implica para nuestro futuro poder echar por la borda gran parte de nuestras creencias heredadas, de que es más útil desaprender que aprender!

¿Y por qué cerrar el círculo de esta odisea científica con un libro centrado en el cerebro?

El siglo XXI será el de la ciencia de la mente gracias al estudio del cerebro neurona a neurona, que ha desvelado que todo, el alma, el amor, la felicidad, está en el cerebro. Lo que sorprende es cómo hemos podido llegar hasta aquí sin conocer apenas nada del órgano que rige por completo nuestra vida y, sobre todo, nuestras emociones. La gente dejará de ser tan infeliz cuando aprenda a educarlas.

¿Y no le sorprende el creciente interés de la población por la divulgación científica? ¿A qué se debe?

A que se ha percatado de que el proceso científico ofrece ventajas innegables sobre los dogmas

**“¡AÚN NO SOMOS CONSCIENTES DE LO QUE IMPLICA PARA
“WE STILL DON'T KNOW WHAT THROWING OUR**



o el pensamiento no comprobado heredado del pasado. Otro factor clave obedece a que la propia comunidad científica está saliendo de su aislamiento e interesándose por el impacto de sus descubrimientos en la vida cotidiana de la gente. Al fin estamos aprendiendo a conciliar entretenimiento y conocimiento.

¿Es este el mejor punto de partida para el futuro?

Al menos es el gran reto de los próximos años y no solo en la comprensión pública de la ciencia, sino en la educación y en la empresa. No es cierto que *la letra con sangre entra*. Uno de los últimos descubrimientos es constatar la naturaleza social de la inteligencia. Nos ha hecho inteligentes tener que lidiar con el vecino.

El programa Redes y sus libros le han puesto en contacto con algunas de las primeras espadas del panorama científico mundial. Tras ese bagaje, ¿cuál cree que es la fuente del talento?

“El meollo de todo, el verdadero poder es el de la mente humana”, asegura el científico.

“The heart of everything, true power, lies in the human mind”, the scientist confirmed.

due to the sophistication and complexity of the cognitive processes involved.

Are there any other aspects?

Science is discovering other talent factors, such as social and emotional learning, a discipline that has revealed the importance of focalisation, of the capacity to concentrate. We have to know how to empathise but, as a neurologist friend of mine from the University of Bristol who advises sportsmen and artists says, not too much. Why? Because, if not, you can lose control of the execution of a project. The ability to settle conflicts and emotional management form

an additional area of modern talent, which is applied, for example, to companies.

Is the intelligence quotient a determining factor in talent or are other variables involved?

Until recently it was believed to be key, decisive, but now we know this is not true. Science has discovered that different cerebral architectures can give rise to the same intelligence quotient and that in the midterm, perseverance and individual effort can supplant deficits in the congenital quotient. An example: Ferran Adrià sets trends and creates gastronomic marvels not just because of a special gift, an innate talent, but because he has thousands of hours of work and experimentation behind him. The conclusion is striking: without dedication and work, talent is worth nothing.

NUESTRO FUTURO ECHAR POR LA BORDA NUESTRAS CREENCIAS HEREDADAS!”

INHERITED BELIEFS OVERBOARD MEANS FOR OUR FUTURE!”

Es una mezcla de muchos factores. Una de las primeras certezas es que, si bien hasta no hace mucho se creía que el talento era el resultado de una reflexión, de la razón, lo que implicaba un rechazo de plano de los mecanismos intuitivos, hoy sabemos que muchos de los hitos de la historia de la evolución se lograron a golpe de intuición. Dicho de otro modo, el inconsciente es responsable no solo de la mayoría de las decisiones que tomamos, sino también de las que tienen mucha importancia por la sofisticación y complejidad de los procesos cognitivos implicados.

¿Y hay otros mimbres?

La ciencia está descubriendo otros factores del talento como el aprendizaje social y emocional, disciplina que nos ha desvelado la importancia de la focalización, de la capacidad de concentración. Hay que saber empatizar pero, como dice un amigo neurólogo de la Universidad de Bristol que asesora a deportistas y artistas, no demasiado. ¿La razón? Porque, de lo contrario, puedes perder el control en la ejecución del proyecto. La solución de conflictos y la gestión emocional forman la base adicional del talento moderno aplicado, por ejemplo, a la empresa.

¿El coeficiente intelectual es un factor determinante en el talento o entran en juego otras variables?

Hasta no hace mucho se creía que era clave, decisivo, pero ahora sabemos que es falso. La ciencia ha descubierto que distintas arquitecturas cerebrales pueden arrojar el mismo coeficiente de inteli-



What role does the cerebral plasticity you speak of in your book play in the talent equation?

A major role! Cerebral plasticity, the scientific confirmation that individual experience can transform the cerebral structure of a person, is one of the greatest discoveries of recent times! The paladin behind this enormously significant finding is the neurologist Pierre Magistretti, from the University of Lausanne, Switzerland: he turns to his neurological colleagues and says to them “it is true that we are programmed”, but then he turns to his psychologist friends and says to them “to be unique”. In other words, everyone’s experience affects programming.

How is this plasticity defined in the brain?

London taxi drivers have given us the answer. An experiment conducted in 2002 found that the repetitive exercises they use to memorize the London A-Z

El viaje a la mente

AFIRMA EL antropólogo Alberto Salza de los exploradores que, “incluso antes de iniciar el viaje, son anómalos e inadaptados niños con la mente libre de las inhibiciones”. Punset, que va por el mundo con ojos de explorador, partió hace seis años con esa actitud al gestar *El viaje a la felicidad* y *El viaje al amor*, dos exitosas incursiones editoriales en la complejidad del mundo que nos rodea y de la especie humana que ahora cierra con el último puerto: el del cerebro humano. Intuiciones, plasticidad cerebral, emociones, talento, creatividad... todo está ahí. “Normal. El verdadero poder de todo es el de la mente humana”, sentencia.

Journey to the Mind

THE ANTHROPOLOGIST Alberto Salza said of explorers that “even before starting their journey, they are anomalous and maladjusted children with their minds free of inhibitions.” Punset, who walks the earth with the eyes of an explorer, set forth six years ago with this attitude to conceive *The Journey to Happiness* and *The Journey to Love*, two successful incursions into the complexity of the world around us and of the human species, which he’s completing with the last port of call: the human brain. Intuitions, cerebral plasticity, emotions, talent, everything is there. “The true power of everything is the human mind”, he says.

gencia y que, a medio plazo, la perseverancia y el esfuerzo individual pueden suplir los déficits del coeficiente congénito. Un ejemplo: Ferran Adrià marca tendencia y crea maravillas gastronómicas no solo porque tiene un don especial, un talento innato para ello, sino, sobre todo, porque lleva miles de horas de trabajo y de experimentación a sus espaldas. La conclusión es contundente: sin dedicación y trabajo no hay talento que valga.

¿Qué papel desempeña en la ecuación del talento la plasticidad cerebral de la que habla en su libro?

¡Un protagonismo capital! La plasticidad cerebral, la confirmación científica de que la experiencia individual pueda llegar a transformar la estructura cerebral de una persona, ¡es uno de los grandes descubrimientos de los últimos tiempos! El paladín de este hallazgo de proporciones gigantescas es el neurólogo Pierre Magistretti, de la Universidad suiza de Lausana: él se vuelve hacia sus colegas neurólogos y les dice “es cierto que estamos programados”, pero luego se vuelve a sus amigos psicólogos y les dice “para ser únicos”. Dicho de otro modo, la experiencia de cada uno incide sobre nuestra programación.

¿Cómo se concreta esa plasticidad del cerebro?

Los taxistas londinenses nos han dado la respuesta. Un experimento del 2002 constató que los ejercicios repetidos para memorizar el callejero mejoraban su estructura cerebral, sobre todo la de los circuitos de la memoria. Al final del experimento los taxistas tenían el hipocam-

po más desarrollado que el promedio de personas analizadas solo porque ejercitaban en mayor medida esos circuitos cerebrales al memorizar los nombres de calles y recorridos solicitados por los clientes. Se consagraba así el principio revolucionario de la plasticidad cerebral, el puente entre la neurociencia y el psicoanálisis.

“SIN DEDICACIÓN Y SIN TRABAJO NO HAY TALENTO QUE VALGA”

“WITHOUT DEDICATION AND WORK, TALENT IS WORTH NOTHING”.

Como los músculos, el cerebro necesita también gimnasia mental para sacarle el máximo partido.

Exacto y da igual cómo. Muchos de mis allegados hacen sudokus y su memoria aumenta, razón por la que yo les pregunto a ellos cosas que a mí se me olvidan. El cerebro cambia continuamente con la experiencia, modificaciones que ocurren en la sinapsis, donde las neuronas entran en contacto unas con otras. Tenemos cien mil millones de neuronas y cada neurona sintoniza con otras diez mil. Lo que la moderna neurología está comprobando es que los humanos podemos crear nuevas neuronas durante toda la vida gracias a un esfuerzo mental capaz de activar el proceso creador.

¿Cómo redundan en la innovación la creatividad?

La innovación es el fruto de la multidisciplinariedad. Esta palabra es el término académico para referirse a otra de las bases del talento humano, la capacidad metafórica, cuyo ejercicio empezó a dar sus frutos hace unos 40.000 años. En el futuro está claro que no habrá innovación sin este enfoque múltiple. □

to improve their brain structures, especially the structure of memory circuits. At the end of the experiment the taxi drivers had a more developed hippocampus than the average person just because they exercised these brain circuits to a greater extent by memorising the names of the streets and routes requested by their customers. This was how the revolutionary principle of cerebral plasticity - the bridge between neuroscience and psychoanalysis - was consecrated.

Like the muscles, the brain also needs mental gymnastics to make best use of it.

Exactly and it doesn't matter how. Many of my friends do sudokus, resulting in increased memory capacity, which is why I ask them things that I have forgotten. The brain continually changes with experience, modifications that occur in the synapses, where the neurons enter into contact with each other. We have one hundred thousand million neurons and

each neuron is in tune with another ten thousand. What modern neurology is finding is that humans can create new neurons throughout our lives thanks to mental effort that is capable of activating the creative process.

How does creativity affect innovation?

Innovation is the fruit of multidisciplinary. This word is the academic term to refer to another of the foundations of human talent: the metaphorical capacity, which started to bear fruit some 40,000 years ago. In the future it is clear that there will be no innovation without this multiple approach. □