

DE LA **AZ**
A LA **Z**

EDUARDO PUNSET

«**Estamos programados para ser únicos**»

Ningún avance científico pasa inadvertido a los ojos oblicuos de este payés ilustrado. Ha sido niño de la posguerra, bachiller destacado en Estados Unidos, estudiante keynesiano en Londres y paladín de la apertura de España en la Transición como ministro de Relaciones para las Comunidades Europeas. Pero cuando descubrió el mundo de la ciencia lo dejó todo para correr en pos de los misterios del universo y del cerebro humano. Su programa *Redes* ha creado una legión de adictos y con su último libro, *El poder de la mente* (Destino) nos lanza un manojito de interrogantes.

Escribe: FLORINDA SALINAS
Fotos: JOSEPHINE DOUET

ANSIEDAD

“No vale la pena vivir corriendo ni obnubilarse con la satisfacción de nuevas necesidades. Los índices de felicidad aumentan con el paso de los años, porque cuando recibes un estímulo el cerebro rebusca en la memoria otras situaciones similares. Y es bueno saber que la mayor parte de la vida transcurre en un silencio amoroso: pequeños gestos de amor y compasión, el trabajo bien hecho que nadie ve, médicos que curan, padres que cuidan de sus hijos...”.

Bebé


“Los recién nacidos son el I+D de la edad adulta. La etapa de los primeros 8 años de vida resulta decisiva para las personas, es el gran descubrimiento de la ciencia. Y si de niño no recibes el afecto, cuidados y la atención que necesitas, vas a tener un promedio mayor de problemas cuando madures. En esa etapa es esencial adquirir la suficiente autoestima y seguridad en uno mismo para relacionarse con los demás”.

CONCILIAR

“La revolución feminista era cuestión de vida o muerte, la sociedad tenía que recuperar ese 50 por ciento de la Humanidad que permanecía al margen de la política, la cultura y otras muchas esferas. En el mundo occidental se ha realizado esta incorporación de la mujer, pero lo hemos hecho muy mal. Su desgaste en la vida familiar y laboral al carecer de unas políticas eficaces de ayuda a la crianza y educación de los hijos ha sido muy elevado”.

EMOCIONES

“Son como un desván cuyo contenido desconocemos pero que condiciona más de un 90% de nuestras decisiones. Han sido ignoradas a lo largo de la Historia, y eso ha producido en la gente una gran sensación de desamparo al encontrarse a merced de unos sentimientos que nadie les ha enseñado a desentrañar. Es muy probable que las mejores decisiones no sean fruto de una reflexión racional, sino el resultado de una emoción. Hoy también se sabe que el inconsciente está preparado para hacer frente a procesos cognitivos. Así que, por ejemplo, la intuición es también una fuente válida de conocimiento”.

A black and white photograph of an elderly man with short, wavy hair, looking thoughtfully to the right. He is resting his chin on his right hand, with his fingers curled. He is wearing a dark suit jacket over a light-colored collared shirt. The background is a plain, light color.

**“LAS EMOCIONES SON COMO UN DESVÁN
cuyo contenido desconocemos, pero
que condiciona más del 90 por ciento
de nuestras decisiones”**

FONTETA

“Viajo mucho y mi trabajo es entrevistar a los científicos que visito en Estados Unidos, Inglaterra, Alemania y Francia. Pero el lugar donde leo, escribo y tengo la soledad necesaria para reflexionar es en mi masía gerundense de Fonteta, en la zona más suave del Ampurdán. Entre encinas y alcornoques realizo la parte más sosegada de mi trabajo, en compañía de Darwin, mi perro pastor catalán”.

GENES

“Durante los últimos cuarenta años la pregunta era: ¿Somos lo que somos por los genes, por la educación recibida o por el ambiente que nos influye? Los reduccionistas decían que éramos producto de una estructura cerebral y una genética determinada. Otros científicos y psicólogos sostenían que la experiencia individual se superponía a la genética. Hoy día el debate está zanjado: estamos programados, sí, pero para ser únicos. La experiencia vital, las respuestas que damos continuamente a lo que nos rodea incide directamente sobre los genes y la estructura cerebral, moldeándonos. Los hombres no nacemos con un manual de instrucciones, las aprendemos con nuestra plasticidad cerebral”.

HIJAS

“Tengo 3 hijas: Nadia, Elsa y Carolina, y 4 nietas, ¡estoy rodeado de mujeres! La educación de mis hijas se basó en un gran respeto por la libertad individual, pero con un serio empeño en transmitirles la necesidad del esfuerzo y la disciplina. Elsa nació en Londres y desde pequeña obtenía muy buenas notas, estudió siempre con becas y hemos tenido la ocasión de compartir muchos intereses en nuestros estudios. Además, ahora escribe artículos para TELVA”.

Jersey

“Mis recuerdos felices de infancia están unidos a Vilella Baixa. Un pueblo de Tarragona. Éramos 4 hermanos y mi madre nos cosía el jersey a ras de cuello para que no entráramos en el río a pescar en pleno invierno, donde podíamos coger una pulmonía. Si volvíamos a casa con el jersey mojado, estábamos perdidos. Así que aprendimos a descoserlo y coserlo de nuevo”.

NEURONAS

“Hay diferentes maneras de mantenerse en forma intelectualmente. Desde luego, si uno se pasa la tarde viendo la tele disminuye el número de neuronas y las conexiones entre ellas. La neurología moderna está comprobando que los seres humanos podemos crear nuevas neuronas a lo largo de la vida y que basta la aplicación de un esfuerzo mental para activar este proceso”.

OBSESIVO

“Siempre me he dedicado a actividades que en cada momento de mi vida me apasionaban obsesivamente. Mi corto paso por la política coincidió con un momento fascinante e irreplicable: la apertura de España al exterior en los años de la Transición. Cuando Adolfo Suárez me ofreció ser ministro, era lo mejor que me podía pasar. Lo mismo ha ocurrido con mi faceta de divulgador: me di cuenta de que el conocimiento científico estaba incidiendo en la cultura popular y no me lo pensé dos veces. Hay una época en la vida para cada cosa”.

PADRE

“Mi padre era un médico rural liberal y antifranquista y siempre nos inculcó a los 4 hermanos la necesidad de salir de España a formarnos en otros países. En 1953 me animó a que me presentara a una beca para estudiar el bachillerato en Estados Unidos. Cuando regresé mi padre me recomendó matricularme en Derecho, en la Universidad Complutense, para que aprendiese bien el castellano. Yo, además, me apunté al Partido Comunista. Un día me cogieron repartiendo octavillas en el Bernabéu y tuve que abandonar otra vez España. Tardé 20 años en regresar”.

QUIMIOTERAPIA

“He aprendido muchas cosas de mi enfermedad, un cáncer de pulmón que logré superar. Una de ellas es el despliegue insospechado de altruismo que rebosan los pacientes en las salas de oncología de los hospitales. A pesar del sufrimiento se aprecia una generosidad que es muy difícil de hallar en la vida ordinaria”.

SUERTE

“He sido muy afortunado con mis libros. *Viaje al poder la mente*, es el último libro de una trilogía en la que he invertido 7 años de mi vida. Primero publiqué *El viaje a la felicidad*, que se vendió tanto como una novela. El segundo se sumergía en el amor. Y este último es una reflexión sobre la mente. Es curioso porque lo primero que hay que explicar es por qué sabemos tan poco sobre ella”.

T e quiero

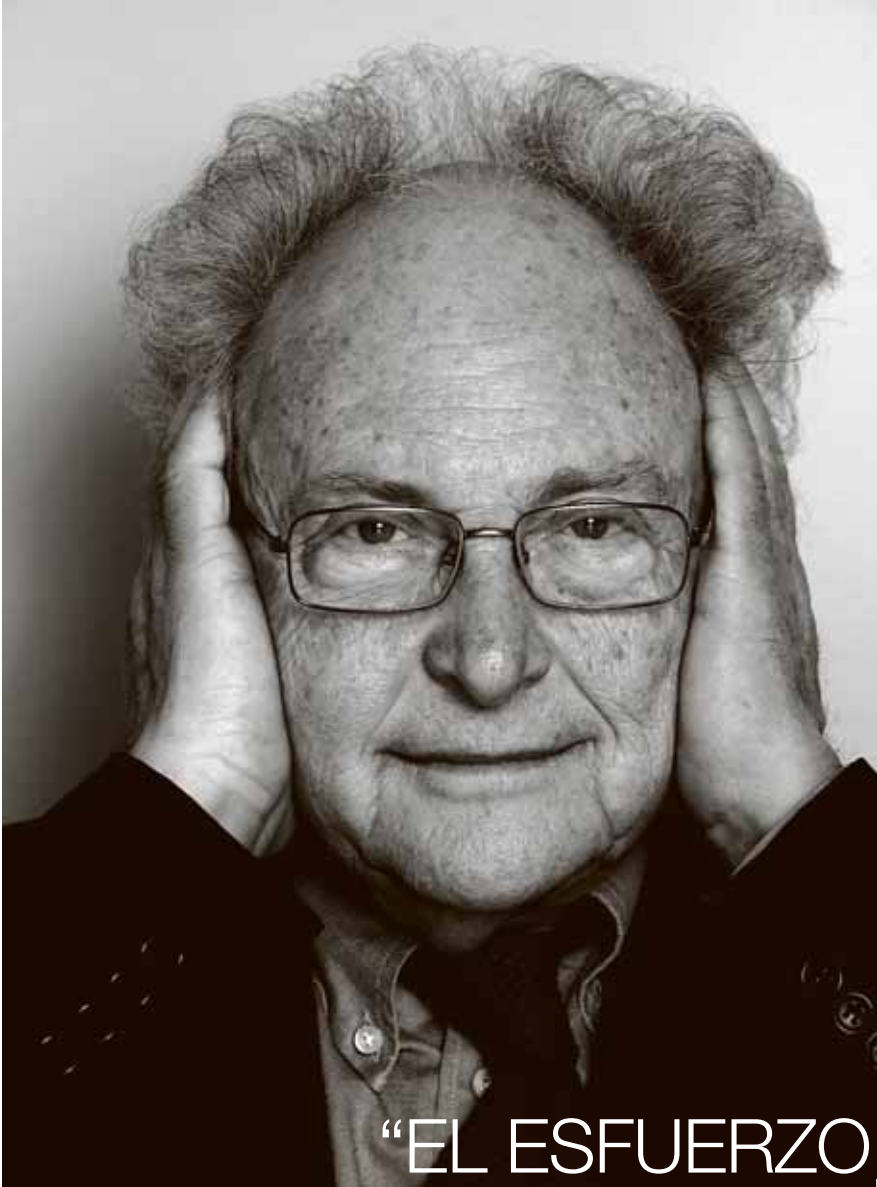
“La pareja funciona si se da una buena gestión de emociones, ya que no sólo las vivimos individualmente sino en función de quienes nos rodean. Para que una pareja vaya bien hay que cuidar mucho la atención mutua que se dedica día a día. Es importante también que los dos compartan varios sentimientos positivos. Y dedicar mucha atención a la comunicación no verbal”.

VEJEZ

“En Estados Unidos leí un *graffiti* que decía: Hay vida antes de la muerte. Y más aún ahora, que la esperanza de vida en occidente ronda los 80 años. Millones de personas se van a encontrar con mucho tiempo por delante tras la vida laboral”.

YOUTUBE

“Sé que en *Youtube* se ve una parodia muy divertida de José Mota sobre mi programa, *Redes*. Es importante aprender a reírse de uno mismo. Yo imparto clases en la universidad y creo que una de las grandes revoluciones pendientes consiste en conciliar conocimiento y entretenimiento”.



**“EL ESFUERZO Y LA DISCIPLINA
son claves en la formación de la inteligencia”**

