

ENTREVISTA

JOSEP PLAYÀ MASET
Barcelona

De su libro *El poder de la mente* se han vendido más de 175.000 ejemplares en tan sólo cuatro meses y se ha traducido ya a nueve idiomas. Esta misma semana se lanza la octava edición y se ha alcanzado un acuerdo para su traducción al chino. Es el espaldarazo final a la trilogía de Eduard Punset, publicada por Destino, que empezó con *El viaje a la felicidad* y continuó con *El viaje al amor*.

¿Cómo se explica este éxito de un libro que no es precisamente de lectura fácil?

Nunca un ensayo científico se había vendido como una novela. Quizá porque he encontrado la fórmula para divulgar, porque he introducido elementos autobiográficos. Me he dado cuenta de que en un país tan científico pero tan cargado de historia se podía escribir ciencia ficción respaldada por la historia como ha ocurrido con varias novelas de fama. Creo que mi próximo libro, dentro de dos o tres años, será una novela respaldada por la ciencia.

¿Esa trilogía forma parte de un esquema previo?

Sí, aunque hubo sorpresas por el camino. Estaba claro que la felicidad es la ausencia del miedo, aunque faltaba un análisis global. Si tu no tienes miedo eres feliz, otra cosa son las triquiñuelas para alcanzar la felicidad, como las de mi perra *Darwin* cuando es feliz porque tiene cereales para comer. Si el tema de la felicidad es-

PODER DE LA MENTE

“Empieza en el momento en que eres capaz de intuir lo que el otro está pensando”

ÚLTIMO DESCUBRIMIENTO

“Ahora sabemos que la inteligencia es social o no es inteligencia”

taba claro, el del amor también. Lo que tenía era ganas de cuestionar el concepto de amor como acto de generosidad y entrega a otro, cuando las bacterias me enseñaban que ya dos mil millones de años antes el amor es instinto de fusión con otro organismo para sobrevivir... Y en cuanto al tema de la mente...

¿Es más complejo!

Sabemos que es el único, el auténtico poder, pese a que conocemos muy poco. Pero conocemos lo suficiente para saber que el poder de manipular a los demás o de ser generosos con los demás empieza en el momento en que eres capaz de intuir lo que el otro está pensando. Bin Laden no tiene poder por tener dinero sino por su capacidad de modular. El poder yace no en la profundización del propio conocimiento sino en la conexión del cerebro con otros, en la inteligencia social. De pequeño me enseñaron que podía descubrir el mundo estudiando encerrado en una habitación, y es mentira. La inteligencia es social o no es inteligencia. Y esto da mucho poder.

“Con los años ves que no puedes transformar el mundo, pero sí la mente”

Eduard Punset, economista, escritor y autor de *El poder de la mente*

¿Para cambiar el mundo?

En el PCE en el que yo estuve en los años cincuenta existía la consigna de no perder el tiempo mirando tus propios intestinos, lo que hay que hacer es mirar fuera y transformar el mundo. Con los años te das cuenta que no puedes transformar el mundo, pero sí la mente, y ese es el gran descubrimiento, puedes cambiar el cerebro de la gente.

¿A través de la educación?

Hay un consenso universal sobre la necesidad de afrontar una reforma educativa. Irá despacio, porque no sabemos muy bien cómo hacerla, pero ya está en mar-

cha. Los maestros tendrán que aceptar, y ya lo aceptan, que los niños y ellos tienen que aprender a gestionar la diversidad característica del mundo globalizado. El segundo consenso es aprender a gestionar lo que esa gente tan dispar tiene de común, que son las emociones básicas y universales: la ira, la rabia, el odio, la tristeza, el rencor... Los psicólogos han descubierto la importancia del inconsciente. La historia de la evolución prácticamente ha transcurrido sin consciencia. son procesos cognitivos muy sofisticados, que eran el fruto de intuiciones. Lo primero era descubrir que po-

día haber una toma de decisiones, fruto del inconsciente millenario, por lo tanto era muy bestia prescindir de la atención emocional. ¿Por qué a mis nietas, por ejemplo, no les enseñan a distinguir entre ansiedad y miedo?

¿Y a qué edad debemos empezar a educar en las emociones?

Recuperamos una vieja verdad de las pocas que se sostienen de pie: lo que no hagas de los 4 a los 9 años es tiempo perdido. En un experimento de la Universidad de Columbia se vio que los niños y niñas capaces de controlar sus instintos básicos, al llegar a la adolescencia y edad adulta abor-

que tan importante como aprender es desaprender las *collonades*, que dicen los franceses, que nos han metido en la cabeza y la gente no sabe cómo. Lo he hablado con grandes neurólogos que me decían que es evidente que ante un desamor lo mejor que puedes hacer es sustituir esa emoción negativa por otra positiva de la misma intensidad. Pero cuando se lo digo a la gente, me preguntan cómo hacerlo.

¿La cuestión es si controlamos la mente o funcionamos en parte de manera automática?

Lo que hemos descubierto, nuestra incapacidad para cambiar de opinión o para desenchufar de un entorno emotivo, no es lo que esperábamos. Los neurólogos y psicólogos saben que actuamos en función de lo que vemos sino de lo que pensamos que vemos, de nuestras convicciones. Una decisión tomada en un ambiente emocional tiene mayor relevancia que la misma decisión tomada fríamente. Copérnico demostró que no somos el centro del mundo, pero mucha gente se lo sigue creyendo. A menudo les digo a mis amigos, nacionalistas o no, que estamos montados en un planeta que va a 250 kilómetros por segundo y que ni Dios tiene domicilio fijo, y eso es muy difícil de aceptar.

Sorprende su reivindicación de la intuición y la corazonada.

Los procesos automatizados funcionan muy bien. En materia emocional, aplicamos cosas que nos han enseñado los animales. El peso de la historia de miles de años de evolución es muy fuerte.

Usted ha dicho que el cáncer

FÓRMULA BARATA

“Transformar la sociedad es educar a los niños a gestionar sus emociones”

¿CENTRO DEL MUNDO?

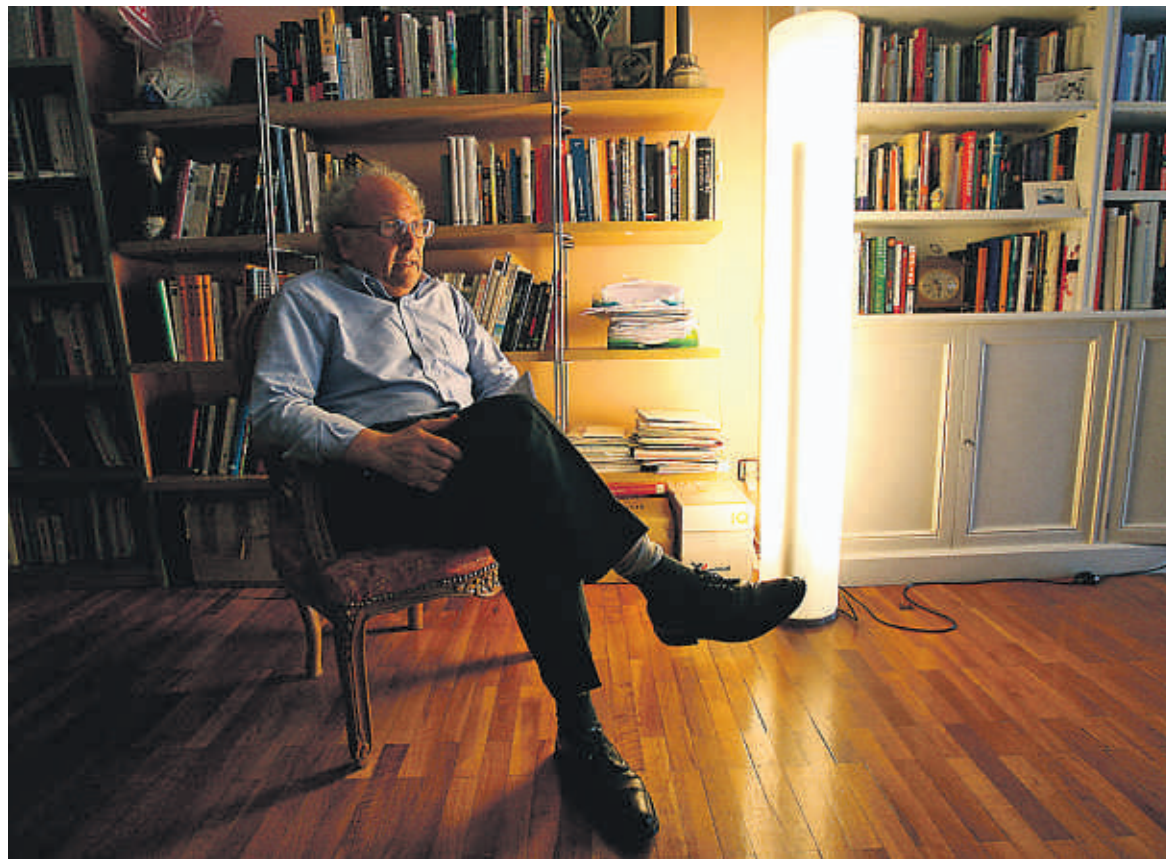
“El planeta va a 250 kilómetros por segundo y ni Dios tiene domicilio fijo”

de pulmón que padeció le reveló ciertas realidades, incluso más que años investigando...

En condiciones excepcionales estás más preparado a aceptar descubrimientos ordinarios. Los científicos demuestran que, en contra de lo que se cree, disminuyen los índices de violencia y aumentan los de altruismo y compasión. No creo que la enfermedad te haga cambiar, en absoluto. Lo que creo es que te permite analizar con más detalle una determinada realidad, lo que vi son ejemplos de altruismo y de generosidad que en la vida ordinaria tiendes a menospreciar o no ver.

Hay quien en esas circunstancias se interesa por una idea religiosa, que cree en un Dios superior.

Yo eso no lo he visto. Lo que está demostrado es que las personas religiosas tienen un índice de felicidad ligeramente superior. Lo que hay es un pensamiento científico enormemente modesto que acepta cualquier hipótesis sujeta a comprobación y hasta que no se demuestre lo contrario es lo que vale.●



XAVIER GÓMEZ

Eduard Punset, en su domicilio de Barcelona, desvela los misterios del cerebro en *El poder de la mente*

PERFIL

Experto en transiciones

■ Su imagen se asocia desde hace 14 años al programa *Redes* que dirige y presenta en TVE, pero Eduard Punset (Barcelona, 1936) tiene un currículum apasionante. Es abogado y economista, ha vivido en distintos países y en su juventud fue del PCE. Luego fue ministro de Relaciones para las Comunidades Europeas con el Gobierno de Suárez, en una transición que ahora defiende como modelo pese a que muchos la denostan, y fue cónsul de Finanzas en la Generalitat de Josep Tarradellas.

Más tarde fue eurodiputado y presidió la delegación del Parlamento Europeo en Polonia, lo que le permitió participar como observador privilegiado en la caída del muro de Berlín y la transformación de los países del Este. Ha sido también representante del Fondo Monetario Internacional para el Caribe. Ahora, lejos de jubilarse, mantiene una actividad frenética: escribe libros, dicta conferencias y participa en congresos. Y atiende —¿cómo?— a los 200.000 fans que tiene en Facebook.

daban con mayor acierto los problemas de drogodependencia, violencia, falta de altruismo, compasión, etcétera. Por eso defendemos el aprendizaje social y emocional. La manera más barata de transformar la sociedad es educando a los niños de 4 a 9 años en las nuevas aptitudes que les permitirán gestionar sus emociones. Muchos de los fanatismos son el subproducto de un entorno corrupto, dogmático, en la edad más tierna. Este es otro de los grandes descubrimientos, y creo que por eso hay un optimismo relativo en medio de ese pesimismo que lo invade todo.

En su libro, ¿habla de aprender a desaprender?

Es un concepto nuevo. Lo he dejado de lado transitoriamente. Probablemente debo de haber sido de los primeros en percibir