

«LA FELICIDAD ES LA AUSENCIA DE MIEDO»

Eduardo Punset nos deja sin excusas para no pensar con su última obra, a la que nos acerca en una entrevista donde deja claro que los modelos sociales, educativos y culturales actuales se están quedando obsoletos

PAULA ARENAS
parenasm@20minutos.es
20 minutos

Nos recibe Punset con un golpe de inteligencia emocional maestro: «Si ellos no pueden subir a la vez que yo, me quedo aquí con ellos». Se lo dice al de seguridad que, siguiendo algún tipo de protocolo que ni el propio Punset conoce, ha querido que subiéramos a la sala donde se desarrollará la entrevista por separado. Pero el divulgador científico, con su nuevo libro bajo el brazo, *Excusas para no pensar* (Destino), lo tiene claro. Igual de claro que, mientras le fotografía Jorge Paris, nos cuenta la razón de esta obra en la que aborda todos los avances que la ciencia ha ido haciendo acerca de nuestro cerebro y, por supuesto, nuestras emociones.

La raíz de la infelicidad

«Con mi anterior libro me preguntaba sobre las dimensiones de la felicidad, y entonces lo vi: realmente lo que tenemos es una capacidad infinita para ser infelices», nos dice Punset. «Era urgente analizar lo que sucede por dentro, qué pasa para que, pese a que el entorno podría permitir a muchos ser felices, no lo sean».

La pregunta surge y se adelanta a todas las que queríamos hacerle: ¿y qué es lo que dice la ciencia de esto? «La ciencia es la que está permitiendo, junto a la tecnología, que salgamos de este pozo de infelicidad. Porque ellas nos dan las pautas para nuestros comportamientos futuros. Un ejemplo: la intuición».

Al fin podemos hacerle caso, ¿es eso? Ya no está demonizada. Porque hasta hace muy poco casi nadie se atrevía a comportarse según sus mandatos, pero eso definitivamente ha cambiado. «Es fundamental para tomar decisiones. Sólo si tienes toda la información y todo el tiempo del mundo para decidir, el pensamiento racional es el indicado». Pero, claro, esas condiciones nunca se dan. Y la posibilidad de error, usando la intuición es

¿SABÍAS QUE...

- ... podemos disminuir el grado de violencia y aumentar el de altruismo solo con una gestión adecuada de las emociones?
- ... tenemos capacidad para poder cambiar la estructura del cerebro de los demás?
- ... cambiar de opinión es lo que más le cuesta a nuestra cabeza?
- ... hay un área del cerebro responsable de la tristeza?
- ... en un estudio, un 75% de los hombres aceptaron hacer el amor con una mujer guapa, frente a un 25% de las mujeres?
- ... nuestras neuronas ya han decidido 10 segundos antes de que tomemos una decisión consciente?

¿Tiene sexo el cerebro?

«Los hombres se comportan toda la vida como si tuvieran doce años», Punset no tiene miedo de reconocer que los de su sexo mantienen el componente infantil hasta el final de sus vidas. Nosotras lo perdemos, algo que tal vez no sea tan bueno como hemos creído. Nuestra empatía, algo a lo que tal vez no nos ha quedado más remedio que arribar, puede ser, si se le deja, también patrimonio de ellos. Así que todas esas diferencias entre los cerebros masculinos y femeninos son culturales o estratégicas. Pero, y aquí viene la puerta que se abre, «genéticamente sabemos que existen diferencias», matiza el divulgador, «pero todavía no hemos llegado a una explicación igual a la de las demás diferencias».



El divulgador Eduardo Punset, en un momento de la entrevista por su último libro *Excusas para no pensar* (Destino).

JORGE PARIS

«Era urgente analizar lo que sucede por dentro, qué pasa para que, pudiendo ser felices, muchos no lo sean»

«La intuición es fundamental para tomar decisiones. La posibilidad de error es mil veces menor»

«Una de las nuevas pautas pasa por desechar la competitividad y fomentar el altruismo»

mil veces menor que usando la razón. Así que adiós a aquello que nos enseñaron de: piensa bien y piénsalo mucho antes de decidirlo.

Otra de las cosas que nos hace tan infelices es, según ha podido saber Punset, la cantidad de desencuentros (gente que no acaba de encontrarse por presiones sociales, miedos, vergüenzas) que se dan a lo largo de la vida. Y, por supuesto, la mala gestión emocional que seguimos arrastrando, pese a que ya hace tiempo que se intenta dar el mensaje correcto. «Es una de las nuevas pautas

que deberán aprender las generaciones venideras: gestionar sus emociones, porque seguimos sin explicar la naturaleza de las emociones básicas con las que uno viene al mundo». Porque, y así ha quedado constatado, todos venimos con las mismas, lo que cambia es la manera en que las expresamos.

Un nuevo modelo

«El sistema educativo, que sigue rigiéndose por una sociedad subproducto de la revolución industrial, tiene que cambiar. Y una de las pautas

pasa por desechar la competitividad y fomentar el verdadero trabajo en equipo, el altruismo». Y aún hay más que modificar, aunque sólo sea, ya no por hallar la ansiada felicidad, sino por hacer que esto funcione. Porque lo que a nuestros padres les funcionó, un sistema basado en lo acedémico, ha perdido fuelle.

«El poder de concentración ante la disparidad de basamentos que uno tiene va a ser otra de las pautas clave. La gente tiene que aprender a centrar su atención en una sola cosa, aquella que más le interese».

Nos interesa tanto todo lo que ha logrado Punset que entendamos de la ciencia y sus avances que nos quedan mil preguntas por formular. Pero nos quedamos sin tiempo, así que, le lanzamos una última pregunta, quizá el resumen, la clave final o el inicio de un nuevo camino: ¿qué es, Punset, en realidad la felicidad? Y él, casi sin pensar, nos dice algo que nos hace pensar en que a veces la ciencia y la poesía se rozan de un modo casi perfecto «La felicidad es la ausencia de miedo, igual que la belleza es la ausencia de dolor».