

«Las emociones son contagiosas»

La psicóloga Elsa Punset anima en su nuevo libro a practicar la «gimnasia emocional»

«No debemos resignarnos a lo que nos ha tocado en la vida y debemos ayudar al cerebro a vencer su tendencia a la infelicidad»



E.A.B.

'Una mochila para el universo' (Destino) es «una guía para cambiar lo que no nos funciona». Lo dice sin temer la palabra 'autoayuda' su autora, Elsa Punset, nacida en Londres, en 1960, e hija del popular Eduard Punset. Da herramientas para identificar y gestionar emociones, para conocerse. Pero con el respaldo de la ciencia que permite hoy ver qué pasa en nuestro cerebro, medir sus reacciones químicas ante el miedo y el amor, pilares de la estructura emocional. Sabemos que la razón no está enfrentada a las emociones que rigen nuestras vidas, y que la felicidad se logra con entrenamiento emocional.

-¿Por qué la gimnasia emocional es tan saludable?

-Hace cincuenta años no hacíamos ejercicio. Hoy sabemos cuánto beneficio genera. Lo podemos medir. Con la mente y las emociones pasa lo mismo. No debemos resignarnos a lo que nos ha tocado en la vida. Estamos en la era de la gestión emocional y empezamos a comprender sus beneficios.

-¿La regla de oro?

-Comprender los mecanismos básicos de la mente; que el cerebro es un órgano milenario, caduco para el mundo actual y al que debemos ayudar a actualizarse para vencer su poderosa tendencia a la infelicidad.

-¿Primer paso para lograrlo?

-Entender qué nos pasa. Por qué sentimos lo que sentimos.

-¿Por qué el cerebro es conservador y temeroso?

-Para protegernos, da señales de alarma que cree de ayuda. Lo ha hecho durante milenios. En un entorno hostil y de amenazas incesantes, era un mecanismo utilísimo. Se ha consolidado en la corteza cerebral, que nos permite pensar, soñar, recordar, creer y prever. El cerebro emocional lo rige todo y las emociones te quieren hacer sobrevivir. Tenemos la capacidad de prever y recordar lo malo y las emociones que nos dicen ¡cuidado! Ahora vemos que esto tiene un impacto brutal sobre nuestro cuerpo; que lo que sientes te afecta, que el estrés te daña físicamente. **La energía que gastas en preocuparte se la quitas a la creatividad y a la inteligencia.**

-¿Nos engaña mucho el cerebro?

-Es un órgano ciego con sentidos. A veces somos sus esclavos sin saberlo. Solo vemos lo que nos interesa ver. Es un peligro y por eso el libro insta constantemente a retar al cerebro. Pero **ahora sabemos que es plástico, que puede cambiar.**

-¿Es la gran revolución de la neurociencia?

-Sí. Se creía que a los 18 años se iniciaba un declive irreversible. Pero sabemos que la neurogénesis es constante, aunque a ritmo más lento. El neurólogo Álvaro Pascual dice que somos una montaña nevada. Su forma, su pendiente, y sus rocas son la genética. Nuestra mente es un trineo. Si te lanzas siempre por el mismo camino, al final el trineo va solo. La tendencia más común es pensar, sentir y decir lo mismo. **La única forma de contrarrestarlo es exigir a tu cerebro que explore otras vías, que cambie.**

-¿Por qué el pesimismo se contagia más?

-Nos contagiamos las emociones como los virus, pero mucho más las negativas. Tenemos neuronas espejo y mecanismos que nos llevan a imitar a los demás, a sentir lo que sienten, de forma inconsciente. **Las emociones negativas son señales de miedo y sabemos cuán atento está el cerebro al miedo.**

-¿Cómo gestionar ese miedo?

-Comprendiéndolo. Entrenando al cerebro en positivo. Si lo comprendes, puedes transformarlo. Si no, vives en piloto automático y aplicas lo aprendido sin darte cuenta. Es casi imposible salir de ahí.

-¿Qué no debe faltar nunca en nuestra mochila emocional?

-Amor y curiosidad.

-¿En qué porcentaje depende la felicidad de nuestra actitud?

-Los expertos dicen que en un 50%. La mitad son circunstancias, temperamento y disposición genética hacia el pesimismo o el optimismo. La otra mitad es mejorable en función de cómo te juzgues a ti y a los demás y como interpretas las cosas.

-¿Nuestra verdadera identidad está en las emociones?

-La emoción es vida. No nos enseñan a reconocerlas y a gestionarlas y eso desconcierta al cerebro, que quiere permanencia. Somos lo que sentimos y lo que hacemos sentir.

ENTREVISTA PUBLICADA EN

<http://www.institutografologia.es/>