

Eduard Punset

“La infelicidad es el peaje de nuestra libertad”



Último puerto: los enigmas del cerebro humano y el mundo de las emociones. Así se presenta *El viaje al poder de la mente* (Destino), con el que Punset cierra una apasionante singladura por los descubrimientos más sorprendentes de la ciencia.

TEXTO DAVID REVELLES FOTOS AGENCIAS / ARCHIVO

Mil vidas en una. Ésta podría ser una buena definición para aproximarse a la figura de Eduard Punset (Barcelona, 1936), uno de los rostros más conocidos y admirados de nuestro país gracias a su proyección mediática como divulgador científico. Abogado, economista, periodista de la BBC, político y, desde hace casi dos décadas, artífice de un logro casi impensable en España: convertir sus libros de divulgación científica en fenómenos sociales y editoriales. Logros de altura para un hombre que, a sus 73 años, y tras superar un cáncer de pulmón, sigue teniendo intacta su seña de identidad: una curiosidad compulsiva, tenaz, que lo lleva a subir a un avión hasta los confines del mundo para dar con el último descubrimiento sobre los misterios del sueño y la memoria en la mosca del vinagre, o la asombrosa plasticidad del cerebro humano. Son esas travesías intelectuales a las que los incondicionales de Punset se enrollan con pasión, ya sea para disfrutar del programa *Redes*—que dirige y presenta en La2 desde 1996—o buceando en sus libros. Con el último, *El viaje al poder de la mente* (Destino), Punset cierra la trilogía iniciada hace ya seis años con su expedición científica por los misterios de la felicidad y del amor.

Tras el *Viaje a la felicidad* y el *Viaje al amor* llega al final de su periplo con un libro dedicado a los secretos de la mente humana. ¿Por qué cierra el círculo con una obra dedicada al cerebro?

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

En su libro advierte que en él aparecen “los grandes descubrimientos de los que nadie habla, aunque hayan transformado la vida del ser humano corriente hasta niveles inimaginables”. ¿Por qué no copan entonces el protagonismo de las agendas gubernamentales ni acaparan portadas de diarios?

Por pura ignorancia y desinterés. La desidia de los gobiernos a la hora de centrar su interés en estos temas es dramática. Soy de los que creen que hay que dar tiempo al tiempo, porque el ritmo de los cambios técnicos es mucho más rápido que el mental. Para muestra un botón: estamos en un mundo en el que convive el desarrollo tecnológico del siglo XXI con modelos sociales típicos del siglo XIX y mentalidades machistas como la de la edad media.

En estos años ha entrevistado a más de 500 científicos, algunas de las mentes más preclaras del panorama científico mundial. ¿Qué lección se lleva de esa experiencia?

Ha sido una sorpresa constante, un sentimiento excitante al descu-

brir un mundo nuevo y apenas conocido. ¡Lo que más me ha llamado la atención en este tiempo es cómo ha sido posible que los humanos vivieran miles de años sin saber lo que les pasaba por dentro! Y luego, adoptar el principio de incertidumbre enunciado por el físico alemán Werner Heisenberg, lo que me lleva a cuestionar absolutamente todas las hipótesis aceptadas.

“Debemos vivir para siempre con probabilidades, no con certidumbres”, ha escrito. Una conclusión... ¿lapidaria?

¡Pero es cierta! El principio de incertidumbre no sólo ha permitido comprender que en el mundo de la física no podemos predecir completamente la trayectoria de un electrón o un fotón, sino que hecho saltar por los aires las certezas.

¿Puede poner un ejemplo?

El que siempre explico a mis nietas. ¿Cuáles han sido los dos cerebros humanos más brillantes? Newton y Einstein. El primero elaboró la concepción del tiempo como valor absoluto. El segundo elaboró el concepto del tiempo relativo que cambia con la gravedad y la velocidad. Es decir, ¡los dos cerebros más brillantes de la historia humana

“VOLVER A LA MANADA”

La gestación de su último libro —relata el propio Punset en sus páginas— fue pareja al diagnóstico y tratamiento de un cáncer de pulmón. Lo curioso es que, de una experiencia tan negativa, ha recogido un buen ramillete de aspectos positivos. “Episodios como éste te resitúan en el mundo, responden a la pregunta de dónde vienes y adónde vas. Que formas parte de una manada que tiene este tipo de problemas a la par que muchas grandezas y placeres”. El cáncer —añade— “me ha devuelto a la manada, y por eso le estoy profundamente agradecido”. Y también le ha redescubierto algunas de las cualidades humanas en los pasillos de los hospitales: “Una hermosa moral innata en la gente, un enorme altruismo entre los pacientes y una extraordinaria solidaridad”. ☺

forjaron dos hipótesis distintas y comprobadas! Creo que cuando llegue el momento en el que se tenga la suficiente serenidad para calificar el pasado diremos que éste era el dogma, lo invariable, mientras que el futuro va a estar regido por el principio de incertidumbre y la humildad enorme que confiere la aplicación del método científico.

Pero eso choca con los descubrimientos de que el cerebro forja el futuro con el pasado...

Es cierto, a eso dedica casi toda su energía nuestro cerebro, a pesar de que está muy mal preparado para predecir el futuro. La neurociencia ha descubierto que imaginar el futuro y recordar el pasado son entidades prácticamente iguales. Se activan simultáneamente las mismas áreas cerebrales implicadas para ambos procesos, esto es, la amígdala y sobre todo el hipocampo, la corteza sensorial, el tálamo y la corteza prefrontal, aunque en distinto orden. Teniendo esto en cuenta entendemos cómo la memoria no sólo nos sirve para recomponer el pasado, sino para concebir, y diseñar lo que será nuestro futuro.

El hipocampo protagoniza parte de sus reflexiones sobre los avances del conocimiento de nuestro cerebro. ¿Por qué?

“La neurociencia ha descubierto que imaginar el futuro y recordar el pasado son entidades prácticamente iguales”

Es una parte de nuestro cerebro fantástica, entre otras cosas porque ahora sabemos que su función es aglutinar, pegar fragmentos de información desperdigados y almacenados en otros lugares del cerebro, lo que constituye la memoria. Lo que sorprende es que utilizamos el hipocampo tanto para recordar como para imaginar, lo que explica que en ocasiones no sepamos diferenciar bien lo vivido, el pasado, de lo soñado o imaginado para el futuro.

Afrontar y superar un cáncer ha variado su concepto del tiempo. ¿Le ha acercado más al tiempo geológico del que hace eco?

Sí, un poco, aunque esta percepción la he venido fraguando tras el contacto en estos últimos años con físicos y matemáticos. Ellos son los que me han hecho darme cuenta de por qué mi concepción del tiempo, al final, está más cercana de la percepción geológica que la que tiene la mayoría de la gente de la calle, obsesionada con un concepto divisorio del tiempo: minutos, horas, semanas... ¡Que venga alguien y me muestre la diferencia real entre un instante y un millón de años! El paleontólogo Stephen Jay Gould tiene una frase genial que reafirma mi certeza de cómo deberíamos proyectarnos en el tiempo: “Somos la última gota de la última ola del inmenso océano cósmico”. Esto confirma lo que me han enseñado los físicos y matemáticos, que la diferencia entre unos instantes y un millón de años es menos nítida de lo que aparenta.

Algo más humilde y menos pretenciosa sería la especie humana con ese planteamiento...

Si a mis 73 años me pregunta cuáles serían las dos o tres lecciones esenciales que he aprendido en la vida y que me gustaría dejarles como herencia, por ejemplo, a mis nietas, te diría éstas: la primera, esta percepción geológica del tiempo de la que hablo, de manera que estimaran los fósiles e intentaran percibir su legado; la segunda, que hay muchas más preguntas sin respuesta que interrogan-

tes con solución. Lo más curioso es que cuando la gente —que no acepta de buen grado esta realidad— se topa con preguntas para las que no encuentra respuestas, se las inventa.

Alexia y Candela, sus nietas, deben alucinar con un abuelo como usted...

Son una inspiración para mí. Yo siempre digo que los niños son un departamento de I+D con todos los gastos pagados para que aprendan a pensar, a imaginar y a soñar durante los primeros seis o siete años. Una de las cosas que también hemos aprendido es: ¡Cuidado con esos seis o siete años, porque lo que no enseñes aquí estará perdido para siempre!

¿Cómo puede proyectarse en la escuela ese aprendizaje?

La ciencia ya ha constatado que la gestión de las emociones básicas y universales debería preceder a la enseñanza de valores y, por supuesto, de contenidos académicos. Les va a los niños, su vida de adultos. Por fortuna va cristalizando un consenso entre científicos, educadores e, incluso, contemplativos como el Dalai Lama, implicado en una plataforma multidisciplinar promovida en 2009 por Daniel Goleman —autor de *Inteligencia emocional*— un entendimiento que entiende el papel clave de



“Saber que hay muchas más preguntas sin respuesta que interrogantes con solución sería mi gran legado para mis nietas”

los profesores. El objetivo de éstos ya no será tanto aportar contenidos académicos como dimensionar ciudadanos en el mundo globalizado.

Un modelo educativo que valore mejor las emociones...

¡Claro! Un 90% de nuestra vida está programada por el inconsciente. ¡Pero nadie les enseña a los niños a gestionar sus emociones a pesar de ser con lo único que vienen al mundo! Los chicos aprenden trigonometría pero no cómo entender sus propias intuiciones, cómo funcionan y que no siempre es la razón la que mueve los procesos cognitivos. Lo que es insensato es que a mis nietas no les hayan enseñado en la escuela la diferencia —por ejemplo— entre la ansiedad necesaria para focalizar la atención en un examen y el miedo, que sólo sirve para avasallar nuestro cerebro y disminuir la felicidad.

Así, pues, las corazonadas son una buena brújula para moverse por el mundo...

Muchos neurólogos y psicólogos de universidades nortea-

americanas han demostrado que las corazonadas —lo que la ciencia define como intuiciones— tienen un poder hasta ahora desconocido y casi siempre infravalorado cuando no despreciado. Hasta ahora creíamos que el inconsciente sólo se encargaba de acciones sencillas, mecánicas; pero que cuando aparecían cuestiones más complejas como casarse o no, cambiar de trabajo o no, entonces era la conciencia la encargada de gestionar ese problema. Varios experimentos han demostrado que eso es falso, que el inconsciente es el responsable por su cuenta no y riesgo de muchas de las decisiones que tomamos y que implican sofisticados procesos cognitivos.

Hablando de felicidad, un tema que usted ya investigó en su primer gran éxito editorial. ¿Qué hace feliz a Eduard Punset?

Lo que a todo el mundo: la ausencia de miedo y dejarme llevar por mi curiosidad irrefrenable por conocer las cosas y las personas. Eso sí, lo que más me sorprende es la infinita capacidad que tiene la gente para hacerse infeliz.

¿Sabe ya a qué se debe?

Una cebra, si ve a una leona, se estresa y el volumen de su hipocampo —parte del cerebro esencial para la memoria— disminuye. Ese proceso también se ha confirmado en los humanos, con la diferencia de que, nosotros no necesitamos ver a la leona, nos basta con imaginarla en forma de muerte, hipoteca, trabajo... La imaginación tiene gran parte de culpa en nuestra infelicidad.

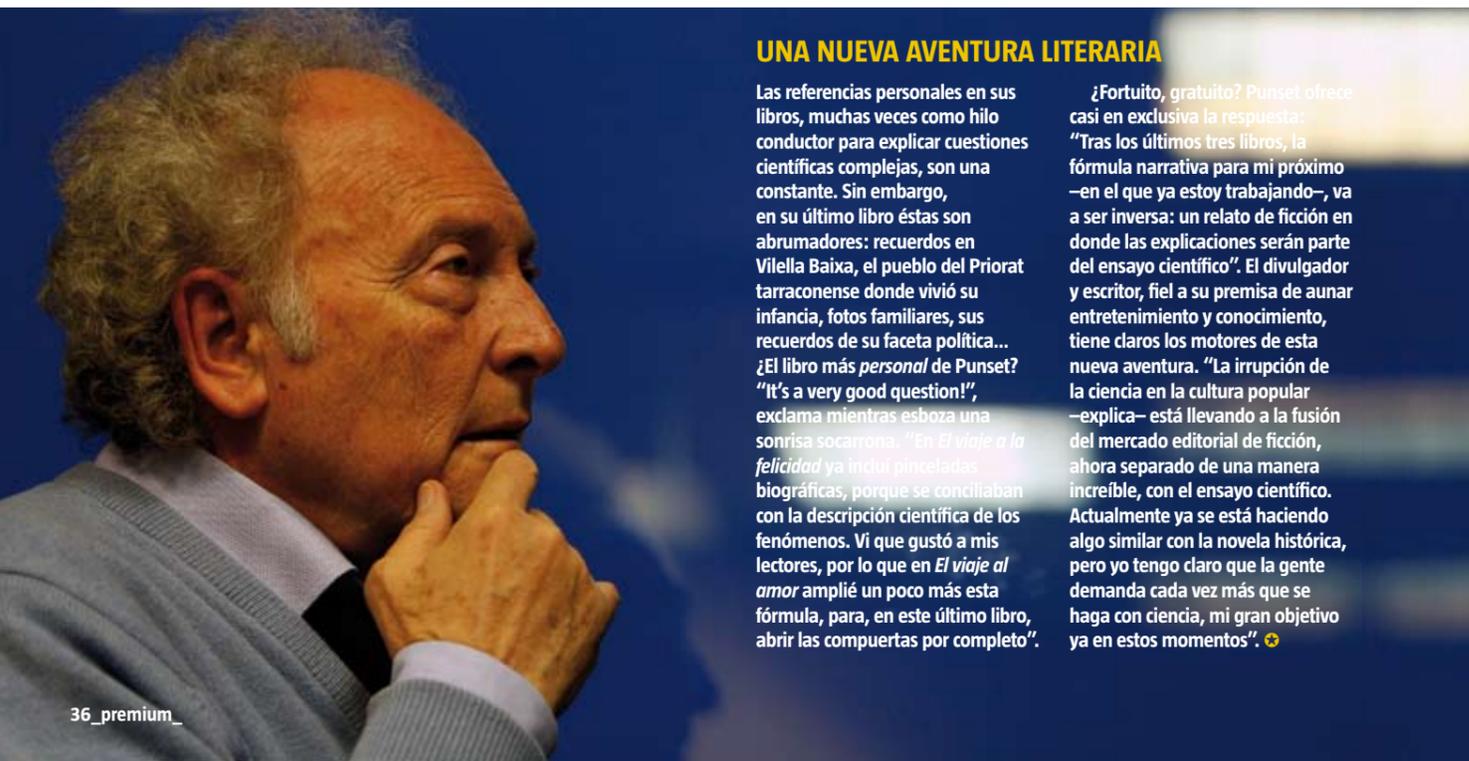
“Físicos y matemáticos me han enseñado que la diferencia entre unos instantes y un millón de años es menos nítida de lo que aparenta”

¿Es mucha esa culpa?

No, también de lo que nos diferencia del resto de especies animales. Como razona mi amigo, el neurólogo Pierre Magistretti, de la universidad suiza de Lausana, los bebés humanos no nacen con instrucciones precisas como otros animales para sobrevivir, por lo que tienen que aprender de sus errores. Eso es lo que nos hace verdaderamente libres o, dicho de otro modo, el peaje que los humanos pagamos por disfrutar de nuestra libertad es una buena dosis de infelicidad.

¿Quién le ha enseñado más del ser humano: la mosca del vinagre, su perra Pastora... o su contacto con las personas?

Por supuesto, como les sucede a la mayoría de los científicos, los primeros. Por ejemplo, mi perra Pastora me enseñó que la felicidad reside en la sala de espera de la felicidad, mientras que la mosca del vinagre me ha enseñado hasta qué punto los sueños son imprescindibles en el proceso de aprendizaje y la memoria. ☺



UNA NUEVA AVENTURA LITERARIA

Las referencias personales en sus libros, muchas veces como hilo conductor para explicar cuestiones científicas complejas, son una constante. Sin embargo, en su último libro éstas son abrumadoras: recuerdos en Vilella Baixa, el pueblo del Priorat tarraconense donde vivió su infancia, fotos familiares, sus recuerdos de su faceta política... ¿El libro más personal de Punset? “It’s a very good question!”, exclama mientras esboza una sonrisa socarrona. “En *El viaje a la felicidad* ya incluí pinceladas biográficas, porque se conciliaban con la descripción científica de los fenómenos. Vi que gustó a mis lectores, por lo que en *El viaje al amor* amplié un poco más esta fórmula, para, en este último libro, abrir las compuertas por completo”.

¿Fortuito, gratuito? Punset ofrece casi en exclusiva la respuesta: “Tras los últimos tres libros, la fórmula narrativa para mí próximo —en el que ya estoy trabajando—, va a ser inversa: un relato de ficción en donde las explicaciones serán parte del ensayo científico”. El divulgador y escritor, fiel a su premisa de aunar entretenimiento y conocimiento, tiene claros los motores de esta nueva aventura. “La irrupción de la ciencia en la cultura popular —explica— está llevando a la fusión del mercado editorial de ficción, ahora separado de una manera increíble, con el ensayo científico. Actualmente ya se está haciendo algo similar con la novela histórica, pero yo tengo claro que la gente demanda cada vez más que se haga con ciencia, mi gran objetivo ya en estos momentos”.