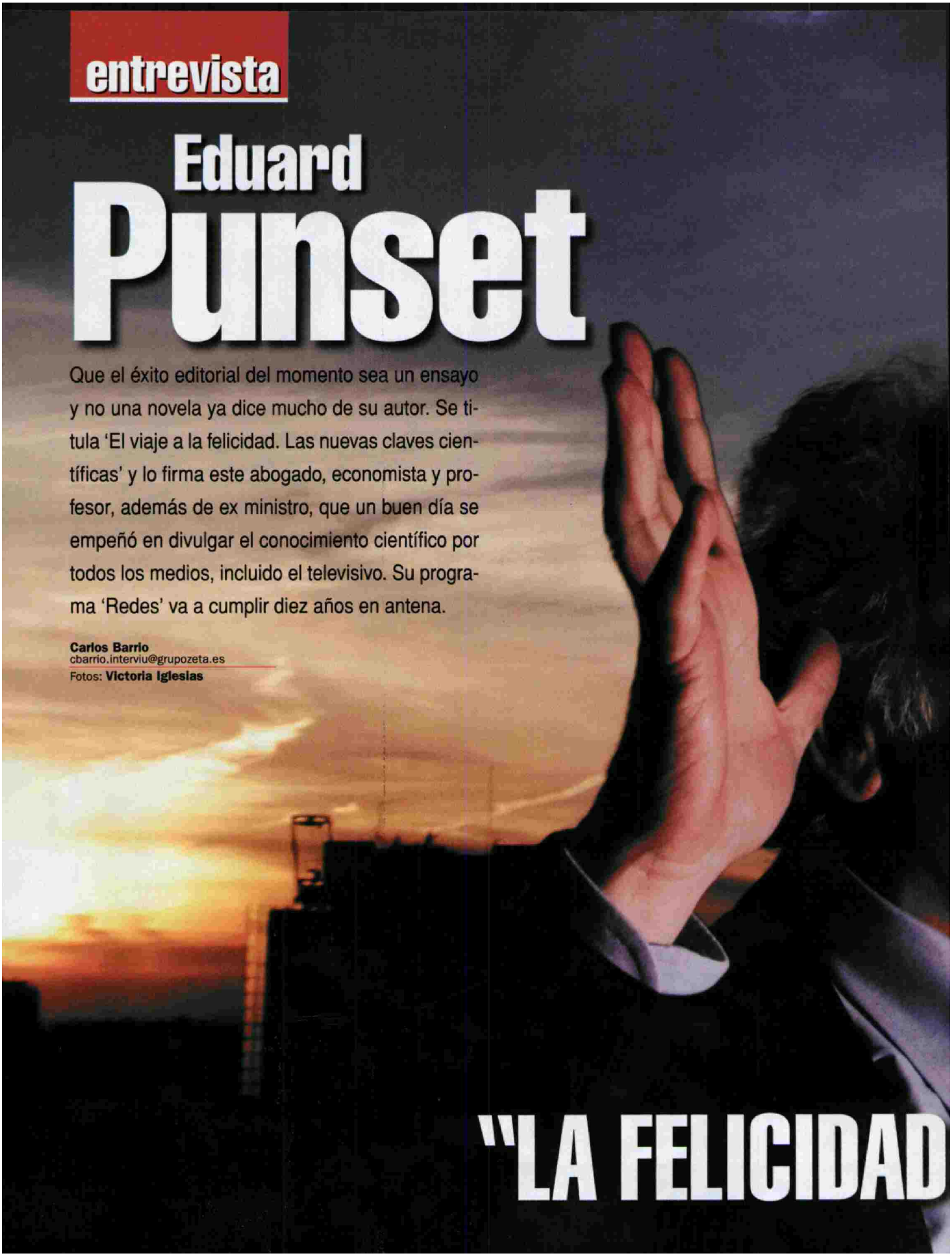
Grupo Planeta 13/02/06 INTERVIU
MADRID
Prensa: Semanal (Jueves) Documento: 1/3
Tirada: 183.381 Ejemplares Impresión: Color
Cód 6779353 Difusión: 121.100 Ejemplares Sección:
Página: 44



entrevista

Eduard Punset

Que el éxito editorial del momento sea un ensayo y no una novela ya dice mucho de su autor. Se titula 'El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas' y lo firma este abogado, economista y profesor, además de ex ministro, que un buen día se empeñó en divulgar el conocimiento científico por todos los medios, incluido el televisivo. Su programa 'Redes' va a cumplir diez años en antena.

Carlos Barrio
cbarrio.interviu@grupozeta.es
Fotos: **Victoria Iglesias**

"LA FELICIDAD

ES LA AUSENCIA DE MIEDO"

Camina hacia los setenta con el secreto de la felicidad iluminando su mirada chispeante de eterno indagador. Bajo sus pelos alborotados se esconde un abuelo tremendamente viajado y un exquisito conversador que se ríe con cariño de sus imitadores televisivos: *"Me halaga que tengan más audiencia que yo"*. El haber vendido más de 100.000 libros de *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas* (Destino) significa, según Punset, que *"hay un enorme déficit de obras de divulgación científica y un gran interés de la sociedad por la ciencia"*.

—¿Usted es feliz?

—Si definimos la felicidad como lo que es, una emoción transitoria, la tengo muy a menudo. Digamos que más a menudo que el promedio.

—¿Su libro es un viaje a la felicidad o una excursión al centro de nuestro de cerebro?

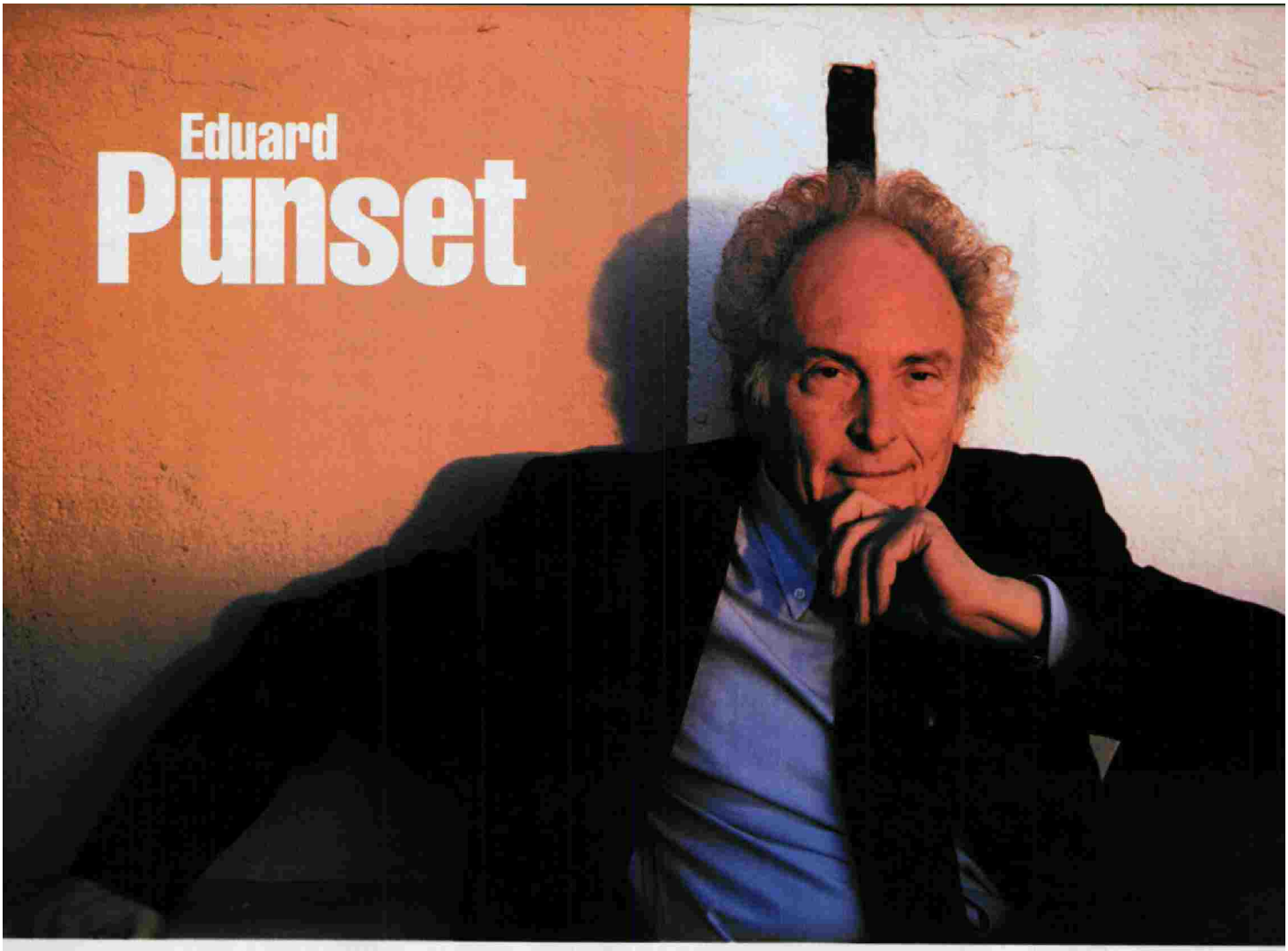
—Es una excursión asistida al centro de nuestro cerebro. El método científico pone como condición básica para poder analizar una materia el que se pueda medir. Y gracias al desarrollo tecnológico ya se puede empezar a calibrar las emociones.

—¿Se puede medir la felicidad?

—Es posible medir el impacto que tiene sobre el organismo la falta de felicidad. No es una emoción tan pura como el miedo o el asco, que comportan expresiones faciales inmediatas. Una de las conclusiones a las que podemos llegar es que la felicidad es la ausencia de miedo. De todas formas, recordemos que la felicidad es una emoción, y como tal, efímera. No se puede ser feliz siempre, igual que no se puede tener miedo, o repugnancia, toda la vida.

—¿El miedo es evitable?

—El miedo es una emoción básica, universal y bastante subestima- ▶



Eduard Punset

da. Hay que tener algo de miedo para que el organismo se ponga en estado de alerta y se pueda concentrar en un examen, o en la conducción de un coche. Hasta un cierto nivel, el miedo es necesario. El problema está en que no sabemos calibrar su intensidad. Yo tengo alumnos que van a los exámenes como si se los fuera a comer una leona. Y no es eso, claro. Bastaría mantener cierta ansiedad. Saber gestionar el miedo es fundamental para conseguir la felicidad.

—Dice en su libro que la felicidad apenas tiene relación con nuestra calidad de vida. ¿Ni siquiera el dinero ayuda?

—Pasado el nivel de supervivencia, el dinero no da la felicidad. Está muy estudiado. Cuando tú le subes a alguien el sueldo, lo que le importa a esta persona es compararse con el vecino. Y si al otro le han subido más, será infeliz. El factor externo que más puede influir en los niveles de felicidad son las relaciones personales. Por ejemplo, se sabe que el esquema de organización en el trabajo tiene una incidencia directa sobre la felicidad. Y suelen estar muy mal organizados los trabajos.

—¿Hay que aprender a educar las emociones?

—Hace falta empezar de cero. A mis nietas nadie les ha explicado ni siquiera cómo funciona el miedo. Habría que enseñar, primero, en qué consisten las emociones, saber que son transitorias, y luego intentar conocer cómo las gestiona el organismo. La ciencia ha dado un primerísimo paso en este campo, pero queda mucho por descubrir.

—¿Qué puede hacer la ciencia para evitar que muera gente por culpa de una caricatura?

—Es abracadabrante lo que sucede. Muchas de las cosas que creemos que son el resultado de supuestas políticas, en el fondo son el resultado de emociones mal gestionadas por otros. Hasta hace muy poco tiempo, el hombre era un animal acostumbrado a relacionarse con unas cien o ciento cincuenta personas. Ahora, este animal inmerso en la aldea global está a merced de las manipulaciones emocionales de unos pocos.

—¿Qué hace falta para ser feliz?

—Hace falta proponérselo. Y luego, saber gestionar las emociones. Llegamos al mundo con el conocimiento genético del miedo a las arañas y a las serpientes. Y prácticamente el resto es un conocimiento que nos han enseñado, que es casi todo infundado, y que además ha prescindido del tema emocional, que es justo con lo que venimos al mundo. Hay que potenciar la capacidad de desaprender, en el sentido de cuestionarte lo que piensas, de no ser dogmático.

—Aporta en su libro la fórmula de la felicidad. ¿Funciona?

—Esta fórmula recoge básicamente los factores, muchos de ellos reductores, que inciden en los niveles de felicidad. Lo importante sería que dejaran ponerla en práctica y en este aspecto es muy importante el entorno en el que se vive.

—La ciencia parece tener cada vez más claro de dónde venimos, pero ¿se sabe hacia dónde vamos?

—He visto los avances que se están produciendo en la regeneración de tejidos a partir de embriones humanos. Y estoy convencido, al menos en este aspecto, que en los próximos veinte años va a haber cambios brutales.

> "No se puede **ser feliz siempre,** igual que no se puede tener miedo o **repugnancia toda la vida**" "Hay que **saber gestionar** las emociones"

Agradecimientos: Hotel Meliá Galgos (Madrid)