

Entrevista de "La Contra" de La Vanguardia a Eduardo Punset, divulgador del conocimiento científico: "Cuantas más personas decidan por encima de ti... ¡más estrés, peor salud y menos años vivirás tú! Y esto nos afecta a todos.

Tengo 69 años y nací en Barcelona, donde vivo. Soy abogado, economista, ex político... y un curioso especializado en la comprensión pública de la ciencia. Estoy casado y tengo tres hijas y cuatro nietas. ¿Ideas políticas? ¡El método científico! ¿Dios? Si existe, se manifiesta poco, dice Daniel Dennet... Publico 'El viaje a la felicidad' (Destino)

- Salud, dinero y amor, ¿son la clave de la felicidad?

- ¡No! No son factores decisivos.

- ¿Quizá el sexo...?

- El sexo es como la música: placeres. ¡Bienvenidos sean! Pero tampoco contienen la clave de la felicidad...

- A ver... Usted, ¿es feliz?

- ¡Yo veo difícil ser más feliz!

- ¡Hombre, pues explíqueme la clave...!

- Hay dos claves básicas: luego se las doy.

- Pistas, pistas: ¿es una cuestión genética?

- Puedes portar el gen de la depresión, ¡pero no se expresará si tu entorno es amable!

- ¿Le leo lo que varios entrevistados me han dicho sobre la felicidad, a ver si voy bien...?

- Y yo le diré lo que dice hoy la ciencia.

- Jollien, parálítico cerebral, me citó a Ramon Llull: "Nosotros, que tenemos la certeza de ser, ¡alegrémonos!"

- ¡Sí! "¡Existo, luego pienso!" Es lo que la ciencia dice hoy, contra Descartes. Es decir: porque hay cerebro, podemos ser felices.

- "La felicidad es una decisión", me dijo el lama budista Songyal Rimpoché.

- Pero una decisión emocional: ¡sin emoción, no hay proyecto, no hay decisión!

- Pero... "somos títeres del inconsciente", me dijo el psicoanalista Murray Stein.
- En un 90%, ¡aunque cueste admitirlo!
- "Si todos fuésemos felices, se detendría la historia", me dijo el escritor Will Ferguson.
- Sí: la diversidad es la música de la vida. Cada cerebro es distinto, y eso favorece la supervivencia como especie. Todos iguales sería igual a todos muertos!
- "La felicidad pasa por no esperarla", me dijo el filósofo André Comte-Sponville.
- La espera como ansiedad... te paraliza. Ante un peligro inminente, el miedo detiene todas tus funciones vitales para concentrarlas en una sola: salvarte.
- El miedo nos salva la vida, vaya.
- Sí, pero el problema es que nuestro cerebro es capaz de imaginar peligros..., ¡y que sólo con imaginarlos desencadena unos efectos idénticos a los peligros reales!
- ¡Qué arma de doble filo, este cerebro...!
- Sí... Esa capacidad de imaginar, de anticipar los pensamientos del prójimo, nos apartó de las bestias.
- "Vence tus miedos... y vivirás", me dijo el psicoterapeuta Antoine Filissiadis.
- ¡Aprende a gestionarlos, mejor! Si yo mandase, dedicaría los tres primeros años de la educación primaria a enseñar a los niños cómo gestionar sus emociones. ¡Es algo primordial! Sólo así podrás ser dueño de ti.
- ¿Y cómo enseñaría esto?
- Les ayudaría a identificar sus miedos, repugnancias, ira, felicidad... Les enseñaría que esas emociones nos hacen humanos, y les enseñaría el placer de la búsqueda, y les enseñaría empatía: ponerse en la piel del otro...
- ¿Qué más?
- La importancia del detalle: "¡Que el bosque no os tape el árbol!" Ah, y que los rituales son útiles, nos ayudan a vivir.
- ¡Que los políticos le oigan!

- La política y la empresa deberían mirar ya a los hallazgos de la ciencia, a los hallazgos del gran neurólogo Robert Sapolsky!

- ¿Qué ha descubierto este Sapolsky?

- Que la felicidad es un gradiente social: cuanto más sometido estás a decisiones ajenas en una escala jerárquica laboral o social, ¡mayor estrés, mayor infelicidad padeces!

- Entre dos altos ejecutivos riquísimos, ¿será más feliz el que mande sobre el otro?

- ¡Exacto! Y cuantas más personas decidan por encima de ti... ¡más estrés, peor salud y menos años vivirás tú! Y esto nos afecta a todos, seamos pobres, de clase media o ricos.

- Pues aquí sí tenemos un problema...

- Sí: a más jefes, subjefes, supervisores, instancias y ventanillas..., ¡menos felicidad!

- Por eso muchos taxistas me dicen: "¡Yo soy mi propio jefe!", ufanos de su estatus...

- ¡Con razón! Seligman lo constató con el experimento de las cinco ratitas: sometidas a aleatorias descargas eléctricas, sólo una disponía de una palanquita para desactivar las descargas de las cinco, ¡y fue esa ratita la que más tiempo vivió de las cinco!

- O sea: para ser feliz..., ¡la palanquita!

- En suma: ser el dueño de tus decisiones y verificar sus consecuencias es una clave básica de la felicidad. ¡Y por eso yo soy feliz!

- ¡Ajá! Pero me hablaba usted de que tenía dos claves de la felicidad: ¿cuál es la otra?

- Que lo que hagas absorba tus cinco sentidos, y que eso que haces desarrolle tus inclinaciones innatas. A mí me pasa eso: ¿entiende ahora por qué yo no puedo ser más feliz?

- ¿Y si uno no sabe qué hacer consigo?

- Ah, por eso desde niños deberíamos disciplinar la concentración, el esfuerzo: la disciplina te ayuda a buscar lo que te gusta, a exigirte..., a buscarte tu propia felicidad.

- "Si te comparas, ¡has perdido!", me dijo la cineasta y escritora Doris Dörrie.
- Ja, ja... Esto explica bien por qué las sociedades cuya curva de riqueza crece..., no ven crecer paralelamente su curva de felicidad: ¡nos comparamos cada uno con nuestro vecino, y por eso esta curva permanece estable!
- Siempre estamos pendientes del otro...
- Aquí hay un dato interesante: los cantones suizos que tienen políticas más transparentes, ¡son más felices que los otros! O sea, ¡confiar en el prójimo genera felicidad!
- Ahí queda mucho terreno por avanzar...
- Y es urgente, porque hoy se sabe que el estrés que provoca un poder injusto... ¡se transmite a la descendencia del oprimido!
- ¡Es como una maldición! ¿Se atrevería a formular su propia definición de felicidad?
- Felicidad es la ausencia de miedo.
- ¡Y quizá el mayor miedo sea a la felicidad!
- ¡Seguro! La esquivamos, la posponemos para otro día... Para el más allá... ¡Qué locos!

## SABER

Le pregunto a Punset si los animales son felices, y parece que ya dispone de alguna pista: "Sabíamos que los pájaros cantan para marcar territorios y aparearse... pero David Rothenberg ha visto que muchos pájaros cantan más y mejor de lo evolutivamente necesario para cubrir esas funciones. Por tanto... ¡lo hacen por placer, porque eso les hace felices! He vivido con Eduardo Punset dos horas absortas, sin pensar en nada más que en lo que me cuenta: he sido feliz. Luego he vuelto a serlo al transcribir la charla, puliéndola para que sea lo más inteligible posible... Le agradezco su valioso trabajo ("Yo sólo recojo los consensos científicos y los cuento", dice), su programa de televisión, sus libros, su ávida curiosidad y sus ganas de compartirla. Eduardo, gracias por tu bulimia de saber.