



# Elsa Punset

ESCRITORA

## «En el amor no hay que agobiar. Hay que soltar lastre y reinventar»

Hace tiempo se impuso un reto difícil: ayudar al lector a reconocer las emociones, hablar abiertamente de ellas y manejarlas con acierto. Y, todo ello, en poco más de doscientas luminosas páginas. **«Brújula para navegantes emocionales» (Ed. Aguilar)** es la carta de presentación de esta mujer de aspecto delicado y apellido poderoso. Hija de Eduardo Punset, brillante y célebre divulgador (asegura que de su padre le distingue el hecho de que «él pertenece a un ámbito más científico e intelectual, mientras que el mío es mucho más emocional»), es licenciada en Filosofía y Letras por la Universidad de Oxford. He aquí su guía para transitar con inteligencia por la complicada tarea de vivir

—Su libro no encaja con la categoría de autoayuda, ese cajón de sastré...

—Cuando alguien me preguntó si se trataba de una obra de autoayuda, me quedé espantada. Pero lo cierto es que la gente reclama la autoayuda, que no es una moda, sino una necesidad; reclama el derecho a tener una serie de respuestas.

—¿Respuestas a qué?

—Antes había unas estructuras sociales y religiosas que nos decían cómo teníamos que gestionar las emociones, pero están desapareciendo. Hay que encontrar un camino. Y yo intento que las personas entiendan sus mecanismos.

—Más que buscar respuestas, lo más fácil es que nos las cuenten...

—Venimos de una educación muy autoritaria que tendía a despojar a la gente de la autoridad moral sobre uno mismo. Nos acostumbramos a que los demás nos dictaran cómo debíamos ser. Pero hemos pasado de ese modelo a otro muy permisivo donde los padres dicen: «Estoy contigo hagas lo que hagas». Eso no es aceptable, y la sociedad así se lo hará ver. Hay muy pocos padres que, por naturaleza, sean emocionalmente competentes.

—¿Eso se puede cuantificar?

—Sólo un tercio de las familias logra llegar a un espacio en el que el niño es respetado, en el que desarrolla una autoestima que no depende de la bendición de sus padres. Lo malo de los padres permisivos es que no enseñan a sus hijos que sus comportamientos son fruto de sus emociones. Los niños no controlan la ira, no distinguen entre estar tristes y estar enfadados, no aprenden a relacionarse, no aprenden a escuchar.

—Ya sabe que hay un miedo atroz al sufrimiento del hijo...

—La tristeza se suele ignorar, aunque te obliga a la introspección, a saber en qué te estás equivocando. Existe un terror ante la reflexión. Hay muchas ganas de vivir, pero la gestión emocional deja que desear, porque no esta-



JAIME GARCIA

mos ayudando a los niños a tener un vocabulario adecuado y cuando llegan a la adolescencia, se hunden con todo el equipo. ¿Qué va a ser de ellos cuando se enteren de lo que es el mundo de verdad, de que las cosas son difíciles, de que se sufre?

—¿Fue el pasado un tiempo mejor para estos asuntos?

—No, lo que ocurre es que vivíamos menos y nos contentábamos con menos.

—Y todo era más sencillo...

—Ahora estamos en un mundo que nos abrumba con todo tipo de tentaciones y decisiones. Antes te casabas y no te planteabas divorciarte. Antes te metías en una empresa y ni pensabas en cambiar. Estamos en una sociedad muy acelerada en la que hay que tomar decisiones constantemente.

—¿Cualquier edad es buena para aprender a gestionar las emociones?

—Los humanos tenemos un cerebro muy plástico y, al contrario de lo que se pensaba antes, la vida no es una serie de etapas cerradas. Los adultos, pasados los 40, 50 o 60 años, pueden modificar la gestión de sus emociones. Una pedagoga india me dijo una vez que parecía que los europeos moríamos a los 25 años y nos enterrarán a los 70.

—¿Qué emoción domina en una casa donde existe violencia?

—La ira y la posesión. Hay que respetar más, derribar tabúes, que entre el aire...

—¿Es el amor fácil de gestionar?

—Es muy difícil. El que tiene un amor estable a lo largo de su vida es un ser muy sabio o es como si le hubiera tocado la lotería. Y eso no nos pasa a la mayoría. No hay una solución eterna para cada cosa pero, en el amor, comprender ciertos roles, actitudes y proyecciones ayuda en la relación de pareja: soltar lastre, no agobiar, reinventar.

—¿Es el odio lo opuesto al amor?

—No, lo opuesto al amor es el desprecio. Los malos tratos son desprecio puro y duro.

—¿Y los celos?

—Exceso de posesión. Tenemos

tendencia a acaparar, y el otro nos invita a compartir su vida, no a arrollarla.

—¿Es el autoconocimiento una tarea de valientes?

—Hay gente que por miedo no se plantea nada. La gente se agarra a sus seguridades y no se mueve de allí. Es el instinto de supervivencia. No se trata de ser valiente, sino de trabajar en uno mismo.

## «Desaprender»

«De la misma manera que todos los días aprendes algo, también puedes desaprender algo. Esto forma parte del autoconocimiento: deshacer los nudos de estrés que has padecido a lo largo del día. Son momentos de renovación. Es una disciplina que se tiene que adquirir desde la infancia: aprender a librar-te de las cosas que no te sirven, reconocer una emoción cuando vuelve a surgir...»