



ROJO Y NEGRO

Elsa Punset. Escritora y coordinadora externa del Informe sobre Educación Social y Emocional en el Mundo

“Antes hay que descubrir quién eres para, después, modificar tu entorno”

Desde su experiencia personal y profesional, Elsa Punset construye su ‘Brújula para navegantes emocionales’, un libro, editado por Aguilar, en el que la autora habla de las emociones “sin tapujos”

Tamara García / CÁDIZ

La mar emocional también es susceptible a oleajes y marejadas. La mar, el mar verdeazulgrisoscuro –dependiendo del momento– que todos, marineros más o menos diestros, surcamos tiene ahora su Rosa de los Vientos. *Brújula para navegantes emocionales*, la nueva obra de Elsa Punset, identifica, desmenuza y revierte todos esos azotes de emoción que mecen nuestras vidas. Pero, ojo, la autora advierte, despojada de intencio-

OBJETIVO

“Tenemos que aprender a gestionar y a expresar las emociones que experimentamos aunque sean negativas”

nes espirituales, que antes de emprender la ruta “hay que descubrir quién eres para, después, modificar tu entorno”.

Y es que, a través de tres pilares fundamentales como la ciencia, la psicología evolutiva y la filosofía, además de su propia experiencia personal, Punset explora junto con sus lectores “el mundo individual de las emociones”, dice, “pero hablando de estas emociones sin tapujos pues existe una tendencia a esconder o a no exteriorizar ciertas emociones porque no son aceptables”.

La voz dulcísima y serena de la coordinadora externa del Informe sobre Educación Social y Emocio-

nal en el Mundo, cuenta desde el otro lado del hilo telefónico el “bonito” proceso de introspección que le ha llevado a escribir la obra que edita Aguilar.

“Yo estudié Filosofía para intentar contestar a esas preguntas básicas de ¿Quiénes somos?, ¿a dónde vamos?... y, la verdad, me decepcionaron las respuestas porque yo estudié en un momento en el que la enseñanza no era tan multidisciplinar como ahora”, rememora.

La escritora recuerda que “ahora, la neurociencia ha logrado irrumpir en la caja negra del cerebro, la que controla las emociones”. Si hace 30 años, la tendencia apuntaba a la represión de ciertas emociones, “sobre todo movida por los estamentos sociales y religiosos”, en la actualidad “tenemos la oportunidad de conocer y llegar a controlar las emociones negativas para convertirlas en positivas”.

La *brújula* nos muestra la importancia de “la gestión y el lenguaje emocional”, destaca Punset. “Ya sabemos que la emoción no está enfrentada a la razón, más bien se solapan”. Por ello, la autora subraya en su libro la trascendencia de una educación sentimental. “Las emociones que sentimos necesitan respuestas y aún más en el mundo que vivimos hoy. Las escuelas deberían implicarse en este sentido porque si nos alfabetizan también deberían de prepararnos en el terreno de la afectividad, de la vida en pareja, de las relaciones sociales. Sobre todo, teniendo en cuenta que los tres o cuatro primeros años de vida de una persona son cruciales en su desarrollo emocional”.

Aún con todo, Punset es conocedora de las dificultades que encie-



Portada de 'Brújula para navegantes emocionales'.

rra este viaje emocional. “El hombre está diseñado para sobrevivir. Pero la esperanza de vida se ha triplicado en los últimos cien años. Ahora, el ser humano se preocupa por encontrar la felicidad aunque, a veces, la busca en lugares donde no existe”. Así, la filósofa revela

que la sociedad (de consumo) utiliza un sistema parecido a los circuitos cerebrales del hombre, “un sistema adictivo y extremadamente comparativo y competitivo que crea un estado de frustración”. “Esta sociedad se divide en ganadores y perdedores, los primeros

son unos pocos y los segundos muchos. De ahí las depresiones, ansiedades y estrés crónico”.

A esta situación se suma la conversión de un modelo de educación que ha pasado “de autoritario a permisivo”. “Tanto uno como otro son tremendos porque dejan al niño o al hombre sin instrumentos para entender el mundo, a sus semejantes y a sí mismo”.

La escritora facilita un ejemplo práctico en *La brújula* en cuanto a los castigos: “Si rayo un banco no me impiden salir con mis amigos, me piden que pinte el banco”. También escribe sobre la comprensión de las emociones negativas: “La ira, si está bien expresada, puede convertirse en justicia social”. Y, así, Punset llega a una de las claves de su libro. “Hay que aprender a gestionar y a expresar las emociones aunque sean negativas”.

“Si hubiera sabido todo esto hace veinte años seguro que hubiera sido mucho más feliz”, ríe Elsa Punset, que experimentó “una verdadera transformación” con el nacimiento de su primera hija a la que “adora” y “está presente en muchas de las páginas del libro”. “Con Alexia, que tiene 6 años, estoy trabajando esta educación sentimental y hemos logrado una relación preciosa en la que indagamos en sus sentimientos para expresarlos mejor”.

Otros empezarán el camino con más primaveras a sus espaldas. “Habrá que hacer un trabajo de desaprendizaje en muchos casos. Un trabajo duro pero hermoso y que parte de la razón. Será como quitarte de encima toda esa ropa que no te gusta para descubrir, al fin, quien eres”.