



La entrevista

Elsa Punset filósofa. Publica el libro *Brújula para navegantes emocionales* (Aguilar). Sostiene que las emociones no son buenas ni malas, sino útiles o perjudiciales.

«La felicidad hay que ganársela»



GASPAR HERNÁNDEZ



Hemos puesto el amor dentro del saco negro de las emociones, y es algo que *nos ocurre*. Sin embargo hay unas reglas del amor, unas pautas. Y no hablamos de nada de eso. Tapamos las emociones por pudor y desconocimiento.

-La OMS prevé que un 20% de la población sufrirá trastornos psicológicos en el 2020. ¿Qué está fallando?

-Nos hemos fijado en el bienestar físico de las personas, en el desarrollo intelectual y no hemos dado ninguna importancia al desarrollo emocional. Y además creíamos equivocadamente que el cerebro no era plástico: ahora sabemos que nunca es tarde para cambiar nuestros patrones emocionales, para comprender nuestras vidas y transformarlas.

-¿Cómo?

-Es el viejo «Conócete a ti mismo» de los griegos; solo que ellos no nos decían cómo. Se trata de conocer y gestionar nuestros mecanismos emocionales. O sea, lo contrario del control y la represión emocionales que ejercíamos hasta ahora.

-La escuela podría hacer mucho al respecto.

-Exacto. En el terreno del amor, por ejemplo, a los adolescentes solo se les habla de sexo. En eso consiste su pobre educación afectiva.

-No se les explica cómo amar mejor.

-Una de las grandes debilidades de la educación es que, a pesar de que sabemos que en nuestra tasa de felicidad las relaciones afectivas son el elemento más determinante, en la escuela no se explica qué significa amar y cómo se puede amar mejor.

-¿Estamos programados para ser felices?

-No, no estamos programados para ser felices, sino para sobrevivir. Es algo que debería cambiar nuestra forma de enfocar la vida diaria, el saber que nuestro cerebro lo que hace es prepararse para defenderse de cualquier amenaza exterior. Y nuestro cerebro es prodigioso, y dado a la imaginación.

-Por eso no solo nos asustan las amenazas reales, ¿no?

-Nos asustan también las amenazas imaginarias, con lo cual tendemos a estar a la defensiva. Ni nos damos cuenta de que estamos bien, porque para el cerebro es normal. Es como si dijera: «Está bien, pues no se lo recuerdo». Por eso hay que saborear conscientemente las emociones positivas. Una de las paradojas más curiosas de las emociones positivas es que, para sentirlas, hay que recrearse en ellas de manera deliberada. La felicidad hay que ganársela.

-Los animales no se inventan el miedo.

-El miedo nos condiciona excesivamente. La cebra está pastando tranquilamente, hasta que se le aparece el león. Antes, ni se preocupa. Aparece el león y lo único que le importa es huir, porque es una lucha a vida o muerte. Pero, si sobrevive, una vez que el león desaparece, sigue tan contenta.

Sin etiquetas

De la biografía de Elsa Punset solo sabemos su extenso currículo y que es hija de Eduard Punset. Actualmente coordina el *Informe sobre Educación Social y Emocional en el Mundo*, patrocinado por la Fundación Marcelino Botín. No revela su edad. Dice que tendemos a relacionarnos con los demás desde las etiquetas, y que la edad es una de las más negativas. «Tienes que ser siempre joven. Nos engañan. La juventud se termina muy pronto y después queda toda una vida por vivir con plenitud».

-A los humanos eso no les ocurre.

-Los humanos nos preocupamos por todo. «¿Llegaré a fin de mes? ¿Me dejará mi marido? ¿Les pasará algo a mis hijos?». Nos atrincheros en nuestros miedos.

-Y en la ira.

-Tenemos que aprender a gestionar la ira, porque así se funda la justicia social. Eso nos enseña a no ser pasivos, a defender lo que queremos. No podemos agredir a los demás con nuestra ira. Tenemos que lograr ex-

presarla de forma razonable y constructiva, y esto es parte de la gestión emocional que deberíamos aprender desde pequeños. Y los adultos que no lo hemos aprendido tendríamos que hacerlo.

-Hasta hace pocos años, todo eso lo hacían por nosotros.

-Es que había unas estructuras sociales y religiosas muy rígidas. Todos las acatábamos. Cuando nacíamos, nos decían qué lugar debíamos ocupar en el mundo y cómo controlar -que no gestionar- nuestras emociones. Y es bonito que la gente hoy en día, ante el derrumbe de estas estructuras sociales, se esté viendo obligada a tomar sus vidas en mano. Y además se ha duplicado la esperanza de vida.

-Hay más tiempo.

-Ya no se trata de sobrevivir, sino de vivir bien. Y nuestras emociones colorean nuestro comportamiento minuto a minuto.

-¿Cómo educa a sus hijas, de 3 y 6 años?

-A veces me emociona ver el grado de madurez emocional que tiene mi hija mayor, Alex. La madurez emocional que ella tiene yo tardé muchos años en adquirirla. Y en parte es porque desde que es muy pequeña le doy herramientas. Por ejemplo, cómo enfrentarse a la tristeza. No le digo que debe huir de ella, distraerse. Intento explicarle que es una emoción normal, que le surgirá a lo largo de su vida. El niño, por falta de experiencia vital, suele tener miedo de las emociones. Si sus padres intentan distraerles, piensan que hay algo malo en sentirlas. Todo lo contrario. =