

Podemos cambiar lo que no nos gusta de nuestra vida. Y estamos ante la mejor ocasión para hacerlo. Nos lo cuenta esta experta en inteligencia emocional.

Elsa Punset

“El año nuevo es un buen momento para replantearte si estás donde quieres estar”

Nos hemos propuesto un objetivo: comenzar 2009 con buen pie. Para guiarnos en esta complicada pero gratificante tarea hemos hablado con Elsa Punset, experta en inteligencia emocional y autora del libro *Brújula para navegantes emocionales* (Ed. Aguilar). «En el colegio nos enseñan a desarrollar la parte cognitiva de la inteligencia, pero no que estamos hechos de emociones y hay que saberlo para aprender a gestionarlas», explica.

Mía: Con el año nuevo, todos tenemos muchas ilusiones y esperanzas que se van diluyendo a lo largo de los meses. ¿Cómo podemos mantener esta actitud positiva?

Elsa Punset: El año nuevo es un rito de pasaje, una excelente ocasión para pararte y ver claramente qué estás haciendo con tu vida en vez de dejarte llevar por las circunstancias. Personalmente, me gusta vivir este momento de una forma muy tranquila. Como tengo dos niñas pequeñas, normalmente cenó con mi familia y, una vez que se van los jueguistas, los que nos quedamos en casa solemos hacer un ejercicio que consiste en preguntarse qué he sacado de bonito el pasado año y qué he aprendido que ya no quiero más. Yo lo llamo ‘la lista del no’, esto es lo que no quiero. Luego, hago otra de lo que quiero hacer en el que viene. Son listas que te permiten ahondar un poco en quién eres y qué quieres. Pero como vivimos en una sociedad que nos agobia con tantas obligaciones y expectativas de los demás, muy a menudo pasamos esta fecha no realmente donde queremos, sino donde los demás quieren que lo pasemos, y esto es algo que hay que plantearse para el futuro.

M.: ¿Cómo podemos saber dónde están las respuestas?

E.P.: Nos ayudará muchísimo saber cómo está programado nuestro cerebro para saber desprogramarlo. ¿Qué nos pasa? Pues que el peso de las expectativas de los otros y del condicionamiento social es enorme en nuestra cabeza y es muy difícil cambiar la forma de comportarnos y de relacionarnos

con otras personas. Digamos que vivimos con un piloto automático. Sin embargo, los psicólogos y psiquiatras están viendo ahora que si tú quieres cambiar de alguna forma tienes que obligarte a pensar de forma diferente.

M.: ¿De qué forma?

E.P.: Una de ellas sería cambiar el entorno y, claro, eso es muy difícil, más aún en países como España, donde las familias y los grupos de amigos son muy cerrados. Eso dificulta mucho que la gente pueda cambiar su guión interno. ¿Por qué? Porque funcionamos con reflejos condicionados, es cómodo para nuestro cerebro y hacemos las cosas casi sin pensar. Hay varias

clase de persona eres y a qué no quieres renunciar para que luego, cuando sigas tus metas, te plantees aquellas que son reales y no te pierdas en espejismos. También hay que usar el vocabulario de campeón.

M.: ¿En qué consiste?

E.P.: Recientemente, Emilio Sánchez Vicario -hablando del éxito en la Copa Davis-, aludió a la importancia de tener fortaleza interior; era increíble que se estuviera refiriendo a ganar un partido de tenis. Luego, el golfista Severiano Ballesteros sacó un comunicado hablando de él, en el que decía: «Es muy importante la visualización positiva y yo la



“Ahora tenemos la certeza científica de que podemos cambiar la estructura del cerebro con el pensamiento. Es increíble...”

razones, una de ellas, que venimos de una tradición judeocristiana que nos enseña que la vida es dolor. Socialmente se espera que seamos más infelices que felices, aunque luego la publicidad y los medios de comunicación nos vendan una imagen en la que se supone que la infelicidad es tabú y, si eres infeliz, eres un fracasado.

M.: ¿Hay alguna forma de equilibrar esta paradoja?

E.P.: Vivimos en un mundo que nos tienta todo el rato y nos hace pensar que los deseos nos van a colmar y nos van a dar esa felicidad que buscamos; y, evidentemente, eso es un espejismo. Lo que de verdad es importante es saber qué

he utilizado toda mi vida para conseguir los éxitos». Bueno, pues esto la gente lo tiene que saber: somos lo que pensamos y no es solamente una frase hecha. Ahora tenemos la certeza científica de que podemos cambiar la estructura molecular del cerebro con el pensamiento. Es increíble, es muy reciente y de ello se hablará mucho en los próximos años.

M.: Porque hasta ahora creíamos que el cerebro era algo no maleable.

E.P.: Exacto, que éramos víctimas de unas circunstancias.

M.: Entonces la materia gris es más flexible de lo que creemos.

E.P.: Sí y, curiosamente, los deportistas lo saben. Trabajan la visualización positiva de una forma deliberada. Hay varios trucos para eso. Uno de ellos es evitar centrarse en los pensamientos del pasado que te dan miedo porque lo único que haces es repetir escenarios donde ya te has equivocado. Lo primero es pensar con qué palabras estás viendo tu presente. Es importante repasar la lista de los vocablos negativos: preocupado, deprimido, triste, frustrado, desmotivado, celoso, enfadado, víctima, atrapado, culpable, aislado... Vivimos mucho con esas palabras y eso es lo que reflejamos hacia el exterior. Entonces, cuánto más las repetimos, más las vivimos. Para cambiar los circuitos de nuestro cerebro, los científicos dicen que hay que centrarse de forma deliberada en cambiarlos y repetir muchas veces algo.

M.: ¿Como si fuera un mantra?

E.P.: Sí. Hay que desarrollar un vocabulario de campeones con palabras como alegría, entusiasmo, la vida tiene sentido para mí, estoy decidido a llegar a la meta, me concentro en lo que quiero, doy amor a los demás, la vida es una aventura, aprender de la vida, siempre hay más oportunidades... Yo siempre he confiado en que las

mujeres iban a ayudar mucho en ese cambio.

M.: ¿Por qué las mujeres? ¿Crees que una gran parte de este cambio irá de su mano?

E.P.: De lo que hemos considerado hasta ahora cualidades femeninas. La verdad es que me llena de felicidad ver el cambio de los hombres en esta generación. Veo a nuestros padres y observo lo que son ahora nuestros compañeros y creo que han entrado en el mundo emocional en parte por sus hijos. A mí me parece que apoyar a estos hombres para que realmente puedan cumplir este papel aceleraría este cambio. ■