

**Elsa Punset**, pedagoga de las emociones



VÍCTOR-M. AMELA

IMA SANCHIS

LLUÍS AMIGUET

Soy hija del 'baby boom' de los 60. Nací en Londres, me crié en EE.UU., Haití, Madrid... y vivo en Londres. Tengo dos hijas pequeñas. Máster en Humanidades por Oxford, me dedico a la pedagogía de la gestión emocional. Soy adogmática. Me permito sentir el misterio

## “Ante el mundo hay sólo dos actitudes: o miedo o amor”



ALEX GARCIA

**V**ivió en Haití? Siendo niña, sí. Por eso sé que en Europa vivimos de espaldas a los riesgos que allí amenazan las vidas: allí viven intensamente, aquí vivimos anestesiados.

### Pues bendita anestesia.

Pero pagamos un precio: aquí la vida no late. Y, aburridos, llegamos a deprimirnos. Y nos afanamos en distraernos.

### ¿Y qué propone?

Adiestrémonos en gestión emocional. La ciencia demuestra que todo –hasta un pensamiento– arranca de una emoción: ¡somos animales más emocionales que racionales!

### Pobre Descartes, qué viejo se queda...

Sí, pero ¡en las escuelas todavía no enseñamos a nuestros niños a gestionar sus emociones! ¡Qué atraso!: hacerlo reportaría fabulosas bendiciones para ellos y la humanidad.

### ¿Se puede enseñar a sentir?

Nos enseñan a desconfiar, recelar, sospechar, despreciar, odiar... ¡Que nos enseñen a amar! Nos enseñan que el mundo es peligroso, pudiendo enseñarnos que es fabuloso.

### ¿Lo es?

Hay sólo dos modos de relacionarse con el mundo: desde el miedo o desde el amor. Sentir curiosidad por el mundo es amarlo, es lo mismo. ¡Es lo que sienten los niños peque-

ños! Esa inocencia radical, ese amor, curiosidad... es lo que luego nos enseñan a perder.

### ¿Por qué hacemos eso?

La educación aún premia las emociones defensivas ante el mundo, en lugar de premiar las emociones amorosas hacia el mundo.

### Será por algo, ¿no?

Porque seguimos anclados en lo que hace 100.000 años resultó útil para sobrevivir en entornos cuajados de peligros: herramientas –miedo, angustia, tristeza, ira...– que hoy quedan anticuadas y son ya un lastre.

### ¿Recibió usted de sus padres la educación correcta?

Me dieron las dos cosas que hoy se sabe que son los dos puntales de la felicidad.

### ¿Dígamelas, por favor!

Una: afecto. Dos: sentido de control sobre tu vida.

### Explíqueme esto.

Recibir afecto en la infancia infunde confianza y seguridad ante el mundo. Estudios sobre resiliencia –capacidad para remontar tremendos reveses– demuestran que niños tratados horriblemente que se agarraron a una mirada amorosa... pudieron remontar.

### Puntal uno: amor. Puntal dos...

Soberanía sobre tu vida. Mis padres jamás hablaron de “la suerte”, sólo de cómo actuar: eso te enseña a ser el piloto de tu vida.

### Inocencia radical

“Aspiro a ser la más lograda versión de mí mismo” (Merleau-Ponty), “Sueña sin que los sueños te esclavicen” (Rudyard Kipling), “El ángel de mi nacimiento dijo: ‘Pequeña criatura hecha de alegría y júbilo, ¡corre y ama sin ayuda de nadie en la Tierra!’” (William Blake): son máximas citadas por Elsa Punset en su ensayo *Inocencia radical* (Aguilar), que apela a los últimos hallazgos de las neurociencias y la psicología para ponerlos al servicio de “una vida con pasión y sentido”, dice ella. Hija de Eduard Punset, profundiza en la gestión de las emociones y aboga por enseñarla en las escuelas. Me despide con una frase de Jung: “La vida te hace una pregunta cuya única respuesta es tu vida”.

¿Qué emociones premia usted al educar a sus hijas?

Las ayudo a identificar cada una de sus emociones: así entienden qué está pasándoles.

### ¿Hay emociones positivas y negativas?

No. Hay emociones útiles e inútiles. Si un día están tristes, las entreno a no temer a la tristeza y a saber qué está mostrándoles.

### ¿Y qué muestra la tristeza?

El temor por una pérdida: por una ausencia, una carencia, porque algo termina... Si comprendes eso, ¡lo llevas mejor! Si no, esa tristeza puede agobiarte, angustiarte... y hasta llevarte a medicarte sin necesidad.

### Eso se hace mucho por aquí.

Porque no escuchamos lo bastante las voces de nuestras emociones. Hábitate a escucharlas y entenderás tus pasiones. Y una vida con pasión y sentido es más feliz.

### ¿Cómo puedo descubrir mi sentido?

Al levantarte, cuestionate: “¿Qué me hace hoy levantarme?”. El psicólogo Viktor Frankl lo planteó más crudamente: “¿Qué impide que hoy me suicide?”. Lo que se esconde tras la respuesta es tu sentido.

### ¿Y luego?

Aliméntalo. De lo contrario, podrías matarlo de hambre. Hazte regalos emocionales. Quizá sea apuntarte a una clase de baile... ¡Siembra tu vida de pequeños cambios!

### ¿Eso me hará más feliz?

Conozco un estudio hecho sobre 5.000 personas: un 10% declararon ser felices. Pues bien, se observó que esas 500 personas habían seguido un patrón común...

### ¿Cuál? Cuente.

Se habían marcado una meta. La habían puesto por escrito (o se la habían contado a conocidos), en una especie de compromiso público. Habían establecido metas volantes, etapas menores en el camino hacia su gran objetivo. Y cada vez que alcanzaban una meta volante, se gratificaban con algo.

### Tomo nota.

Un amigo mío indio me dijo: “A vosotros os entieran a los 80 años, pero os morís a los 20”. Me hizo pensar... Hoy sabemos que nuestro cerebro es muy plástico: ¡podemos reinventarnos cada día durante 80 años! No lo hacemos. ¡Atrevámonos, pues es posible!

### Excitante: reinventarte cada día.

Abrámonos a la realidad..., que incluye el misterio. Darle la espalda a lo inconsciente y a lo misterioso nos priva del 80% de la realidad, ¡la convierte en plana y aburrida!

### ¿Cómo aconseja mirar la realidad?

La ciencia nos habla de lo que sabe, pero no puede hablarnos de lo que no sabe. No prescindas de todo eso. ¡Permitete inventar preguntas y soñar respuestas! Es esa capacidad de inventar y soñar (y no sólo la de analizar) la que nos hace plenamente humanos.

### Gracias, maestra.

¡Los maestros son los niños! Ellos nacen libres, con esa inocencia radical abierta al misterio, a la confianza en la vida y al amor al mundo. Si la conservásemos..., ¡seríamos siempre creativos y felices!

VÍCTOR-M. AMELA