

Texto de **Jordi Jarque** y fotos de **Àlex Garcia**

Tras el éxito de *Una mochila para el universo*, editado ya en doce países, la escritora y divulgadora **Elsa Punset** deleita ahora a las almas inquietas con *El mundo en tus manos*, donde invita a ejercitar la mente para conectar mejor con los demás desde la empatía.



“Cambiar las cosas nunca es cómodo”

Lleva publicados varios libros, entre ellos *Brújula para navegantes emocionales* y *Una mochila para el universo,* del que lleva vendidos más de 200.000 ejemplares. En ellos destila lo que sabe sobre el cerebro y las emociones desde una perspectiva neurocientífica. Y aunque hablar del poder de la inteligencia emocional se ha convertido casi en una moda, Elsa Punset prefiere que ni se encasille su obra como libros de autoayuda ni a ella como hija del popular divulgador científico Eduardo Punset.

Licenciada en Filosofía y Letras con máster en Humanidades por la Universidad de Oxford y de Periodismo por la Autónoma de Madrid, estudió además composición en la Manhattan School of Music e Ingeniería de Sonido. Dirige los contenidos del centro Laboratorio de Aprendizaje Social y Emocional. Nacida en el Londres de la década de los 60 (evita concretar el año), se crió en Haití, EE.UU. y España.

Punset invita a reconocer “el divorcio entre las ideas y la vida real” como paso previo a cualquier cambio. Aconseja ejercitar la mente para revertir este divorcio, y conquistar la coherencia para aprender a decidir, convivir y actuar. No es tan fácil. ¿Dónde está dicha coherencia cuando hay que decidir si empujar o no a un hombre a la vía del tren, y condenarlo a una muerte segura, sabiendo que de esta manera salvaría a cinco personas atadas en la vía? Punset recoge este experimento de la psicología social en su último libro.

¿Usted lo empujaría?

No, no lo empujaría... Haría lo que hace la mayoría: me resis- →

→ en algo bastante automático. Sabes que eres capaz de ser injusto o de romper la empatía con el otro, aunque no tengas mala intención. Y te vigilas, aunque sea con sentido del humor y con manga ancha.

Además del humor aconseja el contacto y mirarse a los ojos.
Cuando estaba documentando el libro, me preguntaba por qué hay personas tan agresivas en las redes sociales. Hay gente que dice cosas que están fuera de contexto, injustificadas, crueles, y que probablemente nunca dirían a la cara a los demás.

¿Y por qué lo hacen por la red?
Cuando miras a alguien a la cara, y le dices algo desagradable, te contagias físicamente de su reacción: enfado, tristeza, desconcierto... y eso te frena. Pero si lo que tienes delante es una pantalla de ordenador, no te contagias de las emociones del otro, y le cosificas, no le tratas como a una persona.

Usted habla de la depresión y del aumento de los trastornos mentales. ¿No se tiende a *patologizar* demasiado?
Lo que menciona es una controversia muy sana y, desde luego, muy importante, que concierne a cómo enfocamos nuestra salud mental. ¿Estamos transformando emociones *normales* en algo patológico? Es lógico: hasta hace poco no se entendían las emociones porque no se podían medir. Así que la tentación ha sido reprimirlas o bien disimularlas con fármacos.

¿En qué etapa se está ahora?
En un momento apasionante. La neurociencia nos está mostrando hasta qué punto no podemos separar razón y emoción, es decir, que tenemos un cerebro emocional que necesita que lo cuidemos... ¡y que es entrenable! Esa es una llave de libertad enorme para las personas. Puedes entrenar cualidades como la concentración, la compasión, la alegría, la creatividad... ¡Exactamente igual que entrenas tu cuerpo físico! Y además, empezamos a comprender como nunca antes que lo mental y lo físico están interconectados.

"Nunca hemos tenido tantas posibilidades de recuperar poder de decisión, de reclamar lo que necesitamos para vivir bien. ¡Está en nuestras manos!"

¿Y qué papel tienen los demás?
No somos islas. Estamos a medio camino entre seres individuales y sociales. Los demás pesan enormemente en nuestras vidas. Somos una especie eminentemente social y, por tanto, interdependiente.

¿Dependemos de los otros?
Depender de los demás no es sólo fuente de protección, sino también de creatividad.

Hay quien se siente solo.
¿Cómo encajar en un mundo hiperconectado? Sentirse solo indica, ni más ni menos, que necesitas recuperar conexiones e intimidad con los demás.

Hay, también, quien quiere estar solo.
Sentirse solo no es lo mismo que estar solo: estar solo puede ser una experiencia que disfrutes, que necesites a ratos para recuperar fuerzas o hacer algo creativo... Pero sentirse solo y aislado es dañino para las personas; te vuelves menos creativo, menos inteligente, padece tu salud. Un apunte: puedes sentirte solo aunque estés rodeado de personas.

Habla de inteligencia social. ¿Las instituciones son un reflejo de nosotros?
Los humanos vivimos en un constante equilibrio entre la estabilidad y la creatividad y cambiar las cosas nunca es cómodo, aunque es un reto constante y necesario. Nunca hemos tenido tantas posibilidades de recuperar poder de decisión, de reclamar lo que necesitamos para vivir bien. ¡Está en nuestras manos! Habrá mucha resistencia, pero es hacia donde vamos.

¿No hay que ser un poco héroe para esta aventura?
Cada uno puede luchar por un mundo más justo a su manera. Como decía, somos tantos y estamos ahora tan conectados, que si nos ponemos de acuerdo en reclamar unos mínimos, lograremos seguir recuperando la capacidad de decisión que habíamos delegado en manos de políticos, religiones e instituciones... Afortunadamente, tenemos un sentido innato de la justicia y de la solidaridad, y eso es lo que permite que tantas personas hagan a diario los pequeños y grandes gestos que cambian el mundo. Estamos programados para sobrevivir, sí, pero también para cambiar y transformar.

¿Hay miedo?
Es fundamental que logremos entrenar esta mente miedosa en positivo, para que sepa generar y reconocer lo positivo que nos rodea. Si no, nos perderemos lo mejor de la vida.

Ver lo positivo, empatía, compartir, autoconocimiento... ¿no es la propuesta de las tradiciones místicas?
Es muy posible que algunas tradiciones y obras hayan intuido determinadas cosas veraces. Y es interesante que hoy haya laboratorios de neurociencia como el de Richard Davidson, en Wisconsin, que colaboran con monjes budistas para encontrar coincidencias.

¿Qué hay de nuevo?
Ahora contamos con las herramientas que aportan la psicología y la neurociencia y podemos asegurar, por ejemplo, que la mente es flexible y se puede entrenar porque tenemos pruebas de ello.

¿Y qué se debe hacer con el inconsciente?
Casi toda nuestra mente es inconsciente. Tenemos que aprender a comunicarnos con esa parte misteriosa de nuestra mente con su propio lenguaje, y los símbolos nos ayudan a eso.

¿Qué objetivo pretendía al escribir este libro?
He querido juntar bajo un mismo techo tres elementos: las claves de nuestra inteligencia social, las herramientas para medir nuestras habilidades sociales (cómo nos relacionamos, nuestro nivel de soledad, de desarrollo cognitivo, fuentes de estrés...) y entrenamientos para cuidar y desarrollar la mente como cuidamos el cuerpo. Espero que esto pueda inspirar a muchas personas a ser pioneras y a entrenar su mente de forma deliberada y consciente.

¿Ha aprendido algo haciendo este trabajo?
A darme cuenta de que no basta con pensar, ni siquiera con pensar positivamente. ¡Hay que ponerse manos a la obra!