



Eduardo Punset, divulgador científico

“El hombre tiene una capacidad infinita para insistir en ser infeliz”

Indaga en las emociones de las personas para explicar su estado de ansiedad ● “Hay vida antes de la muerte”, reconoce el profesor

C. Herrera. Madrid

Al ser humano le sirve cualquier pretexto para sufrir. No hay una excusa lo suficientemente fehaciente, ni siquiera los estragos de la propia crisis económica, que le sirva de coartada para justificar su padecimiento diario. Y es que el hombre “tiene una capacidad infinita para insistir en ser infeliz”. Son palabras de Eduardo Punset, probablemente el divulgador científico con más tirón de los últimos tiempos.

Es precisamente a esta infelicidad intrínseca de las personas, o más bien a la necesidad de evitarla, a la que Punset ha querido dedicar sus reflexiones de los últimos tres años. El resultado ha sido *Excusas para no pensar*, un libro dedicado a todos aquellos que han descubierto que hay “vida antes de la muerte”.

¿Cómo es posible que en un momento en el que la esperanza de vida se ha triplicado y la ciencia ha mejorado nuestro bienestar no logremos ser felices? Punset ha analizado las emociones, el cerebro, los cambios sociales, el poder y hasta el origen del mundo para contestar a



Punset presenta su último libro, ‘Excusas para no pensar’. / Ch. Barroso.

esta compleja pregunta. “El ser humano ha sobrevivido y ha superado a otras especies por su capacidad de tomar conciencia de sus limitaciones, y eso es lo que le genera infelicidad”, sentencia el profesor.

Sin embargo, esta es tan sólo una de las razones que explicarían que los hombres “sigan enfrascados en desarreglos” que les impiden ser felices. Otra de las culpables de esta *cualidad* es precisamente “la falta de capacidad de

Su último libro analiza “lo que nos pasa por dentro”

las personas para cambiar de opinión, y más en tiempos de crisis”. “El cerebro, lejos de buscar la verdad, lo que quiere es sobrevivir. Por eso odia cambiar de opinión, porque le obliga a construir nuevas estructuras”, afirmó ayer Punset

durante la presentación de su libro.

Más estresados

Nuestra generación es la más estresada de la historia. De hecho, la Organización Mundial de la Salud predice que en 2020 la depresión relacionada con el estrés será la segunda causa de invalidez en el mundo. La dificultad de conciliar hoy en día el conocimiento y el entretenimiento es una de las causas de esta situación, según Punset. El colapso

EDUCACIÓN

Gestión de emociones en clase

Punset, que fue ministro en el mandato de Adolfo Suárez, recalcó ayer la necesidad de realizar una reforma educativa que enseñe a los jóvenes a “gestionar sus emociones”. “No tenemos ni idea de hacerlo, y esto es una ausencia intolerable”, sostuvo. El actual modelo, basado en la sociedad industrial, ya “no es válido”. Por eso, él considera que el cambio en la educación debería orientarse en la enseñanza de técnicas de concentración y en la voluntad de trabajar en equipo. “Hay que enseñar a trabajar de forma cooperativa, y no hacerlo a hostias”, bromeó.

actual de las prestaciones sociales, sanitarias y educativas tampoco ayuda.

Aun así, este escritor tampoco aconseja a los españoles ser “felices todo el rato”. Su recomendación aquí es la siguiente: “Hay que hacer como mi perra, que es más feliz cuando está esperando la comida que cuando pone el hocico en el plato de los cereales”. Experimentar dolor en la vida, sostiene “da hondura al ser”. “Quedarse apegado al dolor es un sinsentido”, concluye.