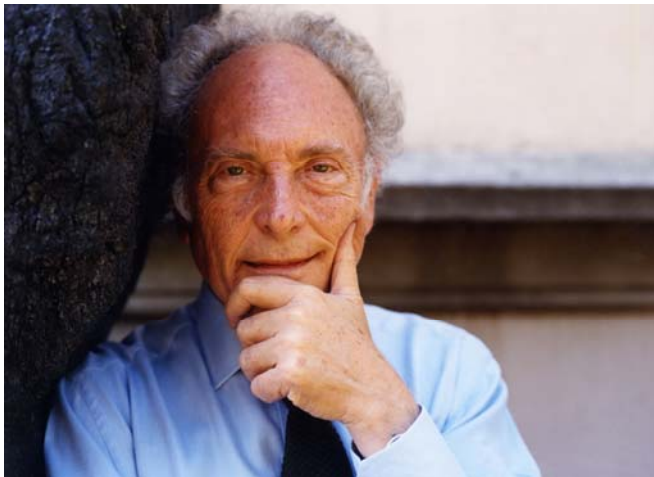


## El Portal de Inteligencia Emocional



### Entrevista realizada a Eduard Punset



Eduard Punset. Foto: Joan Tomas, Destino.

Eduard Punset es abogado, economista y profesor de Ciencia, Tecnología y Sociedad en varias instituciones universitarias. Tuvo un destacado papel en la apertura de España al exterior como Ministro de Relaciones para las Comunidades Europeas, participó en la implantación del Estado de las autonomías como Conseller de

Finanzas de la Generalitat y, como presidente de la delegación del Parlamento Europeo en Polonia, tuteló parte del proceso de transformación económico de la BBC y The Economist, y como representante del Fondo Monetario Internacional en el área del Caribe. Es autor, entre otros libros, de *La salida de la crisis*, *La España impertinente*, *España sociedad cerrada, sociedad abierta*, *Adaptarse a la marea*, *Cara a cara con la vida, la mente y el Universo*, *El viaje a la Felicidad* y *El alma está en el cerebro*. Su última obra es *El viaje al amor*. Desde hace once años dirige y presenta en Televisión Española el programa Redes, un referente de la comprensión pública de la ciencia. Ha sido galardonado con el Premio Rey Jaime I de divulgación científica 2006.

**1.- En su último libro “El Viaje al Amor”, hace usted referencia a algo muy interesante, al autoengaño, como una costumbre de los seres humanos que habita en nuestro inconsciente. Teniendo en cuenta que el amor es una emoción muy importante en nuestra vida y la ausencia de amor nos causa dolor, ¿Por qué a veces nos autoengañamos pensando que la persona que está a nuestro lado es la *mejor persona que he podido escoger* para después caer en el desamor, en la decepción?**

El autoengaño suele responder a la comodidad. Es menos arduo para el cerebro mentir de forma inconsciente que discurrir por el proceso complejo de la mentira consciente. Puede haber, por supuesto, autoengaño en el amor pero la ceguera característica para identificar los defectos de la persona amada que precede al desamor tiene que ver con el funcionamiento de los inhibidores latentes en el cerebro. El enamoramiento requiere, sencillamente, que se sea capaz de inhibir cualquier sospecha sobre las virtudes o cualidades de la persona amada

**2.- ¿Puede una persona ser feliz sin estar enamorada?**

Difícilmente. Todos los estudios efectuados sobre los factores que impactan en el nivel de felicidad coinciden en identificar las relaciones personales por encima de cualquier otra, incluidas los niveles de renta, educación o pertenencia a un grupo étnico. Las relaciones personales están modeladas por el amor y el desamor.

**3.- En su otro libro, “El Viaje a la Felicidad”, advierte del enorme coste social que representará dentro de unos años el problema de la salud mental. En relación a esto, se publicó en La Vanguardia el día 16 de septiembre del 2007, una noticia según la cual más de un 30% de las personas que acuden a un Centro de Atención Primaria padecen algún trastorno mental o emocional. Y la sanidad pública no está preparada para atender esta creciente demanda. Desde su punto de vista, ¿Cómo se puede comenzar a abordar este problema social?**

Hoy se conoce la importancia que tiene para la edad adulta lo ocurrido en la fase del apego afectivo representado por la negociación maternal hasta los tres o cinco años. El desamparo del bebé abandonado es similar al desamor del adulto. Ninguno de los dos tiene instrumentos para hacerles frente. En esa etapa se forjan la autoestima necesaria para lidiar con el vecino y la curiosidad para profundizar en

el conocimiento de los demás. Sin esos sentimientos es muy probable que se aborden los años adultos con cierto rechazo del mundo exterior e, incluso, ánimos de destruirlo. Generacionalmente tiene este proceso un efecto acumulativo y de ahí la urgencia de introducir los elementos básicos de la competencia social y emocional.



*Eduard Punset y Mayte Saavedra, directora del Portal de Inteligencia Emocional*

#### **4.- ¿Por qué nos empeñamos a veces en ser infelices?**

Parece extraordinario pero no se ha estudiado seriamente este problema. Empezamos a tener indicios de que la práctica de tomar decisiones en función de lo que se cree y no de lo que se ve, tiene una importancia decisiva. Es el poder avasallador de las creencias y convicciones. Otra razón que se está ponderando es la costumbre de subestimar sus propias fuerzas ante los desafíos cotidianos.

#### **5.- En relación a nuestras emociones, ¿Qué mitos existen sobre ellas que están siendo hoy cuestionados?**

Hay varios. Durante miles de años se creyó que las emociones no debían influir en la toma de decisiones. Que sólo la razón contaba. Hoy sabemos que esto es falso. Las decisiones morales, frente a las utilitarias, no tenían cabida en el mundo emocional. Hoy estamos intuyendo la existencia de una moral innata, al margen de la religión, fundamentada en los mecanismos emocionales. Al contrario de lo que se creía hasta ahora las emociones están en el comienzo, en medio y al final de cualquier proyecto. Habíamos olvidado que tenemos un cerebro integrado, no todo lo bien integrado que uno quisiera, pero resultado evolutivo del cerebro reptiliano, de los mamíferos y de los homínidos con una neocorteza cerebral desarrollada.

**6.- ¿Qué cree usted que está aún por descubrir en el terreno de las emociones humanas?**

Casi todo. El denominador común de las distintas generaciones, de los jóvenes y de los que ya no lo son es que comparten la ignorancia sobre la naturaleza de las emociones básicas y universales, así como sobre su gestión. Paralela o previamente a la enseñanza de valores debiera figurar la competencia emocional.