

Elsa Punset, pedagoga de las emociones



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

Vivió 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. Habitúate 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 entierran 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

HOY VALE DESCUENTO DE LA LIBÉLULA.

RECORTA ESTE VALE DESCUENTO.

VALE DESCUENTO
1€
LUNES 25
LAVANGUARDIA

NOMINADA A 2 OSCARS

AVUI 21.00 H

55 DIES A PEKÍN

UNA CLÀSSICA SUPERPRODUCCIÓ DE HOLLYWOOD

8tv
LA PRIVADA DE CATALUNYA