

## Eduard Punset explica la felicitat en clau científica al seu últim llibre • A banda de la fórmula que la fa possible, hi revela curiositats: la democràcia fa més feliços els ciutadans • Entrevista de V.M. • Fotografies de Juan Tomás

### Què ha dut un advocat especialitzat en economia a escriure un assaig sobre la felicitat?

No he exercit mai d'advocat, són professionals que es caracteritzen pel seu pessimisme permanent, obligats com estan a pensar sempre en el pitjor dels supòsits. En canvi, no sóc el primer economista que escriu sobre la felicitat. En el meu cas, vaig triar estar callat –editorialment– els últims deu anys perquè em vaig prometre a mi mateix que no tornaria a escriure si no era un tema que interessés a la gent del carrer, a qui s'inunda amb molta informació inserrible i se'ls escatima la que de debò importa. Per això he escrit sobre la felicitat.

### La felicitat es pot reduir a una simple fórmula matemàtica?

Si no fos possible, no existiren les matemàtiques, no podríem expressar l'estructura de l'Univers, ni les forces físiques, ni la simetria. La fórmula final d'*El viatge a la felicitat* obeeix a dos objectius: recordar que també es pot aplicar el mètode científic a l'estudi de les emocions i que no s'ha de prescindir mai del sentit de l'humor.

### La fórmula és seva?

Esclar. La majoria dels científics no se solen ocupar dels problemes que aclaparen la gent del carrer. No els podria haver copiat a ells. Per altra banda, la fórmula final no fa res més que recollir i sintetitzar tot allò que es detalla a les pàgines anteriors. Resumeix l'essencial: les emocions controlen la nostra vida.

### Creu que la fórmula pot fer més feliços la majoria de mortals?

Si no n'estigués convençut no hauria escrit el llibre. I no és mèrit meu. El pensament heretat prohibia tractar les emocions com un complement de la raó i la lògica que, suposadament, havien de decidir-ho tot durant tot el temps. La religió ajornava el tema de la felicitat per després de la mort. "Aquí hi som per patir", deia sant Agustí. La comunitat científica no entrava lògicament en el camp de les emocions perquè no es podien mesurar els processos, i el mètode científic requereix fer-ho. Afortunadament, les noves tecnologies –de ressonància magnètica funcional, entre d'altres– permeten, per exemple, xifrar la reducció del volum de l'hipocamp arran d'un estrès continuat. A partir d'aquí s'ha produït la irrupció de la ciència en l'estudi de les emocions.

### Després de llegir el llibre, tens la impressió que cal fer molta feina per



### arribar a ser feliços. Feina per a la qual no estem preparats...

El primer que cal és adquirir consciència de la importància fonamental de les emocions en la vida de les persones. S'ha constatat que a l'inici de qualsevol projecte hi ha una emoció. Després, s'ha descobert que, en contra del que creïem, cap decisió és fruit de la lògica pura. Totes les decisions estan contaminades per una emoció. Ara veiem la importància de saber distingir entre l'ansietat necessària per estar en estat d'alerta i la por denigrant per a l'orga-

nisme. En definitiva, ens adonem que és un miracle que haguem pogut sobreviure com a espècie sense que ningú ens hagi parlat mai de les emocions, sense una educació en matèria de competència emocional. Aquesta xacra ha comportat un gran patiment innecessari.

**Al seu llibre trobo a faltar investigacions científiques que estudiïn la ment humana durant la meditació, com ara la dels monjos budistes que l'exerciten com atletes de la ment. És una crítica ben fundada. Me'n vaig adonar tot just aca-**

**"Estem descobrint que el cervell existeix per ajudar-nos a sobreviure i no per buscar la veritat"**

bar el llibre. No obstant, era tan gran la urgència perquè la gent del carrer pogués accedir a les primeres conclusions de la comunitat científica, era de tal magnitud el desert informatiu en aquesta camp, que no en vaig voler retardar més la publicació, fins a poder incorporar-hi els fruits de l'experiència mil·lenària a la qual vostè es refereix. Tinc l'excusa que altres ja ho han fet, com ara Daniel Goleman, divulgador de la intel·ligència emocional.

### Sap si s'han escodrintat científicament les reaccions del nostre cervell quan s'està immers en una pregària profunda?

No, però s'ha fet en persones bojament enamorades. Sí que s'ha estudiat l'efecte que té sobre la felicitat ser creient. Els resultats sempre apunten que les creences religioses ajuden a aconseguir un cert benestar. Una cosa ben diferent és l'enviliment produït pel fanatisme religiós o el rentat de cervell, que també s'ha estudiat amb molt detall. Els psicòlegs distingeixen entre emocions individuals i grupals. Les segones no són, en contra del que caldria esperar, la suma filtrada i ponderada de les individuals. Són una altra cosa, sovint perversa.

**Com s'explica l'experiència dels místics sobre la unitat del propi ésser amb el que l'envolta? I sobre l'experiència del no-temps (passat, present i futur són una mateixa cosa). Em refereixo, per exemple, a místics com Bhagavan Sri Ramana Maharshi i el seu conegut llibre *¿Quién soy yo?* (Nan Yar?) sobre la indagació de l'ésser.**

Els neuròlegs han dedicat gairebé tot el seu temps a explicar les patologies de la ment. Són més aviat els matemàtics, els físics i els químics els que han elucubrat, com els místics, sobre la unitat del ser i la relativització del temps. Jo m'he trobat amb científics, com Heinrich Rohrer, premi Nobel de física (1986), que anticipen una difuminació de les fronteres que e avui encara separen allò que és inert i allò que és viu i intel·ligent. Una vegada s'ha establert científicament que tots estem fets dels mateixos materials, que tots procedim de la pols de les explosions de supernoves i, una vegada desbancat, el principi newtonià de la condició absoluta del temps per la concepció relativista, suggeriments de místics com Maharshi i d'altres semblen menys improbables. En altres qüestions, com el principi de la simetria, el pensament místic oriental elegeix camins difícils de conciliar amb la ciència, com passa amb el nostre pensament heretat.

### Al llibre destaca que tant o més important és oblidar que aprendre. Tanta brossa duem a l'inconscient?

No es tracta de l'inconscient ni dels processos automatitzats. Jo em refereixo a desaprendre el coneixement après, allò que ens han ensenyat. Els meus amics físics asseguren que un 90% de la realitat és invisible i, no obstant això, els meus amics empresaris es comporten com si només se'ls escapés un 10% de la realitat. El drama es que funcionem amb un codi dels morts, com diu Richard Dawkins, referint-se al coneixement genètic, i amb un coneixement après que és infundat en la major part. No ens ensenyen prou a qüestionar i a desaprendre allò après.

### I com podem desaprendre conscientment?

Essent menys dogmàtics i ensenyant els infants a preguntar més a la naturalesa que a les persones. A experimentar i a provar hipòtesis. A mesurar processos. En definitiva, a fonamentar el seu coneixement en el mètode científic.

### Els polítics estan realment interessats a fomentar una societat lúcida i poc manipulable?

Quan es mira la història del poder polític en l'evolució, des que va començar fa deu mil anys amb les primeres societats agràries fins a l'actualitat, el que preval és l'exercici abjecte del poder polític i el seu impacte advers sobre la gent durant diverses generacions. D'aquí la importància de la democràcia en establir els primers controls sobre l'ús i l'abús del poder. Els que ens queda per aprendre a la gent de la meua generació i als polítics que vindran és que la pràctica de la democràcia no només és una garantia per a l'exercici de les llibertats individuals, sinó també –i és una contribució de la ciència– de la felicitat. S'ha comprovat que un individu immers en un entorn poc transparent, mafios i insolidari es comporta de manera poc transparent, mafiosa i insolidària. Si la gent no es fia dels seus polítics, no es fiarà dels seus veïns. El resultat: alts nivells de patiment innecessari i molta infelicitat.

### Com a conclusió, podríem dir que el cervell humà és una màquina llimada, però potencialment meravellosa?

Estem descobrint que el cervell existeix, com anticipava el neurocientífic Richard Gregory, per ajudar-nos a sobreviure i no per buscar la veritat.

## Les claus per ser feliços

Eduard Punset (Barcelona, 1936) fa tasca de divulgació científica entre la ciutadania: publica llibres i dirigeix el programa *Redes*, que emet TVE, i la productora SmartPlanet. El seu últim llibre, *El viatge a la felicitat. Les noves claus científiques* (Columna/Destino), és el fruit d'una reflexió de més de 10 anys. Durant aquest temps s'ha dedicat plenament a la comprensió pública de la ciència, ha fet centenars de visites a laboratoris i lectures i ha mantingut converses amb la comunitat científica internacional. "Ordenar-les i editar-les em va dur tres mesos de reclusió total. No em queixo. Amics neuròlegs, psicòlegs i fins pacients m'agraeixen l'esforç. A la meua edat no hi pot haver compensació ni alegria més gran que saber que el teu llibre ha pogut ajudar algú", afirma. Tot el llibre de Punset serveix per explicar, al final, la fórmula

la de la felicitat= E (M+C+P)/R+H.

En la seva opinió, d'aquí a uns anys el sistema educatiu ensenyarà als nens que el primer pas en la recerca del benestar està en alleugerir el denominador integrat pels factors reductors (R), que són l'absència de desaprenentatge, el recurs a la memòria grupal, la interferència amb els processos automatitzats i el predomini de la por, i pel factor de la càrrega heretada (H), que són les mutacions lesives, el desgast i l'enviliment i l'exercici abjecte del poder polític. L'aprenentatge del numerador serà més ardu. Està format pel multiplicand, l'emoció al començament i al final del projecte (E), més la suma del manteniment i l'atenció pel detall (M), el gaudi de la cerca i l'expectativa (C) i les relacions personals (P). Per arribar a comprendre bé les variables que apuntem, cal llegir tot el llibre.