

Autor: PUNSET, E.
Ano: 2005
Título: *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*
Lugar: Barcelona
Editorial: Ediciones Destino S.A.

Como o seu título indica, *El viaje a la felicidad* de Eduardo Punset acérganos ás principais teorías científicas sobre a felicidade. É esta unha obra froito dunha investigación que parte de encontros e conversas cos maiores especialistas científicos sobre o tema.

O autor naceu en Barcelona no 1936. É licenciado en Dereito pola Universidade de Madrid e realizou un máster en Ciencias Económicas pola Universidade de Londres. A súa carreira política vincúlase ao seu destacado papel na apertura de España ao exterior, como Ministro de Relacións para as Comunidades Europeas. Como Conseller de Finances da Generalitat de Cataluña participou na implantación do estado das autonomías, e como Presidente da delegación do Parlamento Europeo para Polonia, tutelou parte do proceso de transformación económica dos países do leste tras a caída do Muro. Exerceu tamén como redactor económico da BBC e como Director Económico da edición para América Latina do semanario *The Economist*, e economista do Fondo Monetario Internacional na área do Caribe. Especialista en temas de

impacto das novas tecnoloxías, interviu, así mesmo, en diferentes proxectos e con diversas institucións, como por exemplo, no Plan Estratéxico para a Sociedade da Información en Cataluña, do que foi coordinador. Actualmente é profesor de Ciencia, Tecnoloxía e Sociedade na Facultade de Economía do Instituto Químico de Sarrià (Universidade Ramón Llull) e dirixe e presenta en Televisión Española o programa de divulgación científica Redes.

O libro é unha interesante aproximación á felicidade e aos seus condicionantes: as emocións, o estrés, os fluxos hormonais, o envellecemento, os factores sociais, económicos, culturais e relixiosos, etc. Un discurso que nos desvela os máis recentes descubrimentos científicos en torno a este tema, e que no seu capítulo final nos propón a fórmula da felicidade.

Segundo o autor, a felicidade preocúpanos hoxe porque a nosa esperanza da vida duplicouse en pouco máis dun século. Cunha esperanza de vida de trinta anos, a humanidade non se formulaba ser feliz máis que nunha vida espiritual futura, despois da morte. Pero actualmente, a poboación conta

con corenta anos redundantes que lle garanten un futuro e lle poden permitir ser feliz “aquí e agora”. Esta tarefa require reequilibrar o investimento dos recursos limitados, dedicados á perpetuación da especie e ao puro mantemento do organismo. Ata ao momento a maioría destes recursos destinábanse á reprodución, xa que a existencia do organismo era case efémera. Non obstante, hoxe temos que investir máis en mantemento, dando máis posibilidades a alcanzar a felicidade.

Pero, ¿cales son os factores que inflúen na nosa posibilidade de ser felices? Punset divídeos en tres categorías: os netamente redutores, a carga herdada e o resto de factores. Antes de analizar cada apartado debemos ter en conta que a felicidade é pasaxeira e momentánea, polo que non debemos esperar un estado permanente. Dentro do primeiro grupo de condicionantes, os factores que reducen as nosas posibilidades de felicidade, encóntranse en:

- O feito de que primordialmente, a felicidade é a ausencia de medo, e, por extensión, de dor.
- A necesidade de filtrar escrupulosamente todas as instrucións con base na memoria grupal. En primeiro lugar, é necesario recoñecer que todos os réptiles e mamíferos compartimos a resistencia ao cambio e á novidade, aínda que este instinto se contaxiara coa curiosidade, sen a que non sobreviviríamos. Ademais, o avance

supón a miúdo a ruptura de esquemas conceptuais moi asentados.

- Que non é necesario coordinar o que se coordina de seu, coma os procesos automatizados, cun alto grao de eficacia. Os procesos non automatizados consomen máis recursos e están menos perfeccionados.

- O desaprender da maior parte das cousas que nos ensinaron, xa que é moito máis importante que aprender.

Na obra formúlase que así como todos nacemos cunha estatura predeterminada, tamén o facemos cun punto límite de inflexión no nivel de felicidade. A porcentaxe na que a xenética se impón neste caso, estímase nun cincuenta por cento. Así, os factores que configuran a carga herdada na busca da felicidade, son os seguintes:

- Todos somos mutantes, aínda que algúns máis que outros. Cada embrión xera de media entre tres e catro mutacións exclusivas no seu xenoma que van en detrimento da súa saúde. O autor enlaza este tema co da beleza, formulando a teoría de que os seres portadores dun equilibrio básico e conxénito posúen unha posibilidade maior de ser portadores, non só da felicidade, senón tamén da beleza.

- O desgaste dos materiais é inevitable. As medidas dirixidas a compensalo esixe unha diferenciación individual nas capacidades rexenerativas.

- Unha variedade non programada do desgaste de materiais é o

envellecemento. Na medida en que ningún xen nin mecanismo xenético ten nalgún momento a función de interromper os procesos vitais, o home non está programado para morrer.

- O exercicio obxecto do poder político é unha carga herdada, dado que os cambios culturais son extremadamente lentos. Como sociedade complexa, a nosa, é unha sociedade vulnerable. A degradación das liberdades políticas carrega un cataclismo nos niveis de felicidade individual, mentres que aumenta o seu nivel en función dun maior grao de participación dos cidadáns nas tarefas políticas. Isto contrasta coa xeneralidade de que cando facemos uso dun ben público, non asumimos o custo real das nosas accións.

- Aos humanos bástalles imaxinar unha situación na que o van pasar mal para desencadear as súas emocións básicas e a súa secuela de fluxos hormonais, o que non sucede noutras especies animais, nas que os estados de alerta duran o xusto para se salvar dun perigo real e inminente.

Respecto aos outros factores significativos da felicidade, recóllense na obra:

- A emoción é un factor determinante para calquera proxecto. Se non existe, nada do que se faga terá valor. Ademais, todos os procesos se inician e culminan coa emoción, antes e despois dun proceso racional. Ante os razoamentos lóxicos, as decisións

importantes tómanse en función das emocións. Todos os proxectos que se cinxen ao cumprimento estrito dos intereses materiais e persoais a curto prazo, carecendo dun elemento transcendental, están condenados ao fracaso invariable.

- Cómpre dedicar máis recursos ao mantemento e menos ao investimento.

- Só vemos e imaxinamos o que estamos acostumados a ver. Neste aspecto inflúe a obcecación debido ao dogmatismo ideolóxico, pero tamén o feito de que o noso sistema de percepción visual unicamente se activa co que se está afeito a ver. Así, a meirande parte das persoas non ven os detalles, só se centran no conxunto. Para acadar a felicidade é imprescindible chegar a visualizar os detalles, as partes e transcender as aparencias. Na busca e na expectativa radica dita felicidade, o que supón cambiar o ensinamento polo espírito multidisciplinar e a capacidade metafórica. Á parte, os humanos somos os únicos animais con emocións mesturadas, por exemplo, somos capaces de amar e odiar á vez.

- O pracer, o benestar e a felicidade radican no proceso de busca e non tanto na consecución do ben desexado. Tal e coma o expresa Punset: “A felicidade está agochada na sala de espera da felicidade” (p. 32). Cando tentamos acadar ou esperamos algo que desexamos, encéndense os circuí-

tos da busca situados no hipotálamo do cerebro, que alerta os resortes de pracer e felicidade, e que se apagan ao conseguir o esperado.

- Os chamados factores externos ou grandes mitos, coma o traballo, a saúde, a familia, os cartos, a educación e o grupo étnico, teñen un impacto modesto nos niveis de felicidade, a excepción das relacións interpersoais.

En relación a este último apartado, o aumento dos niveis de infelicidade no mundo de hoxe explicaríanse, en parte, polo investimento excesivo en bens materiais, en detrimento de valores de mantemento máis intanxibles. Un dos factores determinantes son os compromisos que sexamos quen de adquirir cos demais. Polo tanto, a felicidade depende en grande medida das actitudes e valores vinculados ao mantemento da especie en condicións sostibles. Por outro lado, os factores máis destrutivos e menos controlados xerminan dentro da propia persoa, como a tristeza maligna ou depresión. Neste campo ten unha contribución negativa a permanente “elucubración” do noso cerebro para poder concretar o que sucede no exterior da persoa, por mor das súas limitacións. O cerebro crea modelos abstractos e case perfectos, que contrastan coa trivialidade da vida cotiá, dando lugar a un estado de insatisfacción constante que estaría na base da depresión xeneralizada.

Unha das principais reclamacións que o autor lle fai ao sistema

educativo é o seu carácter competitivo, que non se detén a fomentar unha sociedade cooperativa e máis segura. O modelo competitivo non require empatía coas emocións e necesidades dos outros, e réxese por unha escala de resultados e non de valores. Por outro lado, mentres que no mundo adulto, un dos grandes atrancos para ser feliz é a manía de compararse cos outros, o modelo educativo imperante consiste en pechar nun espazo reducido un grupo de nenos da mesma idade para que desenvolvan as mesmas aptitudes en condicións competitivas extremas, mentres aprenden a se comparar constantemente. A comparación é unha fonte de frustracións e inseguridades.

Mención á parte merecen as artes plásticas e a música que producen un sentimento de benestar. A música, ao actuar sobre o sistema nervioso central, aumenta os niveis de endorfinas. As respostas pracentes ante as artes están correlacionadas coa actividade das rexións do cerebro implicadas nos mecanismos de recompensa e emoción. Na consecución de pracer, os efectos son equiparables aos obtidos polo sexo e as drogas, xa que inciden na mesma área cerebral, só que sen posibilidade dun control factible destas últimas e cuns efectos secundarios de sobra coñecidos.

Ademais de iluminar o noso camiño cara á felicidade, e talvez por iso, o libro estea na súa sexta edición, e por levarnos a reflexionar sobre a nosa

implicación na propia felicidade. Porque aínda tendemos a crer que tanto a fonte da felicidade como a da desgraza depende só doutros. A obra analiza a importancia dos diferentes estamentos que forman parte da nosa vida diaria como as decisións políticas, o poder e o seu abuso por parte dos gobernos, o sistema educativo... No que toca a este último, é obvio que unha das principais tarefas dun sistema educativo eficaz é conseguir un desenvolvemento integral das persoas que por el pasan, e isto engloba tamén a felicidade destes individuos. Non se trata tanto de “facelos felices” como de conseguir que razoen, comprendan, asimilen e cheguen a utilizar no seu favor todos os factores anteriormente expostos, que inflúen na súa posibilidade de ser felices. Ningunha sociedade poderá darlle vía á lóxica cooperativa e ao desenvolvemento individual, se o seu sistema educativo non ensina a pensalo.

É esta unha obra de lectura doada, aínda que densa en contido e que racha moitos dos prexuízos actuais sobre a influencia case exclusiva de factores externos na nosa felicidade. Ao longo das súas páxinas aprendemos que existe unha serie de factores herdados e factores redutores que dificultan a nosa “viaxe á felicidade”. Non obstante, coñecendo como se desencadean e evolucionan, en certa medida poderemos contrarrestalos a partir dos factores significativos. Temos que ter en conta que a felicidade depende en grande medida do afán que cada un poña na tarefa. Ademais, fórmase a necesidade de restablecer escalas de valores claras e relacións de cooperación social e solidariedade, que nos permitirán vivir nun medio máis favorable ao logro da tan ansiada felicidade ¿Como podemos obviar os educadores unha tarefa tan importante para o futuro dos nosos alumnos?

Silvana Longueira Matos
Universidade de Santiago de Compostela