

«A diario nos movemos entre dos polos emocionales: amor y miedo»

Elsa Punset
Filósofa y escritora

Hoy protagoniza el Aula de Cultura de Diario LA RIOJA-UNIR con 'El libro de las pequeñas revoluciones' bajo el brazo, con 250 rutinas para mejorar nuestro día a día

ESTÍBALIZ ESPINOSA

LOGROÑO. Lo suyo no es magia, es inteligencia emocional, aunque como cualquier truco del ilusionismo exige práctica y disciplina. Gracias a Elsa Punset y las rutinas exprés que nos propone en su último libro, mejorarnos y mejorar nuestra vida resulta más sencillo. Sobre ello charlará esta tarde en el Aula de Cultura de Diario LA RIOJA-UNIR (Ibercaja Portales) a partir de las 20 horas.

—Antes de recopilar y publicar el manojo de rutinas que figuran 'El libro de las pequeñas revoluciones', ¿cuánto ha tenido que practicarlas?

—Jajajajaja. Buena pregunta, porque lo cierto es que es imposible comunicar y explicar algo que no has experimentado. 'El libro de las pequeñas revoluciones' es un compendio de muchos años de experiencias, reflexiones, crisis, dudas, una búsqueda de respuestas a preguntas que nos hacemos todos a lo largo de toda la vida... Y yo quería compartir esta búsqueda con el resto del mundo.

—¿Por qué estas rutinas son 'exprés' y no de otra índole más sosegada?

—Su brevedad es algo deliberado, por supuesto... No quisiera que nadie pueda pensar que conocerse a uno mismo y sacarse el mejor partido posible es algo tan difícil, tan costoso en tiempo y esfuerzo que no puede hacerse.

Podemos entrenar nuestra mente y nuestras emociones con rutinas tan sencillas como las que ya hemos incorporado de cara a nuestra salud física: comer bien, dormir bien, hacer ejercicio, mantener una higiene básica... El cuidado de la mente y las emociones es exactamente igual, por eso he querido recopilar un conjunto de rutinas variadas, cortas y muy eficaces.

—Sus 'pequeñas revoluciones' exigen cierta disciplina. ¿Diría que son fáciles de seguir y aptas para todo el mundo?

—De nuevo, comparemos con gestos básicos para el cuidado físico: nos lavamos los dientes (con disciplina) y no nos quejamos todos los días por ello; sabemos que es mucho peor andar con caries y mal aliento. Con lo mental y lo emocional, sin embargo —por falta de costumbre, porque la humanidad hasta hace muy poco estaba centrada solamente en su supervivencia física— nos resistimos a cambiar nuestras costumbres. Reaccionamos de forma automática, algo ciega, a nuestras emociones: nos enfadamos siempre igual, nos frustramos o comparamos con cosas parecidas, nos conformamos con ser tímidos o rencorosos, con no saber empezar una conversación o resolver un conflicto... Sin embargo, ¡qué gratificante resulta aprender a conocerse y a gestionar nuestras emociones! Dejamos de limitarnos, de repetir errores, de sufrir siempre por los mismos temas. ¡Prueben y verán qué liberación!

—¿Qué bloque de su libro cree que es el más leído y experimentado por los lectores? ¿A qué lo achaca?

—No es un libro al uso, para leerse de un tirón; es un compendio, una guía con sugerencias para gestionar todo tipo de dudas, problemas, crisis o escenarios diarios. Cada lector puede buscar allí lo que necesita, y eso cambia día a día. Encontrará 250 rutinas

divididas en cuatro bloques: uno para descubrir y mejorar 'lo que me pasa por dentro'; otro que se centra en las emociones negativas; un tercer bloque llamado 'conocerme, crecer, vivir' y dedicado a entrenar una mente más objetiva, a superar la culpa, a ser más optimistas, a tener más motivación..., y finalmente un último bloque de rutinas para mejorar las relaciones con 'el mundo que me rodea' y eso incluye vida amorosa, laboral, familiar... Con un vistazo al extenso índice los lectores pueden encontrar lo que necesitan.

—¿La rutina que más le agradecen sus lectores?

—Estuve en Argentina hace poco y allí compartí una rutina que se hizo muy popular, y que es una de mis favoritas, la de las poses poderosas. Está basada en los estudios de la prestigiosa psicóloga Amy Cuddy, que demuestra que solo con levantar los brazos al cielo provocas una pequeña tormenta química: dos minutos en esta postura sube un 19% la testosterona (hormona de la asertividad) y baja un 25% el cortisol (hormona del estrés). No es difícil darse un chute de energía en cualquier momento.

—Supongo que cualquier mejora en nuestra vida debe empezar por uno mismo. ¿Reconocemos fácilmente nuestras necesidades, errores o carencias?

—El libro de las pequeñas revoluciones está lleno de la sabiduría de personas muy variadas a lo largo de la historia: filósofos, psicólogos, coaches, escritores... Sus voces suenan no solo a través de las 250 rutinas del libro, sino también en citas y refle-

xiones. Con una cita del escritor Aldous Huxley arranco el libro, y dice así: «Solo hay un lugar del universo que sabes que puedes mejorar, y ese eres tú». Espero que mi libro acompañe a muchos lectores en este camino de madurez y conocimiento.

—¿Qué emoción diría que manda en nuestra sociedad?

—Nuestro mundo interior puede parecer un mundo muy complejo y difícil de comprender y gestionar, pero en realidad los dos grandes polos emocionales con los que vivimos, y entre los que elegimos a diario, son básicamente dos: el amor y el miedo. Cuando estás abierto al mundo, con ganas de explorar y de arriesgarte, eliges el amor en su sentido más amplio. Te arriesgas para aprender, disfrutar, descubrir... En cambio, si gana el impulso por protegerte y sobrevivir, eliges el miedo, con todo lo que eso implica: evitar el riesgo, no abrirte a los demás, no mostrarte como eres, no salir, no probar algo nuevo, ser agresivo con los demás sin necesidad, acumular bienes para protegerte... Ser conscientes de que elegimos a diario entre amor y miedo es importante, ¡es una brújula bien útil!

Elsa Punset es también autora, entre otros títulos, del bestseller 'Una mochila para el universo'. :: L.R.

«En el siglo XX aprendimos a cuidar nuestro cuerpo y en el XXI, a entrenar nuestra mente»

E.E.

LOGROÑO. Nuestro cerebro tiende a la negatividad, precisamente porque está programado para sobrevivir y magnifica las posibles amenazas. Como ilustra Elena Punset, «nacemos con una mezcla de curiosidad y alegría por descubrir el mundo, con ganas de encontrar y regalar afecto... pero con los años tendemos a volvernos más defensivos, a favorecer la supervivencia. Por eso los niños ríen y sonríen una media 300 veces al día, frente a las 17 de los adultos... ¡Pero nuestra necesidad de afecto y de alegría siguen vivas! Así que nunca es tarde para ponerse manos a la obra y, deliberadamente, despertarlas». Y en su libro hay muchas pistas concretas para

hacerlo, muchas rutinas para entrenar el cerebro en positivo. «¡No dejes que la tristeza o el cinismo te apaguen!», insiste la autora.

También nos explica por qué la gestión de las emociones es algo nuevo, contemporáneo. «Tradicionalmente, se decía: '¡Yo soy así! ¡No puedo cambiar!', como si el carácter estuviese escrito en una losa de piedra al nacer... Eso creíamos hasta hace poco. Ahora, la neurociencia nos da una visión muy diferente, de una mente emocional y entrenable. De la misma forma que en el siglo XX aprendimos a cuidar del cuerpo físico, a lo largo de este siglo estamos descubriendo, poco a poco, que también podemos entrenar nuestras emociones».

La charla se podrá seguir en directo a través del enlace www.unir.net/auladecultura de la Universidad Internacional de La Rioja.

