



ELSA PUNSET

EL MUNDO
EN TUS MANOS

NO ES MAGIA,
ES INTELIGENCIA
SOCIAL

Índice

Portada

Dedicatoria y cita

Querido lector

1. Bienvenidos al mundo

2. Un mundo demasiado grande para mí

3. La cara oscura de la luna

4. El descanso del guerrero

Un epílogo agradecido

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

**Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comparte

*A Irene Fernández Metti, que tanto y tan bien
nos ha sabido entender y ayudar a crecer*

La paradoja de la condición humana es que solo logramos
ser nosotros mismos bajo el influjo de los demás.

BORIS CYRULNIK

QUERIDO LECTOR...

Tengas la edad que tengas, tu vida transcurre en un momento apasionante. No lo dudes. El mundo, con sus misterios y oportunidades, nunca ha estado tan cerca de ti. Estás inmerso en la revolución del conocimiento, que genera una sociedad creativa ya al alcance de todos. Piénsalo. Los medios tecnológicos están disparando la generación, el acceso y la aplicación de las oleadas de conocimiento que nos rodean. Esto está cambiando nuestras vidas en general, y tu vida en particular, si quieres.

Claro que te espera una vida compleja, no siempre fácil. No te servirán ya las elecciones inflexibles y binarias. Tendrás la oportunidad de trabajar en campos y países distintos, pero para ello necesitarás habilidades y competencias que te sean útiles en contextos diversos. Tendrás que estar siempre dispuesto a aprender y desaprender en un mundo en constante cambio, por lo que no valdrá dormirse en los laureles ni enterrar tu curiosidad antes de tiempo, es decir, antes del último día de tu vida. Como te rodea tanta información a menudo irrelevante para ti, necesitarás saber filtrar y recabar los conocimientos necesarios para poder innovar y liderar a tu medida. ¿Te gustaría tener el mundo en tus manos o lo estás mirando con recelo?

Si te sientes intimidado por la magnitud del reto que te espera, tienes buenas razones para ello. De entrada, apenas nos han preparado para esta realidad compleja y cambiante. Lo cierto es que los principales cauces de aprendizaje de los que disponemos —nuestros sistemas educativos y los medios de comunicación— nos están fallando. Con brillantes y valientes excepciones, siguen mayoritariamente aferrados a un modelo caduco que se contenta con distraernos o con transmitir información a granel o a gritos.

Otro de nuestros retos pendientes es cerrar el abismo entre cómo pensamos y cómo vivimos. Te habrás fijado por ejemplo en que, aparentemente, todos estamos de acuerdo en que queremos una sociedad más libre, más empática, más compasiva y más creativa. Hablamos incansablemente de ello y publicamos evidencias científicas abrumadoras para defender esta visión del mundo. Pero nos queda un reto urgente: lograr que las ideas que defendemos sean reales, concretas y prácticas, y no solo palabras. Resulta desmotivador y triste pasarse la vida haciendo lo contrario de lo que decimos. No aceptes el divorcio entre pensamiento y acción: ayuda a cambiar el mundo a mejor. ¿Cómo? Encontrarás algunas claves en las páginas que tienes en tus manos. Voy a adelantarte alguna ahora mismo.

Un primer paso es reconocer lo que nos está pasando. Una parte del problema del divorcio entre nuestras ideas y nuestra vida real es que hemos cambiado muy bruscamente de creencias y modelos educativos. Hasta hace unas décadas, vivíamos en una sociedad donde la religión daba respuestas contundentes a nuestras preguntas vitales. Teníamos claro de dónde venimos, adónde vamos, por qué vivimos, qué hacer con el dolor, la tristeza, las pérdidas, la muerte o la alegría... Recalca el filósofo Alain de Botton que la Iglesia imponía además rutinas y gestos muy eficaces para implementar sus preceptos de forma práctica en nuestra vida diaria, por lo que vivíamos a la medida de nuestras creencias. Lo que creíamos, lo que pensábamos y lo que decíamos, aunque no fuera siempre atinado, encajaba. Esto era cómodo y reconfortante.

¿Qué ocurrió entonces? Vino la aplicación a gran escala del método científico y desmontamos en pocas décadas siglos de creencias reveladas. Claro que descartamos así no solo creencias injustas o absurdas, sino también muchas de las respuestas a nuestras dudas existenciales, morales y sociales. El inconveniente es que nos quedamos sin cobijo existencial y sin normas claras. Lo cierto es que el nihilismo in-

telectual de buena parte del siglo xx, con su premisa implacable (y paradójicamente irracional) de que lo que no se puede medir no existe, ha logrado imponer unos mínimos de cordura en nuestra forma de entender el mundo, pero no ha podido o sabido ayudarnos a vivir y a convivir mejor. El resultado del desfase entre lo que nos ofrecen y lo que necesitamos de verdad es que las demandas más fundamentales de nuestra naturaleza humana no están recibiendo una respuesta coherente y sistemática. Para compensar, hoy en día nos sobreprotegemos en lo físico, pero nos abandonamos en lo emocional. Es una de las debilidades más evidentes de nuestra sociedad actual. Consumimos y nos distraemos mientras se desploman nuestros indicadores de bienestar mental.¹

Hace falta volver a equilibrar la balanza entre lo que necesitamos para sobrevivir físicamente y lo que reclama la mente inquieta, simbólica, creativa y apasionada de los humanos. Hemos echado un vistazo a nuestras debilidades, pero veamos ahora cuáles son nuestras fortalezas. Sobre todo, contamos con un aliado magnífico: un cerebro adaptable, creativo y, aunque a veces lo olvidamos, profundamente social. Sentimos no solo el placer, sino la necesidad de relacionarnos y de estar conectados. Estamos biológicamente dotados para convivir, colaborar y cuidar de los demás, así que, por fortuna, este mundo actual de redes sociales que potencia una diversidad social, cultural y creativa inédita está hecho a nuestra medida, a tu medida: seas quien seas, estás dotado para comprender a los demás; para comunicarte eficazmente; para tener relaciones interpersonales satisfactorias; para resolver conflictos y superar la adversidad; para tomar decisiones estratégicas; para expresar tu capacidad creativa; para desarrollar una perspectiva global en un mundo cada vez más complejo e interconectado; para colaborar libremente con tu entorno, y para amar, disfrutar y aprender con los demás. ¿Lo haces?

Si piensas que sobrestimo tus capacidades, estás equivocado. Me dirás que también estás dotado para imaginar peligros, sufrir, obedecer, obcecarte y ser infeliz. Y tendrás razón, porque nos dejamos enredar por un cerebro histriónico que está programado para sobrevivir. A menudo no hay peor cárcel que la que fabricamos para nosotros mismos con nuestros prejuicios, costumbres, miedos, envidias y pereza. Pero tienes suerte, porque vives en una época que te invita descaradamente a que pongas en práctica el potencial de tu cerebro. Conocemos razonablemente bien los fundamentos de muchas de las habilidades y competencias que nos ayudan a gestionar nuestra profunda naturaleza social y creativa. Simplemente, necesitas entrenarlas. Es cuestión de voluntad, de que empieces a trabajar tu mente como aprendimos en el siglo xx a trabajar y cuidar el cuerpo. ¿Quieres empezar a incorporar estos nuevos conocimientos a tu vida?

Allá vamos. En estas páginas encontrarás las claves y los gestos fundamentales que te ayudarán a comprender, apreciar y gestionar la diversidad y la complejidad del mundo que nos rodea y de las relaciones que definen tu vida. No es magia, son las claves de la inteligencia social que tienes en tus manos.

¡Bienvenidos al mundo!

Una sugerencia de la autora para que este libro te ayude a poner el mundo en tus manos...

Pensar no es suficiente. Ni siquiera pensar *positivamente* es suficiente... Tenemos el reto pendiente, y urgente, de cerrar el abismo entre cómo pensamos y cómo vivimos. O si lo prefieres, entre lo que decimos y lo que hacemos. «Tu vida es tu mensaje», dijo Gandhi. Y podía haber añadido que tu vida es, también, tu obra. Porque no eres lo que dices, eres lo que haces. Y esto, lograr unir el pensamiento con la acción, es inteligencia emocional y social.

¿Cómo puedes hacerlo? Está en tus manos. La neurociencia nos ofrece dos claves fundamentales, que quiero compartir contigo ahora, para transformar la información que nos rodea en conocimiento, es decir, en algo que puedas aplicar a tu vida, que te sirva de verdad.

La primera clave es esta: El entretenimiento no está reñido con el conocimiento. ¡Al contrario! El punto álgido en la curva de aprendizaje está entre el aburrimiento y el estrés. No te aburras, pero tampoco te estreses. Aprendemos mejor cuando liberamos el cerebro de la necesidad de estar en guardia y cuando disfrutamos. Tenemos una herencia de desconfianza hacia la alegría y la risa, porque venimos de un mundo donde el reto principal era sobrevivir con esfuerzo, con los dientes apretados... Solo con sonreír ahora, mientras me estás leyendo, conseguirás generar un química que te hará sentir un poco mejor contigo mismo. Recuerda que a nuestro cerebro programado para sobrevivir, la felicidad le parece un simple lujo biológico, algo que lo distrae de su función de supervivencia. Así que tenemos que entrenarnos conscientemente en la risa y la alegría.

Y aquí tienes la segunda clave para transformar la información en conocimiento: Hay que entrenar la mente de la misma forma que hemos aprendido a entrenar el cuerpo. Resulta que, contrariamente a lo que se nos ha dicho durante siglos, podemos aprender y desaprender, porque el cerebro es plástico, es decir, es un órgano maleable. Eso nos

está liberando de muchas de las ataduras que conllevan nuestras circunstancias y nuestra genética, y que hasta hace poco nos parecían inamovibles... Es una llave de libertad enorme. Pero la plasticidad cerebral tiene una paradoja: una vez que has aprendido algo, aunque sea sin darte cuenta, cuesta mucho desaprenderlo, porque ya has creado un camino físico, químico y eléctrico en tu cerebro. ¡Por eso nos cuesta tanto cambiar! Para aprender y desaprender hábitos mentales y físicos, hay que entrenar el cerebro con paciencia y constancia.

Por ello, para facilitarte el cambio, cada capítulo de este libro concluye con una doble página de entrenamiento, para que puedas poner en práctica lo que quieres encarnar en tu vida. Además, en el capítulo 4 encontrarás una completa tabla de entrenamiento para mejorar tu energía vital. ¡Disfrútala y rompe tus barreras!

CAPÍTULO UNO

BIENVENIDOS AL MUNDO

Por qué los demás nos importan tanto



En este capítulo vamos a descubrir las razones principales por las que necesitamos el amor y la aceptación de los demás para sentirnos bien.¹ Veremos primero cuáles son las razones evolutivas de nuestra dependencia de los demás — esto es, nuestra herencia cultural y genética— y cómo en la niñez se esconden muchas claves acerca de cómo nos relacionamos con los demás. Hay cuatro formas básicas de relacionarse con los otros... ¿Conoces la tuya? Aquí la descubrirás. Para terminar este capítulo, disfrutarás con una doble página de entrenamiento que te ayudará a poner en práctica los progresos que haces día a día para mejorar tus relaciones con los demás. ¿Estás preparado? ¡Adelante!

No eres una isla. Las redes que sustentan tu mundo están densamente tejidas. Cada célula, cada partícula, cada emoción y cada idea que te sostienen gravitan, de forma visible o soterrada, hacia el resto del mundo. Si eres químico, astrónomo o neurocientífico, lo llamas gravedad, vínculo molecular, enlace de hidrógeno o conectividad sináptica... Si eres humano y has aprendido a poner nombre a tus emociones, a esa necesidad urgente de conectarte con los demás la llamas amor o desamor en cualquiera de sus expresiones: deseo, desprecio, afecto, compañerismo, envidia, complicidad, odio, desconfianza, admiración, amistad, simpatía, ternura... Todo lo que sientes te acerca y te enmaraña con los demás. Es tu forma de comunicarte y de vincularte con el mundo.

Desde el primer día de tu vida estabas ya programado para dejarte fascinar por las caras, en particular por las caras sonrientes... Y seguirás sintiendo fascinación y necesidad por los demás el resto de tus días. Estén lejos o cerca, fabricamos a lo largo de nuestra vida un entramado de vínculos diversos con las personas, que alimentamos y mantenemos trabajosamente, resistiéndonos a romperlos aunque duelan, porque nuestra naturaleza nos lleva a relacionarnos intensamente con el resto del mundo, para bien y para mal.

Y es que sentimos instintivamente que nuestra seguridad, nuestra salud mental y nuestro bienestar físico y emocional dependen de que los demás nos acepten. Medimos esa aceptación según el tipo de emociones que nos muestran — o que nosotros creemos que nos muestran— y que traslucen aceptación o rechazo, aislamiento o pertenencia. En función de esta necesidad profunda de pertenencia se articulan nuestras ideas, creencias, deseos y miedos, nuestra forma de vivir, de consumir, de juzgar y de relacionarnos con los demás. Todo ello conforma una clarísima gramática social que podemos aprender a nombrar y a gestionar, aunque no suelen enseñárnosla donde podrían, en las escuelas y los hogares.² Por eso la mayoría crecemos y nos incorporarnos

al mundo sin comprender ni saber poner nombre a las arenas movedizas donde plantamos nuestras banderas, donde establecemos nuestro hogar.

¿Y esto siempre ha sido así para todos?

Siempre, y para todos. Piensa en todas las formas de vida que habitan nuestro planeta. La vida ofrece un espectáculo de especies adaptables y oportunistas de todos los tamaños, muchas invisibles para el ojo humano, que buscan cualquier hueco en la tierra para sobrevivir.

Y entre tantas especies, en esta explosión de vida destaca una especie aparentemente frágil, la nuestra. Nos faltan muchas cualidades y fortalezas físicas que otras especies sí tienen: carecemos de una piel recia para protegernos del frío, de grandes fauces para machacar nuestros alimentos o a nuestros contendientes, nuestros pies son frágiles y los climas extremos pueden matarnos... ¿Cuál es entonces nuestro secreto, la fortaleza que nos permite no solo sobrevivir, sino incluso ser una de las especies más exitosas de la tierra?

La fortaleza de nuestra especie reside precisamente en nuestra capacidad para adaptarnos a cualquier entorno. No dependemos de un solo entorno, y por ello, al contrario de lo que les pasa, por ejemplo, a un caballito de mar o a un ciempiés, no necesitamos hacer, decir y pensar siempre lo mismo. Somos adaptables y podemos cambiar nuestras rutinas.

Pero no solo descubrimos las ventajas inagotables de la colaboración cuando arrecia el ansia de supervivencia de una especie que se siente vulnerable... Juntos no solo sobrevivimos mejor, sino que nuestra ambición por conquistar metas y transformar el mundo que nos rodea también depende en buena medida de los demás. Por ello, otro de los catalizadores para innovar es nuestra capacidad de querer siempre mejorar las cosas, de superarnos a nosotros mismos. Estamos dotados como ninguna especie para transformar nuestro entorno a voluntad, a la medida de nuestras necesidades. ¿Necesitamos más comida? Sembramos. ¿Queremos

luz por la noche? Inventamos la electricidad. ¿Hace frío? Sabemos producir calefacción o hacer fuego. ¿Queremos viajar a la Luna? Fabricamos lo que necesitamos para vivir en un entorno hostil para nosotros. Ese es nuestro talento: fabricamos las herramientas que necesitamos para adaptarnos a casi cualquier lugar o situación. La mirada humana deslumbra cuando se empeña en arrancar de la materia gris un poquito de magia para convertir, por ejemplo, un huevo de gallina en dinosaurio, o un filamento de carbón y una botella de vidrio en una bombilla... Somos buenos enfrentándonos a retos.

Nuestro cerebro es la clave de nuestro éxito

Así que nuestra especie fabrica herramientas y desarrolla técnicas que nos permiten suplir nuestra fragilidad física y disparar nuestra capacidad para adaptarnos y transformar nuestros entornos, y esto lo conseguimos gracias a una corteza cerebral relativamente desarrollada (en comparación con otras especies) desde la cual soñamos, elucubramos, inventamos, decidimos y hablamos. Estamos dotados para inventar, crear y transformar. Gracias a ello, una especie frágil como la nuestra ha sido capaz de adaptarse y prosperar en nuestro planeta.³

Y todo esto lo podemos hacer en buena medida individualmente. Pero ahora imagina lo siguiente:

Si una sola persona es capaz de crear y transformar, ¿imagina cuando nos juntamos muchos!

Nuestra capacidad para inventar y transformar se dispara cuando nos juntamos para pensar colectivamente. Por ello, mejor cuantos más somos. Nuestra fuerza, para bien y para mal, está en la sociedad que hemos creado, que funciona «como un solo hombre» o «como una sola mujer».

Por ello somos una especie eminentemente social y, por tanto, interdependiente. Desde que nacemos, los humanos hemos intuitido que depender de los demás puede ser una fuente no solo de protección, sino de creatividad, y este convencimiento lo han expresado a lo largo de los siglos in-

numerables poetas, escritores, científicos, políticos... Martin Luther King, por ejemplo, describía así la interrelación humana:

«En verdad el asunto se reduce a esto: toda vida está interrelacionada. Cada uno de nosotros está atrapado en una red ineludible de reciprocidad, atado por un hilo del destino. Lo que afecta a un individuo de forma directa, nos afecta a todos de forma indirecta. Estamos hechos para vivir juntos debido a la estructura interrelacionada de la realidad. ¿Te has parado alguna vez a pensar que no puedes irte a trabajar por la mañana sin algún tipo de dependencia de buena parte del mundo? Te levantas de la cama, vas al baño y coges una esponja, que ha llegado hasta ti gracias a un isleño del Pacífico. Coges una pastilla de jabón, y esta te ha llegado gracias a un francés. Y luego vas a la cocina para tomar tu café de la mañana, y eso es posible gracias a un sudamericano. Tal vez desees té: este llega a tu taza gracias a un chino. O tal vez prefieras cacao para el desayuno, y eso es posible gracias a un africano. Luego te prepararás una tostada, y esta habrá llegado a tus manos gracias a un agricultor inglés, por no mencionar al panadero. Y antes de terminar con tu desayuno habrás dependido de casi la mitad del mundo. Esta es la forma en que nuestro universo está estructurado, este es el tipo de relación recíproca. No vamos a tener paz en la Tierra hasta que reconozcamos este hecho básico que es la estructura interrelacionada de toda nuestra realidad».

Somos interdependientes, y eso se refleja en todo lo que nos rodea: no solo en lo que consumimos, producimos o inventamos, sino también en cómo vivimos, es decir, en nuestras estructuras sociales. ¡Lo hacemos todo colectivamente! Nuestro colectivo más pequeño es la unidad familiar, que empieza por una pareja, que se une para criar a unos hijos. Y es que también en este caso, ninguna otra especie pasa tanto tiempo colaborando, e invierte tanto esfuerzo criando hi-