

# EDUARDO PUNSET

## EXCUSAS PARA NO PENSAR

CÓMO NOS ENFRENTAMOS A LAS INCERTIDUMBRES  
DE NUESTRA VIDA



Desde el cómo empezó todo al compendio de fórmulas que nos ayuden a ser más felices en un mundo mejor, pasando por las claves de nuestras emociones, la complejidad del cerebro o los secretos de la Tierra, Eduardo Punset aporta sus reflexiones claras, amenas y comprensibles en torno a esas siempre palpitantes cuestiones. Y, además, amplía su campo de respuestas a ámbitos que hoy nos preocupan especialmente a todos, como la crisis económica y la incidencia de la política en el día a día de los ciudadanos. Hoy, más que nunca, no hay excusas para no pensar.

*Dedico este libro a todos  
los que han descubierto que hay  
vida antes de la muerte.*

## Prólogo

**«Ninguna de tus neuronas sabe quién eres...  
ni le importa»**

Cualquier excusa es buena para pensar que lo que conviene a una persona no sólo es conveniente, sino lo más conveniente. Nos agarramos indefectiblemente a esa excusa para no tener que pensar innovando o cambiando de opinión. Es sabido que el cerebro recurre a mil triquiñuelas para que no nos demos con la cabeza en la pared. Lo que le importa no es la búsqueda de la verdad sino sobrevivir. Y si para ello es mejor no pensar o seguir pensando como antes, pues tiene una excusa maravillosa para no pensar más.

Tanto es así que los últimos experimentos neurocientíficos tienden a cuestionar lo que nos empeñamos en llamar decisiones conscientes, al enunciarnos que diez segundos antes de optar por una solución, las neuronas han decidido el tipo de resolución que vamos a tomar. Sin que nosotros lo sepamos. Algo parecido ocurre con nuestro sistema motor, que opta por un músculo de una mano u otra, cinco segundos antes de que lo activemos.

Entonces tuve razón de inscribir en la camiseta de mi grupo en Facebook: «Ninguna de tus neuronas sabe quién eres... ni le importa», le solté al neurocientífico británico John Dylan Haynes, reconocido mundialmente por sus pruebas de resonancia magnética e imagen aplicadas al estudio del inconsciente.

«Tenías toda la razón del mundo», fue su respuesta.

A la luz del peso exorbitante del inconsciente —tanto o más complejo que muchos procesos cognitivos considerados conscientes—, resulta que estamos más desarmados para enjuiciarnos a nosotros mismos de lo que pensábamos. Y no obstante, nos empeñamos en escudriñarnos sólo a nosotros mismos, en contemplar minuciosamente nuestros intestinos y decidir, a la luz de lo que no vemos, si somos buenos o malos, si estamos predeterminados al éxito o al fracaso, si expresamos empatía hacia el dolor de los demás o si, como los psicópatas, no tenemos sentimientos; sobre todo, no tenemos la comprensión de los sentimientos ajenos.

¿Tanto nos cuesta aceptar que estamos mejor preparados para enjuiciar a los demás, analizar el mundo de afuera y, particularmente, a la manada de la que formamos parte, que al significado del estallido de nuestras propias neuronas al que siempre llegamos tarde, a toro pasado? «¿Tú eres liberal o socialdemócrata, Eduardo?», me preguntó un gran amigo hace veinte años. «Eso lo sabréis los que sigáis vivos cuando mis átomos se hayan descohesionado.»

Este libro parte de las reflexiones sobre algo fascinante: lo que les pasa a los demás por dentro —en modo alguno en las propias entrañas, como suele ser el caso—. Eso es lo que me pidió el *XL Semanal*, suplemento dominical del grupo Vocento, el más leído de todos los semanales. Durante unos tres años he hablado con los tristes y apesadumbrados para aprender lo que ellos no sabían: las causas del desamor y sus efectos; he conversado con los optimistas que no encontraban a su alrededor nadie lo suficientemente infeliz para cuestionar su futuro; he intentado sugerir a muchos que había vida antes de la muerte y que ahora podíamos, si no transformar el mundo, sí transformar con paciencia nuestro cerebro; multitud de almas en pena han constatado conmigo que la felicidad es la ausencia del miedo, al igual que la belleza es la ausencia del dolor.

¿Sabía el lector por qué el nivel de fluctuaciones asimétricas de una cara con relación al promedio explica mejor que unos labios gruesos o unas caderas anchas la seducción irresistible? ¿Será posible que no sepamos todavía cómo funcionan los mecanismos de aprendizaje de los demás?

Cuanto más lo pienso más me reafirmo en la convicción de que la pregunta más obvia, la que nos deberíamos haber hecho hace decenas de miles de años para sobrevivir, es la de saber qué les pasa a los demás por dentro. Me paran en la calle, escucho su discurso disonante relativo a por qué son como son sin serlo y me quedo fascinado de que me regalen otra ocasión de profundizar por qué sus neuronas no les hacen caso.

Creyeron primero que los dogmas, aunque exigieran sacrificios humanos, podían explicarlo todo. Después descubrieron que el alma estaba en el cerebro pero que guardaba celosamente todos sus secretos. Por último, ahora están, con razón, a la espera de que las resonancias magnéticas, clarificadoras de las huellas dejadas en el cerebro por la expresión de sus genes y la experiencia individual, les cuenten la verdad: ¿cómo se toma una decisión, realmente?, ¿qué canales utilizamos para almacenar los recuerdos en la memoria a largo plazo?, ¿de qué manera gestionamos nuestras emociones básicas y universales?, ¿planificamos los treinta años de vida redundante que nos regala el alargamiento de la esperanza de vida?, y, sobre todo, ¿por qué van a disminuir contra toda evidencia los índices de violencia en el planeta y aumentar los de altruismo?

Cuando haya concluido la lectura de este libro, al lector se le habrán sugerido nuevos caminos que, muy probablemente, le induzcan a cambiar de opinión y de vida. Sabrá explorar mejor las grandes incertidumbres que supuestamente le acosan. ¿Cuáles son esos caminos?

Primero, que estamos programados, es cierto, genética y cerebralmente, pero programados para ser únicos, por-

que nos habíamos olvidado del impacto neuronal de la experiencia individual. Podemos transformar nuestro cerebro.

Segundo, que la felicidad está en la sala de espera de la felicidad y que no debiéramos, por lo tanto, menospreciar el bienestar escondido en los a menudo largos itinerarios que conducen a ella.

Tercero, que si la felicidad es también la ausencia del miedo, tan verdad es que la belleza es la ausencia del dolor; lo que delata un rostro o un acontecimiento bello es que el metabolismo de aquel organismo o estructura funciona adecuadamente, de acuerdo con las leyes físicas de la simetría.

La gente de la calle queda sorprendida y agradablemente reconocida cuando juntos intuimos algo que no debiéramos haber olvidado nunca: hay vida antes de la muerte, y parecería lógico que este pensamiento fuera el que presidiera sus acciones, en lugar de seguir escrutando sólo si hay vida, únicamente, después de la muerte.

Quinto, que el cerebro, lejos de buscar la verdad, lo que quiere es sobrevivir; de ahí que cualquier disonancia con lo establecido genere su repulsa inicial. Enfrentado a una opinión distinta no sólo la repudia sino que se inhibe para ni siquiera considerarla. Lo contrario le obligaría a reconsiderar todo su planteamiento defensivo.

Sexto, que no es correcto intentar definir la inteligencia como se ha venido haciendo hasta ahora: los homínidos eran inteligentes y el resto de los animales no. Ahora resulta que pueden existir organismos inteligentes en el resto de los animales, y humanos que no lo son. Todo depende si se dan en ellos, simultáneamente, tres condiciones: flexibilidad de criterio que les permita cambiar de opinión, capacidad para diseñar representaciones mentales que les permiten predecir lo que va a ocurrir y, finalmente, si son o no innovadores.

Séptimo, que lo importante para innovar no es tanto la disponibilidad de recursos como el conocimiento necesario

para progresar. Hemos estado acostumbrados en los años del milagro económico a que bastaba con aportar más recursos para superar dificultades, olvidando que el futuro no dependerá tanto de la cantidad de recursos como de la tecnología y del conocimiento.

Octavo, que el sistema educativo que dio trabajo a las generaciones anteriores ahora es incapaz de facilitarlos a los jóvenes si no están dotados de las nuevas competencias para abrirse camino: la capacidad de concentración, la vocación de solventar problemas, la voluntad de trabajar en equipo, desarrollar la inteligencia social y aprender, por fin, a gestionar sus emociones.

Noveno, que el cerebro tiene sexo y que los varones — al contrario de las hembras— irrumpen en la pubertad más tarde y se comportan toda la vida como si tuvieran doce años; en ellas, el comportamiento infantil desaparece con la edad mientras que en ellos perdura toda la vida. Lo de menos es la diferencia de su sistema límbico.

Décimo, que ahora sabemos tras numerosas megaencuestas y experimentos científicos las dimensiones de la felicidad sin las cuales es muy difícil que, en promedio, se dé en los humanos: relaciones personales, control de la propia vida, saber sumergirse y disfrutar del flujo de la vida. Las otras dimensiones sólo muestran cierta correlación con la felicidad en determinadas condiciones, como los niveles de renta, la educación o la capacidad de resolver problemas.

Undécimo, que nadie puede pretender sustentar la armonía en la pareja, reformar el sistema educativo y gestionar el mundo de las empresas sin conciliar entretenimiento y conocimiento. Sin fusionar en el mundo moderno los dos conceptos tradicionalmente antagónicos no funcionará ni la pareja, ni la educación, ni la vida corporativa.

Por último, que el colapso de las prestaciones sanitarias, educativas y de seguridad ciudadana, a raíz de la necesaria universalización de dichas prestaciones, en un mundo cada vez más globalizado, sólo podrá abordarse con éxito desde



supuestos radicalmente nuevos de las políticas de prevención. En lugar de aportar más recursos para hacer frente a las crecientes demandas de prestaciones, la solución pasa por la puesta en pie de políticas preventivas que mermen las demandas ulteriores.

*Barcelona, marzo de 2011*

## Itinerario 1

# El origen de todo

## ¿Dónde y cómo surgió la vida?

El origen de la vida sigue siendo una de las principales cuestiones sin resolver de la ciencia. Todavía desconocemos si la vida es un fenómeno muy probable o, por el contrario, altamente improbable. En este sentido, las opiniones entre los científicos son dispares. Algunos creen que la vida constituye un fenómeno químico insólito que surgió una sola vez en todo el universo observable. En cambio, otros científicos piensan que la vida surge de un modo natural, casi automático, con arreglo a las leyes propensas a la vida.

Una posibilidad es que no se haya originado en la Tierra, sino que haya llegado de otro planeta. La vida, por ejemplo, se podría haber originado en Marte para, posteriormente, llegar a la Tierra a bordo de asteroides o cometas.

Tanto si se inició en Marte como si lo hizo en la Tierra, la pregunta sigue siendo dónde. ¿Fue en la superficie o tal vez en las profundidades? Ambas superficies eran lugares muy peligrosos a causa de las colisiones de meteoritos. Así que parece razonable buscar la vida bajo la superficie, donde ya hemos encontrado microbios que pueden tolerar temperaturas extremas, incluso superiores al punto de ebullición del agua.

Más complejo resulta entender cómo pudo originarse. Sabemos que una mezcla de elementos químicos dio lugar a algo con vida. Se han realizado experimentos en el laboratorio para intentar reproducir esas condiciones, pero todos han fracasado, porque la vida no está hecha de nada especial. La célula viva no es materia mágica, sino un superorde-

nador, un sistema de procesamiento y reproducción de información tan avanzado que nuestros ordenadores resultan patéticos en comparación. La naturaleza ha producido una máquina de procesamiento de información inigualable: la célula viva.

El secreto de la vida no estriba en el *hardware*, sino en el *software*. Nuestros genes son conjuntos de instrucciones que nos ayudan a hacer cosas y a llevar a cabo proyectos. La complejidad basada en instrucciones es la clave de la vida.

El físico británico Paul Davies lo resume muy bien. Dice que cuando abordamos el problema del origen de la vida, hacemos frente a tres grandes misterios. Queremos saber cuándo se estableció la vida por primera vez en la Tierra; queremos determinar dónde sucedió y, por último, queremos descubrir cómo pasó: cómo un conjunto de sustancias químicas inertes pudieron transformarse en algo con vida. Hemos avanzado mucho en las primeras dos cuestiones. Por ejemplo, mediante el registro fósil, encontramos rastros muy antiguos de vida en la Tierra. En Australia hay rocas que datan de hace 3.500 millones de años, en las que aparecen signos de fósiles microscópicos. Se calcula que la Tierra tiene unos 4.500 millones de años, y durante los primeros 700 millones de años, estuvo sometida a un bombardeo constante de cometas y asteroides: las condiciones de la superficie de la Tierra eran realmente hostiles y esta situación se prolongó hasta hace unos 3.800 millones de años.

Así pues, parece que la vida en la Tierra surgió con bastante rapidez en cuanto las condiciones empezaron a ser favorables, lo que apunta a que tal vez no empezara en la Tierra, sino que llegara a nuestro planeta procedente de algún otro lugar.

## En busca de otras formas de vida

Según Davies, la manera más directa de responder a estas preguntas no es sólo seguir reflexionando sobre ellas, sino descubrir otra forma de vida, ya sea creándola en el laboratorio o buscándola en otros planetas. Veríamos un único árbol de la vida, no otro distinto. Davies no cree que estemos solos en el universo; piensa que hay vida en muchos planetas y, por eso, para descubrir el principio de la vida hay que buscarla.

Si resultase que la vida surge con facilidad y que está extendida por el universo, posiblemente haya surgido más de una vez en la Tierra. Si volvemos a las primeras fases de la evolución terrestre, cuando el planeta estaba sometido a un auténtico bombardeo de meteoritos, sin duda hubo períodos entre los grandes impactos en los que la vida podría haber surgido y, posteriormente, haber sido aniquilada, por alguna gran colisión. Así que podemos imaginar una amplia sucesión de procesos de génesis. Esta idea plantea la posibilidad de que tal vez alguna de estas formas de vida no haya sido totalmente aniquilada, sino que haya sobrevivido en lugares recónditos, tal vez bajo tierra..., y podría seguir allí todavía.

Un descubrimiento de este tipo sería sensacional: otra forma de vida aquí en la Tierra supondría una respuesta a los sueños de los biólogos. Sería, probablemente, el descubrimiento más importante en la historia de la biología. Quizá podamos encontrar un tipo de vida que pueda vivir a una temperatura superior incluso a la de los hipertermófilos (organismos que viven en ambientes de temperatura extrema) y los extremófilos (organismos que viven en ambientes de condiciones extremas: acidez, presión, radiación, etc.), que ya conocemos. Así que es posible que haya formas de vida extraterrestre mucho más cerca de lo que imaginamos.

## Últimas noticias desde el Universo

El gran divulgador científico y astrónomo Carl Sagan murió de tristeza —dicen las buenas lenguas— al descubrir que no había rastro de vida en el universo, salvo la nuestra en el planeta Tierra. A diferencia de lo que hoy en día cree Paul Davies, Sagan aseguraba que estábamos solos y no podríamos jamás compartir con otros nuestras vivencias. Es más, no sabríamos nunca lo que realmente somos, puesto que al ser el único ejemplo de vida en el Universo no íbamos a poder compararnos con otras formas de vida. De esta manera sería imposible definirnos a nosotros mismos. De ahí arranca, con toda probabilidad, el lío en el que sigue metida una buena parte de la humanidad cuando se pregunta cómo empezó todo.

La confusión impera tanto en la versión religiosa del origen del mundo como en la de aquellos convencidos de que todo se habría iniciado con el Big Bang hace catorce mil millones de años. Si fuera cierto que Dios creó el mundo, ¿dónde estaba el Creador antes de la creación? Si, por el contrario, toda la materia que vemos a nuestro alrededor procede de la bola de fuego que surgió con el Big Bang, ¿de dónde vino esa bola? ¿Se creó el universo a partir de la nada?

Hay grandes novedades en este campo que no habrían calmado totalmente la curiosidad de Carl Sagan, pero que, a buen seguro, no le habrían sumido en la tristeza. Hasta hace muy poco, gracias a las investigaciones de científicos como Edwin Hubble —detrás de nuestra galaxia hay millones de otras galaxias— o como Alan Guth —la teoría inflacionaria del Universo— sabíamos con una exactitud pasmosa todo lo que ocurrió después del primer segundo del comienzo de todo, hace casi 14.000 millones de años. Eso sí, no sabíamos nada de lo que había un segundo antes: estábamos convencidos de que no había nada.

Esta teoría del origen del Universo la compartíamos también con la Iglesia, a la que convenía mucho —era compatible con las Sagradas Escrituras— que el Universo tuviera un comienzo. Antes no había nada de nada y luego Dios creó el mundo. Por una vez, científicos y místicos estaban totalmente de acuerdo: en un momento dado se produjo la expansión de una partícula que inició el tiempo y creó el espacio de materia y energía. Éstos se expandieron a velocidades y temperaturas increíbles para enfriarse luego paulatinamente a lo largo de los últimos trece mil millones de años. Si ha existido una convicción consensuada, plasmada incluso en los libros, ésa era la historia del cosmos. Sobre todo, desde que dos ingenieros de una multinacional, Arno Penzias y Robert Wilson —buscando dónde instalar una antena que no sufriera interferencias—, descubrieron la llamada radiación cósmica de fondo: aunque te colocaras en el lugar más enrevesado del planeta, seguirías recibiendo la radiación cósmica de fondo que dejó el Big Bang. Obtuvieron el premio Nobel de Física por su descubrimiento.

Como dice el astrofísico Rafael Rebolo, del Instituto Astrofísico de Canarias, «para el astrónomo, mirar el cielo es mirar hacia el pasado». El Universo nos proporciona rastros de cómo fue su origen. Y construimos telescopios e instrumentos complejos para tratar de descubrir esas huellas que a lo largo de la historia del Universo han quedado impresas en fenómenos que hoy podemos registrar, medir. Igual que un arqueólogo entra en una pirámide y encuentra los vestigios intactos de una civilización pasada, en el Universo encontramos huellas intactas de cómo pudieron ser sus primeros instantes.