

Elsa Punset

EL MÓN
A LES TEVES
MANS

No és màgia,
és intel·ligència social

Traducció de Josep Pelfort

Edicions **Destino**

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

Títol original: *El mundo en tus manos*
© Elsa Punset, 2014

© de la traducció: Josep Pelfort, 2014
© Edicions Destino, S. A., 2014
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

© de les il·lustracions de les pàgines 19, 59, 101 i 153, Shutterstock,
@gapingvoid, Redpixel i iStockphoto

Primera edició: març del 2014

ISBN: 978-84-9710-245-2
Dipòsit legal: B. 2.953-2014
Fotocomposició: Víctor Igual
Impress a: Romanyà Valls

*A Irene Fernández Metti, que tant i tan bé
ens ha sabut entendre i ens ha ajudat a créixer.*

La paradoxa de la condició humana és que només
aconseguim ser nosaltres mateixos quan ens trobem
sota la influència dels altres.

BORIS CYRULNIK



ÍNDEX

Benvolgut lector... ..	9
1. Benvinguts al món	19
2. Un món massa gran per a mi	59
3. La cara fosca de la lluna	101
4. El descans del guerrer	153
Un epíleg agraït	251



BENVOLGUT LECTOR...

Tinguis l'edat que tinguis, la teva vida passa per un moment apassionant. No en dubtis pas. El món, amb els seus misteris i oportunitats, no ha estat mai tan a prop teu com ara. Estàs immers en la revolució del coneixement, que genera una societat creativa que ja es troba a l'abast de tothom. Fixa-t'hi bé. Els mitjans tecnològics estan disparant la generació, l'accés i l'aplicació de les onades de coneixement que ens envolten. I això està canviant les nostres vides en general, i la teva en particular, si hi estàs disposat.

És clar que t'espera una vida complexa, i no sempre fàcil. Ja no et serviran de res les eleccions inflexibles i binàries. Se t'oferirà l'oportunitat de treballar en camps diversos i en països variats, però, per poder fer-ho, et caldrà tenir habilitats i competències que et siguin útils en contextos diferents. Hauràs d'estar sempre disposat a aprendre i desaprendre en un món que canvia constantment, de manera que no podràs adormir-te sobre els llores ni enterrar la curiositat abans d'hora, és a dir,

abans de l'últim dia de la teva vida. Com que t'envolta un munt d'informació sovint irrellevant, et caldrà saber filtrar-la i recollir aquells coneixements necessaris per poder liderar i innovar a la teva manera i en la mesura que et convingui. ¿T'agradaria tenir el món a les teves mans, o t'estimes més mirar-te'l amb desconfiança?

Si et sents una mica espantat per l'abast d'aquest repte, tens prou raons per sentir-te'n. Per començar, direm que amb prou feines ens han preparat per afrontar aquesta realitat complexa i canviant. La veritat és que els principals cabals d'aprenentatge de què disposem —els nostres sistemes educatius i els mitjans de comunicació— ens estan fallant. Tot i que hi ha excepcions brillants i valentes, la majoria continuen aferrats a un model caduc que en té prou de distreure'ns o de transmetre informació a granel o a crits.

Un altre dels nostres reptes pendants és superar l'abisme entre la nostra manera de pensar i la nostra manera de viure. Per exemple, segur que t'has adonat que, aparentment, tothom està d'acord que volem una societat més lliure, més empàtica, més compassiva i més creativa. En parlem sense parar, publiquem estudis científics aclaparadors que defensen aquesta visió del món. Però ens queda un repte urgent: aconseguir que les idees que defensem siguin reals, concretes i pràctiques, i no només paraules. Resulta descoratjador i trist passar-se la vida fent el contrari d'allò que diem. No acceptis el divorci entre pensament i acció: contribueix a fer un món millor. Com? Tot seguit trobaràs algunes claus per aconseguir-ho. Ara mateix, te n'avançaré alguna.

Un primer pas és reconèixer el que ens passa. Una part del problema del divorci entre les nostres idees i la nostra vida real és que hem canviat de manera molt sobtada les creences i els models educatius. Fins no fa gaire, tot just unes dècades, vivíem en una societat en què la religió donava respostes contundents a les nostres preguntes vitals. Teníem prou clar d'on venim, cap on anem, per què vivim, què cal fer amb el dolor, la tristesa, les pèrdues, la mort o l'alegria... El filòsof Alain de Botton destaca que l'Església imposava, a més, unes rutines i una gestualitat molt eficients per incorporar els seus preceptes, de manera pràctica, en la nostra vida diària, de manera que vivíem segons les nostres creences. Allò que crèiem, el que pensàvem i el que dèiem, encara que no fos sempre cert, com a mínim, encaixava. I això resultava còmode i reconfortant.

Què va passar, aleshores? Doncs que es va produir, a gran escala, l'aplicació del mètode científic i que, en poques dècades, vam desmuntar segles de creences revelades. És clar que, en aquesta mutació, ens vam desfer no només de les creences injustes o absurdes, sinó també de moltes respostes als nostres dubtes existencials, morals i socials. La pega és que ens vam quedar sense recer existencial i sense normes clares. És cert que el nihilisme intel·lectual de bona part del segle XX, amb la seva premissa implacable (i, paradoxalment, irracional) segons la qual tot allò que no es pot mesurar no existeix, ha aconseguit imposar una mica de seny en la nostra manera de veure el món, però, al mateix temps, no ha pogut o no ha sabut ajudar-nos a viure i a convida millor.

El resultat del desajust entre el que ens ofereixen i el

que necessitem realment és que les demandes més bàsiques de la nostra naturalesa humana no estan rebent una resposta coherent i sistemàtica. Per compensar aquest desencaix, ens hem sobreprotegit en l'aspecte físic, però ens hem abandonat en relació amb l'aspecte emocional. Aquesta és una de les febleses més evidents de la societat actual. Consumim i badem, ara en això ara en allò altre, i mentrestant cauen en picat els nostres indicadors de benestar mental.¹

Cal tornar a equilibrar la balança entre allò que necessitem per sobreviure físicament i allò que reclama la ment inquieta, simbòlica, creativa i apassionada dels humans.

Fins ara, hem fet una ullada a les nostres debilitats. Vegem, però, quines són les nostres forteses. Sobretot, comptem amb un aliat magnífic: un cervell adaptable, creatiu i, tot i que de vegades ens n'oblidem, profundament social. Sentim no només el plaer, sinó també la necessitat de relacionar-nos i d'estar connectats. Biològicament, estem dotats per conviure, col·laborar i tenir cura dels altres, de manera que, sortosament, aquest món actual de les xarxes socials, que potencia una diversitat social, cultural i creativa inèdita, ens ve a mida, a la teva mida. Siguis qui siguis, doncs, estàs capacitat per entendre els altres; per comunicar-t'hi eficaçment;

1. En els propers vint anys, la depressió es convertirà en la malaltia que patiran més éssers humans, superant el càncer i els trastorns cardiovasculars, segons afirma l'Organització Mundial de la Salut (OMS), i esdevindrà, per tant, un problema de salut greu, amb repercussions socials i econòmiques rellevants.

per tenir relacions interpersonals satisfactòries; per resoldre conflictes i superar l'adversitat; per prendre decisions estratègiques; per expressar el teu potencial creatiu; per tenir una perspectiva global en un món cada cop més complex i interconnectat; per col·laborar lliurement amb el teu entorn, i per estimar, gaudir i aprendre al costat dels altres. Ho fas, però, tot plegat?

Si penses que sobreestimo les teves capacitats, t'equivoques. Em diràs que també estàs dotat per imaginar perills, patir, obeir, obsessionar-te i ser infeliç. I tens tota la raó, perquè de vegades ens deixem enredar per un cervell histriònic que està programat per sobreviure. Sovint, no hi cap presó pitjor que la que ens fem nosaltres mateixos, amb els prejudicis, els costums, les pors, les enveges i la mandra. Però estàs de sort, perquè vius en una època que et convida descaradament a posar en pràctica el potencial del teu cervell. Coneixem raonablement bé els fonaments de moltes habilitats i competències que ens ajuden a gestionar la nostra natura social i creativa. Simplement, necessites estrenar-les. És qüestió de tenir prou voluntat, de començar a treballar dins la teva ment tal com hem après a fer-ho en el segle xx, i sense deixar de cuidar el cos. Vols començar a incorporar aquests nous coneixements a la teva vida?

Som-hi, doncs. En aquestes pàgines hi trobaràs les claus i els gestos fonamentals que t'ajudaran a comprendre, valorar i gestionar la diversitat i la complexitat del món que ens envolta i de les relacions que defineixen la teva vida. Això no és màgia: el que tens a les mans són les claus de la intel·ligència social.

Benvinguts al món!



Un suggeriment de l'autora, perquè aquest llibre t'ajudi a posar el món a les teves mans...

No n'hi ha prou de pensar. Ni tan sols pensar *positivament* és suficient... Tenim el repte pendent, i urgent, de superar l'abisme que hi ha entre com pensem i com vivim. O, per dir-ho d'una altra manera, entre allò que diem i allò que fem. «La teva vida és el teu missatge», va dir Gandhi. I hi podria haver afegit que la teva vida és, també, la teva obra. Perquè no ets pas el que dius, sinó allò que fas. I això, aconseguir la unitat entre pensament i acció, és intel·ligència emocional i social.

Com te'n pots sortir? És a les teves mans. La neurociència ens ofereix dues claus fonamentals, que ara vull compartir amb tu, per transformar la informació que ens envolta en coneixement, és a dir, en una cosa que puguis aplicar a la teva vida, que et sigui útil de debò.

La primera clau és aquesta: *l'entreteniment no està renyit amb el coneixement*. Ben al contrari! El punt àlgid en

la corba d'aprenentatge es troba entre l'avorriment i l'estrès. És a dir, no t'avorreixis, però tampoc no t'estressis. Aprenem millor quan alliberem el cervell de la necessitat d'estar alerta i quan gaudim. Tenim una herència de desconfiança cap a l'alegria i les rialles, perquè venim d'un món en què el repte principal era sobreviure amb esforç, amb les dents serrades... Només que somriguis ara mateix, mentre m'estàs llegint, ja aconseguiràs generar una química que et farà sentir una mica més bé amb tu mateix. Recorda que, al nostre cervell programat per sobreviure, la felicitat li sembla una mena de luxe biològic, una cosa que el fa distreure de la seva funció de supervivència. De manera que ens hem d'entrenar conscientment per gaudir de les rialles i de l'alegria.

I vet aquí la segona clau per transformar la informació en coneixement: Cal entrenar la ment de la mateixa manera que hem après a entrenar el cos. I és que, contràriament al que ens han dit al llarg dels segles, podem aprendre i desaprendre, perquè el cervell és plàstic, és a dir, és un òrgan mal·leable. Això ens està alliberant de molts dels lligams que comporten les nostres circumstàncies i la nostra genètica, i que fins fa ben poc ens semblaven inamovibles... És un punt clau de gran importància per ser lliures. Però la plasticitat cerebral és paradoxal: un cop has après alguna cosa, encara que sigui sense adonar-te'n, costa molt desaprendre-la, perquè ja has creat un camí físic, químic i elèctric al teu cervell. Per això ens costa tant canviar! Per aprendre i desaprendre hàbits mentals i físics, cal entrenar el cervell amb paciència i constància.

És per això, per facilitar-te aquest canvi, que cada capítol d'aquest llibre es tanca amb una doble pàgina d'entrenament, perquè puguis posar en pràctica allò que vols convertir en realitat a la vida. A més, al capítol 4 hi trobaràs una taula d'entrenament completa per millorar la teva energia vital. Gaudeix-ne i trenca les teves barreres!