



# HERALDO DE ARAGON

EDITA: HERALDO DE ARAGÓN EDITORA, S. L. U. | Zaragoza: Paseo de Independencia 29. 50001 Zaragoza. Centralita: 976 765000. Suscripciones: 976 763211. Clasificados: 976 765011. Publicidad: 976 765010. Fax Redacción: 976 765001. Fax Publicidad: 976 765002. Apdo. Correos 175. E-mail: zaragoza@heraldo.es | Huesca: Coso Bajo, 28. 22001 Huesca. T: 974 239000. Fax: 974 239005. E-mail: huesca@heraldo.es | Teruel: José Torán, 6. 44002 Teruel. T: 978 608260. Fax: 978 608 280. E-mail: teruel@heraldo.es | Madrid: Juan de Mena, 6, bajo B. 28014 Madrid. T: 915 714500. Fax: 915 714439. E-mail: heraldomadrid@heraldo.es | Barcelona: AR Promedios. Avenida Diagonal, 612, 3º, 1ª. 08021 Barcelona. T: 934 141 117. Fax: 934 145 946 | Depósito legal: Z-58-1958 © Heraldo de Aragón SA, Zaragoza 2014. La empresa se reserva los derechos de esta publicación. Su reproducción o difusión total o parcial requiere permiso escrito de la editora y se prohíbe a efectos del art. 32.1.2 de la Ley de Propiedad Intelectual. Control de tirada y difusión:



## LA COLUMNA

Cristina Grande

### Misteriosos asuntos

EL cielo se puso negro. Menos mal, pensé, así se regarán mis macetas de Arándiga. De alguna manera los dos geranios que trasplanté hace unos meses se las van arreglando para sobrevivir sin apenas cuidados (y si se mueren, ya tienen el entierro pagado, como dice mi madre y como decía mi abuela, que no es muerte de persona). Mientras se cocía la tormenta yo hablaba con una amiga de mi misma edad. Recordábamos aquellos veranos de nuestra infancia, cuando los padres nos dejaban sueltos en el campo mientras ellos se dedicaban a sus misteriosos asuntos. Y todo podía pasar. Mi amiga se asombra ahora de nuestra infinita y pretérita libertad infantil. Yo era muy miedosa. La curiosidad, sin embargo, me arrastraba siempre que hubiera alguien más valiente que yo. 'El hombre y la tierra' era una de nuestras series preferidas. Buscábamos huellas de lobos, nidos de pájaros, y también piedras preciosas y tesoros escondidos. Lo que más abundaba era, por el contrario, la fauna insignificante: escarabajos, lombrices, limacos y otras criaturas que nos parecían despreciables. Alguna vez una serpiente escurridiza cerca del río. Y yo salía corriendo. Y así pasaba el verano. Luego hicieron las piscinas municipales y los padres empezaron a temer que nos ahogáramos. Y nos tenían un poco más vigilados. Pero no tanto. Que hayamos pasado de un extremo al otro en una sola generación, que aquellos niños casi tan libres como Pippi Langstrump hayamos devenido en asfixiantes sobreprotectores es un misterio insondable para la ciencia.

En la última

## «No hay que confundir ser feliz con ser tonto»

FÉLIX TORÁN  
Ingeniero y escritor



Torán, en un rincón del centro de Zaragoza. JOSÉ MIGUEL MARCO

### ¿Es más feliz que una perdiz?

Me considero una persona feliz. Si puedo explicar herramientas a otras personas para conectar más fácilmente con la felicidad no es porque lo considere un ideal.

### Cuidado, que a las perdices las cazan y las escabechan...

Pero no hay que confundir ser feliz con ser tonto. Se puede ser muy inteligente y feliz a la vez.

### ¿Cuándo se convierte nuestra mente en una escabechina?

Generalmente, cuando hay emociones tóxicas -pensamientos, hábitos, creencias...- que nos frenan por dentro y nos hacen actuar de una manera que nos daña y puede hacer daño a otras personas.

### Usted, ¿de qué se ríe?

Del humor inteligente. No me hacen gracia las bromas que enmascaran toxinas, que dañan al otro.

### Y ¿cómo reírse cuando se ríen de nosotros?

Tratando de ponernos en el lugar de esas personas. A veces hay que hacer ese ejercicio de compasión y ver que si alguien nos hace eso es porque está sufriendo él. A lo mejor nosotros lo hemos hecho alguna vez sin querer...

### Según está todo, ¿podemos?

Sí. Vale, hay una crisis y gente en una situación muy mala, pero no todo el mundo pasa una situación extrema. Prefiero una visión realista a una apocalíptica. Y aplicando la actitud mental positiva se sale. Los resultados no se obtienen de fuera, sino de dentro de uno.

### Si el ejercicio es cansado, ¿el mental lo es más aún?

El ejercicio físico es cansado, pero lo recomiendo igualmente como parte de la ecología mental. Y el mental también lo es. Pero el crecimiento personal no es una tarea revolucionaria. No podemos esperar macharnos un día y al día siguiente ser felices. Hay que ir escalón por escalón.

### Para la higiene mental, ¿qué jabón usar?

El jabón de la intención, tenemos que querer ser un poco más felices. Y, luego, trabajar en nuestra mente como si fuera un jardín.

### Pero entre plantas y arbustos, hay mucha maleza...

Y hay que arrancar esas malas hierbas mentales de raíz y cambiarlas por flores bonitas: pensamientos positivos. Y también proteger el jardín de nuevas plagas.

### Escribe ahora sobre ecología mental. Si el medioambiente está mal en el planeta, ¿cómo está el medioambiente mental?

Igual o peor. No hay más que mirar alrededor: hay envidia, mucha ira, odio, envidias... Y esas emociones tóxicas nos llevan a actuar de manera tóxica. Y así todos pierden. La actitud de la ecología mental es ganar ganar ganar. Yo gano, tú ganas y la relación gana.

### Uno de sus textos llamaba a sus lectores a ser líderes. Pero ¿es que todo el mundo tiene que serlo?

No. Para ser líder, lo primero es quererlo ser. Pero es falso que el liderazgo sea cosa de unos pocos. Toda persona tiene en su interior potencial para convertirse en líder. Y no empresarial o político, sino en una banda de rock, un equipo de fútbol o una ONG. ¡Hay tanta necesidad de líderes hoy!

### Dice que quejarse aleja a las personas del éxito. Pues yo me quejo de esto!

#### EL PERSONAJE

Doctor en ingeniería eléctrica (Valencia, 1973), presentó en Zaragoza su noveno libro de crecimiento personal, 'Ecología mental para dummies'

La queja, combinada con actitud mental positiva, puede ser productiva... pero deja de ser queja. La queja puramente definida significa enfocar nuestra atención en aquello que no deseamos en vez de en aquello que queremos. Todos nos quejamos de vez en cuando, lo malo es cuando se convierte en un hábito.

### Es usted ingeniero aeroespacial. Sí, llevo 15 años en la Agencia Espacial Europea.

### ¿Está siempre en la luna o es que quiere tocar las estrellas?

De pequeño, me encantaban los documentales de astronautas. Era un deseo que quería cumplir: no ir al espacio, pero sí dedicarme a ello. Además, apadrino la AXE Apollo Space Academy, que va a mandar a un español al espacio que ha prometido llevarse uno de mis libros.

CHEMA R. MORAIS

Colección de relojes  
**CALGARY**  
PROXIMO SÁBADO  
'Alpha Team'

THE WORLD OF  
**CALGARY**

Maquinaria de cuarzo de alta precisión  
Movimiento PC 21  
1 ATM  
Correa de caucho  
2 años de garantía

por solo  
**7,95 €**  
CON TU  
HERALDO  
**HERALDO**  
DE ARAGON

