



ENTREVISTA A FÉLIX TORÁN

“NADA ES FÁCIL O DIFÍCIL. LA CUESTIÓN RADICA EN SI ESTAMOS DISPUESTOS A ACEPTAR EL ESFUERZO”

Ingeniero en la Agencia Espacial Europea un día le dio por pensar sobre sí mismo y su vida cambió. Sus libros, blog... nos animan a conectar con la felicidad que todos llevamos dentro

TEXTO CRISTINA BISBAL ILUSTRACIÓN WILLY OLLERO

Es una de esas personas con las que el tiempo se pasa volando y, tras conversar con él, uno acaba de buen humor, optimista y con la autoestima por las nubes. Félix Torán es ingeniero, doctor en electrónica y trabaja en la Agencia Espacial Europea. Pero un buen día se le ocurrió preguntarse a sí mismo por qué le iba tan bien. Y de la respuesta surgieron —surgen— una serie de libros, conferencias, blog y trabajos como *coach* y experto en desarrollo personal y autoayuda. Y a todo esto, sin ser psicólogo. “Hay quien me considera un ingeniero humanista, con la particularidad de que acerco la ciencia al crecimiento personal. Eso sí, las pongo a cenar en la misma mesa, pero cada una come de su plato. No hago falsa ciencia ni mezclas raras”. En uno de sus últimos libros, *Ecología mental para Dummies*, nos deja algunas técnicas para vencer el miedo, complejos, malos hábitos...y nos invita a librarnos de las emociones tóxicas para alcanzar el éxito.

Conferenciante, escritor, experto en ‘coaching’, investigador, doctor en ingeniería electrónica... ¿Tiene tiempo para todo?

Sí y no... Hay que contemplarlo desde el punto de vista del verdadero tiempo, el presente, que es el único tiempo que existe. Siempre está ahí. Así que siempre tenemos tiempo. Otra cosa es que tendamos a verlo desde el falso tiempo (el del reloj, la agenda, las preocupaciones, el pasado, el futuro...). Ese falso tiempo hace falta crearlo en la mente para que exista, por eso es falso. Requiere definiciones, conceptos, etcétera. Es muy útil, pero en exceso nos acerca al estrés y al sufrimiento. Entonces, si nos preguntamos desde el falso tiempo: ¿es posible tener tiempo para todo? La respuesta es no. Pero un buen gestor del tiempo siempre lo tiene para lo que es de verdad importante. Eso marca la gran diferencia, y permite ser productivo y feliz a la vez. Porque el verdadero tiempo es el que nos acerca a la felicidad.

¿Y cómo podemos hacer ese acercamiento?

Si me tengo que quedar con un solo consejo, el más importante, elegiría el siguiente: en la gestión del tiempo, no hay nada más importante que lo importante. Si sabemos separar lo que es importante de lo que no, y concentramos la mayor parte de nuestro tiempo en ello, nuestra vida dará un giro. Y nos daremos cuenta de que, en realidad, teníamos más tiempo del que pensábamos... Trabajamos para el reloj, cuando en realidad tendría que ser el reloj el que trabajara para nosotros.

¿Pero cómo saber cuáles son las prioridades?

En efecto, solemos ir bastante perdidos. Las personas que no gestionan bien su tiempo tienden a creer que todo lo que hacen es importante. Ahí reside el error y hasta que no salimos de esa trampa, no podemos poner el tiempo en nuestras manos. Es preciso situar correctamente la línea que separa lo importante de lo que no lo es.

¿Nuestros abuelos vivían más tranquilos?

Un buen gestor del tiempo es una persona muy ocupada, pero no preocupada. Y sin duda, las personas preocupadas han existido siempre. Por otra parte, en el presente siglo, y especialmente en Occidente, hay demasiadas fuentes de distracción y ladrones de tiempo por todas partes invitándonos a utilizarlo incorrectamente. Por ejemplo, vivimos con la vista pegada a *smartphones* y ordenadores que, aunque bien usados son útiles, a menudo nos roban un bello atardecer, un rato con una persona especial o un maravilloso paseo.

¿Somos nosotros los principales boicoteadores de nuestra felicidad?

Efectivamente, ese es un punto clave. Para empezar, es imposible llegar a la felicidad, porque está en nuestro interior. Lo que ocurre es que a veces conectamos con ella, y otras veces no. Y, lamentablemente, conectamos más bien poco. Entrar en contacto con la felicidad tiene dos aspectos. Uno, aprender a conectar directamente con ella, y ahí es donde empezamos a hablar de meditación y cualidades como la compasión, alegría empática y amor universal. Pero no es suficiente. La otra cara de la moneda consiste en dejar de ser no-feliz. Pasamos el tiempo acumulando hábitos de no-felicidad, y mientras estemos llenos de ellos nos resultará muy difícil conectar con la auténtica felicidad.

¿Cuál es la primera norma para alcanzar la felicidad?

Si tengo que elegir uno de los principios más importantes sobre la conexión con la felicidad, lo expresaría así: ‘Lo único que necesitas para ser feliz es dejar de necesitar’. No hay que malinterpretarlo: quedan excluidas las necesidades básicas como es obvio. Pero más allá de ahí, pasamos el tiempo generando apego a las cosas. Y en lugar de apreciar lo que tenemos, sentimos carencia, y deseamos más. Cuando lo alcanzamos, ni siquiera lo disfrutamos, porque ya estamos deseando algo más. Y así vamos acumulando necesidades —y sensación de carencia—, y generando cada vez más y más necesidad. Todo ello se traduce en sufrimiento. Y por muchos logros que acumulemos, no disfrutaremos demasiado de ellos, ni mucho menos del camino.

¿Es posible que a veces seamos felices y no nos demos cuenta?

Sin duda. La felicidad siempre está ahí, pero la mayor parte del tiempo no conectamos con ella porque nuestra mente está en otra parte y no en el presente. Y también ocurre algo opuesto. Muchas veces creemos ser felices y nos equivocamos, porque confundimos la felicidad con bienestar o éxito. Cuando hemos conectado, aunque solo sea un instante, con la felicidad, le aseguro que somos conscientes y no nos olvidamos nunca. La meditación es un entrenamiento mental muy poderoso para que nos resulte cada vez más fácil conectar más tiempo con la felicidad. Y eso no significa huir de nuestras actividades cotidianas. Todo lo contrario: se puede ser feliz mientras disfrutas de lo que haces.

Ha escrito libros de crecimiento personal para el público infantil. ¿Los niños también necesitan autoayuda?

Mis libros para niños no son de autoayuda. Son cuentos que transmiten conocimientos y consejos de crecimiento personal a niños de más de siete años. Y los niños están más que preparados para ello. Es increíble ver cómo devoran uno de los libros en una o dos tardes, y ya te están hablando con toda naturalidad de términos como ‘sincronicidad’, ‘proactividad’, ‘actitud mental positiva’... que a muchos adultos nos cuesta asimilar.

¿Sabemos inculcar a los hijos el ‘no miedo a la felicidad’?

Estoy convencido de que un niño no tiene miedo a la felicidad. Al contrario, nace y se desarrolla en pleno contacto con el momento presente. Es feliz por naturaleza. Sin embargo, le inculcamos precisamente miedo a ser feliz, y vamos creando en él una resistencia mental innecesaria. Es cierto que hay otras fuentes de resistencia fuera de nuestro control, pero en la infancia los padres tienen un rol central y un nivel de influencia

muy elevado para los niños. Y esto hay que emplearlo precisamente para enseñarles que es posible ser feliz, que merece la pena serlo, y que en realidad no es tan difícil, solo que las personas mayores se lo ponen a sí mismas cada vez más complicado. Ellos están en una posición privilegiada para entenderlo y desde luego saben que es así, por eso, no se trata de inculcar ‘no miedo a la felicidad’, sino dejar de inculcarles miedo a la felicidad.

¿Y eso cómo se hace?

Es un esfuerzo que merece la pena y puede llegar a constituir por sí mismo un modo de conectar con la felicidad. Nada es fácil ni difícil. La cuestión radica en si estamos dispuestos a aceptar ese esfuerzo. Una forma de hacerlo es mediante el ejemplo. Cuando se transmiten mensajes que muestran que la felicidad es posible, y además somos coherentes y consistentes con respecto a dichos mensajes, los niños se contagian fácilmente. Como dije, para un niño ser feliz resulta más fácil y natural que para un adulto. Y otra forma, entre otras, es transmitirlo a través de los cuentos. Si se adquieren información y herramientas de crecimiento personal correctas, y se transmiten en forma de cuentos, los niños lo asimilan antes, y además, se divierten.

¿Cuánto de imprescindible es saber incorporar la autoestima a su educación?

Si no tienen una correcta imagen de sí mismos, esto se convertirá en una resistencia interior importante que bloqueará su crecimiento personal. Pero la autoestima debe ser sana. Si sobrepasa determinados límites, agrandará su ego exageradamente. Por ello la autoafirmación es muy importante y cuanto antes se aprenda a llevar a la práctica, mucho mejor. Es importante respetarse a uno mismo, y hacernos respetar, pero respetando igualmente a los demás.

¿Y eso cómo se hace?

Con el ejemplo. Si los padres muestran una sana autoestima, los hijos se contagiarán. Por eso, si queremos ser buenos padres y que nuestros hijos sean buenas personas, no debemos trabajar solo en su crecimiento personal. Tenemos que trabajar tanto o más el nuestro.

¿Y los niños en qué nos pueden ayudar a nosotros?

Ellos están libres de muchas de las resistencias mentales y hábitos de no-felicidad que los adultos hemos ido acumulando durante años. Y en la interacción con ellos debemos hacer mucho caso a su *feedback*, (retroalimentación) porque suelen decir las cosas tal como las ven y las sienten, con muchas menos barreras que los adultos. Nos pueden ayudar a darnos cuenta de errores obvios que no vemos por culpa de nuestras propias creencias limitantes, hábitos tóxicos, etcétera.

¿Cuál de los dos ámbitos le llena más desde el punto de vista personal, la ingeniería o ‘coaching’ en crecimiento personal?

Es muy bonito saber que tu trabajo como ingeniero contribuye indirectamente a que la calidad de vida de millones de personas mejore. Hay muchísimo trabajo, pero es apasionante, y satisfactorio. Y todavía es mucho más saber que influyes positivamente, y directamente, en las vidas de las personas y en su transformación personal hacia el éxito y la felicidad. Por eso, el crecimiento personal es una de mis grandes pasiones. Y poder combinarla con mi otra gran pasión, la escritura, todavía es mucho más bonito.



BIO

- Nació en Valencia, en 1973.
- Tiene un doctorado en Ingeniería Electrónica con mención ‘Doctor europeus’.
- Comenzó su labor investigadora en 1997, con la que ha logrado varios premios, y trabaja en la Agencia Espacial Europea desde 2000.
- Desde hace casi 15 años escribe artículos, imparte conferencias y ejerce de ‘coaching’ en temas como la superación personal y la motivación.
- Ha publicado varios libros de crecimiento personal como ‘Ecología Mental para Dummies’, ‘El tiempo en tus manos’ y ‘El arte de ser y estar’, todos ellos publicados en Planeta.
- También ha escrito tres libros de crecimiento personal para niños: ‘La varita mágica’, ‘La vitamina P’ y ‘Los pequeños líderes’.
- Es autor de los primeros libros españoles que viajarán al espacio de la mano del primer turista espacial español.

“En la gestión del tiempo, no hay nada más importante que lo importante. Hay que saber separar”