

Los seres humanos somos felices pero no nos damos cuenta

Entrevista a Sergi Torres
conferenciante, escritor e impulsor de nueva conciencia

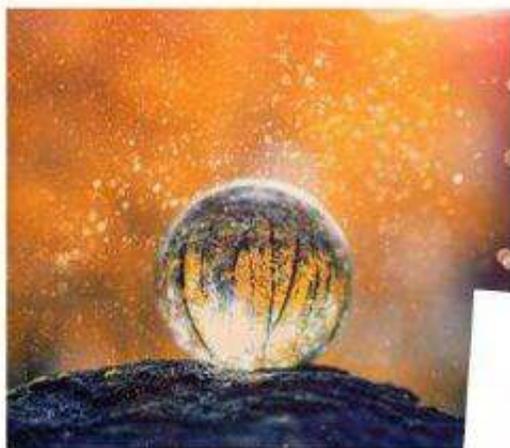
TEXTO Y ENTREVISTA DE ANA CLAUDIA RODRÍGUEZ

Cuando tenía tres años, Sergi Torres se preguntaba “¿quién era yo antes de ser Sergi?”. Con los años estos pensamientos se fueron disipando: estudió fisioterapia y ejerció durante una década, pero una fuerte crisis existencial le llevó con el tiempo a retomar el hilo de su niñez.

Hoy, Sergi Torres (Barcelona, 1975) vuelve a estas cuestiones trascendentales que son el eje de las conferencias que da por todo el mundo. “¿Cómo vivir sin miedo?”, “La unidad del amor y el sufrimiento” o “La felicidad y la ignorancia” son algunas de sus charlas en las que comparte su propio proceso de indagación. En youtube recibe decenas de miles de visitas.

Además de impulsar la “nueva conciencia” a través de estos encuentros, Sergi Torres lo hace escribiendo: es autor de los libros *Un puente a la realidad*, *Saltar al vacío* y *¿Me acompañas?*, publicado recientemente por Ediciones Urano. Y es colaborador del programa de radio “l’Ofici de viure” (“El Oficio de vivir”).

Esta nueva etapa empezó para Sergi hace apenas ocho años en una librería



de Barcelona, donde ofreció una charla a la que no asistieron más de cinco personas. Ahora reúne a muchos más... Y, dice, “el mensaje sigue siendo el mismo. La necesidad de vivir el momento presente”.

En nuestra conversación predica con el ejemplo: Sergi Torres está clavado en el ahora y se le ve el ancla en la mirada, en los ojos de león joven, bien abiertos. Son dos anzuelos que, de cerca, te atrapan e hipnotizan.

La entrevista será una invitación a darnos cuenta

que estamos atados a nuestras creencias limitantes y cómo éstas nos impiden conectar con nuestra verdadera esencia. Sergi Torres habla de la felicidad, de las estrategias evitativas o de

Sergi Torres





los movimientos “anti”. Y, de forma práctica (e inesperada), mostrará una de las sendas para desactivar el miedo y enfrentar el presente más pleno.

Integral –Dices que los seres humanos estamos en un momento preadolescente. ¿Cuál es la dificultad más grande que encontramos para pasar a ser adultos?

Sergi Torres –El miedo, sin duda. Imagina un bebé que empieza a tener la sensación de que ha llegado el momento de ponerse en pie: si tuviera miedo, no lo haría. A nosotros, como preadolescentes, nos ocurre lo mismo. Ahora nos toca empezar a madurar en nuestro cuerpo emocional y mental, hacernos responsables de nuestras vidas y dejar de culpar a los demás. Pero estamos tan acomodados a ese es-

quema mental (“el otro ya cambiará”, “cuando consiga aquello seré feliz”...) que nos da mucho miedo empezar a ponernos de pie en nuestra propia existencia. Creemos que al hacerlo, nos sentiremos solos.

¿Solos?

Sí porque, de hecho, sueltas un patrón de funcionamiento que es muy común en la mayoría de los seres humanos. Si te pones en pie te emancipas, es como si te separaras de la familia humana. Te lanzas a otra perspectiva de la vida completamente distinta, donde tú naces como ser humano completo, que va a buscar su compleción.

¿Qué es lo que más preocupa a la gente, hoy en día?

A la gran mayoría les preocupa el “cómo”. ¿Cómo hago para vivir en el

presente? Voy a la charla, escucho y el mensaje me llega! Pero mi mente me proyecta todo el tiempo a mi vida pasada y luego al futuro. Es como si estuvieran sucediendo dos vidas en paralelo: la presente, donde sí, comprendo y todo parece fácil, y la vida mental, mi vida histórica, que se pregunta “y cuando salga de la charla, ¿cómo?”.

¿Y por qué esta confusión?

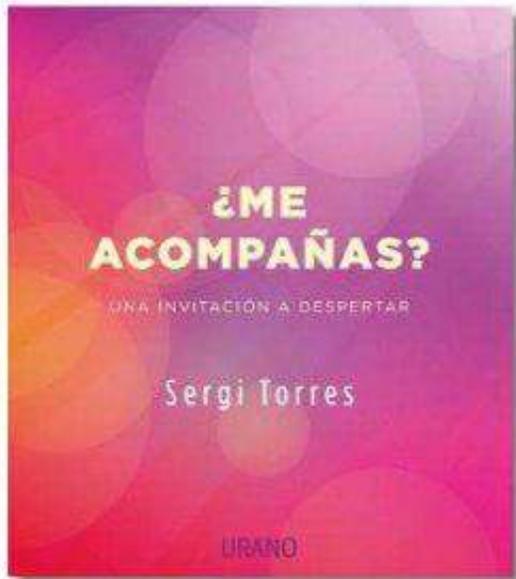
Surge por miedo a permanecer en ese instante presente en el que todo es comprensible. Porque si tú entras completamente en esa claridad y dejas de jugar al juego del pasado y el futuro, te das cuenta de que eres feliz y de que tienes a tu alcance toda la sabiduría. Entonces entiendes que tu perspectiva acerca de ti mismo no es real. Que tu perspectiva acerca de tus relaciones no es real. Que lo que sientes

por tus amigos, que la forma en que estableciste tu relación con tu trabajo, con tu prestigio, con tu dinero, no es real, y allí te sientes tan básicamente cuestionado, que necesitas soltar la experiencia presente de conocimiento, y ceñirte al conocimiento pasado proyectado en el futuro, porque allí sí te sientes cómodo.

¿Has dicho que no nos damos cuenta de que ya somos felices?

Todos los seres humanos son felices, pero no se dan cuenta. Y eso es tremendo. Porque se comportan como si no lo fueran. Cuanto más niegan su felicidad, menos pueden verla y más necesitan alcanzarla. Más necesidad entonces de gente y de situaciones que puedan hacerme feliz. Allí es donde pierdo el sentido de mi vida y paso, de entregarme a la vida, a esperar que me dé algo para ser feliz.

Aunque lo parece, Sergi no habla lento: habla intensamente torciendo con delicadeza algunas sílabas. Usa palabras que quizás estén un poco gastadas (universo, esencia, apertura, amor), pero lo que transmite es una nueva manera de entender la vida que no quita nuestras viejas creencias. Su discurso tritura todo lo anterior. Y la sensación debe parecerse –como él mismo comprar– al



remolino mental que debió provocar el día en que alguien dijo: “La tierra es redonda”. Él ahora dice: “Ya somos felices y no nos damos cuenta”.

“La insatisfacción está causada porque rechazo el momento presente”. Lo bueno –dices también– es que, al darme cuenta, puedo volver al presente y aceptar lo que está ocurriendo. Pero para eso hay que estar atento.

Sí, y siempre vas a poder estar atento, porque siempre hay una emoción que te avisa que has perdido la atención en el presente. Hay algo muy elemental y que muy pocos seres humanos conocen, y es que el ser humano no está diseñado para sufrir. Está diseñado para vivir, y vivir es igual a satisfacción. Por eso, cuando padecemos, las emociones saltan a avisarnos. “¡Eh! ¡Estás sufriendo, esto no es lo que se supone que es el presente!”. Y esos chivatos, esos compañeros que nos alertan, pueden ser la ira, el mismo sufrimiento, la angustia, el miedo...

¿Y cómo reaccionamos?

Deberíamos decirles “sí, te estoy sintiendo, gracias por avisarme, ya vuelvo a prestar atención”. Y eso significa que por un momento deberíamos atender la angustia, el miedo, la frustración. Pero en vez de eso, hacemos todo lo posible para no sentirlos.

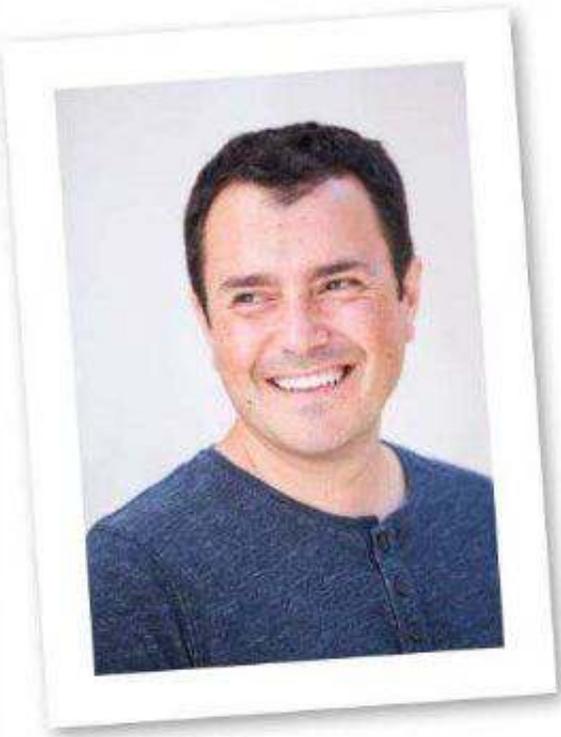


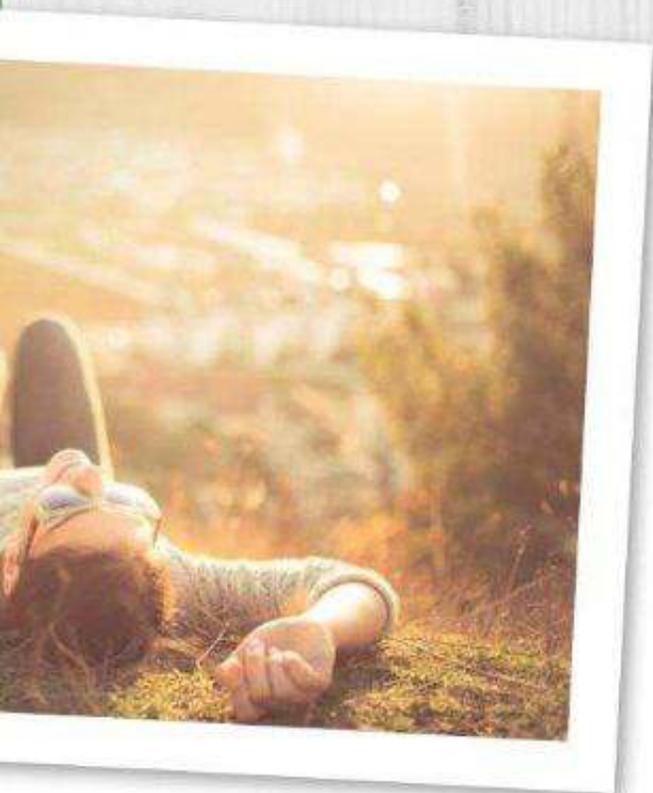
¿Cuando uno está en el presente está siempre en la felicidad?

Sí, pero, déjame matizarlo. Cuando tú estás en el presente estás siempre en la felicidad. Lo que puede ocurrir es que si interpretas ese presente vas a experimentar los efectos de tus juicios y a lo mejor tus juicios no son felices. Por ejemplo, imagínate que ahora nos hubiera gustado tener a otro entrevistado, que al final no pudo venir. Ahora estamos en el presente nosotros dos, pero la idea de que “el otro entrevistado hubiera sido mejor” es un juicio que no me permite estar cien por cien feliz. Esa idea me lleva a una experiencia presente insatisfactoria que, si me abro a vivirla, es felicidad.

¿Estar feliz viviendo la insatisfacción?

Sí, pero no es una felicidad de “ja-jajaja. ¡Qué bien! ¡Estoy super feliz, pues me siento insatisfecho!”. No. Es algo muy íntimo, muy personal: es mi relación con mi insatisfacción. Yo puedo tener una relación feliz con ella. ¿Cómo? Muy simple. Sintiendo. Si atiende a mi insatisfacción, dejaré atrás el pensamiento “el otro entrevistado hubiera sido mejor” y veré que mi malestar no tiene causa, sino que es solo una sensación. Al verlo, investigaré qué sensación es sentirme insatisfecho. Y encontraré probablemente frustración e ira porque estoy luchan-





do contra el instante presente. Al darme cuenta del origen, dejaré de luchar contra lo que ese momento es.

Entonces la felicidad viene dada por el proceso de indagación.

Eso es. Un proceso de indagación que tiene como punto de partida el instante presente y lo que sientes. Y tiene como punto final el instante presente y lo que sientes.

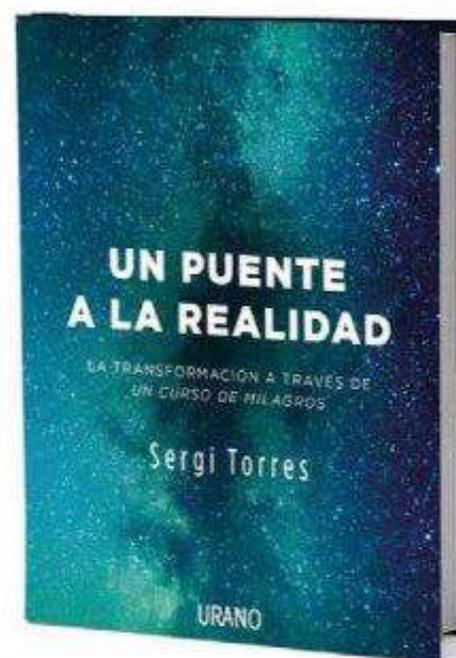
Antes has mencionado que somos expertos en no escuchar nuestras emociones. ¿Cuáles

son las estrategias más sofisticadas que se nos ocurren para evadirlas?

Otra vez Sergi: uno espera repuestas como “ir a correr”, “comer”, “mirar el móvil”. Pero entonces él crea un silencio largo. Pareciera que afina su antena para captar en el silencio la respuesta que ya está allí, esperándolo. Y cuando ambos se encuentran, antena y respuesta, Sergi respira y, a veces, se ríe él mismo de lo que acaba de descubrir y de lo que está a punto de decir. Como ahora:

Todo lo que hace un ser humano que no es consciente de su instante presente, todo, es una estrategia para evitar sentir. Cómo habla, qué dice, por qué lo dice, a quién, cuándo, lo que piensa, cómo lo piensa, todo lo que hace... Todo está fundamentado en un intento de cambiar mi presente porque no me satisface. Eso implica un rechazo a la experiencia presente.

Otra de las estrategias evitativas dice: “La mente tiende a la armonía, como el cuerpo tiende a la curación. Entonces, ¿para qué hacer nada? Dejemos que ella se arregle por si sola”.



Detrás de esta afirmación hay un intento de desatender la mente, de desprenderse de lo que hay que resolver. “Pues si mi cuerpo se arregla solo, no como, no me muevo, no me cuido”. En realidad cuando alguien dice “yo suelto la mente”, no está soltando nada. Porque soltar implica primero hacerte cargo de tu experiencia, de todos tus juicios, de tu perspectiva de vida, de tu perspectiva de ti mismo... Significa sostener completamente todo para luego poder dejarlo. Soltar la mente es un gesto, pero antes necesito el gesto previo de recuperarla. De hacerme responsable.





Cuando Sergi habla, las palabras no salen de su boca: emergen de él como una respiración. Su discurso no pertenece solamente al mundo de las ideas, sino al mundo en toda su complejidad, con todas sus capas. Por eso la entrevista será larga y pausada. Será una miniatura de la vida en toda su intensidad.

Y en las dos horas de charla Sergi dirá que no podemos entrenarnos para vivir el presente (“¿cuánto tiempo necesitas para estar ahora en el ahora?”). Que el “tira pa’ lante, esto tienes que superarlo”, se basa en un rechazo hacia lo que la vida te está trayendo en este momento. Que cuando bloqueamos las emociones tenemos menos energía disponible y estamos más cansados (“tu fuerza está almacenada en el inconsciente: la estás usando para luchar con tu pasado”).

Hay personas a las que nos cuesta mucho bajar de la mente y conectar con el corazón. Si no lo hacemos, ¿no tenemos nada que hacer?

Si tú no eres consciente de tu ser (llámale corazón, esencia...), todo lo que haces, piensas y sientes está desconectado de ti. Y un ser que existe en forma humana, ¿qué sentido tiene que haga

lo que hace, que piense lo que piensa y que sienta lo que siente sin estar en contacto con su esencia, con su vida? ¿Qué sentido tiene? Ninguno. Pero déjame regresar a tu pregunta: “a mí me cuesta mucho conectar con el corazón”. Eso no es cierto. ¿Te puedo pedir que transformes la idea para que lo veas desde otra perspectiva?

Sí.

En lugar de decir “a mí me cuesta mucho conectar con el corazón”, dime “tengo miedo de conectar con mi corazón”.



En ese momento yo cierro los ojos, y siento que un tsunami de lágrimas sube por mi pecho. La emoción es repentina y me toma por sorpresa. Intento respirar, no perder la compostura como entrevistadora. Pero la agitación es demasiado intensa: mi barbilla tiembla y siento que la humedad ya desborda mis párpados. De fondo, la voz de Sergi:

Y siente eso, sólo siéntelo, suelta todo y estate allí, eso es. Ábrete a sentir, dale la bienvenida a eso, dile “hola”. Acaba de emerger algo a tu conciencia, deja que fluya, deja que te muestre cosas de ti. Eso es, ya está. ¿Viste que rápido conectaste con tu corazón? Nos mentimos tanto para evitar esto que estás viviendo ahora, ese dolor no asumido. ¿Para qué sostenerlo cinco, diez, veinte años más? Esto no lo has vivido gracias a una estrategia, sino simplemente porque has habitado el presente: te has hecho la pregunta correcta y has mirado dentro de tu corazón.

Yo siento dolor y desconcierto por lo que he descubierto detrás de esa pregunta. Y, a la vez, siento que el presente parece tener más consistencia, más definición. Todo está como en suspensión. Pero estoy tan abrumada que lo único que acierto a decir es: “Esto no tiene nada que ver”.

Y Sergi entiende enseguida. Me dice:

Claro, cuando tú entras allí, la calidad del momento es otra completamente distinta e inesperada. Es genuino, puro, hay belleza. ¿Sabes cuánto tiempo lleva ese dolor en tu corazón? Desde el momento en que lo almacenaste allí y le dijiste: “tú quédate ahí en el inconsciente que así no molestas”. Desde ese día su objetivo es que lo sientas. Todo lo que sucede alrededor está intentando impactar allí. Y todo lo que aprendiste como estrategias de personalidad, está intentando evitar que te toque allí.

Sergi, ¿tú lees el diario?

A veces. No soy muy asiduo.

¿Hay que cuidar nuestra energía para estar bien conectados?

Sí y no. Hay una parte de respeto hacia uno mismo con la comida, con la higiene... Y la higiene tiene que ver también con lo emocional, con lo mental, con lo relacional. El problema está cuando veo las noticias y empiezo a rechazar algo, porque entonces el sentimiento que genero ya no es higiene. Cuando empiezo a leer el diario, lo más probable es que conecte con un espacio catacumba, algo oscuro, un lugar denso de mí mismo. Si yo puedo aportar aire fresco a ese lugar, entonces me estoy cuidando. Pero si uso la información que me llega de afuera como base para construir mi realidad, quizás me esté faltando el respeto. Yo recomiendo de vez en cuando ver las noticias para poder observar cómo nuestra mente reacciona y juzga, para poder ver qué estoy haciendo yo en el mundo, porque lo que veo afuera es un reflejo de mí mismo.

Y no creo que sea necesario hacerlo cada día, porque eso te lleva a desempeñar una especie de juicio constante hacia la realidad, un desprecio. Me he dado cuenta que lo que vende hoy en día es el desprecio. Las noticias infunden ese sentimiento en quien lee: desprecio hacia un político, hacia una gestión económica, hacia aquel jugador de fútbol... si genera en mí ese desprecio, me sentiré atraído y seguiré leyendo y seguiré comprando. Uno tiene que darse cuenta de eso.

Muchas veces nos irritamos con lo que vemos. ¿Qué pasa con los movimientos “anti”?

Cualquier *antialgo* va a generar otro *antialgo* opuesto porque genera rechazo en algún nivel. Y esa energía no tiene la capacidad de transformar nada: desprecia para crear algo nuevo que nunca va a surtir 100% de efecto porque lo rechazado va a regresar para ser asumido, para ser integrado. Es decir,

cualquier movimiento de este tipo se va a topar con una muralla con la que luchar, que está autoconstruida por su propio rechazo. Es diferente si yo me dedico a generar una sociedad equitativa porque de este modo ya no tengo que pelear contra nada. Pero nos cuesta soltar y darnos cuenta de que el sistema actual ya no se sustenta: es un Frankenstein al que intentamos embellecer a toda costa. ¿No será mejor dejar que muera? ¿No será que hay otra forma de vida equilibrada que no estoy viendo porque estoy atareado e hipnotizado, intentando mejorar el sistema actual, que se derrumba por todas partes?

Si no luchamos parece que el mundo no avanza...

Eso es lo que nos han dicho. Y cuánto ha avanzado, ¿verdad? Ya hay un mundo feliz, todos estamos en armonía, se ha acabado el hambre... El luchador nunca cuestiona su lucha porque detrás están sus ideales, y nunca se pregunta si son verdad o no. Seguimos pensando que el mundo responde a nuestra manera de comprenderlo, a nuestra manera moral de entender qué es lo que está bien. Intentamos corregir nuestra realidad para que sea “correcta”, “moral”, pero parte de una base que no es natural. No tiene sentido. La base natural se fundamenta en seres humanos íntegros, honestos consigo mismos, y que generan relaciones y estructuras sociales basadas en lo natural, en lo simple, sin lucha. Nada en la naturaleza lucha por nada. Todo está expuesto a la vida.

¿No?

Incluso cuando dos machos alfa luchan aparentemente por el liderazgo, no están luchando, están haciendo un ejercicio de humildad, se están poniendo al servicio del resto. ¿Quién de los dos es el más apto para la supervivencia de todos? Necesito testar si yo ya puedo ofrecer más seguridad al grupo. No soy arrogante, allí no hay una lucha, hay un “mirémoslo”.

¿Te imaginas a los seres humanos mirando quién tiene más capacidad de gobernar de forma más natural? Los podemos encontrar: ya existen en este momento, en este planeta, seres humanos que son los más capacitados para liderar, que saben que el liderazgo nada tiene que ver con que todo el mundo siga sus ideas.

**Entonces debe cambiar mucho todo para lograr una sociedad más equitativa...**

No. Pero es tan simple que no lo vemos. Pensamos que el cambio se da cuando todo el mundo cambia. No funciona así: el mundo cambia cuando tú cambias. Al transformarte emites otra señal, se te percibe de otro modo, te conviertes en altavoz.

Tenemos que quitar la energía de lo viejo.

Eso es. Dejar de atender lo viejo. Lo que ocurre es que lo viejo está fundamentado en el miedo, así que tendré pánico de soltar lo que ya no funciona. El miedo grita: “¡Atiéndeme!” “¡Cómo vas a pagar las facturas!” “¡Qué pasa con tu prestigio!” “¡Dónde vas a acabar!”. Hasta que tomas una decisión.