

Francesc Torralba: “Los prejuicios no se tienen, se sufren. Son cárceles invisibles”

Es filósofo, teólogo, historiador, antropólogo y pedagogo. Tiene cuatro carreras, tres doctorados y ha escrito un centenar de ensayos. Hace dos años, tras la muerte de su hijo, escribió ‘No hay palabras’. Este año ha ganado el Premio Josep Pla con ‘Anatomía de la esperanza’



El filósofo Francesc Torralba.
ANNA HUIX



ANATXU ZABALBEASCOA

26 MAY 2026 - 05:30 CEST

🗨️ f X ↗️ 18 🗨️

Añadir EL PAÍS en Google

Se adivina que [Francesc Torralba](#) (Barcelona, 59 años) lleva décadas dando clase por el tono alto y claro de su voz explicando una misma idea con distintas palabras. Más allá de ese tono, en forma y sonriente, se muestra cercano. Capaz de una combinación poco habitual: hablar de dolor sin emocionarse, pero sin frialdad. La entrevista es en una de las sedes de la [Universidad Blanquerna-Ramón Llull](#) donde da clase.

¿Ha aprendido más leyendo o viviendo?

Nada suple la experiencia. Aportan especialmente las difíciles. Las que ni esperas ni deseas te transforman.

¿Por qué?

Una enfermedad, una ruptura, la muerte de un ser querido en mi caso... Jaspers hablaba de situaciones límite: te ponen a prueba. Aristóteles llamaba amigos instrumentales a los que te rodean cuando tienes dinero o éxito. Cuando vives una experiencia terrible, y podrías ser una mala compañía porque sientes rabia o dolor, desaparecen todos menos el amigo de verdad. La contrariedad es el principio de verificación de la amistad.

Séneca aconsejó prepararse para lo impensable.

No lo hacemos. En *Cartas a Lucilio* dice: “No pospongas”. Planificamos y llega lo inesperado: una pandemia, un accidente, [un energúmeno en la Casa Blanca declara una guerra](#)... Las cosas lejanas tienen consecuencias en nuestro microcosmos. En las redes hay un ejército de analfabetos emocionales que responden visceralmente a cualquier reacción. Cuesta encontrar líderes prudentes a la hora de hablar y actuar.

¿Qué desarrolla una cultura emocional?

La experiencia. Uno aprende que cuando actúa sin reflexionar generalmente naufraga y hiere a los demás.

¿Ser contenido no choca con el “no pospongas” de Séneca?

Los fracasos son ocasión de aprendizaje. Me viene un alumno con todo suspendido en febrero. Le pregunto qué ha aprendido. “Que no puedo hacer tantas cosas. Que estoy disperso”. ¿Qué hacemos con el fracaso? Lo imputamos al otro: al profesor, al árbitro... Cuando el fracaso es digerido, en lugar de atribuirlo a otro, aprendemos. Eso vale para el profesor: ¿siempre es el alumno el que no está atento? Si lo que dices está en Google, eres innecesario.

¿Enseña de lo leído o de lo vivido?

Si hablas de experiencias, comunicas lo que te ha conmovido. Había hablado mucho del duelo antes de la muerte de mi hijo. Cuando uno habla en primera persona se hace el silencio, ¿por qué? Porque ChatGTP no tiene experiencia. Se nutre de ordenar datos.

Su hijo Oriol se precipitó en los Picos de Europa. Escribió *No hay palabras*. De la impotencia pasó a la gratitud.

Por haber vivido con él 26 años. Kafka escribió: “Las palabras son malos alpinistas y malos espeleólogos”. Tanto ante las experiencias cumbre, de plenitud, como ante las de desgarramiento, las palabras son insuficientes. Ese vacío no puede articularse en palabras. Pero el consuelo tampoco. Afortunadamente, tenemos otros lenguajes: el de las lágrimas, el de la caricia... Una experiencia así es como un movimiento sísmico. A lo de atrás no se puede volver. Pero se puede aprender.

¿Qué?

Humildad, que san Agustín decía que era la madre de las virtudes. La muerte es despótica. Y, a la vez, democrática. Esa experiencia del límite une. Te permite ponerte en la piel de otro. Y te salva de hacer el ridículo diciendo: “Tienes que pasar página...”.

¿No es humano intentar consolar?

Claro. Pero santa Teresa dice: “No hablaré de nada que no haya experimentado una o muchas veces”.

Deberíamos hacer camisetas...

Es el principio de humildad. El tertuliano que puede hablar de [Rosalía](#), [Gaza](#) o [Lamine Yamal](#) es omnisapiente, un atributo de Dios. Tras el gran dolor aprendes una virtud olvidada: la magnanimidad. No puedes malgastar tu vida en estupideces.

No deja de creer cuando muere Oriol. ¿Tampoco siente culpa por haber dedicado tanto tiempo a estudiar?

Para entender a un ateo hay que comprender cómo se le habló de Dios cuando era niño. Tuve la suerte de recibir una formación en la que se presentaba a Dios como un oído dispuesto a escuchar, no como un ojo que vigila para condenar. Fui a un colegio laico.

¿Siempre percibe ese amor?

El amor es Dios. A veces experimentas el grito de Jesús: “Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”.

Su esposa y sus hijas ¿cómo reaccionaron a la muerte de Oriol?

El duelo es intransferible. Es distinto vivir la muerte de un hermano que la de un hijo, a los 20 años que a los 56. Hemos hablado mucho. Hay duelos que destruyen familias. Y parejas. Querrías que el otro saliera de ese pozo...



El filósofo Francesc Torralba.
ANNA HUIX

Y no sabes cómo.

Puedo decir: a mí me ha ido bien leer el Eclesiastés, las cartas paulinas. Igual

otro lo lee y se queda tan ancho. Pero tengo claro que si uno identifica algo balsámico, tiene que compartirlo. No imponerlo, exponerlo.

Ha escrito sobre la amputación emocional de los hombres.

Los hombres lloran solos. Se autolimitan emocionalmente. En los grupos de duelo esencialmente hay mujeres. Mi hija Anna iba a uno especializado en la muerte de un hermano. Nunca había ningún hombre. A los hombres les cuesta llorar. Ahora hay tenistas que se retiran llorando. Viven un duelo. Hay quien se ríe de eso.

¿Llorar es debilidad?

No. Es mostrar, con otro lenguaje, un dolor infinito que las palabras son insuficientes para expresar. Schopenhauer decía que la lágrima era el lenguaje universal del sufrimiento.

¿Qué le llevó a la teología?

Iba para químico y un sacerdote me conmovió hablando de libertad y muerte. Empezaron las preguntas. La [Universidad de Barcelona](#) tenía profesores militantemente ateos que hablaban del Papa como del gran brujo blanco de Roma. Para mí fue motivo de batallas interiores.

Su libro más vendido, *El arte de saber escuchar*, habla de la indigencia vital.

Ser escuchado, reconocido y amado es esencial en cualquier edad. María Zambrano dice que somos seres mendicantes, siempre pidiendo: que me aplaudan, que me lean... El yo necesita del otro.

¿El budismo propicia autonomía?

Es un ejercicio espiritual de gran alcance: reducir nuestro sufrimiento limitando nuestros deseos. Pero en esta sociedad todo nos estimula a desear.

¿Escuchar es buscar la verdad del otro?

Las razones del otro, aunque violenten las nuestras. Acoges a un huésped que puede ser inquietante. En la escucha puedes romper tópicos y estereotipos.

Ganó el Premio Josep Pla por Anatomía de la esperanza en tiempos difíciles para encontrarla.

Para vivir necesitamos un horizonte. Y cada uno tiene que forjar el suyo. La

esperanza consiste en creer que es posible hacer realidad horizontes difíciles. Requiere tiempo, constancia y comunidad. Solo no vas a poder. No hay esperanza sin temor porque no es una certeza. No tienes garantizado que tu sueño se haga realidad.



El filósofo Francesc Torralba.
ANNA HUIX

¿Querer no es poder?

Se puede hasta cierto punto. Lo saben los deportistas de élite. El bien no es fácil de conseguir. Pero el que tiene esperanza confía en que es posible.

¿Qué da confianza?

La experiencia, la propia y la de los demás. He hecho 15 maratones. El primero cuesta. Pero otros te ayudan: “Te tienes que hidratar bien, debes dosificar...”.

Ha leído, escrito, educado, corrido... ¿A qué ha renunciado?

Sin el apoyo de mi esposa no hubiera conseguido nada. Es historiadora. Se dedicó a la paleografía. Fue profesora en un instituto, guía turística y desde hace años creamos una SL.

¿Ella ha sacrificado algo?

Imagino que sí. Como yo. La vida de biblioteca significa renuncia a vida social y a atención a los hijos. Aunque yo no lo vivo como renuncia. Mi mujer ha dedicado tiempo a aprender griego, alemán, japonés y ahora perfecciona el latín. Ese poliglotismo la llena. Toda decisión conlleva renunciaciones. Pero cuando el proyecto te colma, no lo vives con amargura.

Sus padres ¿qué hacían?

Él fue director comercial de una empresa de cables de acero. Y mi madre era ama de casa. Cuando quise estudiar Filosofía me advirtieron: no será fácil. Otro hermano hizo Físicas, y otro, Filología. A todos nos ha ido bien. Mi padre murió hace tiempo, y mi madre, hace poco de un alzhéimer prolongado.

¿Es un duelo anticipado?

Te despidas antes. Cuando se corta el hilo de la vida, la despedida es distinta.

Una paradoja de la esperanza es que es mejor no esperar demasiado.

Las expectativas infundadas son fruto de la ignorancia.

¿Ganamos dudando o confiando?

Solo dudar conduce a la parálisis. Pero necesitas el yin y el yang, la afirmación y la negación. La vida es un acto de confianza y esperanza.

¿La duda se parece a la soledad?

Sí. Porque la necesitas para autoanalizarte y para, como Unamuno, aislarte del mundanal ruido. Pero necesitas el aprendizaje de los demás. Aristóteles dice en la Política: si vive completamente solo, o es Dios o es una bestia. Porque lo propio del zoon politikón, que es lo que somos, es vivir en comunidad.

La convivencia de contrarios parece explicar todo. En palabras de mi madre: hagas lo que hagas, te equivocarás.

¿Sabes quién lo dice como tu madre? Kierkegaard. En *Discurso extático*: “Si te casas, te arrepentirás. Si no te casas, también”. Es decir: cualquier decisión conlleva un arrepentimiento. Eso no te debe conducir a no tomar la decisión. Tienes que optar: domesticar la angustia que va unida a la decisión. Una vida sin angustia no existe. Kierkegaard dice que el animal tiene miedo y la angustia es humana. El animal teme ser atacado o devorado. La angustia es reflexiva.



El filósofo Francesc Torralba, en la Universidad Blanquerna-Ramón Llull de Barcelona.
ANNA HUIX

¿El erudito ha leído y el sabio ha digerido?

El erudito tiene memoria oceánica. Identifica el texto oportuno para ilustrar una idea. El sabio ha aprendido de las experiencias. Es capaz de comunicar pensamientos complejos con sencillez. El erudito a veces cae en la ampulosidad. En la universidad hay mucha.

“El hombre que ha cometido un error y no lo corrige comete otro mayor”.

A aforismos sabios expresados con sencillez se llega sedimentando una experiencia. En una parábola de Jesús —la del hijo pródigo, la del buen samaritano— hay sabiduría. Explican lo complejo con niveles de profundidad.

¿Cómo afronta sus prejuicios?

Los prejuicios no se tienen, se sufren. Nos separan de los demás. Son cárceles invisibles en las que uno está metido sin darse cuenta. Es un juicio anticipado que hacemos de otro sin conocerlo por pereza, miedo o comodidad. Cuando uno empieza a deconstruir sus prejuicios, su mapa del mundo se desordena: es alemán, pero no es puntual; es español, pero trabajador. Ante los prejuicios, el caos es el buen camino. Tienes un alumno con un tatuaje y un piercing. No das un duro y te hace un examen extraordinario. Si por inercia nos cuesta cuestionar nuestros prejuicios, vivimos de tópicos. Se lo digo a mis alumnos: los juicios, a posteriori, nunca a priori.

¿Crecemos cuando nos conocemos o cuando conocemos el mundo?

Educar es ayudar al educando a conocerse a sí mismo: Nosce te ipsum, conócete a ti mismo. Pero no lo cumplimos: terminan el bachillerato sin tener idea de quiénes son. Miramos más hacia fuera que hacia dentro. Uno de los motivos principales de la infelicidad es la dependencia del qué dirán. Puede doler una mala crítica o un comentario. Pero no puedes hacer depender tu felicidad del juicio de los demás, que a veces es injusto o ingrato.

¿La crítica ayuda a mejorar?

La razonada, sí. El criticón, no. Al primero lo mueve la excelencia; al segundo, la envidia o la frustración. Creo en el elogio público y en la crítica privada.

¿Saber estar solo es más difícil que convivir?

Los individuos resentidos dificultan la convivencia. Ante ellos, la soledad puede ser una liberación. Pero hay soledades difíciles porque obligan a confrontar nuestra culpa, nuestro remordimiento. La soledad es el precio que hay que pagar para conocerse.

¿Todo el mundo se la puede permitir?

Es posible que no. Creo en la soledad a raciones. No tengo vocación de anacoreta, pero creo que la soledad juega un papel de laboratorio antropológico: uno se piensa. Aristóteles y el Génesis dicen lo mismo: “No es bueno que el hombre esté solo”.

¿Escuchar es una forma de amar?

Una de las más sublimes. Sobre todo al que nadie escucha. Escuchar a una persona que argumenta es un placer. Escuchar al que nadie quiere escuchar es un acto de amor infinito.

¿Quién merece ser escuchado?

Aquí intervienen los prejuicios. Creo en la escucha intergeneracional. El anciano tiene que escuchar al joven y el joven al anciano. No escuchamos por prejuicios: porque es pobre, negro, mujer, homosexual, católico, musulmán... Y no damos la posibilidad de que se rompa el tópico porque la claridad jamás se da al principio, es el resultado de mucho trabajo. Para Ortega, la claridad era la cortesía del filósofo. Hay algunos que juegan a la oscuridad, con criptolenguajes, para llegar solo a iniciados.

“A escuchar enseñamos escuchando”.

Los niños hoy son despóticos, están hiperestimulados y son tecnoadictos. Les hemos robado la infancia. Alguien ha ganado mucho dinero con la necesidad de que tengan móvil. El ámbito escolar debería tener un ecosistema de protección. A una planta pequeña debes dejarle espacio para crecer. Con la madurez retiras la protección para no caer en el paternalismo.

¿Se puede amar sin conocerse?

Sin autoconocerse es difícil. ¿Qué le pasa a quien termina una relación y ya está empezando otra? Que utiliza a sus parejas como parches. Intentar convertir al otro en un ser a imagen y semejanza de tus sueños es un error terrible.

“Solo quien ama está vivo”. Esa frase suya da miedo.

Hay personas vivas que ya no están aquí. Si no amas, ¿qué te queda? Quien ama se pone en movimiento. Y sufre: el precio del amor es sufrir.

¿De qué depende la buena vida?

Mejorar la calidad de vida de tus semejantes genera felicidad, y esa actividad, aunque sea ingrata o canse, te colma. Ser amable es ser amado por los demás. ¿Por qué? Por la manera como escucha, humilde, capaz de autocrítica, de rectificar, de elogiar al otro... Hay personas que se quedan solas y no entienden por qué. Pero nadie se acerca a un cactus.