



Juan Carlos López posa en un aula del Colegio 'Campos Góticos de Rioseco y muestra una marioneta con la que se ayuda para enseñar a los escolares más pequeños.

RODRIGO JIMÉNEZ

J. I. FOCES



MEDINA DE RIOSECO. He aquí una persona feliz y que enseña a cómo vivir de manera feliz. Juan Carlos López (Valladolid, 56 años). Psicoterapeuta, doctor en Filosofía, doctor en Ciencias de la Educación, profesor en el colegio rural Campos Góticos de Medina de Rioseco, donde vive hace ya 24 años, corredor de maratones, padre de familia y escritor. Acaba de publicar '¿Quién me enseña a vivir?' (Sar Alejandria Ediciones). Una charla en TEDx 2018 titulada 'Sí pasa nada' le proyectó internacionalmente, pero está empeñado en mostrar con su forma de vida desde una localidad mediana que por este mundo se puede pasar felizmente si uno aprende de y con los demás. **—La Humanidad lleva siglos buscando respuestas sobre la vida y publica un libro que titula con una pregunta. ¿Va contracorriente, es por márketing editorial...?** **—**El libro me lo ha dictado la gente. **—¿Qué gente?** **—**Paseo mucho por el Canal de Castilla y hablo con la gente, con los andarines, y veo que todos tenemos problemas. Me empecé a dar cuenta de que me entendían, incluso si hablaba con metáforas. Poco a poco y durante años empecé a publicar artículos cortos y les encantaba a la gente así que

«Si la pandemia te ha enseñado que eres vulnerable, ¡aprovecha, espabila y disfruta!»

Juan Carlos López Psicoterapeuta, profesor en un colegio rural y autor de '¿Quién me enseña a vivir?'

me dije, vamos a darle forma. **—Subtitula el libro 'Todo lo que necesitas para ser feliz de manera fácil y útil, incluso en los momentos difíciles'. Dan ganas de gritar '¡Modesto, baja!'.** **—**Sé que suena un poco así, pero cuando vives mucho tiempo en un sitio te das cuenta de cómo nos atiza la vida y nos golpea fuerte. La gente necesita respuestas. **—¿Tiene poco con los niños en el colegio que fuera de él tiene que dedicarse a los adultos?** **—**Soy de los que dice que tendría que pagar por trabajar porque voy al colegio tan contento el lunes como el viernes... **—...¡Como lean esto en la Consejería de Educación...!**

—Sí, sí, eso me dicen muchos, que no sea que de tanto decirlo me vayan a hacer caso. Muchos me pregunta que por qué otros me cuentan las cosas. Y yo les respondo: muy fácil, porque pregunto y porque escucho. **—Nuestros mayores se han hartado a decirnos que a vivir ya nos enseñaría la vida. ¿Erraban?** **—**La vida, y más ahora, se ha complicado. Tenemos un problema que es que las familias no enseñan a vivir. Tenemos familias bastante complicadas, lo veo a diario en las aulas, con separaciones de parejas... Están a otras cosas, pero no a educar. Nuestros padres no nos enseñaban, lo hicieron como pudieron, con muy

buena voluntad; nos quisieron mucho, pero muchas veces no nos quisieron bien. En la escuela, como tenemos un curriculum tan denso, decimos que tampoco podemos enseñar a vivir. Entonces la vida nos enseña, pero a veces a base de palos. No es bueno sufrir, pero si haber sufrido. Decimos «¡Hay que luchar!»; sí, claro, hay que luchar, pero si tú ya has pasado por un camino y me puedes decir que en tal sitio hay un bache, avísame para que no me caiga. **—Dice en el libro: «Es muy caro ser infeliz». Con tantas malas noticias cada día parece que ser infeliz es baratísimo.** **—**Queremos el iphone más mo-

derno, las mejores vacaciones... O los de la felicidad aplazada: «Cuando me case seré feliz», o «cuando tenga trabajo voy a ser feliz...». Eso no da la felicidad. La felicidad nos la da dormir bien, hacer deporte, ser agradecidos, que es muy importante. ¿Por qué soy agradecido? Yo, porque ando, ya que hace unos años me dijeron que no volvería a andar. O porque no hemos sufrido lo del volcán de Palma. O porque no soy una mujer en Afganistán. O porque hoy voy a comer. O porque estoy en casa con calefacción y no en la calle muerto de frío. O porque la vida no nos va tan mal. **—Alguien que lea esto puede pensar que está usted detallando los 'Principios del Buenismo'.** **—**Con ser agradecido con uno mismo bastaría. Pero, por ejemplo, una cosa muy importante son las relaciones sociales: tenemos que hablar y tenemos que relacionarnos con las personas. En Japón hay una tribu, en Isokawa, cuya la media de edad son 114 años. Han ido allí dos autores españoles y han escrito un libro y entre las cosas que han visto que tiene esa población, hay dos que resaltan: una, que todos los días hablan con alguien, hasta tal punto que celebran allí los 100 años y les piden que dejen de conducir en moto; y, dos, el ikigay.

—¿Qué es el ikigay? **—**Que la vida tenga un sentido. Suelo decir que en la vida necesitamos un amigo, un amor y un amante.

—Explíquese.

—Necesitamos un amigo, alguien con quien hablar. Un amor, alguien que nos quiera y alguien a quien querer, y un amante, que es algo que te pone de novio con la vida, que te levantas por la mañana y, por ejemplo, durante muchos años para mí fue el correr; ahora, el escribir. Para otros puede ser el macramé, los nietos... Víctor Frank lo decía al revés en una de sus obras; inventó la loboterapia y la primera pregunta que hacía a los pacientes era:

«¿Por qué no te suicidas?». **—Vaya forma de empezar terapia.** **—**Decía: si tienes una razón para vivir, no la tienes para morir. El tener un sentido es esencial. Todas esas cosas nos dan la felicidad; una vez que tenemos el mínimo para vivir, la felicidad no va a ser el dinero. **—Habla de aprender a vivir desde Tierra de Campos, donde cada vez vive menos gente. Ser feliz en zonas cada vez más deshabitadas parece utopía.** **—**No, no. Yo creo que es fácil, eso sí, una vez que tengamos los mínimos servicios, que es lo que hay que intentar. Yo vivo en Medina de Rioseco, que es una maravilla de pueblo y tenemos todos los servicios esenciales. El problema, claro, son los pueblos pequeños, a los que hay que asistirles, dotarlos de buenas infraestructuras... La gente que sea inteligente, ahora que se puede teletrabajar, tiene que venir a los pueblos; es una maravilla, respiramos mejor. Los pueblos son un muy buen lugar y hay que ser creativos para dotarlos de puestos de trabajo. **—En este mundo tan internetizado, muchos, especialmente los jóvenes, creen que la vida está en la red. ¿Aceptamos Internet como marco para la felicidad?** **—**Es una ayuda, un recurso más, y bien utilizado puede ser un gran recurso. En la pandemia nos ha ayudado a estar comunicados unos con otros, pero hay que saberlo utilizar porque puede hacer mucho daño. Los chicos, como no lo utilicen bien... Ahí está el 'ciberbullying'. Por eso hay que educar en ello y enseñar a filtrar noticias que son falsas. **—¿Quien nos debería enseñar a utilizar bien Internet?** **—**Las escuelas tenemos un papel cada vez más importante. A las escuelas las tenemos que descartar de muchos contenidos inútiles porque tenemos muchas cosas que no valen para nada... **—¿Qué dice?!**

—Tenemos muchos contenidos que no les valen. Un chaval que va a ser mecánico para qué va a estar estudiando raíces cuadradas o ecuaciones de segundo grado. Hay que quitar, como se hace en Japón: allí aprenden tres idiomas, matemáticas aplicadas a la economía, trabajan la vida interna... Tenemos que limpiar un poco el curriculum, porque está muy sobrecargado, y dejar entrar a la vida. **—Pero un chaval de 7, 9 u 11 años no sabe aún si va a ser, por ejemplo, mecánico.** **—**Eso lo digo para Secundaria. Pero al chaval de 8 o 10 años, en lugar de estar explicándole tipos de sustantivos, si le enseñásemos a hablar, a cómo se hace una entrevista, cómo se habla en público o cómo se va a una tienda y se piden las cosas le sería mucho más útil. Es un poco lo que son las competencias, que no terminan de encajar, el tratar de hacer gente competente. **—La pandemia ha demostrado que el ser humano es vulnerable y frágil, por si alguien lo había olvidado. No ayuda a lo que usted plantea de poder ser felices.** **—**Si la pandemia nos ha recordado que somos vulnerables, ¡aprovecha! ¿Qué hay que hacer? Espabilar y disfrutar la vida. Steve Jobs, cuando le detectaron el cáncer, se levantaba cada mañana y se decía: «Hoy me puedo morir. Y un día voy a acertar». Lo que tenemos que hacer es decir: como no sabemos cuándo será, vamos a aprovechar el tiempo. No se trata de despilfarrar ni de desmadrarse, sino de aprovecharlo. Por ejemplo, si usted y yo lo más importante que tenemos en este momento es este rato de charla, vamos a disfrutarlo. **—¿Aprender a vivir se reduce a aprender a ser feliz?** **—**No. **—Ah. ¿Entonces?** **—**Aprender a vivir es un poco aprender a aceptar las críticas; a pedir las críticas, porque alguien nos lo tiene que decir; aprender

LAS FRASES

DOCENTE

«Tendría que pagar por trabajar: voy al colegio tan contento el lunes como el viernes»

NUEVAS FORMAS DE TRABAJAR

«Ahora que se puede trabajar, la gente que sea inteligente tiene que venir a los pueblos. Respiramos mejor»

RECURSOS ECONÓMICOS

«Una vez que tenemos el mínimo para vivir, la felicidad no es el dinero»

a saber tratar con los malos momentos, cuando la enfermedad y la muerte se acercan; aprender que después de la muerte hay un duelo y hay que vivir ese duelo, que no lo arregla el tiempo. Aprender a prepararme al tercer acto... **—¿El tercer acto?** **—**La jubilación. Y ahí están las 4 huchas: la del dinero, por si hay imprevistos; la de las relaciones, alguien cerca que nos quiera para no tener la tercera edad en soledad; la hucha de la salud, no fumar, caminar todo lo que pueda, que no lo arregla el tiempo. Aprender a prepararme al tercer acto... **—¿El tercer acto?** **—**La jubilación. Y ahí están las 4 huchas: la del dinero, por si hay imprevistos; la de las relaciones, alguien cerca que nos quiera para no tener la tercera edad en soledad; la hucha de la salud, no fumar, caminar todo lo que pueda, que no lo arregla el tiempo. Aprender a prepararme al tercer acto... **—¿Cómo?** **—**Si yo estoy leyendo malas noticias y llenando de basura mi cabeza, cuando me hago mayor me asusto y cualquier cosa que pasa mi mente se dispara. **—Ya que habla de dinero, hay que recordar que en la sociedad está**

muy asentado que el dinero no da la felicidad, pero ayuda a conseguirla. **—**Hay más cosas, más. Víctor Küppers suele hablar de que tenemos problemas y circunstancias a resolver. Y problemas son muy pocos: la muerte de un ser querido, una enfermedad grave y que estés en paro y no puedas alimentar a tus hijos. Ojo, que tampoco desmitifico que no se pueda ser feliz con el dinero, pero no solo con el dinero. Ahí tenemos muchos ejemplos de gente con mucho dinero que ha acabado como ha acabado. **—¿Usted es feliz?** **—**Tengo muchos momentos de felicidad. Sí, me siento a gusto, feliz. **—¿Y quién le enseña a vivir?** **—**La vida y la gente. Admiro mucho a la gente mayor. Tanto que creo que tenemos que poner un jubilaro en nuestras vidas. Los jubilados que tenemos hay que aprovecharlos, hay que dejarles jubilar, pero no tenemos que perder su contacto. Esta gente me enseña a mí a vivir y yo aprendo muchísimo de ellos. Y los niños son una escuela, cada día, de todo. A mí me enseñan a ser profesor. Cada jornada. Y leer, y escuchar a otras personas... Todo eso ayuda a vivir, todo eso enseña a vivir. Y con Internet tenemos la ventaja de poder escuchar a muchísima gente de todo el mundo. **—Incluso repetir su charla del TEDx de 2018, que tanto impulso internacional le dio. Sin embargo, pese a lanzarle al mundo, usted ha decidido no moverse de Medina de Rioseco.** **—**¡Y he tenido oportunidades! Pero precisamente por buscar la felicidad estoy aquí. Me encanta mi trabajo, soy feliz con mi trabajo. **—Y de mayor, ¿qué quiere ser?** **—**Me veo ayudando a la gente, porque se dice que lo das, te lo das y lo que te quedas, te lo pierdes. De mayor quiero tener una vida tranquila, en paz, paseando por mi Canal de Castilla, meditando, leyendo, escribiendo, con mi familia y viendo crecer a mis hijos.

Renueva tu juego de café

Última entrega



8 de enero
TAZA+PLATO
ROSA
por solo
3,95€
+cupón



El Norte de Castilla
cerca de ti

Promoción válida para las ediciones de Valladolid, Palencia y Segovia. Hasta agotar existencias. Más información en: www.promociones.elnortedecastilla.es • promociones@elnortedecastilla.es