

**JUAN LUIS URCOLA**

CONSULTOR, PROFESOR Y AUTOR DEL LIBRO «SOBRE LA VIDA Y LA MUERTE»

Licenciado en Ciencias Políticas, ha trabajado como director de Recursos Humanos y de Marketing. En 2006 fundó junto a su hija la empresa Urcola-Formación y Consultoría. En su último libro invita a reflexionar sobre la vida, el éxito, la felicidad o la muerte.

El verdadero éxito no es subir un 8.000 por ciento, ser un alto cargo, o acertar a vivir»

ENTREVISTA | BONGIORIA

«El verdadero éxito no es subir un 8.000 por ciento en un año, ser un alto cargo, o acertar a vivir», afirma Juan Luis Urcola en su libro «Sobre la vida y la muerte». Profesor emérito de la Universidad de Recursos Humanos y Marketing y autor de quienes se encargan al mundo empresarial de la dirección y gestión de recursos humanos, en su última obra, «Sobre la vida y la muerte», Juan Urcola invita al lector a bajar del vagón del éxito y a reflexionar sobre «cómo podemos mejorar», la felicidad, el esfuerzo o el sufrimiento.

En una entrevista a GARA, explica cómo aprender, entender y respetar al lector debería ser una obligación de aprendizaje. Nos explica cómo nos sentimos cuando tratamos a nuestros hijos no sufriendo, sino que aprenden a sufrir, a superar problemas.

¿Cómo nació este libro?

«Este libro lo tenía en el corazón. Tenía las ideas al respecto pero me faltaba tiempo para escribirlo. Cuando nos sentimos mal, pensamos que podemos pasar a escribir el libro con la finalidad de ayudar al lector a reflexionar y meditar sobre la vida, sobre cómo vivir mejor, y la muerte. Y de los conocimientos de la vida es un regalo, que lo tenemos todos los días y, a veces, lo disfrutamos. Vivimos momentos que no nos permiten pensar en la muerte que nos da vida. Al igual que cuando vamos a beber, debemos disfrutar y saborear la vida sobre la mesa. Este libro es un canto a la vida y una llamada a reflexionar

ESFUERZO

«Hay que esforzarse a lo largo de la vida, en el trabajo. Pensamos que eso es malo, pero si Messi es bueno es porque trabaja, a Picasso le venía la inspiración trabajando.»

REBELDÍA

«Entiendo a los jóvenes que hacen botellón. ¿Son irresponsables? Sí, pero son cosas que se hacen a los 20 años. Un chaval por naturaleza a esa edad es rebelde.»

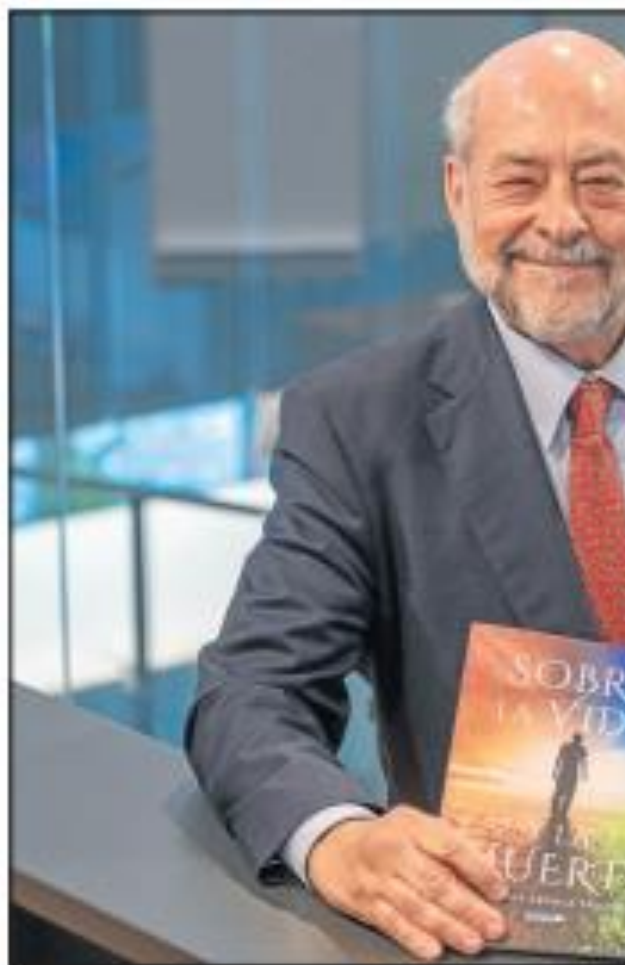
sobre la muerte, porque, quieras o no, está ahí.

¿Cómo ve la relación cultural que tenemos con la muerte?

«En la sociedad occidental, al contrario de lo que ocurre en la oriental, hacemos de la muerte un momento de vida. En un momento de vida. Si en una cuadrilla de amigos vamos al tema de la muerte, seguramente te mandan callar. A los niños hay que apartarlos de ver a un familiar fallecido para que no se les quede mal recuerdo. Vivimos como si la muerte no existiese cuando la muerte nos va a llegar a todos, nadie es inmortal. Por tanto, es fundamental asumir la muerte, mirarla de cara, no temerla y prepararse para cuando nos llegue. Somos muy poco planificadores y también en lo que respecta a la muerte. No la planificamos nada, te pillas como te pillas.

En tiempos de tanta incertidumbre como los actuales, de pérdidas... ¿qué espacios deberían de ocupar la alegría, la tristeza, la apatía, el dolor?

«De los cuatro espacios que plantea hay tres que son fundamentales en la vida: la alegría, la tristeza y el dolor. Yo no entiendo la apatía. La alegría es el premio más grande que podemos recibir de cualquier cosa que hagamos, la mayor recompensa. Las cosas que hacemos sin alegría es para pensarlas. Todo lo que hacemos en nuestro día a día debería de tener algo de alegría. Ojo, no confundamos la alegría con el placer, ni inclusive con la felicidad. El placer es bueno cuando nos da alegría, pero no cuando lo estu-



dia o la tristeza. Tomar una droga nos puede originar un placer transitorio, pero al acabar y nos convertimos en dependientes, hace que perdamos la alegría. Otro aspecto absolutamente fundamental es el dolor que, junto al sufrimiento, es parte esencial de la vida. No hay vida sin dolor. Vivir no es una tarea fácil y para algunos muy difícil. Muchos tienen que levantarse cada mañana y sobrevivir. Aprender, entender y superar el dolor y el sufrimiento debería ser una materia de obligado aprendizaje. Nos equívocamos cuando tratamos de que nuestros hijos no sufran, tienen que aprender a sufrir, a

superar problemas, porque los tenemos a todos. En la medida en que un niño no aprende a luchar, cuando sea adulto va a sufrir y no va a tener herramientas. No los hacemos ningún favor cuando les evitamos el sufrimiento y el sacrificio, porque la vida es lucha, es problema. No hay que buscar el sufrimiento, pero en ocasiones nos ayuda a crecer y a madurar como personas. Llegado esto con la situación de pandemia que vivimos, diría que hay cuatro tipologías de personas: las que se rebelan e indignan porque no admiten la situación... «¡No me ponga la vacante!», «¡No me ponga la vacante!».



Foto: Getty Images / Contrasto

carilla)», las que se deprimen las que se resignan y van caparando el temporal como pueden, y las que crecen. Tenencia, ejemplo, los bares y restaurantes que ante el cierre de la hostelería han decidido abrir para servicio a domicilio. En lugar de acomodarse y de esperar, idean otras estrategias, a eso le llamo yo luchar.

Hay un libro que me impresionó mucho, «La ballarina de Aurora boreal», de Edith Egar. Siendo niña la deportaron junto a su familia a este campo de concentración. Sus padres fueron llevados a la cámara de gas y ella se salvó gracias a que era ballarina. He hecho más una de

sus frases: «Yo ya no puedo hacer nada con lo que me han hecho otros, tampoco con lo que yo he hecho, pero sí puedo hacer lo que viene a partir de ahora». Esa es la gran capacidad del ser humano, la de optar y elegir por vivir en la queja o el lamentito o luchar por lo que deseamos. Después de la tempestad, siempre viene la calma. Saldríamos del covid-19, pero tendríamos que ser sí calmos fortificados.

En el libro divide la vida en cuatro estaciones, ¿por qué?

El ser humano, al igual que la naturaleza, tiene cuatro etapas: la primavera que es la infancia hasta

LA MUERTE

«Es fundamental asumir la muerte, mirarla de cara y prepararse para cuando nos llegue. Somos muy poco planificadores, también en lo que respecta a la muerte»

TRAS LA PANDEMIA

«Somos animales de costumbres y tras la pandemia volveremos a lo mismo. Lo que sí es cierto es que nos ha ayudado a valorar las cosas sencillas de la vida: tomar un pintxo...»

CAMBIAR

«Te puedo provocar, plantear cosas para que pienses, pero si después de leer eso, consideras que vives bien no vas a cambiar, porque no cambiamos si pensamos que lo estamos haciendo»

los doce años, luego viene el verano que es la adolescencia e juventud que va hasta los veinte años. Luego viene el otoño que es la madurez o adulto que va hasta los sesenta y, finalmente, tenemos el invierno que es la vejez.

¿Somos capaces de distinguir estas estaciones?

Creo que sí. Es raro que un joven viva como un anciano y que una persona mayor se comporte como un adolescente. Entiendo a los jóvenes que hacen botellón. ¿Son irresponsables? Sí, pero son cosas que se hacen a los 20 años. Un chaval por naturaleza a esa edad es rebelde. Lo fundamental es saber vivir la etapa que te corresponde. Hay que luchar por arrugas con satisfacción.

En cada capítulo se recogen una serie de preguntas para reflexionar. ¿Con qué propósito? ¿Qué le diría al lector para que se anime a responderlas?

Con el propósito de tener conciencia de dónde debemos trabajar para mejorar. Pero no es suficiente con tomar conciencia, sino que tienes que trabajar y eso yo no lo puedo hacer por ti. Te puedo provocar, plantear cosas para que pienses, pero si después de leer eso, el sujeto considera que vive bien, que es feliz, no va a cambiar porque las personas no cambiamos si pensamos que lo estamos haciendo. Si vivimos igual, no cambiaremos nunca, cuesta esfuerzo, es muy difícil cambiar porque supone trabajo.

Mis clases de formación siempre las empiezo diciendo que no les voy a enseñar nada porque es sentido común. El objetivo de la sesión es ver cómo conseguimos cambiar de comportamiento. La gente admira a Messi. Lo fundamental es que se levantan todos los días a las seis de la mañana para entrenar. Si no lo hiciera, no sería Messi, por muchas cualidades innatas que tenga. Te lo digo que curra. Hay que echar a la gente en el esfuerzo, en el trabajo. Pensamos que eso es malo, pero si Messi es bueno es porque trabaja, a Picasso le sería la inspiración trabajando. Las cosas sin trabajo no se consiguen.

En el libro recuerda que Aristóteles la felicidad propiamente tal es la virtud y una meta, y hombre feliz vive bien. ¿Qué es para usted?

La felicidad es el resultado de una forma de vivir. Es que nos acompaña durante nuestro vivir. ¿Vivir con calma, estoy viviendo contento con lo que he hecho mi vida y con lo que espero en el futuro? La felicidad es sentirte interiormente contigo mismo. El verdadero éxito de la vida, desde un punto de vista, no es tener un alto patrimonio, es un alto patrimonio, es un alto cargo descriptivo, si a mí me da iluso tener un níquel, es acortar a ver

¿Tras la pandemia nos ha dado a vivir más conscientes más tolerantes a la frustración y a la incertidumbre?

No sé si la pandemia nos ha dado a vivir de una manera más consciente o a ser más tolerantes con la frustración. Somos animales de costumbres y tendríamos que volver a lo mismo. Lo que sí es cierto es que nos ha ayudado a valorar las cosas sencillas de la vida: un pintxo y un vino en esta es un placer extra. Ahora, dar un abrazo a un poder hablar sin prisas tener una cena con los amigos... Siempre valorar cosas cuando nos faltan.

¿Gobernar vivió el momento?

Yo creo que no. Vivimos días, siempre corriendo, tenemos tiempo para trabajar con un amigo, vamos a una semana semicorrida, las personas salen de nuestras vidas y nos huele, se nos escapan buenos momentos, podemos disfrutar a lo largo de un día. No podemos viendo el pasado ni el futuro incierto. Debemos estar del momento presente, estar en vivo de forma eficiente, más despacio, todo lo bueno que tenemos