



“Este mundo lo han hecho personas inteligentes, y ahora necesitamos a personas inteligentes que sean buenas”

Ni gurú, ni coach, ni experto. ‘Juntaideas’ con talento para servir las en público y provocar el fondo interior de las personas de las gradas. La verdadera revolución de las sonrisas expresa la psicología positiva y convierte sus enseñanzas en jugo de vida sana. En el año 2000 se cayó del caballo y lleva casi dos décadas removiendo el ‘gallinero’ hablando, entre otras cosas, de vivir con entusiasmo. Ni recetas, ni mundos ideales. Más aristotélico que platónico. Baja a la inteligencia del podio del reconocimiento social y sube a la bondad y a la compasión. Incita a ser alegres siendo amables y a pensar en la estrategia de nuestras vidas para que lo más importante sea lo más importante. Mucha gente paga por oír su compendio de sentido común diseñado para reflexionar en pause, porque la urgencia de la vida no nos deja sentir los latidos de cada instante. Demuestra que “lo de querer es poder es mentira”. Destaca que “decir te quiero no es cursi”. Y anima a sacar la ternura del baúl de los tabúes. Insiste en que “la vida no es Instagram”, pero puede ser maravillosa por el poder de la actitud.

Unos vaqueros, unas deportivas, una camisa blanca, seis diapositivas, un pinganillo y una hora y media de reflexión en voz alta. **Víctor Küppers** va y viene por los escenarios como si estuviera en nuestras casas y mucha gente paga por este espectáculo terapéutico. Viene de llenar el Teatro Capitol de Madrid en su gira con [Mentes Expertas](#). Ha rebosado Valencia. Y se dispone a colgar el no-hay-billetes en el Palacio de Congresos de Málaga, el auditorio ADDA de Alicante y el AXA de Barcelona.

¿Quién es este señor? Dice él que no es “ni un gurú, ni un coach, ni ningún experto”. Dice él que “lo que yo hago es juntar lo que han escrito otras personas” y sincoparlo en directo”. Pero el público cree que este tsunami de sentido común es algo así como un *Dixán* de humanismo, un *Mistol* de conocimiento propio en masa, un *Fairy* quita-grasas en medio de una olla exprés de individualismo y anteojeras, un *Cristasol* para gafas con empañamiento crónico, un *Ariel* bajo las olas que anima a echar el freno de mano antes de que la plaga zombi de hombres y mujeres que pululamos como pollo sin cabeza convirtamos el mundo en un videojuego gore.

Porte de profesor *Holland* que disfruta experimentando con sus alumnos en los ascensores de *El Corte Inglés*. Habla con autoridad sin decir: “tú lo que tienes hacer es... lo que yo te diga”, sino “yo hago esto, y funciona, aunque a veces me digo a mí mismo: tío, esto que dices, a ver si te lo aplicas”. Divertido con fundamentos. Casual con sustrato. **Küppers** ha escrito libros, pero no los vende con o sin motivo, como hacen los gurús, los coach y los expertos. Él ofrece un stop, una mirilla, una puerta abierta para seguir adelante sin lastres de complicaciones gratuitas sin azúcar, pero con gas.

En un lugar del Pirineo en cuyo nombre habita el docente, mientras corre la brisa, suenan las hojas de otoño y ladra, tímida, una perra, andamos por esta conversación-senda. En la trocha, estamos con una de esas personas a las que arrancarle una entrevista es como ponerle el foco enfrente a un fotofóbico. Y, entonces, se enciende la bombilla y se disfruta esta luz:

En las últimas semanas ha llenado varios teatros de gente que quería escucharle hablar de vivir con entusiasmo. Mientras, en su tierra ardían algunas esquinas y el humo de la discordia sigue caliente. Dos mundos, cada uno con sus mil matices.

Sí. Pasa todos los días y en casi todos los sitios. Hay dos vecinos en el mismo edificio: uno está firmando los papeles del divorcio, y el otro está estrenando piso con su novia. En una autopista, en un sentido va una persona de vacaciones, y en el contrario, otro se va a trabajar. En un partido de fútbol, el penalti que entra y es gol

genera euforia en unos, mientras los de enfrente están hundidos. La vida es así de extraña, porque está llena de contrastes.

¿España necesita escuchar que las personas buenas son mayoría, y que la potencialidad de ser buenas personas la llevamos todos dentro?

Toda la sociedad occidental necesita escuchar eso. En España hay muy buenas personas, pero vivimos en una época de un capitalismo muy salvaje. En el mundo laboral solo se escucha que hay que crecer, y crecer, y crecer, y más, y más, y más. Habitamos un mundo tan tecnológico y tan digital, que todo se reduce a números, eficacia y rentabilidades. Estamos olvidando la importancia que tiene la calidad humana, y por eso necesitamos recordar lo esencial: que hemos venido a este mundo para ser buenas personas y que uno vive con alegría y con ánimo cuando es buena persona, no cuando consigue resultados.

¿Y necesitamos aval científico para certificar que ser buenos no es ser tontos?

Lo de “es tan bueno que es tonto” es una frase habitual, pero lamentable y perversa. Ojo con lo que estamos explicando a nuestros hijos, que lo escuchan todo. La vida va de ser buenas personas. Los demás nos quieren por cómo somos, no por nuestro nivel de inglés. Los que nos rodean nos aprecian como padres, como amigos, como compañeros de trabajo... Priman las relaciones humanas, y lo que valoramos de verdad es la forma de ser de los demás. Es así de simple, aunque es verdad que un bosque que crece hace menos ruido que un árbol que cae. Como las noticias las protagonizan generalmente malas personas, injusticias, asesinatos y violencias, pensamos que la humanidad es mala, y no es así. Las personas buenas a veces somos muy conformistas y sumisas. Martin Luther King decía que “esta generación tendría que arrepentirse, no tanto de las malas acciones de la gente perversa, como del pasmoso silencio de la gente buena”. Creo que todos estamos de acuerdo en que merece la pena ser buenas personas, pero aceptamos que se diga que ser buenos es ser tontos, y así nos va.

Hemos puesto, quizás, demasiadas esperanzas en el poder político y nos hemos olvidado de que todos podemos poner nuestro granito de arena en mejorar las cosas.

A veces pienso que tenemos unos políticos que no nos merecemos, pero no todo es responsabilidad de ellos. La sociedad mejora si cambiamos uno a uno. Si queremos un mundo fabuloso, sería más que suficiente que cada uno se encargara de sí mismo. Es habitual centrarse en arreglar el mundo de los demás sin empezar por uno mismo. El otro día estuve en una cena con los amigos de siempre, de esas en la que se pone verde a todos los políticos: que si son unos ladrones, unos maleantes, unos

chorizos... Al terminar, uno nos preguntó si alguien quería el ticket para algo, porque si no se lo quedaba para pasarlo como gasto de empresa... Le afeamos la conducta, sobre todo porque acabábamos de pasar por el rastrillo a toda la clase política justo por cosas como esas, y respondió que aquello no era un gasto importante... Esa es la mentalidad que tenemos todos. No vemos que podemos cambiar las cosas, pero empezando por nosotros. De hecho, es lo único que podemos controlar.

¿Cuánto mejoraría una sociedad si todos bajáramos al metro con una sonrisa sin parecer que estamos ebrios?

¡Sería una auténtica revolución! Estamos tan tarados que nos hemos acostumbrado a ver personas que caminan serías, mustias y con cara de mal humor, y cuando aparece alguien sonriendo, nos extraña. Es más, nos asusta, nos sorprende: ¡ojo, ojo con aquel que sonríe! Lo normal ha pasado a ser anormal. Sonreír es un tema muy básico, pero no es banal. Nos gustan las personas que sonríen, porque transmiten buenas sensaciones. Es verdad que hay personas que no tienen ningún motivo para sonreír, porque padecen dramas, sufrimientos, muchas preocupaciones... ¡Pero ese no es el caso de todos! Cuando andas por la calle parece que todo el mundo tiene dramas, sufrimientos y muchas preocupaciones, y no es así. Hay personas que no sonríen y tienen muchos motivos para sonreír, pero no se dan cuenta. A las personas sin dramas que no sonríen les debería caer un pepino gigante del espacio. ¡Nos enfadamos por tonterías! Que si me ha tocado un asiento en pasillo y yo quería ventana. Que si nos han retrasado una reunión media hora. Que si la tortilla está fría... En España deberían caer muchos pepinos gigantes del espacio y chafarnos con dolor a muchos. Solo cuando tienes un problema realmente gordo, entiendes que vas enfadado por la vida por tonterías.

Cataluña al fondo: tengo una fuente que es independentista catalán a muerte. En sentido literal. Hace unos días hablé con él, y me dijo que estaba dispuesto a matar por la independencia, pero no a morir. ¿Cómo se acierta con el sentido que le damos a toda nuestra vida?

Lo primero que le diría es que cambie de fuentes... ¡Vaya peligro! Mi frase preferida es “¡Vamos, Messi!”, pero la segunda es esa de la Madre Teresa de Calcuta que dice: “Que nadie llegue jamás a ti sin que al irse se sienta un poco mejor y más feliz”. Es una frase descomunal. Los que somos cortos necesitamos frases muy prácticas, y ésta lo es. La puedes poner por obra 158 veces al día, porque tenemos 158 contactos con diferentes personas cada día. Cuando lees a los sabios ves que todos llegan a la misma conclusión: el sentido de la vida se encuentra cuando haces más agradable la vida de los demás. Nos encanta complicarnos la vida o que nos la compliquen, pero la vida es mucho más simple.

Cita usted aquello de la Madre Teresa de Calcuta, pero a veces no sabemos ni como se llaman nuestros vecinos...

Somos capaces de sentarnos en un autobús o en un tren a dos centímetros de otro ser humano y no decir nada. ¡Y asumimos que es lo normal! Al contrario: pruebe un día a decirle “buenos días” a quien esté a su lado en el metro, y verá cómo coge el bolso con más fuerza mientras piensa: “¡coño, que me atracan!”. Este es nuestro mundo... Hay personas con las que coincidimos todos los días -un vecino, el del quiosco, el camarero...- y ni siquiera les saludamos con un gesto. ¿Quién saluda al conductor del autobús al entrar? Todo esto lo tengo certificado con experimentos que hago en clase con mis alumnos que demuestran que vamos tan a lo nuestro, dándole vueltas a nuestras cosas, que no vemos que hay otras personas cerca, muy cerca.

Anima usted de hacer que lo importante sea realmente lo importante cada día. Para la gran mayoría la familia es lo más importante, pero quizás le dedicamos más tiempo a otras cosas.

Muchas veces nos damos cuenta de lo que es importante cuando es tarde. Esto lo hemos oído bastantes veces, pero necesitamos escucharlo más y ese es el gran problema. Vamos todos de interesantes, de auténticos y de peculiares, pero lo importante para todos es lo mismo, porque esencialmente todos somos iguales. Basta con mirar la imagen que tenemos en el fondo de pantalla del teléfono móvil: llevamos la foto de la pareja, de la familia, de los hijos... o de Messi. ¡Nadie lleva una foto de su oficina! Eso es lo que llevamos las personas normales, porque es lo que más queremos y lo que más valoramos. Pero nos damos cuenta tarde, porque con este ritmo de presión, de estrés, de todo siempre para ya, hay tanta exigencia, sobre todo en las ciudades grandes, que la primera pantalla de nuestro cerebro está copada por lo urgente y lo superficial, dejando lo importante en un segundo plano. En el fondo, pensamos que esas personas siempre estarán ahí, hasta que un día caemos en la cuenta de que no siempre van a estar ahí, porque las personas a las que más queremos también fallecen.

Me gusta mucho el concepto italiano de familia-piña, porque ahí es donde nos quieren incondicionalmente como somos. La globalización nos empuja al modo de vida americano en el que priman el consumo, el individualismo, el tanto tienes-tanto vales, y en donde el papel de la familia es secundario. Es triste, pero es así, por eso debemos hacer un esfuerzo para cuidarla, porque cuando estás con las personas a las que más quieres es cuando te sientes más apoyado, más querido, más valorado.

Mientras el mundo oficial habla de empatía, usted habla de cariño y ternura. Parece que nos da vergüenza decir en público lo que todos

necesitamos en privado.

En una sociedad tan hostil, tan agresiva y, a veces, tan inhumana, necesitamos reivindicar el afecto, el cariño y la ternura, sobre todo en las relaciones con las personas que más queremos. Eso ayuda mucho a estar contentos. La psicología positiva dice una cosa muy sencilla: que la gente que vive con alegría quiere mucho a las personas que más quiere y lo demuestra. ¡Decir “te quiero” no es cursi! ¡Decir “te quiero” es humano! No hace falta ser creativo, basta solamente con observar. Todo el mundo hace cosas fantásticas y es maravilloso reconocerlo. Todos tenemos la necesidad de sentirnos apreciados: nuestros padres, nuestra pareja, nuestros hijos, nuestros compañeros de trabajo, nuestro equipo... Muchas veces tratamos mejor a las personas extrañas que a las que están más cerca. Los humanos nos hemos vuelto muy extraños.

Familias rotas por enfados absurdos. Amores eternos convertidos al odio por un plato de lentejas. Después, a solas, quizás pensemos: la verdad es que no ha sido para tanto... ¿Cómo se sale de ese bucle que puede degenerar en guerra civil?

Se sale aprendiendo a relativizar, teniendo un poco más de sentido del humor, y un poco menos de ego. Es verdad que a veces nos porchamos con las personas que más queremos porchamos y somos capaces de montar batallas campales por puro mal humor. Esas cenas silenciosas donde solo se escuchan los cuchillos son tremendas... ¡Una tontería es una tontería! El ego hay que mantenerlo siempre en un segundo plano, porque si no siempre nos sentimos atacados, siempre tenemos la razón, siempre tiene que ser lo que nosotros queramos, y eso provoca muchos conflictos. El sentido del humor ayuda. Cuando mi mujer se enfada con razón, le respondo con un tono muy bajo: “sí, sí, pero yo te quiero mucho”. Y la desmonto. Es así de sencillo. ¡Cómo se puede vivir sin hablarse con un hermano! Dos palabras cariñosas y un abrazo sincero son capaces de solucionar un problema enquistado desde hace años.

Un hombre que tiene miedo a poner el corazón, a parecer vulnerable, a mostrar sus afectos, ¿está dejando de ser un hombre para convertirse en un “bulto peludo con patas”?

La sociedad nos vende la idea de que todos debemos ser tan fantásticos, que no podemos tener defectos y que, si los tenemos, estamos obligados a taparlos; no podemos tener miedos y, si existen, hay que disimularlos. Esta sociedad que no quiere que seamos vulnerables y obliga a ser maravillosos, acaba matándonos. ¡Ese no es el mundo real, ese es el mundo de *Instagram* donde todo es bonito, todo está en su sitio y todo es perfecto! ¡La vida no es *Instagram*: no todo es perfecto, las cosas están torcidas y hay gente fea! Nos falta

humanizar la sociedad aceptando que somos como somos. Tenemos nuestras cosas buenas, pero todos somos vulnerables.

¿Por qué vemos ‘Qué bello es vivir’ solo en Navidad?

Hay momentos en la vida en los que nos despertamos y conectamos con nuestros sentimientos y nuestras emociones más auténticas, y esos momentos son la Navidad, la salida de un funeral, o después de ver una película o escuchar una canción que nos toca... Vamos por la vida como anestesiados y necesitamos instantes en los que abrimos los ojos a la verdadera realidad. Algunos quizás piensen que es una pena que estas cosas solo nos muevan en Navidad. Sí. ¡Pero qué pena cuando no nos pase ni en Navidad!

“Estamos tarados”, enfatiza Küppers. ¿Cuál es la tara general y cómo se cura?

La tara general es que vamos por la vida como pollo sin cabeza, y ese es el origen de nuestros problemas. Corremos, nos despertamos estresados y nos acostamos agotados. Nos levantamos con problemas y nos acostamos con preocupaciones. Todo son urgencias. Cuando corremos, no pensamos. Y cuando no pensamos, nos olvidamos de lo esencial y acabamos tarados. ¿Cómo se cura? Parando y reparando. No hace falta irse tres meses al Tíbet. Si fuéramos capaces de encontrar cinco minutos al día para respirar, calmar la mente, ver las cosas desde fuera, salir de la locura de nuestro día a día y reflexionar, estaríamos salvados. Hay personas que dedican mucho tiempo a reflexionar sobre la estrategia de sus ventas, pero no se paran ni un minuto a pensar sobre la estrategia de su vida, que es mucho más importante.

Para usted, el primer mandamiento de una sociedad con futuro es: “Ser amables no solo en las fiestas de guardar”.

Hay muchas formas de vivir con alegría, pero existe una que es un chollo. La psicología positiva dice que la forma más rápida, más eficaz y más fácil de ser alegre es ser amable con los demás. ¡Pruébenlo! ¡Nadie sabrá que lo están intentado! ¡Funciona! Pruébenlo cuando salgan de una cafetería diciéndole al camarero: “¡Fantástico el café, muchas gracias!”. No se sabe bien por qué, todos nos sentimos mejor cuando somos amables. Imagínese que le dicen que existe una cosa que hace que se sienta mejor, que los demás se sientan mejor y que es gratis. ¡Ser amable es un chollo!

Todos tenemos problemas y dramas. Unos más que otros. ¿Cómo se decide que, más allá de eso, podemos ser personas alegres?

En la vida hay momentos en los que solo se puede llorar. La vida, a veces, es inaguantable e insoportablemente triste, porque hay dramas: un fallecimiento, enfermedades, no llegar a fin de mes porque no hay trabajo... Es verdad que vemos personas que van alegres a pesar de sus dramas, pero eso es de monumento. En cualquier caso, debemos diferenciar entre dramas y circunstancias a resolver. Cuando uno en su vida solo tiene circunstancias a resolver, el derecho a perder la sonrisa es muy dudoso. La cuestión es que vamos en bucle, juntamos cuatro problemas y los convertimos en un drama mundial. Si lo que late son circunstancias a resolver, a desahogarse y a seguir. Muchas personas no entienden que el desahogo tiene que terminar. Debe ser razonable. El derecho al desahogo ni es crónico, ni puede convertirse en una cruzada contra la humanidad.

Los que no vivimos ningún drama tenemos la obligación de ayudar y apoyar a las personas que sí lo viven, pero nos hemos vuelto insensibles al dolor ajeno y no nos gusta mirar. Si vemos a personas que buscan comida en los contenedores o duermen en la calle y no nos conmovemos, no hay algo dentro que duela, es que nos hemos vuelto malas personas. Aunque lo veamos muchas veces, no podemos acostumbrarnos al sufrimiento. Cuando eres muy sensible al sufrimiento de los demás, aflora la compasión, que es una gran virtud. Solo con compasión y bondad podríamos transitar por la vida tranquilamente. Cuando vemos sufrir a otras personas, relativizamos nuestros problemas. También es bueno saber vivir con un drama y valorar lo que nos han podido ayudar a ser mejores personas en algunos aspectos.

“Si lo quieres, lo tienes”. “Cómo aprender inglés sin esfuerzo”. “Tus sueños se harán realidad”. La filosofía Mr. Wonderful nos ha hecho daño...

¡Muchísimo! También, porque habitamos una sociedad que lo quiere todo ya, y cuanto más fácil, mejor. Eso de “querer es poder” es mentira. La vida no es siempre maravillosa y, normalmente, las cosas importantes de la vida cuestan mucho esfuerzo.

¿Por qué nos frustramos ante los problemas por encima de nuestras posibilidades?

Porque la sociedad nos ha convencido de que todos podemos aspirar a todo, y no es cierto. Vivimos en un contexto en el que prima que cuanto más tienes, más alegre eres; cuanto mejor trabajo tienes, más feliz serás; cuanto más grande sea tu coche, más impresionarás y más gustarás a tu alrededor. Estamos en manos de diez multinacionales que facturan más que el PIB de 180 países que nos dicen qué tenemos que comprar, cuándo, cuál es el momento del recambio... Su finalidad es facturar, facturar y facturar. Nos frustramos porque no todos podemos

alcanzar el sueño americano que nos venden en las películas. No todos podemos cambiar de raqueta de tenis todas las semanas. No todos podemos comprarnos el último coche que acaba de aparcar en el mercado. No todos podemos adquirir el móvil recién salido del horno. Hay que entender que no todos poseemos ni las mismas posibilidades, ni las mismas capacidades, ni las mismas habilidades, pero todos tenemos nuestros dones y ahí es donde debemos centrar la atención.

Hay que entender que no todos poseemos ni las mismas posibilidades, ni las mismas capacidades, ni las mismas habilidades, pero todos tenemos nuestros dones y ahí es donde debemos centrar la atención

Ve usted una humanidad que corre como pollos sin cabeza. Hábleme de darle al pause y qué hace falta para dejar de huir hacia adelante.

Hay personas que van por la vida con alegría y otras que van arrastrando los pies. Es bueno pararse y ver en cuál de los dos grupos estamos. La psicología positiva utiliza un concepto muy chulo que se llama “la alegría de vivir”: esa sensación tan fantástica de ver que estamos contento. ¿Por qué? ¡No sé, estoy contento! Cuando uno va con alegría de vivir, la vida es brutal. Y la tienes un lunes, un jueves, y trabajando, y jugando al ping-pong. Vivir así no es lo habitual. No es lo que vemos con frecuencia, pero es lo normal. Confundimos lo habitual con lo normal. Si uno no vive con alegría, casi siempre es porque no sabemos si somos lo que somos o somos lo que los demás quieren que hagamos. O porque discurremos con inercia, sin tomar decisiones. Vivimos en la sociedad del escaparate y de la exhibición. Estamos inmersos en el reino del envoltorio. Esta carrera sin tregua nos desgasta a todos. Hemos logrado multiplicar las ocasiones de placer, pero encontramos muchas dificultades para disfrutar de la alegría interior, que es lo que todos buscamos, porque, en el fondo, todos queremos que nuestras vidas tengan un sentido.

***Vivimos en la sociedad del escaparate y de la exhibición.
Estamos inmersos en el reino del envoltorio***

El anhelo de grandeza, de dejar huella, de aportar algo, lo deseamos todos, pero eso se encuentra en el silencio, apartándose un poco de esta sociedad del ruido. Es responsabilidad de cada uno reivindicar momentos para la pausa y buscar espacios para la reflexión en este escenario de rapidez. Sin silencio y sin pausas nos come lo urgente y lo superficial. Sin silencio nos dispersamos en mil cosas intrascendentes. Al final, podemos pasar por la vida sin vivirla con profundidad. El tiempo y el esfuerzo que muchas personas invierten en acumular riquezas externas o materiales dejan muy pocas oportunidades para desarrollar las cualidades que nos hacen completamente humanos.

Nos moriremos, y en el epitafio habrá que poner: “no me daba la vida”. Una vez cubiertas las necesidades básicas, la sensación de escasez de tiempo es la principal fuente de desánimo.

¿Cómo se conquista el silencio en un mundo en estéreo?

Hace tiempo me di cuenta de algo que había leído muchas veces: el estrés, a largo plazo, es el que oprime los botones que generan enfermedades, insatisfacción y desánimo. La naturaleza es esencial. Hace años me fui a vivir a un pueblo del Pirineo, porque creo que el contacto con la naturaleza es terapéutico. Caminar por la montaña, o por un bosque y ver una vaca nos ayuda a resituarnos mentalmente.

¿Nos ahogarán las redes sociales?

A mí no, porque no uso... Bueno, *WhatsApp* sí tengo y me ayuda bastante, porque trabajo mucho tiempo solo y me sirve para relacionarme con la familia y los amigos. Las redes sociales que no fomentan las relaciones sociales, sino, más bien, el déjame que te enseñe lo fantástico que soy, hacen mucho daño al ego y provocan un narcisismo desbocado. Si se usan bien, las redes sociales son instrumentos buenísimos para estar informados o saber lo que dicen referentes de cada ámbito profesional, pero mal empleadas son un culto al yo y un generador de frustraciones.

Los jóvenes españoles, sin ética ni filosofía en las aulas, hechos a lo instantáneo, y con familias que son Vietnam, ¿cómo saldrán del túnel?

Es preocupante que la filosofía no sea una asignatura obligatoria. Debería ser la base sobre la que se asienten, después, los conocimientos específicos, incluso en la Universidad. La filosofía nos ayuda a saber pensar. La sociedad se cambia a través de la educación, y si queremos que de las aulas salgan personas honestas, íntegras, con ganas de ayudar a los demás, generosas, tolerantes, que después se convertirán en políticos, empresarios, padres, amigos, jueces, y policías honestos, íntegros, tolerantes, pacientes, todo eso debe construirse desde que somos pequeños. La educación que estamos dando a nuestros hijos es un desastre en muchos aspectos. No soy un experto en la materia, pero veo que los cambios educativos que experimentamos cada tres años no avanzan en la línea correcta. En este país deberíamos hacer monumentos a los profesionales sanitarios y a los profesores. Esos profesionales deberían dar nombre a todas las calles y plazas de España. Incluso a nuestros aeropuertos. Porque son esas personas que, más allá del caos de los servicios públicos, dan la vida por formar a nuestros enanos, que serán el futuro de nuestra sociedad, o curar nuestra salud con un desempeño admirable. Es más difícil

adquirir valores cuando tenemos más de 50 años.

Vivir con entusiasmo, dice usted, pasa por tener pasiones e ilusiones. Si una sociedad ve el trabajo como un castigo ineludible, ¿qué cosas importantes se está perdiendo?

El trabajo es un medio para realizarse, para racionarse, para mejorar, para aprender, para ayudar a los demás. Muchas veces no desempeñamos el trabajo que nos gusta, y entonces debemos preguntarnos: ¿qué voy a hacer? ¡O lo cambio, o hago que me guste! En todos los trabajos se encuentra un sentido cuando el objetivo final es ayudar a alguien, hacer la vida más agradable o más cómoda a alguien... Conozco camareros que disfrutan con su trabajo, porque saben que ese momento en el que te tomas un café es un gran momento de cada día.

Disfrutar de una Mahou. O de un partido del Barça. En realidad, sus recetas tampoco son gastronomía fashion...

Es verdad. No soy una persona muy sofisticada. Cuando has tenido alrededor personas muy enfermas y se han recuperado, todas te dicen lo mismo: "Ahora disfruto de todo". Lo mejor de la vida es casi gratis. No todo consiste en grandísimas ilusiones. Disfrutar de las pequeñas cosas de cada día nos ayuda a vivir con alegría y, cuando no las tenemos, nos damos cuenta de que valían mucho la pena.

¿Cómo se conquista a una persona tóxica?

He leído muchas veces que debemos alejarnos de las personas tóxicas. Yo creo que no. Cuando alguien está de mal humor y lo ve todo en clave negativa, no es porque sea así. No ha nacido así. La gente sufre problemas, preocupaciones, frustraciones, disgustos. Algunos, a base de sumar estas situaciones, se han vuelto tóxicos, pero no son malas personas. Precisamente las personas tóxicas son a las que más necesitan nuestra ayuda. Alejarse de ellas no tiene sentido. Si una planta empieza a palmar, no la tiramos, intentaremos cuidarla más para que salga adelante. Esto es lo mismo. Siempre me ha gustado pensar que todas las relaciones humanas funcionan con cariño y tiempo.

Todas las relaciones humanas funcionan con cariño y tiempo

Menos listos, y más actitud positiva. Menos listos, y más honestidad. Menos estirados, y más reírse de uno mismo. Baja usted a la inteligencia del podio, ¿y qué pone en su lugar?

El culto a la inteligencia es excesivo y desproporcionado. Cuando alguien es muy inteligente, lo admiramos. Existe gente inteligente para parar un tren. A nivel político, económico, social, todo el mundo

es inteligente, todos tienen masters, doctorados, una formación académica espectacular... ¡Pues ya podrían haber hecho las cosas un poco mejor! Hay un dato de Oxfam al que nos hemos acostumbrado, pero que es terrible: el 1% de la población mundial tiene más recursos que el 99% restante. ¡Eso ni es tolerable, ni es justo, ni es ético! Este mundo lo han hecho personas inteligentes y ya no hace falta eso. Ahora necesitamos gente inteligente que sea buena, personas que pongan sus capacidades al servicio de los demás. En lugar de la inteligencia, pondría en el podio a la bondad y a la compasión, no en el sentido cursi de las palabras, sino en su sentido más digno.

Este mundo lo han hecho personas inteligentes y ya no hace falta eso. Ahora necesitamos gente inteligente que sea buena

La actitud. ¿Ser como Rafa Nadal está a nuestro alcance?

David Ferrer es otro tenista al que podemos admirar igual, porque lo ha tenido más difícil. De hecho, si no se hubiera encontrado con **Rafa Nadal**, habría sido el mejor tenista de toda la historia. Fue número 3 del mundo. Estuvo muchos años en el top 10. Y para los que nos gusta el tenis, **David Ferrer** es un ejemplo extraordinario de valores y principios humanos. Su calidad humana es descomunal. Quizás no esté al alcance de todos ganar lo que ha ganado **Ferrer**, pero es que, seguramente, él esté más orgullo de su forma de ser que de sus reconocimientos. La gente le aprecia por cuestiones que trascienden sus títulos. Su sencillez, su humildad, su manera de luchar y su manera de buen tío sí están al alcance de todos.

¿Su bombilla con luz propia viene de fábrica o se cayó usted de algún caballo?

Me caí de un caballo en el año 2000 a raíz de un acontecimiento que para mí fue muy dramático. Después del túnel he aprendido que todo pasa por algo. Yo doy conferencias sobre positividad, y a mí me cuesta mucho esfuerzo estar alegre. Cuando hablo, muchas veces pienso por dentro: “¡Tío, aplícatelo!”. Cuesta. Todos tenemos cinco minutos al día en que lo mandaríamos todo a tomar por saco. El mérito no está en explicar las cosas, que es lo que hago yo, sino en vivirlas, y eso es una lucha titánica de cada día. Hoy, ser alegre es heroico, pero vale mucho la pena.

¿Dónde se agarran sus principios?

En la fe, aunque no siempre la he tenido. Soy católico-apostólico.

El AVE Barcelona-Madrid se ha convertido para usted en un buen laboratorio para la psicología. Cuénteme la última.

Hace diez días, al subirme al tren:

Perdone, creo que se ha equivocado de asiento.

No, no me he equivocado.

Perdone, ¿podría comprobarlo?

No, compruébelo usted, que yo estoy en mi asiento.

Pues no sé: vagón 8, 12B...

Me mira y me dice el caballero con un tono seco: “Ah, ¿es el vagón 8?”.

Sí, sí.

Yo estoy en el 7.

Ah, pues es mi asiento.

Se levanta, coge la bolsa, se larga... Ni perdone, ni disculpe. Un tono antipático y despreciativo, y no fue capaz de reconocer que se había equivocado.

¿Cómo ve desde el vagón el mundo que dejamos a los que vienen detrás?

Lo veo con optimismo, porque el nivel de frustración en la generación actual es tan grande, que la cosa petará. Tienen ganas de cambiarlo todo y creo que van por el camino de hacer frente al gran reto de humanizar la humanidad. Los que más nos están concienciando sobre la crisis climática son ellos. Mi generación quiso darlo todo por el trabajo. Ahora las empresas se extrañan de que la gente joven diga que el trabajo no es su principal interés vital. Las críticas a la juventud muchas veces son injustas. Hay jóvenes espectaculares y maravillosos, con unos valores enormes, muchas ganas de cambiar el mundo y de ser inconformistas. No hay nada peor que alguien que se resigne a lo que ya tenemos.

Vivimos sin vivir. ¿Moriremos sin vivir?

Muchos, lamentablemente, sí. Todos nos vamos a morir, pero nunca hablamos de eso, y pensar en la muerte es muy importante. La muerte nos hace tener más presente mientras vivimos lo que realmente es importante. Tengo alumnos que empiezan a trabajar en un sitio y están encantados. Son *junior 1* y quieren dejarse la piel para ser *junior 2* al año siguiente. Luego comprueban que existe el *senior*, y después

manager, ya con despacho e impresora propia; después, como el roce hace el cariño, se casan con otra *manager*. Descubren entonces que existe el puesto *territorial-manager*, y se dejan la vida para subir ahí. Para ese momento ya han dejado de comer en casa de sus padres los domingos, porque ellos están para lo que están. Siendo *territorial-manager* aspiran a *country-manager*: despacho en la planta de arriba y con vistas. Y luego, *continent-manager*, y más tarde *global-world-wide-manager*, y finalmente tienen 97 años, les han jubilado, les dan un pin, y se dan cuenta que se han perdido lo mejor de esta vida. Esta es la gran frustración a la que tendrán que enfrentarse muchas personas cuando tengan 114 años.

Rebobinando

Más allá de los trenes a toda velocidad, todavía quedan en el mapa maquinistas de carbón que habitan muy cómodamente el siglo XXI, pero se resisten a darle a un botón para que la vida entre en un carril, ruede a ritmo de crucero y llegue hasta su destino sin apreciar el paisaje. **Víctor Küppers** no quiere ser nada más que **Víctor Küppers**: padre, marido, hijo, amigo, profesor, consultor, conferenciante. Pero hace tiempo que puso las luces largas y esos faros conducen a buen puerto a las miles de personas que siguen sus monólogos vitales en *You Tube*, a las cientos de personas que le escuchan en sesiones de empresa y en intervenciones multitudinarias, y a las decenas de personas que le disfrutan como profesor o consultor.

Con la ciencia de la Psicología Positiva. Con experimentos sobre el asfalto. Con las historias de su día a día. Con citas revulsivas de la **Madre Teresa de Calcuta** o de **Martin Luther King**. En *thermomix* con denominación de origen, **Küppers** ofrece un preparado fresco que estimula las ganas de vivir, la ilusión de salvarnos de la fosilización de la humanidad, el examen de conciencia, el deseo de ser mejores con realismo, y la conquista de nuestras riendas en una sociedad desbocada de ombligos, *likes*, horas robadas a la familia, idolatría laboral, exhibicionismo de nuestros triunfos, y ocultamiento enfermizo de los fracasos que nos definen, también, como seres humanos.

Rodeado de pensamientos molidos con alergia a la inercia y a *Instagram*, **Küppers** –ni gurú, ni coach, un hombre leído que divulga en vaqueros– arremete con sentido del humor sobre las vidas-ficción despertando de letargos, hibernaciones, rebaños y otoños crónicos con una sencilla primavera que es como una llave de judo sobre tatami de verdades como puños de seda.

Más allá de trenes que no respiran, de *Siris* que guían los pasos al por mayor y de *Alexas* que obedecen –serviles, sin alma– en las

esquinas de nuestra soledad, este señor encarna una revolución silenciosa de conciencias desanestesiadas, sangre humana que circula por las venas, aire puro que llena los pulmones y vidas que eran grises-oscuras-casi-negras y que, mira, empiezan a sonreír fuera de cámara.

Entrevista de Álvaro Sánchez León, en elconfidencialdigital.com