



“Nos rodean muchos problemas y agobios que no son excusas, son obstáculos reales. Pero si nos fijamos solo en la dificultad, no avanzamos...”

Víctor Küppers es profesor de la Universidad Internacional de Cataluña y de la Universidad de Barcelona. Da clases de dirección comercial, pero en su faceta de consultor y formador pone el foco en la dirección vital en conferencias sobre ‘Vivir con entusiasmo’ que llenaban los auditorios de toda España antes del coronavirus. Ahora sus sesiones se titulan ‘De perdidos al río: porque la alternativa es peor’. Una ducha de ánimo para sobreponerse a las inclemencias de la pandemia y sus circunstancias.

Víctor Küppers ni es un gurú, ni coach, ni experto. Es un juntaideas con talento para servirlos en público y provocar un cambio de ánimo en el fondo interior de las personas de las gradas. La verdadera revolución de las sonrisas no está en las tazas de desayuno horteras que inundan los souvenirs. Más bien está en el zumo de la psicología positiva que este hombre exprime sin purpurinas hasta convertir sus enseñanzas en jugo de vida sana.

Lleva casi dos décadas removiendo el gallinero hablando, entre otras cosas, de vivir con entusiasmo. Hasta que el coronavirus ha calado hasta la médula, y ahora ha matizado su discurso para hablar de ánimo, de actitud, de avanzar como se pueda entre la maleza de esta selva que nos ha puesto el mundo patas arribas.

Küppers no ofrece ni recetas, ni mundos ideales, porque el universo es complejo y él no hace demagogia. Lo suyo es un realismo aferrado a las cosas buenas en medio de un Guernica. Más aristotélico que platónico. Mucha gente paga por oír su compendio de sentido común diseñado para reflexionar en pause. Rompe moldes: "Lo de querer es poder es mentira, como hemos visto estos días". Insiste en que "la vida no es Instagram" pero, aun así, puede ser todo lo maravillosa que queramos si la enfocamos con el zoom de lo positivo que también salpica cualquier biografía.

Antes del coronavirus usted llenaba auditorios hablando de '[vivir con entusiasmo](#)'. Cuando todo el país ha sufrido los arañazos de una pandemia, ¿ha cambiado su discurso?

Yo estaba acostumbrado a hacer sesiones sobre ánimo y actitud ante personas que no tenían ningún motivo para quejarse. Salvo en conferencias para ciertas ONG, colegios y hospitales, en mi trabajo, que se orienta sobre todo a las empresas, siempre pensaba que la gente, mayoritariamente, se quejaba de tonterías: que si el coche no me lo cambian, que si tengo mucha carga laboral, que si me valoran mal por objetivos... La gente no tenía problemas graves, y entonces yo iba muy motivado a animarlos a fijarse en lo importante, valorar lo que tenían, y crecer sin estancarse. Pero todos hemos vivido esta sensación de precipicio. Hemos empezado a tener problemas graves, y ahora me centro en hablar de enfocar las dificultades con realismo y con el ánimo suficiente para no pararnos nunca.

¿Cómo es el público que tiene ante su pantalla estos días?

Ahora trabajo con personas que sí tienen problemas suficientes como para perder el ánimo: empresas que no ven claro su futuro, personas que están sufriendo la enfermedad, o que la han vivido muy de cerca en sus casas... Suelo leer todo lo que se dice sobre Psicología positiva, y tengo una cierta frustración, porque no encuentro muchas enseñanzas nuevas. Últimamente me cuesta encontrar palabras y reflexiones que puedan motivar a mirar al frente con optimismo realista. En mis sesiones de estos días trato de emplear las mejores palabras que tengo, y las que más me convencen, pero sé que están cojas. Estamos en una situación muy compleja que roza la hecatombe.

¿Y cómo aconseja llevar con ánimo este contexto general?

Le he dado muchas vueltas a eso, porque no quiero hacer demagogia. Lo de “si quieres, puedes” es mentira. Hay muchas palabras bonitas que están en el aire, pero no son ciertas. Querer no es poder, porque todos tenemos nuestras limitaciones. Tampoco es cierto que de las crisis salimos fortalecidos, porque del desastre del coronavirus hay muchas personas que saldrán peor. Lo vemos cada día. Y eso de que toda crisis es una oportunidad... ¡Depende! Ningún experto en Psicología positiva anima a sonreír siempre y a estar contentos las 24 horas de cada jornada. No. Tenemos derecho a estar cabreados o preocupados puntualmente. La cuestión es no perder el ánimo. Sí, es cierto que esto está siendo muy duro, pero si perdemos el ánimo, nos paramos, dejamos de caminar, y ya da igual si el camino es un túnel o un pozo.

¿Cómo conseguimos cimentar ese ánimo?

En primer lugar, entendiendo la importancia de acertar en el enfoque de los problemas. No podemos evitar tener preocupaciones e incertidumbres... Somos humanos, y tenemos emociones. Pero las emociones se tienen que gobernar. No nos podemos dejar llevar por el miedo o el pánico.

¿Cómo?

Sin exagerar las preocupaciones. Si vemos los telediarios es fácil caer en una depresión. Los medios descubrieron hace tiempo que el miedo genera audiencia... Debemos salir del bucle que nos rodea de que todo va mal: la caída del PIB, el crecimiento del desempleo, un país estancado... Entrar en ese tornado nos paraliza para sacar lo mejor que llevamos dentro. Yo no sé si saldremos o no saldremos de esta, lo que sí sé es que si cuidamos el ánimo lo tendremos más fácil. Si nos pasamos los días hablando de brotes y rebrotes, se bloquearán nuestras capacidades de supervivencia.

¿Y si nos cuesta encontrar enfoques positivos que motiven nuestras acciones?

Para dar lo mejor de nosotros mismos necesitamos pensar en positivo y hoy, para eso, hay que obligarse.

Nos rodean muchos problemas y agobios que no son excusas, son obstáculos reales. Pero si nos fijamos solo en la dificultad, no avanzamos. Miremos nuestra familia, los amigos, los compañeros... Busquemos ilusiones realistas y evitemos anticipar los horizontes negros antes de que lleguen, porque somos muy de eso. Hay estudios que demuestran que los viernes somos más felices que los domingos, y eso que los domingos, por lo general, no se trabaja. Pero el viernes pensamos en el fin de semana, y el domingo, en la semana que comienza.

Valoremos la naturaleza, un paseo... ¡Quién nos iba a decir que apreciaríamos tanto salir a pasear cuando empezaron las fases de la desescalada! Hacer ejercicio ayuda mucho a mantener el ánimo y evitar enfocarlo todo en la parte oscura de la vida. Sé que suenan a consejos tópicos, pero son los que nos funcionan a todos. En el fondo, se trata de pensar en positivo, porque la alternativa es terrible...

Si a alguien le ha pillado la pandemia sin una estructura sólida que le ayude a crecerse, ¿cómo se arma el ánimo?

Empezando por hacer balance, como cuando hay una guerra: qué tenemos, qué nos falta, cuál es el horizonte, cómo doy el siguiente paso... Veamos que quizás la familia funciona, que estoy en un ERTE, pero no me han echado del trabajo; que tengo la hipoteca avanzada, que estoy bien de salud... Y luego anotemos también lo malo, pero con el enfoque de solucionar lo que se pueda, no para tirarnos los trastos a nuestra propia cabeza. Es el momento de ser pragmáticos. Si buscamos una salida por el lado exclusivamente emocional, quizás caigamos en la demagogia, que no sirve para nada. Si la buscamos por el otro lado, el único camino es una revolución... A pesar del mapa real que tenemos entre manos, hay focos positivos que nos ayudarán siempre a levantar la mirada, aunque cuando miremos arriba, a quien maneja las riendas del país, temamos que no sean capaces de afrontar esta situación y eso genere un plus de desconfianza.

¿Hemos aprendido a sobrevivir mejor con el primer round de la pandemia?

Nos ha pasado como cuando ves muy cerca un accidente de coche, y empiezas a conducir con más prudencia. Nos hemos llevado un buen susto, y la castaña nos ha servido para valorar lo importante.

Quizás hemos dicho más ‘te quiero’ en cinco meses que en los últimos cinco años. Nos hemos dado cuenta de la importancia de volver a lo básico: cuidar bien a nuestros mayores, porque quizás pronto no estén; valorar las cosas pequeñas, disfrutar de lo cotidiano... ¡Lo de siempre es fabuloso! No hace falta viajar a las Maldivas. Ni comprarlo todo a todas horas. No hacen falta tantas cosas para ser feliz. En el camino hemos admitido que somos frágiles, y eso nos pone en nuestro verdadero lugar.

Entrevista de Álvaro Sánchez León, en clubinfluencers.com.