



Evita ser un melón, un cenizo y un merluzo para dar la mejor versión de ti mismo en el hogar

Evita ser un ‘melón’, un ‘cenizo’ y un ‘merluzo’ para dar la mejor versión de ti mismo en el hogar, aconseja el coach Victor Küppers

Todo el mundo quiere tener una vida familiar plena, entusiasta, feliz, pero ¿cómo lograrlo?

“El estado natural de una persona sana es sonreír, ser amable, ser feliz, y cuando uno nota un desánimo crónico tiene que reaccionar; **cuando la madre o la pareja está desanimada, es grave, todos merecemos estar contentos**, que la gente esté contenta”, afirmó el *coach Victor Küppers* este martes en Andorra la Vella.

En una conferencia sobre la gestión del entusiasmo en la familia, el comunicador destacó, siguiendo una de las típicas bases del *coaching*, que lo primero es saber dónde estamos, y para Küppers está claro: **“Tenemos prisa y la contagiamos a los demás, todo el mundo va pegado al teléfono móvil, crecen las ventas de psicofármacos, vamos con pastillas hasta arriba,... ¡estamos muy tarados!”**, diagnosticó.

Con un extraordinario sentido del humor, este profesor de la Universidad Internacional de Cataluña cuestionó a los asistentes, en su mayoría padres y madres de familia: “Vas conduciendo y si te atreves permanecer con el coche parado unos segundos cuando el semáforo que se pone verde, te insultan, y tú les pides perdón: ¿es normal?”

Küppers prosiguió su exposición afirmando que “cuando uno está tarado hay que hacer algo, no te puedes conformar, por uno mismo y por tu familia”.

En su opinión, **cuando uno nota el desánimo, no en un momento puntual, sino como tónica general, tiene que reaccionar, y en ese punto entra la actitud.**

“Cada uno tiene el estado de ánimo que quiere, no el que se merece, hay que cuidarlo y trabajarlo, por uno mismo y por la familia -afirmó-. El problema es que **cuando el entorno es tan complicado, hay que buscar recursos**”.

Centrándose en el ámbito familiar, señaló: “Un entorno que tiende al desánimo hace que uno pierda lo mejor que tiene, **rápidamente uno pasa de ser estratosférico a ser mediocre: de ser una madre espectacular a ser una madre normal, de ser una pareja brutal a ser correcta, profesional**”.

En este sentido, ofreció tres antítesis para explicar cómo vivir con entusiasmo en el hogar, o con sus palabras, “tener una familia chutada”:

1. **Ser un melón:** ir con cabeza por la vida, no con el piloto automático todo el día. “Hay gente que vive pasando días: nacen, crecen, discuten y mueren”, dijo, pero “lo más importante en tu vida es que lo más importante sea lo más importante, y lo más importante son las personas”. En un entorno familiar esto se traduce en dedicar más tiempo y ofrecer más amor, subrayó.

2. **Ser un cenizo:** La alegría es genética pero también se trabaja, se desarrolla, se aprende, aseguró. “Con tu pareja, ¿te ríes o no te ríes?, ¿te escuchas o no te escuchas?”, preguntó. Y añadió: “Hay que dejar los problemas fuera, guardar para dentro la mejor versión de uno mismo, y hay que buscar mecanismos para descomprimirse, buscar la manera de llegar a casa bien. Tenemos a veces una o dos horas para estar con los niños ¿y voy a estar de mal humor?” “Si uno quiere tener una casa alegre tiene que hacer algo. Hay gente que en su casa se lo pasa pipa y gente que su casa es un martirio. Y esto se aprende, hay cursos por ejemplo”, señaló sin referirse explícitamente a los Cursos de Orientación Familiar del [FERT](#) que se promocionaban a la salida de la sala de la conferencia.

3. **Ser un merluzo:** apagar la tv, dialogar, escuchar. “Para que haya comunicación hay que hacer un esfuerzo -advirtió-. Muchos padres han

dimitido como padres, y la comunicación va en el cargo de padres. Hay que tener paciencia y escuchar, no tanto porque te importe lo que te diga la persona, sino porque te importa esa persona”.

Küpper concluyó recordando que “no podemos cambiar las circunstancias pero podemos elegir la actitud”.

“Lo que separa a las personas grandes de las mediocres es tu manera de jugar, y eso depende de ti, es tu elección, tu responsabilidad, en cada instante eliges -destacó-. **Nuestra responsabilidad es hacer de nuestra vida una obra de arte.** Y que cuando al final san Pedro vea la obra de arte, sólo pueda decir tres palabras: *ole, ole y ole*”.

Patricia Navas González