

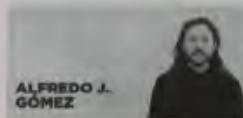


Mónica L. Esgueva muestra un ejemplar de su último libro 'Cuando sea feliz'. ■ ANTONIO QUINTERO

«Hay que sonreír a la vida porque nada es tan grave como parece»

Mónica L. Esgueva Escritora y profesora

En su libro 'Cuando sea feliz' analiza las claves para hallar la felicidad y evitar el sufrimiento



ALFREDO J. GÓMEZ

VALLADOLID. Viajera infatigable, ha recorrido más de 60 países, ha vivido en Londres, y más de ocho años en París. Ha pasado algunas temporadas en Asia y África, y sigue viajando 3 meses al año fuera de Europa. Lleva estudiando filosofía budista y meditación desde hace años con grandes maestros tibetanos en la India, Nepal y el Tíbet, y recibe regularmente enseñanzas del Dalai Lama. Mónica L. Esgueva es licenciada en Ciencias Económicas por la Universidad Complutense de Madrid y realizó

un Máster en Comercio Exterior. Trabajó durante años en la prestigiosa escuela de negocios Insead (Francia), en programas de liderazgo para directivos internacionales. Además de dedicarse al 'coaching' ejecutivo y personal, es profesora del MBA del CEU Valladolid en las ramas de Inteligencia Emocional y Liderazgo, imparte cursos sobre dichos temas, da conferencias en distintos países sobre el desarrollo personal, y colabora en la radio ofreciendo las pautas para alcanzar la felicidad.

—¿Incluso en el sufrimiento puede haber belleza y dignidad?

—Yo creo que sí, aunque opto más por el dolor que por el sufrimiento. El dolor es innato en el ser humano por tener cuerpo y mente. No podemos evitar el dolor, pero sí el sufrimiento. Sufrir es una opción. La belleza y la dignidad por supuesto que son posibles.

—¿Las personas acaban convencidiéndose de sus desdichas?

—Así es. Cuando uno se fija solo en lo negativo, toda sus energía está ahí y todo lo verá negativo. No ve la realidad, sino cómo ve las cosas

a través de ese filtro. Lo que resulta es perjudicial para él.

—¿Cuáles son las causas del sufrimiento?

—Hay unas cuantas que me parecen cruciales. Aferrarse al ego, no estar dispuesto a cambiar, el individualismo feroz en el que estamos sumidos en esta sociedad actual de consumo, el odio, ese rencor que guardamos por algo que nos hicieron en el pasado y nosotros queremos devolver la venganza y lo que sucede es que nos carcome a nosotros mismos.

—¿Qué representa la ira?

—Es un estado mental que se nos escapa. Nos aprietan un botoncito y nos salimos de nuestras casillas. Montamos en cólera a veces por nimiedades. Tenemos que ser más sabios y pararnos a reflexionar para no ser marionetas de las circunstancias.

—¿El odio?

—Es una reacción muy perjudicial para cada uno de nosotros porque nos aferramos al pensamiento de que una persona se merece lo peor y es muy dañino precisamente para quien lo piensa.

«La belleza y la dignidad son posibles, incluso en el dolor y el sufrimiento»

«Debemos dirigir nuestra energía a las cosas importantes y no a las superfluas»

CUANDO SEA FELIZ

► **Qué.** El libro 'Cuando sea feliz', un camino revolucionario para alcanzar la verdadera felicidad.

► **Quién.** La escritora y profesora Mónica L. Esgueva.

► **Editorial.** Ediciones Urano S.A.

► **Precio.** 16 euros.

—¿La envidia?

—Es una emoción que no tomamos tan negativa y, sin embargo, en este país está muy extendida y es una gran causa de sufrimiento porque en el fondo al que envidias le da igual y tú te estás comiendo un 'mal rollo', una mala sangre que desees a alguien que le vaya mal para sentirte tú mejor.

—¿Y cuáles son los cimientos del bienestar?

—Son bastantes porque es un arco iris de sensaciones, no es un solo color, no es una fórmula mágica que con lograr una sola cosa ya estamos instalados en el país de las maravillas. Hay muchos pilares con los que hay que trabajar.

—¿Qué es la compasión?

—Es ser capaz de ponerse en el lugar del otro y apoyarle en la medida de lo posible.

—¿La gratitud?

—Ver todas las cosas buenas que la vida nos trae y sentir que somos unos privilegiados por disfrutar de ellas.

—¿El altruismo?

—Darlo todo sin esperar nada a cambio.

—¿La autoestima?

—Tener confianza en uno mismo, a pesar de las dificultades y de las mareas que a veces llegan.

—¿La generosidad?

—El querer compartir por encima de todo, no guardarse las cosas para uno solo.

—¿El humor?

—Tomarse la vida con una sonrisa porque al final nada es tan grave como parece.

—¿La paciencia?

—Comprender que las semillas hay que plantarlas y que lleva un tiempo hasta que crezca un árbol.

—¿El perdón?

—Es un acto de misericordia con uno mismo, fundamentalmente.

—¿La meditación?

—Es muy importante. Aprender a calmar la mente para darnos cuenta de que no somos nuestros pensamientos, sino los que pensamos esos pensamientos.

—¿La paz interior?

—Ser capaz de estar bien con uno mismo y encontrar la serenidad y la calma que sean duraderas, aunque uno pueda estar en medio de un 'tsunami'.

—¿Se puede ser feliz sabiendo que nos espera la muerte?

—Lo he analizado mucho en el libro porque es el gran tabú de la sociedad y nos va a llegar inapelablemente a todos. Hay que ser conscientes de que nuestro período en la Tierra, es corto y si fuésemos conscientes de lo corto que es, de lo efímera que es la vida, pondríamos atención y nuestra energía en las cosas importantes y no en las superfluas.