

CLUB FARO DE VIGO

Esgueva: “La crisis es una experiencia que puede aumentar nuestro potencial”

La experta en Inteligencia Emocional afirma que la prosperidad sin propósito lleva a la desilusión y que necesidades que nosotros consideramos básicas son un lujo afuera

F. FRANCO ■ Vigo

“El ser humano necesita experiencias de crisis para llegar al estado de ánimo que llamamos felicidad”, decía ayer en el Club FARO Mónica Esgueva. Ante ella, un auditorio rebosante, con gente sentada por los suelos y allí convocada por el ambicioso título de la charla que le presentó la psicóloga María del Carmen Martínez: “Encuentra sentido a tu vida y serás feliz”.

Moviéndose sobre la tarima, apoyada en diapositivas, esta profesora en Inteligencia Emocional y Liderazgo, de saber occidental entroncado con la filosofía oriental, habló sobre la crisis: “Más que una crisis económica es de valores. Hay gran frustración, la gente se siente perdida, vacía... porque crecimos en desarrollo exterior y ha sido en detrimento del interior. Ya no nos oímos a nosotros mismos a causa del ruido externo. Y lo que creo es que en esas experiencias de crisis el cerebro entra en una especie de colapso que aumenta nuestro potencial de cambio. ¿Cuántos momentos de oscuridad o soledad pasaron gente como la Madre Teresa de Calcuta de los que nos enteramos por casualidad?”.

Esgueva, que tiene en la calle con su firma “Cuando sea feliz” (editorial Urano), habló del sentido de la vida, objeto del título de su charla. Para ella “los que sobreviven no son los más fuertes físicamente sino los que tienen un motivo por el que vivir porque lo que nos da fuerza no es lo material, lo que poseemos, sino si disponemos de un propósito vital”. ¿Y por qué esta búsqueda creciente de sentido que se está empezando a observar en la sociedad?, se preguntó ella misma. A ello responde esta profesora de “coaching” que “la prosperidad sin propósito lleva a la desilusión y al vacío o, dicho de otro modo, el progreso sin dirección trascendente acaba en confusión e incertidumbre”.

¡Vaya paisaje!

Esgueva comenzó en realidad su charla dibujando el paisaje actual. “En estos tiempos de dificultades económicas –dijo–, que parece que todo se acaba, es importante saber que son precisamente tiempos muy ricos en otros aspectos. Las necesidades que nosotros creemos básicas en otros países son un lujo. Todos podemos vivir con mucho menos. ¿Cómo? A lo mejor el tiempo es una riqueza que no hemos apreciado antes, con la bonanza económica. Si en vez de emplear el tiempo en lamentarte por tu ma-



Mónica Esgueva (izda.) fue presentada por la psicóloga Mª del Carmen Martínez. // Marta G. Brea



Lleno total en el auditorio do Areal para oír hablar sobre el sentido de la vida. // Marta G. Brea

la suerte, dedicas tu tiempo en hacer cosas productivas, encontrarás tu riqueza. Dedicar más tiempo a los demás. Esto parece un tópico pero no lo es, cuando ayudas a los demás no piensas en los problemas y te vuelves mucho más feliz”.
Dice Esgueva que ya constatamos que la seguridad económica no es tal, que no hay nada que nos pueda salvar de la incertidumbre de la vida... pero que estos son los momen-

tos que nos empujan precisamente a la reflexión, a cuestionarse y buscar alternativas, a mirar hacia adentro y preguntarse si la vida tiene algún sentido, si estamos aquí por algo o es puro azar”.

Razones de vida

Cree ella que la vida cambia si sabes que tienes una razón para estar aquí. “Tenemos el poder de cambiarnos y transformarnos hoy, hayamos pasado lo que hayamos pasado. ¡El poder está en nosotros! Es que a veces pensamos que no tenemos esta capacidad, que la vida y las situaciones nos superan. Yo quiero lan-

zar un mensaje optimista. No podemos elegir las cartas que la vida nos da pero sí cómo podemos jugar con ellas”.

“La felicidad –dice– tiene que ver con la serenidad interior, con estar contento de alegría, y contento con lo que tienes, es la apreciación, la gratitud, es levantarte con ilusión. La clave está en la actitud porque la felicidad material no es felicidad, es satisfacción de deseos. Lo que ocurre es que

“Un victimista nunca puede cambiar nada”

Viajera infatigable, ha recorrido cerca de 70 países, ha vivido en Londres, y casi nueve años en París. Ahora tiene fijada su residencia en España, aunque pasa largas temporadas en Asia cada año. Estudió Ciencias Económicas en la Universidad Complutense de Madrid y realizó un Master en Comercio exterior. Tiene un Master en PNL (Programación Neurolingüística) y titulación Internacional en Coaching por John Grinder.

Pero Mónica L. Esgueva no era feliz con la vida que llevaba (buen sueldo incluido) y decidió cambiar en buscar de una nueva vida que la llenara interiormente. Lleva estudiando filosofía budista y meditación desde hace años con grandes maestros tibetanos en India, Nepal y Tíbet, y del Dalai Lama.

Materialismo

“En esta sociedad occidental tan materialista –dice ella– tendemos a asociar la felicidad con la satisfacción material de los bienes, de los servicios y de todo lo que queremos. Que nuestros deseos se hagan realidad, esto es lo que la gente piensa que es la felicidad, pero como esto no va a suceder nunca, nunca serás feliz. Nunca puedes tener todos tus deseos satisfechos, no es inherente a la vida humana.

¿Pecamos de victimismo? Totalmente, dice; “y ahora mismo se lleva mucho ir presumiendo de lo mal que nos van las cosas, somos especialistas en autoamargarnos. He conocido a muchas personas que son maestras del arte de amargarse la vida, deberían dar clase. Y además veo que los que se amargan la vida les gusta amargarla a los demás. Y si eres victimista no puedes cambiar nada”.

¿Un sentido de la vida? “Pues uno verdadero consiste –opina– en saber que estás plantando árboles a cuya sombra, quizás, nunca podrás sentarte, pero sí lo harán quienes te sigan. No se trata de cambiar el mundo a gran escala sino cambiar lo cercano, lo propio”.

tal y como estamos diseñados, cuando cumples un deseo te dura muy poco la satisfacción, estás pensando en el próximo deseo”.

Siempre hay que empezar el cambio por uno mismo, dice. Si tu tienes por ejemplo una baja autoestima es imposible que puedas ayudar

a los demás porque en realidad estás buscando rellenar tus vacíos y algo que te haga sentir mejor contigo mismo”.

“Los que sobreviven no son los más fuertes sino los más motivados”

“El tiempo es una riqueza que no supimos apreciar con la bonanza”