

La autora asegura que "las necesidades que creemos básicas son un lujo en otros países"

Mónica Esgueva: "El tiempo es una riqueza que no supimos apreciar con la bonanza económica"

La escritora presenta el libro 'Cuando sea feliz' con el que propone un nuevo mapa para alcanzar la felicidad

Libros | 28/07/2011 - 00:04h



ALBERT DOMÉNECH
Barcelona Periodista

29

10074 visitas

Notificar error

Tengo más Información

Me gusta

141

40

Monóculo

0

3

@LaVanguardia

No se considera un ejemplo a seguir. Habla de forma serena y deja claro desde el primer momento que ella es la primera en caer en distracciones y contagiarse del estrés de la sociedad actual. Pero sí, como habrán adivinado, hay un "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 recibe regularmente enseñanzas de SS Dalai Lama al que define como "la gran inspiración de humildad y de paz en el mundo". Esgueva empezó hace dos años a escribir el libro *Cuando sea feliz* en un monasterio nepalí, con la esperanza de dar a conocer un nuevo camino para dar con la felicidad, y que pasa por ser responsables de nosotros mismos, dedicarnos tiempo, esfuerzo y encontrar nuestra serenidad interior, sin depender de nada ni nadie.

-Tengo una teoría que hoy voy a compartir con usted

-Adelante

-Pienso que si ahora bajamos a la calle, y preguntamos a la gente si es feliz, difícilmente encontraríamos una respuesta plenamente positiva. ¿Qué cree que hacemos mal?

-Es difícil ser positivo en estos momentos, no voy a decir lo contrario. Tampoco creo que deba convencer a nadie de nada, no quiero convencer a la gente de que sea más positiva porque no se puede convencer a nadie de nada. O piensas que esto es bueno para ti, o da igual, no lo vas a hacer, es inútil.

-Empieza cañera. En el subtítulo del libro habla de "la verdadera felicidad". ¿Cuál es?

-Creo que hay que hacer unas distinciones. En esta sociedad occidental tan materialista 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.

-¿Qué ha aprendido usted?

-Que la felicidad 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.

-Entiendo que la clave es la actitud cómo afrontas la vida...

-Sí, es la actitud, porque la felicidad material no es felicidad, es satisfacción de deseos. Lo que ocurre es que tal y como estamos diseñados, cuando cumples un deseo te dura muy poco la satisfacción, estás pensando en el próximo deseo.

-Somos insaciables.

-Todo es inmediato, no es para ahora, es para ayer. Si nuestro foco está en las satisfacciones materiales o de placeres, estaremos siempre a la carrera, no terminará nunca. Pero bueno, es una elección, yo no diré si está mal o bien, si quieres tomar ese camino, por lo menos sé



La escritora imparte conferencias en distintos países sobre desarrollo personal Urano

Publicidad



ANUNCIOS EXPRESS LAVANGUARDIA.COM

PAPEL INKJET



Soportes
fotográficos, vinilos,
lienzos para base
agua. Los mejores
precios.

Casa del Infanzon con encanto



Hotel en la villa
medieval de Sos
del Rey Católico,
recomendado G.
Michelin

Publica tu anuncio

Publicidad



LO MÁS

LO MÁS VISTO

inteligente y atente a lo que te vas a encontrar. Pero si sientes que este camino no satisface, o te dejó un vacío o una frustración, cambia.

-Cuando habla de felicidad usted se refiere a un camino, cuando hay gente que la busca, pero como meta. ¿Este es uno de los grandes errores universales en la búsqueda de este estado?

-Es una tendencia, sí, pero es que nadie nos ha enseñado a vivir. Nos han enseñado a memorizar, muy poquito a pensar, y a vivir ya no te cuento. Hacemos las cosas como buenamente nos entra por los sentidos y viendo los ejemplos de los demás, pero nadie nos explica como realmente funcionamos por dentro. Yo también era así, pensaba que sería feliz al conseguir algo, y cuando lo lograba veía que no me sentía tan bien como creía que me sentiría al llegar aquí.

-¿Cómo cambió?

-Fue un camino. Generalmente en el día a día soy feliz porque sé que estoy en el camino en el que tengo que estar, y esto a mí ya me hace feliz. No necesito conseguir nada para ser feliz. Tengo días malos, claro, como todo el mundo, pero me doy cuenta. No me tomo en serio esas cosas, empiezo a pensar en todas las cosas que tengo que agradecer, y la mente me cambia.

-Otra asignatura pendiente, controlar nuestros pensamientos.

-Sí, biológicamente estamos diseñados para lo negativo. Lo negativo eran las amenazas de las que nos teníamos que defender y hacer frente. Pero es que hoy no tenemos depredadores exteriores, con lo cual si queremos cambiar a lo positivo es un trabajo, esto no es fácil.

-Tampoco nadie nos enseña. ¿Cómo lo hacemos?

-Buscando. Hay muchos libros, mucha gente que ya habla de esto. Si uno quiere cambiar hoy puede encontrar señales, signos, rutas para saber cómo hacerlo. Pero hay que querer.

-¿Hay que entrenar nuestra mente?

-Absolutamente, no hay otro modo, porque nuestra mente lo es todo. Pero volvemos a lo mismo, estamos en una sociedad que no nos ha enseñado a entrenar la mente. Los pensamientos son como monos que pasan continuamente de una rama a otra y no se paran quietos nunca. El entrenamiento de la mente consiste en lograr que esos monos se queden tranquilos.

-¿Quién debe coger las riendas de ese entrenamiento que hoy no existe?

-Todas las áreas. Tal y como está el mundo y la sociedad no podemos esperar a que se empiece a los tres años. Si quieres y no estás contento, puedes cambiar a la edad que quieras, pero hay que empezar en los colegios a enseñar inteligencia emocional, a relajarse, a darse cuenta que somos nosotros los que pensamos nuestros pensamientos y que nosotros no somos nuestros pensamientos. También en el colegio, en la universidad, en la vida, en las empresas. En la televisión también tendrían que haber programas que enseñen esto.

-Antes de hacer todo esto solemos huir, aunque sea una huida hacia delante...

-Sí, esto es lo que está pasando, hay mucha gente que llega tarde de trabajar, está cansada, y solo tiene ganas de llegar a casa y que le dejen en paz, quiere apagar todos los problemas con la televisión, distrayéndose. El problema de todo esto es que siempre necesitas de algo externo para apaciguar tu mente, creo que esta herramienta la tendríamos que tener internamente.

-¿Meditar ha pasado a ser algo imprescindible en nuestra sociedad?

-Es muy importante, aunque sé que hay gente a la que todavía le suena muy lejano esto de meditar. Tenemos que empezar a meterla en nuestra vida y a involucramos con ello. Si la palabra meditación queda muy grande, yo diría relajación, silencio. Empezamos por momentos de silencio. Y con retirarse un poco de la distracción continua y encontrarse con uno mismo ya es un muy buen principio. Pienso que en el fondo nos asusta ver qué vamos a encontrar dentro de nosotros mismo, encontramos solos. Pero no mirar los miedos internos no significa que vayan a desaparecer. Las cosas no se van a solucionar solas, y esto empieza pequeño, pero como esperes mucho tiempo se hace una bola que termina por explotar y es cuando llegan las grandes crisis. La vida te grita, ¡despierta ya!

-Entiendo que la vida nos da señales a las que muchas veces no atendemos...

-La vida siempre avisa, nos está diciendo algo. Quizás nos está diciendo que no vamos por el buen camino, y lo hace con enfermedades psicósomáticas como el estrés, la ansiedad o la depresión. Nos joroba mucho que nos lo diga así, porque a nadie le gusta que te den una bofetada, pero cuando ocurre, si en vez de verlo como el drama de tu vida, piensas que es una oportunidad y que no estás comprendiendo el mensaje que nos están dando, la cosa cambia. Nunca es un mal momento para empezar a hacer algo diferente.

-¿Por qué cree que hay personas que ante el mismo golpe salen reforzadas y otras se hunden?

-Es lo que te cuentas, la historia que te explicas ante un obstáculo, esa dificultad. El diálogo interno es clave. ¿Te cuentas que todo te pasa a ti y que la vida es injusta? Está bien, pero el resultado ahí es que será difícil que salgas de ese pozo, porque nadie te puede sacar. Pero también te puedes contar otras cosas. "Sé que esto es una racha, tengo confianza en que esto va a cambiar, hay luz detrás del túnel, qué puedo aprender de ello, cómo puedo hacer las cosas de otro modo".

1 Yo soy mi Facebook 16428 visitas

2 ¿Qué celebrity ha mostrado sus encantos en un descuido? 14345 visitas

3 Cuatro muertos y un herido grave en un accidente de tráfico en Orís, Osona 13111 visitas

4 Una carrera hacia la muerte 11753 visitas

5 Un troteo en un gimnasio de Madrid se salda con un muerto y un herido 11160 visitas

LO MÁS COMENTADO

[Ir a Lo más](#)



AL MINUTO

09:07 El Grupo Santander reduce sus beneficios un 21% hasta junio

09:06 Selena Gomez, de niña a mujer

08:50 Dos detenidos por el descuartizamiento de un hombre en Lleida

08:30 El alcalde de la ciudad afgana de Kandahar muere en un atentado

08:04 Irán espera poner en marcha en agosto su primera central nuclear

[Ir al minuto](#)



-¿Pecamos de victimismo?

-Totalmente, 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 amargársela a los demás. Si ataco a lo demás y les bajo el ánimo, ya no estoy solo en la amargura.

-**Aunque nos jorobe debemos empezar a ser responsables de nuestras acciones, sin culpar al entorno, a los demás.**

-Esto es una lección, no hay ninguna obligación. Puedes seguir exactamente como estás, no hay problema, lo que pasa es que mirarás hacia tu pasado y será tu futuro, no hay otra. Si quieres que tu futuro sea diferente a tu pasado tendrás que hacer algo de otro modo, y eso es una responsabilidad de tu vida. No puedes esperar a que nadie te salve, que es otro de nuestros mitos en esta sociedad, que alguien me salve de donde estoy, que las cosas cambien fuera y ya me encontraré bien. Hasta el próximo obstáculo.

-¿Cuándo podemos confiar en los demás?

-Por una parte hay que seguir nuestras intuiciones, conocer a las personas y llevarse por el tiempo y las circunstancias que te permiten ver los verdaderos colores de las personas.

-**Dedica un apartado del libro a hablar de las sogas que nos ahogan. ¿Estas sogas son autoimpuestas o nos la impone la sociedad?**

-Los obstáculos existen, pero si nosotros los fomentamos más nos ahogamos del todo. Hay que coexistir con las circunstancias difíciles y hay muchas que no podemos cambiar. Hay que poner nuestras fuerzas en lo que podemos cambiar y no en lo que no hay nada que hacer.

-**Una de las que más pesan es el miedo. ¿Es un error intentar enfrentarnos a él?**

-No, creo que a veces pensamos que el miedo va a desaparecer de nuestras vidas absolutamente y nos flagelamos porque sentimos miedo. Esto todavía genera más ansiedad. Hay que relajarse un poco y pensar que el miedo nos acompañará en la vida, el tema es, ten miedo y atrévete a hacerlo de todas maneras. No puedes evitar que el miedo te acojete, pero que no te impida hacer algo, da el siguiente paso. Y poco a poco el miedo empezará a disminuir porque no dejas que aquello te frene. Cuánto más te resistes a algo, más persiste.

-**La sociedad pretende fabricar un tipo de personas sin imperfecciones, sin miedo, que no sean vulnerables.**

-Las emociones negativas tienen que salir, porque son bombas de relojería que si las dejas dentro tarde o temprano explotan. Otra cosa es regocijarse en ellas y alimentarlas. Sentir emociones negativas las sentimos todos, simplemente hay que aceptarlas. Ser vulnerable es ser humano, no pasa nada. Ser vulnerable hace que puedas establecer conexiones con los otros seres humanos, sino nos movemos en la superficialidad pura y dura. Pero para eso también hay que trabajar la autoestima, y decir "a mí me da igual lo que pienses de mí", en el fondo nadie va a pensar mal de ti porque seas vulnerable.

-**¿Nos creamos demasiadas expectativas o el problema es que las expectativas que nos creamos no son realistas?**

-Buena pregunta y no sé si tengo respuesta. Hay que tener mucho cuidado con las expectativas porque en general tenemos expectativas demasiado altas de todo, y siempre te llevarás una sorpresa negativa que lleva a la frustración. Y eso pasa hoy en día, la gente está muy frustrada porque no tiene lo que espera. Ahora mismo la gente está abandonando sus sueños, y hay frustración en el ambiente. Las expectativas tienen que ser más realistas pero hay que alimentar la esperanza. La ilusión y la esperanza son puertas abiertas, ábrete a la vida, la vida te traerá lo que necesites. El guión no lo escribimos nosotros.

-**Incluye la muerte como uno de los pilares de la felicidad. ¿Por qué?**

-La muerte es el gran tabú de nuestra sociedad y esto no nos ayuda, es el gran miedo que alimenta a los otros miedos. Lo he escrito para romper ese tabú en la medida de lo posible y para darnos cuenta de que tenemos que tener muy presente que nuestra vida es muy efímera. Si malgastamos los días en preocuparnos, criticar, quejarnos, alimentar pensamientos negativos, no cuidar a las personas que queremos, estamos perdiendo el tiempo. Vivimos como si tuviéramos un seguro de vida de 120 años, y no es así. No malgastes tu vida porque es más corta de lo que parece.

-**¿Cree que en las llamadas necesidades básicas de la sociedad occidental?**

-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. Estábamos en el comprar para hacernos ricos rápidamente. La burbuja del ladrillo es una burbuja del vivir en el materialismo. Nadie pone en duda que necesitamos las cosas materiales para vivir, pero hay otras cosas también. Si en vez de emplear el tiempo en lamentarte por tu mala 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.

-**¿Qué pasa por su cabeza cuando le dicen aquello de, "con la que está cayendo, como**

vamos a ser felices"?

-Es una elección, y no es fácil, lo dejo muy claro. Lo único que ofrezco con este libro es un pequeño mapa con signos. Pero el que tiene que caminar eres tú. Claro que es un camino difícil, para todos. Pero también es cierto que hay gente con una actitud positiva que te sirve de ejemplo, y otros que se cavan su propia fosa.

Te puede interesar: los usuarios que han consultado esto también han visto...

Noticia - El FMI alerta del riesgo de un "choque generacional" en las economías avanzadas

Foto -

Noticia - Las interrupciones frecuentes del sueño provocan fallos de memoria

Entrevista - Rosetta Forner: "No tenemos una sexualidad sana, tenemos un putiferio"

Artículo Opinión - No os enrolléis tanto

PUBLICIDAD. [Calcula tu presupuesto en 2 min. Ahorra hasta un 40% con Regal!](#)

29 10074 visitas

[Notificar error](#) [Tengo más Información](#)

Me gusta | 141

40



0

3

@LaVanguardia

ING DIRECT

cuenta NÓMINA

TARJETAS
VISA
GRATIS

CAJEROS
48
GRATIS
A DÉBITO

DEVOLUCIÓN
2%
PRINCIPALES
RECIBOS

SIN
COMISIONES

DEVOLUCIÓN
2% DEL
COMBUSTIBLE
galp

CON TU NÓMINA YA DEBERÍAS TENER COSAS ASÍ

[Ábrela ahora](#)