

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
26/04/2011	PUBLIMETRO (STGO-CHILE)	66	2	REVOLUCIONARIA DE LA AUTOAYUDA PARTE 01	20,6x24	No Definido

MÓNICA ESGUEVA

REVOLUCIONARIA

de la autoayuda

Conversamos con su autora, Mónica Esgueva, quien desde España nos da luces sobre su excepcional propuesta que aúna la profunda visión de Oriente con lo mejor de la filosofía occidental, para lograr una vida plena y feliz.

Por Pilar Huilcaleo Mateluna

¿Cómo imaginas la felicidad? Tal vez eres de los que creen que es un bien fundamental que se logra con el tiempo, luego de tener todo lo que se anhela, cuando todo está "en orden" en tu vida. O eres de los que piensan que la tan ambicionada felicidad son sólo chispazos de placer, que se dan muy de cuando en vez y que su llegada es más bien azarosa. Como sea, las diferentes versiones abundan, y las respuestas también. Y en un mundo que premia la rapidez y la eficiencia, las fórmulas para lograr la tan esquiada plenitud de vida abundan por doquier. La autoayuda debe ser una de las temáticas que más ha crecido y entregado ganancias al mundo editorial en los últimos años. Miles de títulos engruesan las listas anualmente, libros que prometen devolverte a tu centro y darte la solución mágica para lograrlo todo en la vida. "Cuando sea feliz" estará expuesto en ese espacio de la librería, pero no es un libro igual a los otros. Al contrario. Advierte de entrada que no hay camino fácil ni rápido para lograrlo. Al adentrarse en él las lecciones son claras y sencillas, pero no por eso menos profundas. Su autora es española; su nombre, Mónica Esgueva, y tiene una privilegiada formación:

es licenciada en Ciencias Económicas y realizó un máster en Comercio Exterior. Trabajó durante años en la prestigiosa Escuela de Negocios Insead (Francia), especializándose en programas de liderazgo para directivos internacionales. Máster en PNL (Programación Neurolingüística), es además especialista en coaching ejecutivo y personal. Viajera, ha recorrido más de 60 países y estudiado budismo y meditación con grandes maestros tibetanos, recibiendo instrucción directa del S.S Dalai Lama cada año. Desde esa diversa y rica formación es que ha logrado construir una propuesta de desarrollo personal potente que se vislumbra en esta entrevista, y más plenamente en la publicación de editorial Urano.

Has hecho una vida excepcional, viajando mucho, ¿qué te motivó a hacerlo?

Ya de adolescente me gustaba hacerme amigos extranjeros, me atraían los que eran diferentes e interesantes... Supongo que me motivó (¡y aún lo sigue haciendo!), un afán por conocer al otro en general, y en particular un interés por las filosofías milenarias de Asia y poder enriquecerme de sus conocimientos y



Litoralpress		Media de Información			http://www.litoralpress.cl	
Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
26/04/2011	PUBLIMETRO (STGO-CHILE)	67	2	REVOLUCIONARIA DE LA AUTOAYUDA PARTE 02	21,2x25,4	No Definido

sico



La autora en Nepal, en uno de sus numerosos viajes.

sabiduría. En África me mueve adentrarme en la sabana y la humildad de sentirme hermana con los otros seres de la madre tierra, los animales salvajes.

¿Cuál fue la primera lección que aprendiste recorriendo el mundo?

Aprendí a ser flexible, pues cuando sales de tu entorno las reglas y las costumbres son diferentes y tienes que adaptarte a lo que haya. También aprendí a estar más en el presente, pues a menudo viajo sola por lugares exóticos, y si no estoy atenta al momento puedo ponerme en situaciones delicadas y algunas veces hasta peligrosas.

¿Fuimos alguna vez felices? Me refiero a las sociedades completas...

No lo creo. A pesar de todo lo que vemos a nuestro alrededor, ningún tiempo pasado fue mejor. Hubo ámbitos en los que sí pudieron disfrutar de mayor felicidad, pero no olvidemos que la esclavitud estaba a la orden del día, la mujer era considerada un ser inferior, y los niños como mano de obra barata que explotar, por citar algunos aspectos.

Eres coaching de empresas y hablas

de felicidad y trabajo. ¿Cuáles son los principales problemas que ves en esos seminarios?

A nivel directivo, que se comprenda que fomentar la felicidad y el bienestar de los empleados favorece directamente a todo el ámbito empresarial, y también a los beneficios finales. Cuando los trabajadores están contentos y motivados rinden más, pues desean dar lo mejor que tienen y son.

En la era de los libros con métodos "rápidos", tú propones un camino más largo y conciente. ¿Cuál es su poder y fuerza, si necesita más trabajo?

No creo en las fórmulas mágicas y los métodos que venden milagros en envoltorio de caramelo. Todo lo que llega sin un cierto trabajo, sin haberse labrado un camino, desaparece tan rápido como llega. Los pasos se van haciendo poco a poco, y hay que ir asentando las cosas dentro. Sólo así lo que vas logrando se atesora en el interior y se integra para siempre.

Se habla de la felicidad como un momento, como chispazos. ¿Existe la felicidad continua? ¿Cuál es la

felicidad que propones?

La verdadera felicidad es estable, no está sujeta a los vaivenes de las circunstancias, está relacionada con la serenidad y con el agradecimiento, con el momento presente, sin postergarla a tiempos mejores que nunca terminan de llegar. Ser feliz de manera duradera es factible, pero conlleva un esfuerzo entusiasta.

A tu juicio, ¿por qué existe un nivel de neurosis tan alto en nuestro mundo actual?

Principalmente por la falta de sentido que tienen nuestras vidas; ya lo decían Jung y posteriormente el psiquiatra Víctor Frankl: Sin un propósito que vaya más allá de nuestras vidas, que supere la superficialidad y banalidad reinante, el desencanto y la frustración y por ende la neurosis, harán mella en nosotros.

Partes tu libro hablando del sufrimiento. ¿Qué enseñanza o sentido tiene en la vida humana? ¿Cuál es la mejor forma de asumirlo?

El sentido de la vida lo tiene que encontrar cada persona, pues no es algo universal para todos, en mi opinión. ¡Claro que primero hay que que-

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
26/04/2011	PUBLIMETRO (STGO-CHILE)	68	2	REVOLUCIONARIA DE LA AUTOAYUDA PARTE 03	21x24,9	No Definido



Mónica descubriendo la plenitud de África.

rer buscarlo! La vida está llena de retos, obstáculos y dolor; cuando hemos trabajado nuestra mente resulta más fácil manejarlos. También cuando sabemos para qué caminamos, vivimos y nos esforzamos, cuando contamos con una dirección y salimos de la obsesión por el ego nos liberamos de mucho sufrimiento que se puede evitar.

¿De qué manera se puede cambiar tanto caos? ¿Es posible?

Creo que debemos abandonar la necesidad de cambiar el exterior y más bien concentrarnos en nosotros mismos. Siempre pedimos que los demás cambien (los políticos, los empresarios, la pareja, los padres, los jefes...) y sin embargo obviamos que lo único que podemos cambiar es a nosotros mismos. Conviértete en el cambio que quieres ver en el mundo, decía Gandhi. Es sin duda uno de mis lemas.

En un mundo que a veces da la sensación que se cae a pedazos ¿Cómo encontrarle el sentido al sufrimiento? ¿Cómo entender el sufrimiento de otros? ¿Cómo comenzar a superar una vida trágica?

¡No es una pregunta fácil de contestar! Pienso que hay una diferencia entre dolor y sufrimiento. El dolor es connatural al ser humano, sólo por tener un cuerpo y una vida en esta tierra. No obstante el sufrimiento se puede evitar. Para ayudar a otros a superar su sufrimiento, primero hay que ser empático y capaz de sentir lo que el otro siente, aunque no compartamos su manera de actuar, por ejemplo. Y después tratar de ayudarlo si esa per-

sona requiere y pide ayuda. En cuanto al sufrimiento propio, podemos prescindir de él si cultivamos la sabiduría e intentamos no identificarnos con los pensamientos y emociones negativas, y también si dejamos de aferrarnos a lo que es inherentemente efímero anhelando que dure para siempre. Las personas que he conocido —en Occidente y Oriente— que han pasado por grandes dramas con resiliencia, es decir, fortalecidos por las duras experiencias y sin perder su positivismo, son aquellas que tenían un para qué, un propósito en la vida, que casi siempre tenía que ver con servir de su vivencia para ayudar a otros.

¿Cuál es el rol del ego en el manejo de emociones negativas como el odio y la venganza?

Convencerse de que odiando y buscando el resarcimiento uno gana. Lo único que uno gana es una úlcera y un hígado tóxico.

Hablas de que debemos superar el ego y el deseo de posesión. ¿Cómo enfrentar esto en un mundo que por todos lados pide y exalta lo contrario?

Poniendo límites a los que piden y buscando entornos y voces alternativas, que las hay, más lúcidas y más profundas.

¿Qué rol cumple lo material y el placer en la felicidad? ¿Qué dimensión debemos darle?

Necesitamos lo material para sobrevivir en esta tierra, es obvio. Convertir los medios en fines nunca lleva a buen puerto. De aquí proceden muchas de las locuras que la sociedad nos vende como metas a perseguir. Cada vez tenemos más y cada vez nos colma menos...

¿Por qué el desapego es tan importante?

El desapego tiene que ver con la no dependencia. Es fundamental porque mientras creamos que la solución a nuestros problemas queda fuera, nuestra situación es y será desesperada.

A tu juicio, ¿cuáles son las situaciones más duras que vive una mujer hoy para ser feliz?

¿Específicas de la mujer? Pues creer que ser perfecta en todos sus roles (esposa, madre, trabajadora, amiga, mujer femenina, hija...) le traerá la felicidad. Nada más alejado de la realidad. Es una quimera que a menudo sólo le reporta grandes dosis de estrés, le deja lastimada la autoestima y le hace sentir culpable. La perfección no debe ser la meta, sino dar lo mejor de sí misma sin desfallecer en el intento y cultivar la paz interior.

¿Cuáles son los cimientos de ese bienestar o paz interior?

Todos los que cito en mi libro: la compasión, la meditación, la autoestima, las relaciones cercanas, el sentido del humor, el altruismo, la paz interior... Y también la muerte.

Da la impresión de que sólo las personas iluminadas pueden alcanzar un nivel importante de conocimiento, sanación y felicidad. ¿Cómo puede trabajar una persona común este tipo de temáticas?

Incluso las personas iluminadas pasaron por dificultades y momentos difíciles, fueron y son personas normales que simplemente decidieron enfocarse y dedicar más tiempo y energía a un camino de crecimiento espiritual. Todos hemos de trabajarlo de igual modo, valorando nuestras prioridades y poniendo más atención y esfuerzo en lo que realmente es importante, sin dejarnos embaucar por los que nos venden humo a precio de diamantes en esta sociedad bastante pasada de vueltas. 🌍