

[Inicio](#) [Quiénes](#) [Columnistas](#) [Contáctanos](#)

[Somos](#)

Buscar



TE RECOMENDAMOS



NO TE LO PIERDAS!



ZONA SOCIAS



VIDEO DESTACADO



Mónica Esgueva: “El camino de la felicidad nunca termina”



Eres cercana al budismo y a diversos maestros orientales. ¿Crees que la felicidad es más esquivada en occidente?

Oriente es un concepto que tenemos tan amplio y allá hay de todo. Hay muchos países, como por ejemplo China, donde la parte negativa es más occidental que los mismos occidentales. Como filosofía oriental, para quienes practican el budismo tibetano resulta mucho más fácil encontrar la felicidad.

¿Qué crees que nos impide ser felices en occidente?

Que nos obsesionamos con lo secundario y nos pasamos la vida apagando fuegos en vez de darle importancia a las cosas realmente esenciales, y por eso nos confundimos.

Viajas mucho. ¿Qué buscas en esos viajes?

Creo que, sobre todo, busco encontrarme con las personas que son diferentes. De otras culturas, de otros países, de otras filosofías y otras religiones y sentirme hermanada con todos los seres humanos. Busco que no haya ninguna diferencia con esas personas porque no sean de mi país o de mi barrio, me da lo mismo.

¿Hay alguna cultura con la que te hayas sentido más identificada?

Mis raíces son españolas, mi corazón lo siento africano y mi alma es oriental, asiática.

De todas las teorías de felicidad que has estudiado ¿Cuáles te han surtido más efecto?

En general, la psicología humanista me ha ayudado mucho y la considero muy cercana y la psicología positiva. Ambas me parecen fundamentales. Luego, el budismo tibetano, sin duda alguna.

¿Crees que la felicidad es más difícil de encontrar para nuestras generaciones?

No, no creo. Pienso que a lo largo de la historia al ser humano le ha costado mucho ser feliz. Lo que pasa es que antes no se le daba tanta importancia, porque el hombre tenía que preocuparse solamente de sobrevivir. Y ahora que la supervivencia está asegurada, buscamos otras cosas como la satisfacción interna o la felicidad.

Y considerando que ahora la felicidad es un tema “de moda”: se escriben libros y se dictan conferencias sobre ella ¿Crees que la gente está siendo o va a ser más feliz?

Yo creo que es una opción que se va a tener que tomar. A nadie se le obliga a ser feliz y tendrán que elegir las nuevas generaciones si quieren alcanzar esa felicidad y tomar caminos diferentes, porque el camino del capitalismo total que no da importancia a los valores, no es una vía hacia la felicidad.

Aseguras que la felicidad no es un propósito, sino un camino. ¿Cómo se

[Amor y Pareja](#)

[Belleza](#)

[Cocina](#)

[Decoración](#)

[Familia](#)

[Felicidad](#)

[Misticismo](#)

[Moda y Estilo](#)

[Psicología](#)

[Salud](#)

[Sexualidad](#)

[Tendencias](#)

[Tiempo Libre](#)

[Trabajo y Dinero](#)

[Uncategorized](#)

ZONA DE INTERCAMBIO



TALLERES

empieza, desarrolla y termina éste?

Creo que el camino nunca termina. Dura hasta que nos muramos y seguramente más allá tampoco se acaba. Es un camino de conciencia, de ser consciente de las cosas, de vivir el presente y no estar obsesionados por el futuro o las seguridades que tenemos que conseguir para que no nos pase nada, para que todo esté bajo control. El dejar el pasado el perdonar las cosas que no se pueden cambiar, el ser optimista, el desapegarse de los resultados, el cultivar la paciencia, el ser capaz de hacer las cosas de manera generosa sin esperar nada a cambio. Todo eso está al alcance de nuestra mano y se puede empezar a hacer.

¿Crees que la gente para empezar este camino tiene que tocar fondo?

Por desgracia, creo que muchas veces sí. En muchas ocasiones necesitamos una crisis fuerte que nos remueva la vida para darnos cuenta de que por ahí no vamos bien.

¿También tuviste un remezón cuando dejaste tu puesto en esta gran empresa donde trabajabas para dedicarte a la búsqueda de la felicidad?

En mi caso no fue una crisis lo que provocó el cambio, fui yo misma quien lo hizo. A mí siempre me ha interesado el crecimiento personal, el desarrollo interior y espiritual desde que era muy pequeña. Es cierto que en un momento hice un cambio muy fuerte en mi vida, pero no porque el cambio me provocara a mí un descubrimiento o una búsqueda, pero esa búsqueda ha estado toda mi vida conmigo. Llega un momento en que dices “así no puedo seguir, tengo que hacer cambios de verdad y ser coherente”.

¿A propósito del título del libro, por qué crees que las personas postergan la felicidad?

Porque la gente piensa a futuro. Que cuando los niños se vayan de casa y tengan su carrera y su trabajo, ya podremos tranquilizarnos y ser felices. O cuando están muy estresados con el trabajo, cuando lleguen las vacaciones o el fin de semana, porque durante la semana están tan ocupados que no pueden ser felices. Uno es feliz cuando decide hacerlo. Cuando uno elige ser feliz, cambia las actitudes, donde en lugar de fijarse en las cosas que uno no tiene, que faltan, que todavía no están en su sitio, las preocupaciones que aún lo logra superar, empiezas a darte cuenta de todo lo que tienes, a agradecer de las bendiciones de cada día, cuando tienes una visión optimista. La vida va cambiándote y de repente te encuentras con que la vida es mejor, depende de la elección de uno mismo y con las elecciones vienen las actitudes y los comportamientos.

¿En qué punto se topa el conformismo con la felicidad?

Creo que hace falta sentir que uno quiere cambiar. Si uno siente que el cambio es demasiado, el cambio no le va a aportar más de lo que tiene ahora. Es por eso que el 90 por ciento de las personas necesitan una crisis, algo que les empuje a salir de su zona de confort.

¿Cuáles son los principales obstáculos de las personas que asisten a tus charlas y talleres?

Lo más común es echarle la culpa de lo que a uno le ocurre a los demás. “Es mi pareja, es mi padre que no me educó como tenía que ser”, “Mira las desgracias que me pasan”, “Mis hijos tienen todos estos problemas” Toda la gente viene diciendo que los problemas vienen de afuera, pero no entienden que hasta que no tomen responsabilidad de sus vidas no pueden cambiar nada.

¿Te hace más feliz hablar de la felicidad? ¿Es contagiosa?

Creo que hace más feliz ser feliz. Cuando eres feliz, las personas de tu alrededor están mejor. Es contagiosa la felicidad en sí misma, no hablar de ella.

*Felicidad, mónica
esgueva*

Me gusta

A 2 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.

¡Compartir
esta entrada!

Imprimir
artículo

Este artículo fue publicado por [miquitan](#) el diciembre 29, 2011 a las 7:40 pm, y está archivado en [Felicidad](#). Sigue las respuestas a esta entrada a través de [RSS 2.0](#). Puedes [dejar un comentario](#) o [enviar un trackback](#) desde tu propio sitio.

COMENTARIOS (0)

ENTRADAS RELACIONADAS

AÚN NO HAY COMENTARIOS.

Nombre (requerido)

E-mail (requerido, no será publicado)

Tema "Mystique" de [digitalnature](#) | Traducido por [nGeeks.com](#) | Creado con [WordPress](#)

[RSS FEEDS](#) [XHTML 1.1](#) [ARRIBA](#)