

MÓNICA ESGUEVA **Experta en inteligencia emocional**

# “Los lamas me enseñaron a manejar la mente”

Texto: ISABEL BUGALLAL  
Fotos: MARTA G. BREA

Dejó su carrera profesional en una prestigiosa escuela de negocios en París para ir en busca de la paz interior. Las enseñanzas del budismo le ayudaron a encontrar el sosiego. Mónica Esgueva, es 'coaching' (instructora) de directivos de empresa e imparte clases de inteligencia emocional en el CEU de Madrid. Publica ahora 'Cuando sea feliz. Un camino revolucionario para alcanzar la verdadera felicidad' (Urano), un libro fruto de su aprendizaje con los lamas tibetanos, que le dieron herramientas para guiar su vida.

—¿Existe la verdadera felicidad y se puede lograr con un libro?

—Claro que sí. Un libro no o es una panacea pero siempre está bien que nos ayuden y nos guíen un poco. Ahora mismo es muy necesario, la gente está muy frustrada y perdida.

—¿La crisis se ha llevado de cuajo las expectativas?

—La mayoría de las personas ha pensado poco en estos temas. Cuando hay bonanza económica, la gente tiende a pensar en lo material y en comprar. Eso tapa los agujeros durante un tiempo, pero no dura mucho. Ahora que con la crisis el agujero ha quedado al aire, hay que mirar hacia nuestro interior. Cuando consigues algo material, en el primer momento tienes un subidón tremendo, pero el subidón pasa a los dos días y tienes que buscar otra cosa que te colme.

—¿Las mujeres y los hombres buscan lo mismo?

—A las mujeres les ayuda relacionarse con otras personas, mientras que el ego se de los hombres se llena mucho más con la carrera profesional.

—¿Estos ejecutivos prejubilados son pasto de la depresión?

—Tendemos a pensar que sólo sufren quienes están en paro y buscan trabajo, pero también lo pasan mal los que estuvieron muy arriba y caen.

—¿La vida avisa?

—Siempre. Empiza con susurros y, si no los escuchamos, te grita y, si no haces caso a los gritos, te da un bofetón; o sea que más vale escucharla desde el principio.

—¿Qué hacer para ser feliz?

—Tratarse por dentro y dejar de contarse tantas historias de que 'necesito'. Oímos a menudo: 'Lo único que necesito es acabar de pagar la hipoteca, encontrar el amor de mi vida y un buen trabajo. Con eso seré feliz'. Pues va a ser complicado, y más ahora. Hay que mirar en el interior de cada uno y aprender a manejar los pensamientos y las emociones negativas, que son los que realmente nos hacen sufrir. Todo depende de la historia que nos contamos. Dos personas no reaccionan igual an-

“ANTES ERA UNA EJECUTIVA Y HACÍA COSAS ESTUPENDAS PARA LA EMPRESA PERO NO ME LLENABA NADA Y PENSÉ QUE ESTABA AQUÍ PARA ALGO MÁS QUE TENER UN BUEN SUELDO”



te la misma circunstancia: la pesimista se lo toma a la tremenda y cree que es el fin del mundo, mientras que para otra es una oportunidad de la que sacar provecho.

—El infierno son los demás, decía Sartre.

—Si les damos ese poder, sí.

—Nos recuerda a Yung: “Es más fácil ir a Marte o a la Luna que penetrar en uno mismo”.

—Ese es el gran problema, que preferimos mirar fuera a mirar dentro porque tememos que no nos guste lo que vamos a encontrar y, sobre todo, no nos gusta hacer esfuerzos.

—Tememos sorpresas.

—Si no penetras en ti mismo estás vendido, estás a merced de lo que ocurre fuera, eres una víctima de las circunstancias. Es una elección. Si prefieres vivir así, estupendo; ahora, no pretendas ser feliz.

—¿El humano está diseñado para la supervivencia, no para la felicidad?

—Biológicamente, estamos diseñados para sobrevivir; el ser feliz te lo tienes que trabajar, no viene de serie.

—Es difícil modificar hábitos y hacernos cargo de nuestros sentimientos.

—Fácil no es pero al final las cosas que merecen la pena, que son estables y duraderas son las que tú te has trabajado. Las fáciles, igual que vienen, se van.

—¿Hay que aprender a disfrutar de lo que tenemos?

—Sin duda. Hay empezar por ahí y agradecer lo que tenemos hoy en vez de preocuparnos de lo que nos puede faltar mañana.

—Era ejecutiva de una prestigiosa escuela de negocios en París [Insead] y un día, después de ocho años, lo dejó todo, ¿qué le ocurrió, no era feliz?

—Vendía productos y hacía cosas estupendas para dar beneficios a la empresa pero que no me llenaba nada y no me parecía la mejor manera de pasar mi vida. Pensé que estaba en la Tierra para algo más que para que tener un buen salario y pagarme lo que me apatecía.

Mónica Esgueva, el pasado miércoles, en Vigo.

—¿Un magnífico salario?

—Tenía un buen salario, un buen trabajo y muchas vacaciones.

Desde el punto de vista material, tenía todo lo que cualquier persona pueda pedir, pero a mi no me llenaba, no sentía la satisfacción interior que se tiene cuando haces algo que te gusta. Pensé que era posible lograrlo y lo intenté.

—¿Cómo rompió con esa vida?

—Muy fácil, dejándolo todo.

—¿Se quedó con una mano delante y otra atrás?

—Sí, sí, me vine de Francia con lo que me cabía en el coche.

—Dejando atrás aquel mundo de confort.

—Sí, vivía en uno de los mejores barrios de París y con todo lo que uno puede imaginar que le apetece en la vida, pero para mí era más importante encontrar la coherencia entre lo que pienso y lo que hago y tratar de ser feliz, aunque ganase mucho menos dinero.

—¿Fue entonces cuando descubrió el budismo?

—En cierta manera, sí, pero creo que en el fondo siempre tuve esa manera de pensar. Simplemente, descubrí de dónde venía y a personas que me enseñaron más. No fue, en absoluto, una conversión, aunque los lamas me han enseñado mucho de su filosofía, sobre todo a manejar la mente, que es el

problema que tenemos en Occidente.

—¿La a controlar?

—Estoy en ello. Que quede claro que no soy un lama ni un maestro; estoy en el proceso y veo resultados.

—¿Está menos esclavizada?

—Estoy más serena, tengo más paz, no estoy al albur del viento que sopla. Siempre hay retos, porque la vida es así, pero ya no me sacan de mis casillas ni de mi centro; no me muero de preocupación por lo que vaya a pasar mañana.

—¿Vive con menos cosas?

—He simplificado mi vida. Por ejemplo, no tengo casa, vivo de alquiler. Por eso puedo viajar, porque he renunciado a las posesiones que me pueden esclavizar.

—¿Recibe enseñanzas del Dalai Lama con regularidad?

—Es una persona muy especial. Enseña que la riqueza o el dinero no hacen feliz, que hay cosas mucho más importantes, como la compasión o la paz interior. Enseña a manejar la mente.

—Pasa temporadas en Asia y África.

—Paso tres meses al año fuera de España desde hace unos años. Aprendo mucho del contacto con la gente de otros lugares, me hermana con los seres humanos, y me he dado cuenta de que nada de lo que ocurre en el mundo nos es ajeno.

—¿Escribió el libro en un monasterio nepalí?

—Pasé allí un tiempo, pero no los dos años que me costó escribirlo.

—Allí conoció al 'hombre más feliz de la Tierra [Matthieu Ricard]'.

—Cuando en EEUU investigaron el efecto de la meditación en el cerebro advirtieron que este hombre se salía de los cánones establecidos para la felicidad y le dieron ese título periodístico.

—Como usted, ese hombre, que era genetista molecular, lo dejó todo y se retiró en el Himalaya.

—Él lo dejó todo y se hizo monje. Yo, no; yo vivo en la sociedad. Es una persona increíble, rebosa alegría y felicidad. Lo más importante es no depender de las cosas externas, no es no tenerlas. No digo que haya que ser un mendigo, se puede vivir en esta sociedad sin obsesionarse con lo material, sin crearse esas necesidades que realmente no tenemos.

—¿La profunda crisis actual traerá alguna enseñanza?

—Espero que sí, pero depende de cada uno. Si pensamos que lo único que puede salvarnos de este desastre es que todo vaya mejor económicamente no habremos aprendido nada.

—Recurre a Borges: “He cometido el peor pecado que uno puede cometer: no he sido feliz”.

—Es una pena que, al mirar atrás en los últimos días de tu vida, tengas que decir: 'ojalá hubiera empleado más horas en ser feliz y menos en tonterías', pero entonces ya no hay tiempo.

—¿Usted es feliz?

—Mucho.

—¿Cómo vive?

—A caballo entre mi casa de la sierra de Madrid y Barcelona, donde está mi pareja. No paro de viajar.