

“Ser feliz es un trabajo”

Olvidate de las recetas automáticas y los atajos. Vivir con plenitud requiere un esfuerzo que debemos y podemos asumir día a día. La Lic. Mónica Esgueva, autora de *Cuando sea feliz*, nos recuerda que lograr nuestra propia plenitud depende de nosotros mismos.

Todos añoramos ser felices, de eso no hay duda. Pero, ¿estamos dando lo mejor de nosotros para lograrlo? Muchas veces la envidia o el resentimiento nos conducen a caminos equivocados que nos alejan de aquello que deseamos con toda nuestra alma. La española Mónica Esgueva, especialista en desarrollo personal, visitó por primera vez Argentina y habló en exclusiva con *Psicología Positiva* sobre la importancia de esforzarnos y comprometernos con nuestro propio bienestar.

-¿Cómo surgió la idea de escribir *Cuando sea feliz*, tu primer libro?

Mónica Esgueva: La verdad es que pasé una época muy dura en mi vida, y venía estudiando durante mucho tiempo filosofía budista y oriental en paralelo con psicología, pero me di cuenta de que era el momento de la verdad. Una cosa es saber desde la teoría y otra es aplicarla. La parte difícil es aplicar lo que uno sabe. Un día me dije: bueno, a ver todas esas cosas que he estudiado, si realmente me sirven y si las sé aplicar. Y me sirvieron mucho. Pasé por momentos de mucho dolor, muy duros, pero los viví sin sufrimiento, sin dejar de ser feliz. Entonces me di cuenta de que esto tenía que escribirlo y compartirlo, por-

que si me había servido para mí, pues podría servirle a otras personas. Es un compendio de mi filosofía de vida.

-Suena ideal, ¿pero de qué modo se pueden pasar situaciones difíciles de la vida sin sufrir?

ME: Yo creo que el dolor es innato al ser humano, no podemos evitarlo, es parte de nuestro cuerpo. Simplemente por tener una mente, también hay tristezas, hay duelos que hacer, hay momentos que estamos bajos de moral, es normal. Pero de ahí a sufrir, somos nosotros los que podemos marcar la diferencia. El sufrimiento no es innato al ser humano, y eso se aprende manejando la mente. Es un trabajo que tenemos que hacer y podemos hacer.

-Algo muy interesante de tu libro es que se aleja de los atajos. ¿Por qué reivindicás el esfuerzo y el compromiso con nuestra propia felicidad?

ME: Porque creo que lo demás no son realidades. Es puro *marketing*. “Ser feliz con 7 claves”, no se puede. Nos viene mucho de los americanos, que te venden un cursillo de fin de semana, la Ley de la Atracción, y ya con eso has arreglado toda tu vida y ya es perfecta para siempre. Yo creo que es un engaño. Es un bonito sueño, pero no es real. Creo que las cosas que valen la pena

hay que trabajarlas y demandan un esfuerzo. Lo que viene tan fácil se va igual de fácil. Lo que uno trabaja con esfuerzo se queda para siempre. Al final yo creo que vale la pena.

-¿La felicidad es algo con lo que debemos trabajar por siempre?

ME: Desde mi punto de vista, hay que trabajarlo hasta que uno se muere. Es verdad que hay cosas que cada vez te cuestan un poco menos hacerlas. Es como que vas dando pasos, y una vez que llegaste al segundo grado, ya no volvés a primero. **Pero de ahí a decir “ya llegué a este nivel, entonces ya puedo echarme a dormir porque todo es perfecto”, no es así, porque la vida nos sigue trayendo sorpresas, retos, y hacer frente a ellos requiere esfuerzo, y requiere seguir trabajando en nuestro bienestar.**

-¿Por qué nos cuesta tanto?

ME: Lo natural en el ser humano es ser negativos. Vamos hacia la negatividad naturalmente, no porque queramos. Pero para pasar al optimismo y a la positividad, hace falta trabajar la mente. No es automático. Cuando éramos homínidos, el cerebro tenía ese sesgo negativo para sobrevivir: detectar las amenazas posibles para poder defenderse. Pero lo que ha ocurrido es que hemos ido evolucionando, pero esa parte del cerebro no ha evolucionado. Seguimos teniendo ese sesgo negativo, por lo que lo más natural es ser infeliz; ser feliz es un trabajo. Sin embargo, todos tenemos el deseo de

▶ *“Creo que las cosas que valen la pena hay que trabajarlas y demandan un esfuerzo. Lo que viene tan fácil se va igual de fácil. Lo que uno trabaja con esfuerzo se queda para siempre”.*



ser felices, solo que en la marcha podemos tomar caminos equivocados.

-¿Cuáles son esos caminos que nos alejan de la felicidad?

ME: Por ejemplo, la envidia. Envidiamos mucho a los que les va mejor que nosotros, según nos parece. No nos damos cuenta que esto nos trae mucho sufrimiento, porque no vamos a hacerle nada al otro, no podemos, no le vamos a aguar la fiesta, pero nosotros nos generamos una cantidad de energía negativa terrible. El egocentrismo es otro: creer que el mundo gira alrededor de nuestro ombligo. Pasamos el rato pensando: yo, yo, yo. Esto es una causa de infelicidad muy grande porque en el fondo el yo nunca se queda satisfecho. Y esto también afecta los vínculos.

-¿Cómo fue tu proceso personal de pasar de ser modelo y economista, a estar acá?

ME: Fui modelo de muy jovencita y luego trabajé muchos años como economista, pero no me llenaba. Tenía una vida muy acomodada, pero no era feliz. Tenía materialmente todo lo que se puede desear (vivía en uno de los mejores barrios de París, tenía un buen trabajo), pero me daba cuenta de que esto no me satisfacía. Me decía que yo no podía haber venido a este mundo para ganar dinero, para beneficiar a la compañía con ganancias; yo había venido a algo más. Quería poner mi granito de arena para al menos intentar que el mundo que dejara atrás fuera

un poquito mejor que el que tenemos ahora. Para eso, tenía que involucrarme. Entonces lo dejé todo: me volví a España y empecé a reciclarme, a reinventarme. Me dediqué a hacer un máster en PNL y en *coaching*, a practicar meditación y ahí empecé a hacer el cambio.

-En este camino del despertar de la conciencia, ¿cuáles fueron las enseñanzas más importantes que recibiste?

ME: Son muchas cosas. Uno de los momentos de mayor aprendizaje fue junto con los lamas tibetanos. Ellos son los que realmente me han enseñado a manejar la mente. Esto significa no identificarse con los propios pensamientos. Darse cuenta que uno es el que piensa esos pensamientos, que no se piensan solos. Si te desidentificás de esos pensamientos, entonces puedes manejar la mente y lograr que ellos no te manejen a ti. **Si no controlás tu mente, los pensamientos son como caballos descocados, que andan por su cuenta y no sabemos dónde terminamos. Podemos domar la mente, domesticarla, para que vaya por el camino por el que queremos que vaya.**

-Cuando sucede algo que nos pone tristes, ¿cómo podemos salir de nuestros comportamientos habituales dañinos y revertirlos?

ME: Primero, tomando conciencia de que eso no nos hace bien. Segundo, dándonos cuenta de que hay caminos alternativos que nos pueden hacer mejor, traernos cosas más positivas. Si no nos damos cuenta de que el cambio es beneficioso para nosotros, nunca cambiaremos. El peso de los hábitos es demasiado fuerte.

-Para lograrlo, solés hablar del esfuerzo entusiasta. ¿En qué consiste?

ME: Si uno realmente tiene ganas de cambiar algo y ve que en verdad vale la pena, lo va a trabajar. Muchos creen que como cuesta mucho trabajo trabajar la mente, entonces para qué hacerlo. Pero también cuesta mucho trabajo correr una maratón, y sabes que te tienes que preparar poco a poco. Lo mismo con una carrera universitaria: uno va poco a poco. Pasa lo mismo con la mente. Hay que ir trabajando poco



MÓNICA ESGUEVA

Es licenciada en Ciencias Económicas, máster en PNL y tiene una certificación internacional en Coaching con PNL. Trabajó en programas internacionales de liderazgo para directivos. Lleva varios años practicando filosofía budista y meditación con maestros tibetanos de la India, entre ellos el Dalai Lama. Actualmente, es profesora de inteligencia emocional y liderazgo y dicta cursos en todo el mundo sobre desarrollo personal y felicidad. Su primer libro, *Cuando Sea Feliz*, de Editorial Urano, ya está en venta en Argentina.

a poco, y no esperar resolver todo de un día para el otro, porque la vida no es así.

-¿Qué rol juegan los vínculos en este camino hacia la felicidad?

ME: Son muy importantes y por eso, les dedico un capítulo en mi libro. Los vínculos cercanos para mí son los de corazón a corazón, y esos son los que nos llenan. Hay que marcar una diferencia entre tener conocidos y cultivar los vínculos de corazón a corazón, porque esos son los que te acompañan, los que te enriquecen, los que te hacen crecer como persona. Podemos despegarnos de los que no nos hacen bien, como los que conllevan mandatos familiares rígidos. Lo importante es tomar conciencia de que no son nuestros, sino que son creencias de la familia, que tomamos como propias y no lo son. Debemos identificar qué es de la familia y qué es mío, qué queremos continuar y qué no. Identificar y elegir qué buscamos para nuestra propia vida, qué queremos. Hay que dejar de lado la opinión ajena y ser capaces de superar la buena opinión de los demás. Es cultivar nuestro interior para darnos cuenta de que no necesitamos que los demás nos valoren o nos aprueben.

-Entonces, ¿cómo podemos cultivar la autoestima?

ME: Tampoco hay recetas mágicas. Por un lado, la insatisfacción está ligada a es-



“La parte más positiva de todo esto es que hay un camino para la felicidad, hay herramientas y es posible. Si otros lo han hecho antes de nosotros, podemos hacerlo nosotros perfectamente. Se requiere voluntad, cierta disciplina, dedicación y ganas. Si yo lo he conseguido, ustedes también pueden”.

tar involucrados en el deseo continuo. Un deseo viene, y lo consigamos o no, no sirve para nada, porque siempre queremos más. **Hay que tomar los deseos como un motor, pero no como un fin en sí mismo. La autoestima tiene que ver con identificar cuál es nuestra esencia y dejar de lado lo superficial y los modelos que la sociedad nos quiere imponer. Yo tengo mis propios modelos y soy valioso por quien soy.** Al ser la persona que soy, soy único e irreplicable, y esto de por sí es maravilloso.

-Solemos decir: voy a ser feliz cuando termine esta carrera, cuando me enamore, cuando consiga tal trabajo, cuando tenga un hijo. ¿Cuánto nos limita el depositar nuestra felicidad en el afuera?

ME: Eso es lo que solemos hacer: postergamos la felicidad para ese momento en el que todo sea perfecto. Cuando se

cumpla esto, entonces ya puedo disfrutar de la vida. Pero lo que ocurre es que se cumple esto y hay otras cosas que se quedan sin cumplir y así seguimos. La parte más positiva de todo esto es que hay un camino para la felicidad, hay herramientas y es posible. Si otros lo han hecho antes de nosotros, podemos hacerlo nosotros perfectamente. Se requiere voluntad, cierta disciplina, dedicación y ganas. Si yo lo he conseguido, ustedes también pueden.

PARA SEGUIR LEYENDO

Cuando sea feliz,
Lic. Mónica Esgueva
Editorial Urano

