

## LA ILUSTRACIÓN

IÑAKI CERRAJERÍA



## «La gente cambia la felicidad por el placer materialista»

**Mónica L. Esgueva** Terapeuta y escritora

La experta aportará hoy una serie de consejos para llegar a ser feliz, en el Aula de Cultura de EL CORREO de Vitoria

:: DANIEL GONZÁLEZ

**VITORIA.** Para la terapeuta Mónica L. Esgueva, la felicidad no se encuentra tras los anuncios que prometen tardes inolvidables con los amigos o éxito gracias a tal o cual producto, sino que «vive dentro de cada individuo». Autora del libro 'Cuando sea feliz', ofrece hoy a las 20.00 horas, en la Casa de Cultura, una conferencia en la que desvelará las claves para conseguir ser feliz, dentro del programa del Aula de Cultura de EL CORREO.

–¿La sociedad se está alejando de la búsqueda de la felicidad?

–Más que de la búsqueda, de lo que se está alejando es de encontrar la felicidad, porque sí que hay un esfuerzo de la gente por intentar ser felices.

–¿Por qué se produce?

–Porque se busca en los lugares equivocados, en las cosas materiales y en las externas, y ése no es el camino correcto, porque lo que producen no es felicidad, sino placer. Y un placer muy corto, efímero, que se hace equivalente a la felicidad para estas personas, cuando no es lo mismo. El placer no satisface, porque cuando se acaba su efecto se vuelve a estar como antes o peor. Sin olvidar que estos placeres son adictivos, y de ahí vienen las dependencias actuales a elementos como el tabaco, alcohol, o incluso hacia algunas personas. Así, lo que se hace es alejarse de la verdadera felicidad.

–¿Cuál es la mejor forma de evitarlo?

–Hay que empezar por no engañarse, porque ahora mismo se ha construido un sistema de falacias bien extendidas que nos hacen pensar y creer que comprando algo o teniendo más llegaremos a la felicidad. Ahí



Mónica L. Esgueva hablará esta tarde en la Casa de Cultura. :: EL CORREO

la publicidad y los estereotipos han hecho un gran trabajo convenciendo a la gente y haciendo que se acepte esa fórmula sin cuestionarla. Lo que hay que hacer es precisamente eso, cuestionar esa forma de pensar y convencerse de que no es real.

–¿Y cómo afecta al individuo esta tendencia?

–Está cortando esa libertad que tiene el individuo de poder elegir, obligándole a asumir un sistema en el que parece que todo pasa por lo material sin dejarle pensar que hay otra manera de conseguir la felicidad, un camino al que se puede llegar.

**Plantearse metas**

–¿Cuál sería ese camino correcto?

–Está en el interior de uno mismo. Consiste en trabajar la mente y el corazón, fomentando las actitudes positivas, como la gratitud y el optimismo, y la generosidad o la compasión. Hay que separarse de esas cualidades negativas que tanto daño nos hacen, como el deseo desenfrenado, las adicciones o incluso sentimientos como la envidia, porque no se es consciente de hasta qué punto nos hacen sufrir estas cosas.

–¿Qué papel juega plantearse una serie de metas?

–Siempre hay que tener un objetivo, que es lo que hace que la gente se ponga en movimiento, pero no hay que creer que ese objetivo es el que nos va a salvar, porque él no nos da la felicidad. Está bien tener una meta que seguir, porque nos va a dar un destino, pero lo importante está en el proceso que seguimos para conseguirlo. No necesitamos la perfección, sino el proceso que hacemos para obtenerla, porque en esta vida todo puede ser cambiado a mejor. Se nos pide un esfuerzo constante, porque cuando al final se logra llegar a la meta, ésta no da tanta felicidad como se esperaba.

–¿Qué aporta el libro 'Cuando sea feliz' a las personas que quieren encontrar el camino correcto a la felicidad?

–Es una guía para romper con el autoengaño de esta sociedad, pero él por sí solo no va a traer la felicidad. Muestra el recorrido, los pasos que se pueden dar para encontrar la dirección correcta, dando una visión diferente a la que se tiene ahora mismo sobre cómo se puede ser feliz.

## Vitoria despide una primavera seca con la máxima del año

:: F. GÓNGORA

**VITORIA.** Los termómetros alcanzaron ayer los 31,5 grados a las 4 de la tarde en el aeropuerto de Foronda, la máxima en lo que va de año por 3 décimas sobre el 25 de mayo (31,2). Una temperatura acorde con la fecha de hoy, la entrada del verano, que se inicia a las 19.16 horas. La estación más calurosa y luminosa del calendario llega con jornadas asfixiantes, aunque las previsiones ya hablan de inestabilidad para los próximos días. En general, julio, agosto y septiembre se comportarán como se espera por estas tierras: temperaturas conforme al patrón veraniego y algo más de precipitaciones por la abundancia de tormentas, según la Agencia Estatal de Meteorología.

El ambiente soleado y playero de estos días llega tras una primavera muy seca por la falta de agua y muy cálida en cuanto a temperaturas. Las lluvias caídas han oscilado entre un 10% y un 30% por debajo de las estadísticas medias de estos tres meses a lo largo de las últimas décadas. En el sur de Álava se registraron valores escasos con solo 110 litros por metro

cuadrado en Zambrana y 135 en Espejo. Sin embargo, hay que recordar que las tormentas convirtieron el lunes, 30 de mayo, en un día para recordar tristemente por la impresionante granizada que cayó sobre las localidades de Sarria, Murgia y otras zonas del Gorbea. En la nueva estación meteorológica de Sarria, estrenada una semana antes por Euskalmet, se recogieron 115 litros por metro cuadrado en una hora. Suficiente para hacer daño en garajes y bajos y crear problemas de tráfico.

**Déficit hídrico**

Es importante recordar que en lo que se lleva de 2011 el déficit hídrico es notable. El mes de enero fue muy seco; febrero, húmedo; marzo, normal; pero abril y mayo fueron de nuevo secos.

La temperatura media en la Llanada alavesa fue en este período de unos 12 grados, 2,5 por encima del promedio habitual desde 1971. Hubo jornadas tórridas en mayo como el día 25 (31,2 grados) o el domingo 29, con 29,6, mientras que la mínima se registró la madrugada del día 28 (3,5).



Un hombre sacia su sed para combatir el calor. :: JESÚS ANDRADE