



5 501231 020119

01011



ISSN.: 1576-8694
D.Legal.: C-17/2000

Domingo, 23 de octubre de 2011

Isabel Bugallá

A CORUÑA

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

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

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

—Cuando hay bonanza económica, la gente tiende a pensar en lo material y en comprar. Eso tapa los agujeros un tiempo, pero no dura. Cuando consigues algo material, tienes un *subidón* tremendo, pero pasa a los dos días.

—¿Estos ejecutivos prejubilosos son pasto de la depresión?

—No solo sufren quienes están en paro y buscan trabajo, también lo pasan mal los que estuvieron muy arriba y caen.

—¿La vida avisa?

—Siempre. Empieza 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. Solemos oír: 'Lo único que necesito es acabar de pagar la hipoteca, encontrar el amor de mi vida y un buen trabajo. Con eso seré feliz'. Hay que mirar en nuestro interior y aprender a manejar los pensamientos y las emociones negativas, que son los que nos hacen sufrir. Todo depende de la historia que nos contamos.

—¿El infierno no son los demás, como decía Sartre?

—Sí les damos ese poder, sí.

—Ya decía Yung que 'es más fácil ir a Marte o a la Luna que penetrar en uno mismo'.

—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.

—Puede haber 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.

—Es difícil cambiar hábitos y hacerse cargo de los sentimientos.

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

Dejó su carrera profesional en una prestigiosa escuela de negocios en París para buscar la paz interior. Mónica Esgueva es 'coaching' —instructora— de directivos de empresa e imparte clases de inte-

ligencia emocional en el CEU de Madrid. Publica ahora 'Cuando sea feliz. Un camino revolucionario para alcanzar la verdadera felicidad' (Urano), fruto de su aprendizaje con los lamas tibetanos

MÓNICA ESGUEVA

Experta en inteligencia emocional

“Los lamas me enseñaron a manejar la mente”

“Era una ejecutiva que hacía cosas estupendas para dar beneficios a la empresa pero pensé que estaba aquí para algo más que un buen sueldo”



Mónica Esgueva. / LA OPINIÓN

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

—Sin duda. Hay que agradecer lo que tenemos hoy y no preocuparnos de lo que nos pueda faltar mañana.

—Era ejecutiva de una prestigiosa escuela de negocios en París [Insead] y un día, después de ocho años, lo dejó todo, ¿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 aquí para algo más. Tenía un

buen sueldo, un buen trabajo y muchas vacaciones, pero no sentía la satisfacción interior que se tiene cuando haces algo que te gusta.

—¿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.

—Y perdió 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.

—Y descubrió el budismo.

—En el fondo siempre tuve esa forma de pensar. Descubrí de dónde venía y a personas que me enseñaron más. No fue una conversión, aunque los lamas me han enseñado mucho de su filosofía, sobre todo a manejar la mente.

—¿Le enseñaron a controlarla?

—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 y no me muero de preocupación por lo que pase 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?

—Sí, él enseña que la riqueza o el dinero no hacen feliz y que hay cosas mucho más importantes, como la compasión o la paz interior. Enseña a manejar la mente.

—¿Pasa temporadas en Asia?

—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 la humanidad.

—¿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'.

—Cuando investigaron el efecto de la meditación en el cerebro vieron que este hombre se salía de los cánones establecidos para la felicidad y la prensa le dio ese título.

—Como usted, ese hombre lo dejó todo, y se fue al Himalaya.

—Él lo dejó todo y se hizo monje. Yo, no; yo vivo en la sociedad. 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 pero sin obsesionarse con lo material.

—¿La profunda crisis actual traerá alguna enseñanza?

—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.

—Recurrir a Borges: 'He cometido el peor pecado que uno puede cometer: no he sido feliz'.

—Es una pena que mires atrás al final de tu vida y digas '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.

Soluciones integrales de interiorismo

La tranquilidad de un trabajo de calidad

- Atención personalizada
- Adaptado para ti y tu espacio
- Montaje incluido

Baño completo desde sólo **3.500€**

I.V.A. no incluido

lunnar
General Sanjurjo, 220
981 64 81 12
www.lunnar.es