

## «Lecciones de vida» que no se enseñan en la escuela

**MÓNICA ESGUEVA** escritora

# «Se puede ser feliz del todo, pero no con los atajos que solemos tomar»

HA VISTO CUMPLIDO UNO DE SUS SUEÑOS, DEDICARSE A «INSPIRAR A LOS DEMÁS». LA AUTORA DE «MENSAJES PARA EL ALMA» ADVIERTE QUE VIVIR DUELE Y QUE NO HAY ANESTESIA PARA ESE DOLOR, PERO SE PUEDE SER FELIZ CON POCO, DICE, DESECHANDO MALAS RELACIONES Y SEGURIDADES FICTICIAS

Por **Ana Abelenda**

Viajar es uno de los verbos que definen el estilo de vida de esta mujer de raíces españolas, alma asiática y corazón africano que estudió Ciencias Económicas y ha recorrido ochenta países. Meditar y escribir, otros dos. Modelo a los 16, Mónica Esgueva trabajó en la escuela de negocios INSEAD. Hasta que sus valores le mostraron la salida, el regreso a los principios. «Pertenezco a una generación en la que se entendía que hacer una carrera era necesario para tener futuro, pero yo sentía que perdía si no aportaba al mundo mi granito de arena. Y me decidí. La vida es demasiado corta». Se convirtió en especialista en *coaching*, es decir, experta en orientar a personas en el uso de habilidades y recursos para conseguir sus objetivos. No los que se guardan en una mano o en una caja bajo llave, pues uno de los secretos de la felicidad es, según Mónica, compartir. Dice sin titubeos: «Soy muy feliz». Tras *Los tres pilares de la felicidad*, la autora ofrece *Mensajes para el alma*, que se presenta como «un pequeño tratado de sabiduría para la vida cotidiana en tiempos difíciles» y da respuesta a preguntas como ¿en quién puedo confiar?, ¿puedo mirar atrás sin remordimientos?, ¿tiene importancia el tipo de gente con la que me relaciono?, ¿cómo puedo superar los miedos?, ¿cómo hacer que me quieran? o ¿en qué consiste la felicidad?

—¿Por qué necesitamos tantas respuestas?

—¡Porque estamos llenos de pregun-

tas! Buscamos seguridades, certezas, respuestas a una vida hecha de complejidades y obstáculos.

—¿Hay respuesta para todo?

—Haberlas haylas [risas].

—Lo difícil es encontrarlas...

—Bueno... Depende de lo que uno busque en la vida. ¡Claro que hay respuestas para todo!, pero unas nos convencen más, o resuelven más, y otras nos convencen o ayudan menos.

—Al escribir este libro se ha sentido como un canal. «Como si cada uno de los mensajes fuera escribiéndose a través de mí», dice.

—Creo que todos los escritores tenemos esa especie de musa que nos lleva a comunicar y compartir algo.

—Son mensajes para ayudar a gente que se cuestiona cosas. ¿En qué le ha ayudado escribirlos?

—Me ha ayudado a tratar de hacer las cosas complicadas más sencillas y comprensibles. A llegar a todo tipo de personas. Necesitamos respuestas más allá de las típicas, de las que podría darnos un amigo o un compañero de trabajo. En este libro hay respuestas sencillas a cuestiones que muchas veces quedan pendientes.

—Estamos en la edad de la ansiedad, advierte. ¿Por qué es difícil ser feliz? ¿Necesitamos la ayuda de manuales y orientadores para conseguirlo?

—La vida hoy es muy compleja. Antes era mucho más sencilla. Tú nacías en una familia de panaderos y sabías que, probablemente, ibas a ser panadero. Nacías mujer y sabías que no ibas a poder abrir la boca y tendrías que limitarte a ser madre y tener hijos.

«NACEMOS PARA SER FELICES».

Este es uno de los «Mensajes para el alma» de Mónica Esgueva, que pertenece a una generación a la que han inculcado seguridades que se ha visto que eran «una falacia». Esgueva, que dejó el mundo de la empresa por la libertad de perseguir sus sueños y hoy trabaja como «coach» ejecutivo y personal, ofrece en su nueva obra respuesta a grandes preguntas y consejos como estos: «No presumas, no alardees, no te vendas, no exageres», «No te quejes por lo que no tienes», «Acepta lo que no puedes cambiar»

