

intro PSICOLOGÍA

LAS TRES CARAS DEL Egoísta

Aun demonizado por la sociedad, el egoísmo es necesario. Sin embargo, saber diferenciar entre sus distintas formas es clave para disfrutar de las relaciones con los demás.
Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *José Luis Ágreda*



Tacharnos de "egoístas" es una de las peores etiquetas que nos pueden poner. En general lo asociamos con ser "mezquino", "ruin" e incluso "mala persona". Curiosamente, es difícil -por no decir imposible- encontrar un ser humano que no lo sea. De hecho, cada vez que señalamos el egoísmo de otro lo hacemos porque se ha comportado de manera que no nos beneficia o directamente nos perjudica. Así, tildamos de "egoístas" a todos los que piensan más en sus necesidades que en las nuestras.

Etimológicamente, la palabra *egoísmo* procede del latín *ego*, que significa yo. Lo cierto es que ser egoístas no es bueno ni malo; es necesario. Necesitamos pensar en nosotros mismos para sobrevivir física y emocionalmente. Por más que nos cueste reconocerlo, todo lo que hacemos es por nosotros mismos. ¿Por qué emparejarse? ¿Por qué

decidir ser padres? ¿Por qué cultivamos relaciones de amistad? ¿Por qué trabajamos? ¿Por qué ayudamos a los demás?

Al analizar en profundidad las motivaciones que residen detrás de nuestras decisiones y conductas, siempre encontramos una ganancia, por pequeña que sea, que justifica que las hayamos llevado a cabo. Ahora bien, en función de cuál sea nuestro nivel de consciencia, nuestro grado de comprensión y nuestro estado de ánimo, este egoísmo puede vivirse de tres formas muy diferentes.

El primer tipo se denomina egoísmo egocéntrico, aquel que orienta nuestro comportamiento a saciar únicamente el propio interés. Cegados por nuestros

deseos, aspiraciones y expectativas, vamos por la vida sin tener en cuenta la repercusión que nuestras palabras y actos ocasionan sobre los demás. Paradójicamente, al esperar que el mundo gire alrededor de nuestro ombligo, nuestra existencia suele estar marcada por la lucha, el conflicto y el sufrimiento.

Tiranizados por este egocentrismo, nos empachamos tanto de nosotros mismos que somos incapaces de empatizar con las personas con las que interactuamos. El ego ocupa tanto espacio que apenas dejamos sitio para los demás. El egoísmo egocéntrico se nutre de nuestra sombra o lado oscuro, esto es, carencias, frustraciones y miedos. Estas son las armas con las que guerreamos contra nosotros mismos y, por ende, contra los demás.

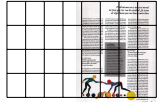
Este egoísmo egocéntrico es la raíz desde la que vamos construyendo una personalidad victimista y reactiva, quejándonos y culpando siempre a algo o a alguien cada vez que las cosas no salen como uno esperaba. Y pone de manifiesto una permanente sensación de vacío e insatisfacción que nos lleva a buscar de forma obsesiva fuentes de evasión y narcotización. Irónicamente, cuanto más egocéntrica es nuestra visión del mundo, más tachamos de egoístas a los demás.

EL EGOCÉNTRICO

"Un egoísta es aquel que se empeña en hablarte de sí mismo cuando tú te mueres de ganas de hablarle de ti" (Jean Cocteau)

Desde el mismo día de nuestro nacimiento, cada uno ha ido perdiendo el contacto con su *esencia*, también

Detrás de toda decisión y conducta siempre hay una ganancia, por pequeña que sea, que justifica llevarla a cabo



El altruismo no es un acto moral ni tiene que ver con la caridad. Se trata de algo bueno que nos hace sentir bien

conocida como *ser o yo verdadero*. La esencia es el lugar en el que residen la felicidad, la paz interior y el amor, tres cualidades de nuestra auténtica naturaleza, las cuales no tienen ninguna causa externa, tan solo la conexión profunda con lo que verdaderamente somos. En la esencia también se encuentra nuestra vocación, nuestro talento y, en definitiva, el inmenso potencial que todos podemos desplegar al servicio de una vida útil, creativa y con sentido.

Eso sí, para reconectar con nuestro bienestar perdido necesitamos cultivar el denominado egoísmo consciente. Es decir, aquel que nos permite resolver los conflictos internos por medio del autoconocimiento. Para llevar un estilo de vida saludable es importante dedicar algo de tiempo cada día para darnos lo que necesitamos y preservar así el equilibrio emocional. ¿Cómo podemos estar bien con otras personas si no sabemos estar a gusto con nosotros mismos?

EL CONSCIENTE

"Nadie ni nada pueden hacerte feliz. Solo tú puedes hacerte feliz a ti mismo"
(Gerardo Schmedling)

En este punto es cuando sentimos la necesidad de decir *no* a los demás. Y es que, a menos que aprendamos a ser felices

cada uno por su cuenta, difícilmente podremos ser cómplices de la felicidad de la gente que forma parte de nuestro entorno familiar, social y laboral. Por medio de este egoísmo consciente sanamos nuestra autoestima y fortalecemos la confianza en nosotros mismos.

El egoísmo consciente es el puente que nos permite evolucionar del egoísmo egocéntrico al egoísmo altruista. Este deviene de forma natural cuando reconectamos con nuestra esencia. Entonces uno dispone de todo lo que necesita para sentirse completo, lleno y ple-

no por sí mismo. Sabemos que estamos en contacto con nuestro yo verdadero cuando, independientemente de cómo sean las circunstancias externas, a nivel interno sentimos que todo está bien y que no nos falta de nada.

También estamos en contacto con nuestra esencia cuando podemos elegir nuestros pensamientos, actitudes y comportamientos, cosechando resultados emocionales satisfactorios de forma voluntaria. Cuando dejamos de perturbarnos, haciendo interpretaciones de la realidad mucho más sabias, neutras y objetivas. Al conseguir ver el aprendizaje de todo cuanto nos sucede. Cuando experimentamos una profunda alegría y gratitud por estar vivos. Cuando confiamos en nosotros mismos y en la vida.

EL ALTRUISTA

"El amor beneficia más al que ama que al que es amado"
(Anthony de Mello)

Por medio de la habilidad para aprender y evolucionar, los seres humanos tenemos la capacidad de poner nuestro interés al servicio del bien común de la sociedad. Es decir, hacer un bien al mundo y que, como resultado, eso nos haga bien, algo que puede ser tanto emocional como una recompensa económica. Este egoísmo altruista consiste en hacer algo que nos gusta hacer y que además reporta beneficios para otras personas. El altruismo no es un acto moral. No lo hacemos porque tengamos que hacerlo. Y no tiene nada que ver con la caridad. Tampoco lo hacemos para ser buenas personas. Somos altruistas simplemente porque hacer algo bueno nos hace sentir bien. Nos genera bienestar. Por todo ello, demonizar el egoísmo nos impide hacer un adecuado uso de él. Saber diferenciar entre estos tres tipos de egoísmo es clave para disfrutar más plenamente de nuestras relaciones. ●

La invisibilidad del egocentrismo

Una orquesta formada por 100 músicos estaba ensayando el día antes de un importante concierto. De pronto, un electricista entró en la sala dando un portazo, lo que distrajo a varios intérpretes, que desafinaron un par de notas. Seguidamente, el operario abrió su caja de herramientas, sacó un taladro eléctrico y empezó a desmontar unas butacas. El ensordecedor ruido provocado por el taladro hizo que los 100 músicos dejaran de tocar sus instrumentos casi al mismo tiempo. Y el electricista, nada más darse cuenta, se giró hacia el escenario y les dijo: "¡Oh!, por favor, sigan tocando. ¡A mí no me molestan!".

