

intro **PSICOLOGÍA**

EL ORIGEN DE LOS Problemas

Todos llevamos dentro un yo interior que nos marca unas pautas de comportamiento hacia los demás. Sin embargo, hay que saber controlarlo, porque muchas veces nos puede jugar una mala pasada.
Por **Raimon Samsó**. Ilustración de **Javier Olivares**.

Desde la niñez vamos construyendo una identidad *inventada*, que a la larga será la causa de algunos conflictos personales. Ese *falso* yo recibe el nombre de *ego*. Una especie de segunda identidad que nos hace difícil saber quién somos en realidad y de dónde proceden nuestros problemas.

HAY QUE ACALLAR EL EGO
“Nadie ha aprendido el sentido de la vida hasta que ha sometido a su ego para servir a sus hermanos” (Ralph Waldo Emerson)

Todas las relaciones personales: familia, amigos, pareja y trabajo... se ven sacudidas por conflictos, más grandes o más pequeños, de forma recurrente. A veces, cuando una relación parece ir bien, otra empeora. Las relaciones entre las personas se convierten en una montaña rusa de altibajos, avances y retrocesos. Nunca parece que vayan a arreglarse definitivamente del todo. Siempre el mismo tipo de conflictos, la vida se hace difícil.

Y en ese punto, las personas suelen decir algo así como que “las relaciones son difíciles”, cuando en verdad es quien hace esa afirmación quien es *difícil*. Tal vez las personas no necesiten ninguna reparación, pero sí deban examinar y cuestionar sus comportamientos y creencias gobernadas por el ego. Estas no son, sin embargo, la causa del sufrimiento, sino que son la espoleta que activa un dolor antiguo, un conflicto no resuelto que ya estaba ahí.

Debería llamarnos la cantidad de dolorosos conflictos judiciales en los que desembocan muchas relaciones de pareja, metidas en una espiral de amor-odio, pasando del todo a la nada en función de si la otra persona cubre ciertas expectativas o no. Si lo hace, la amará; si no lo hace, la odiará. Son relaciones que

no tienen nada que ver con el amor real, sino con una necesidad, una carencia, un apego o incluso una adicción.

La adicción en las relaciones personales consiste en el uso de personas para cubrir un vacío o un dolor. Cuando dos personas se encuentran en ese inseguro terreno, todo lo que siga está condenado a crear una mala experiencia: una crisis de pareja. Sin embargo, esta podría darse por buena si conduce a una mejora: es la oportunidad perfecta para corregir las manifestaciones del ego desde la práctica en el día a día.

EL NÚCLEO DEL EGO

“La mayoría de la gente está tan completamente identificada con la voz de su cabeza que podríamos describirla como poseída por su mente. Eso es la mente egótica. La llamamos así porque hay un sentido del yo (ego) en cada pensamiento, en cada recuerdo, interpretación, opinión, punto de vista, reacción y emoción. En la mayoría de los casos, cuando se dice yo, es el ego el que habla. Este consiste en los pensamientos, las emociones y los recuerdos que constituyen una *historia*. Todo ego trata de proteger esa *historia*, lucha por agrandarse, y para sostener la idea del yo necesita la idea opuesta de *el otro*. El yo conceptual pero no real no puede sobrevivir sin *el otro* conceptual y también irreal”.

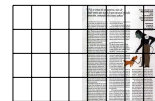
‘Un nuevo mundo, ahora’, de Eckhart Tolle

PERO EN REALIDAD, ¿QUÉ ES EL EGO?

“La realidad no es otra cosa que la capacidad de engañarse que tienen nuestros sentidos”
(Albert Einstein)

Para definirnos recurrimos al uso de referencias externas convencionales o etiquetas. A la mente le gusta poner nombre a todo para tratar de comprenderlo. El ego es una autoimagen que se basa





“No se trata de ser pasivos, sino de elegir antes que nada la paz mental en toda situación, tomando elecciones sabias”

en identificaciones tales como: un nombre, una edad, un estado civil, un rol familiar, unas posesiones, una nacionalidad, un pasado, una profesión, unas creencias, un cuerpo, una educación, una religión, un sexo, unos logros y fracasos... Todos los egos en realidad son iguales, ya que consisten en una identificación, y por tanto solo se diferencian en la superficie, pero no en el fondo. Las personas nos acabamos contando una historia, y quien se apegue más a la suya será quien sufrirá más, porque será incapaz de vivir de otra manera.

El autoengaño tiene muchos nombres. Al ego se le conoce también por *autoimagen, yo construido, falso yo o yo fabricado*, pero en realidad no importa el nombre, sino darse cuenta de que se trata de una creación mental. Una falsa identidad no real. Es importante que detectemos cuando esta está en activo. Esto pasa cuando nos suceden cosas como querer tener razón a toda costa, quejarse y sentirse víctima, ser incapaz de perdonar, juzgar y etiquetar a las personas, atacar o defenderse de comportamientos, reaccionar impulsivamente, establecer diferencias... Por otro lado, cuando desactivamos el ego perdemos interés por discutir, competir, agredir, criticar, estar a la defensiva, juzgar... Esto no significa que seamos pasivos, sino que habremos elegido antes que nada la paz mental en toda situación, algo que solo se consigue siendo muy activo (tomando elecciones sabias) y no lo contrario (reaccionando como un autómata).

El peligroso *juego del ego* consiste en crear una *identidad* por identificación. Una vez creada, se buscan las *diferencias* con otros egos. Cuanto mayores son estas, más grandes son los problemas potenciales que surgen del *conflicto*, en una estúpida cruzada por defender las supuestas diferencias. Una lucha inútil, pues del conflicto de egos la única consecuencia posible es el sufrimiento psicológico. Además, al ego le gusta crear un molde para sí mismo y otro para aquel con el que se cruce. Si

los demás se ajustan a él, los *amará*; en caso contrario, los *odiará*.

Pero el juego preferido del ego es tratar de *cambiar a los demás*, sin esforzarse por cambiar uno mismo. Un proverbio chino dice: “Es más fácil variar el curso de un río que el carácter de una persona”. Así es, y sin embargo, una y otra vez se vive en la ilusión de hacer pasar a los demás por los guiones que hemos inventado para ellos, como si alguien pudiera saber qué es lo mejor.

LA DISOLUCIÓN DEL EGO

“El ego es como tu perro. Este tiene que seguir al amo y no al revés. Hay que hacer que el perro te siga. No hay que matarlo, sino *domarlo*” (Alejandro Jodorowsky)

Renunciar a la posesión imaginaria del constructo mental que es el ego no es sencillo. ¿Cómo desprenderse de una identidad forjada a lo largo de toda una vida? Parece como una *pequeña muerte*, y en realidad lo es, pero servirá para renacer a una nueva vida libre de apegos y aversiones, y por ello más feliz.

Hay muchas técnicas y teorías sobre cómo acabar con el ego, pero tal vez la menos conocida sea *matarlo de aburrimiento*, no haciéndole caso. ¿Y cómo se hace eso? Dejando de reaccionar desde el ego a los otros egos, no saltando a la mínima provocación o reaccionando mecánicamente. Se trata de dar una respuesta elaborada y elegida, sin *darle el micro* o el protagonismo a esa vocecita parlanchina y engreída que hay dentro de cada uno y que siempre busca líos.

El final de los problemas es no reaccionar al ego de las otras personas. Pero, ¿cómo no hacerlo ante un comportamiento desagradable? Es sencillo de decir, aunque no fácil de hacer. La clave está en comprender que su comportamiento disfuncional está dictado por su ego. Que no procede de la persona en sí, sino de sus condicionamientos adquiri-

PARA DOMINAR NUESTRO EGO

LIBROS

- ‘El poder del ahora’, de Eckhart Tolle. Gaia Ediciones.
- ‘Trascender el ego’, de varios autores. Kairos Ediciones.

AUDIOVISUALES

- ‘El cambio’, del Dr. Wayne Dyer.
- ‘Ego y conflicto’, de Jiddu Krishnamurti.



dos en el pasado. Y entender que todos llevamos un ego a cuestas, y que todos sucumbimos a sus desvaríos de vez en cuando... Tener en cuenta todo esto ayuda a comprender (aunque no justificar) comportamientos disfuncionales y, por tanto, a no reaccionar ante ellos.

El contexto donde los egos suelen entrar en conflicto son las relaciones de todo tipo: familiares, sociales, profesionales y de pareja... Uno podría pensar que cambiando las relaciones se soluciona el problema. Pero no es así. Eludir las relaciones no es la solución, ya que el dolor sigue latente en el inconsciente. Sin duda, el problema reaparecerá, esta vez en otro lugar, en otro momento y con otra persona. Solo resolveremos estas cuestiones si dejamos de juzgar y criticar, si aceptamos a los otros tal y como son, sin ningún deseo de cambiarlos, ni siquiera *por su bien*. ●