

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 02 DE FEBRERO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

EN ARMONIA CON TU EGO

Es verdad que **el ego muchas veces es negativo**, nos hace no aceptar las críticas, nos hace no movernos por temor a lo que pueda pasar, nos hace ser egoístas.

Sin embargo, el ego llega a ser necesario, pues resulta indispensable para construir la identidad y afirmarse. Se va autoconstruyendo a nivel inconsciente a lo largo de la vida a través de la adquisición de conocimientos, creencias, hábitos y experiencias.

Es el ego y el deseo de hacer lo que otras personas no habían hecho lo que está detrás de los grandes logros.

Gracias al ego podemos construir una buena base para afirmarnos y realizarnos. Pero cuando llega a convertirse en nuestro peor enemigo es el único que está al mando, y lo que consigue es manipularnos.

El ego sobredimensionado, que está sorprendentemente dotado para evaluar, comparar, criticar y juzgar, puede dar lugar a luchas de poder en distintos ámbitos de nuestra vida.

En una época en la que todo contribuye a promover la cultura del yo (autorretratos, redes sociales, etc.), el egoísmo ha pasado a ocupar un lugar central. Resultando, la tendencia del “cada uno a lo suyo”.

No obstante, aunque el ego es indispensable para la afirmación de uno mismo, **tampoco es sano dejarlo a toda libertad.**

¿Se puede reducir un ego exagerado? ¿O qué hacer con un ego que está decaído?

La tendencia a creerse el centro del mundo depende de la educación. Una buena base se construye durante la infancia, antes de los siete u ocho años, una edad en la que el niño/a puede comenzar a desarrollar la capacidad de interesarse por el otro.

A veces resulta más difícil para los hijos únicos o los que han recibido una educación del tipo “el niño es el rey”: al recibir la adulación constante de los padres, más tarde intentará ocupar un lugar central en la sociedad. Al final, esos niños pueden tener tendencia más al egoísmo que al altruismo.

Un ego exagerado.

Nuestro ego puede jugar nos malas pasadas, sobre todo cuando lo tenemos “por las nubes”. Algunas personas al pensar solo en sí mismas ven el mundo a través de sus ojos. Por lo general cuando hablas con ellos, acaban relacionando el tema con ellos mismos/as e imponiendo sistemáticamente su punto de vista.

El egoísta suele tener razón, o incluso “siempre tiene razón” y pocas veces se pone en cuestión. ¿Por qué lo hace? Si hay un problema, ¡la culpa nunca es suya! También se encuentran en posición de fuerza, especialmente en esta sociedad de las apariencias, donde se impone la cultura del “yo”.

Una persona que tiene un ego exacerbado suele tener dificultad para conectarse íntima y satisfactoriamente con los demás. En otras palabras, le cuesta trabajo entender un ego que no sea el suyo.

Esto sucede porque el “yo” o ego busca satisfacer sus propias necesidades y motivaciones, perdiendo de vista las del mundo exterior, lo que puede afectar relaciones significativas como las de pareja, laborales, amistades y también las familiares.

Los narcisistas llegan a ser personas que pierden la proporción de su “yo” y éste pasa a ser el centro de la actividad psíquica de la persona.

No obstante, aunque aparentemente los egoístas parecen invencibles, en realidad son muy frágiles. Como sólo pueden contar con ellos

mismos, en caso de dificultades, suelen encontrarse bastante solos. Frente a los fracasos y las pruebas de la vida, el ego no sirve de mucha ayuda.

Por el contrario, hay quienes padecen **falta de ego o lo tienen por los suelos**. Lo que lleva a tener dificultades para afirmarse, para ponerse límites y una tendencia a subestimarse. Suelen ser muy manejables, por lo que deben aprender a decir “no” y decir “sí” a sí mismos. El recorrido que deben hacer consiste en quererse más y ocupar su lugar.

Deben destacar sus puntos fuertes y volver a confiar en sí mismos para aumentar su autoestima. En dichos casos, el ego se convierte en una virtud, una bandera de la identidad que tendrán que alzar de alguna manera, como una insignia.

El ego es más que la herramienta que nos ayuda a organizar los diferentes aspectos de nuestra personalidad de forma que podamos funcionar en el mundo, ser parte de él, interactuar en todas las situaciones de nuestra vida y desenvolvemos con cierta soltura en todo lo que hacemos.

Es importante entender para qué sirve y para qué no. En qué nos facilita las cosas y en qué las traba. Hay que saber cambiarlo, moldearlo, porque después de todo, **el ego es una construcción**.

El ego fue creado para estar al servicio de nuestro “yo interior” y no al revés. Cuando el ego se confunde con la totalidad de nuestro ser, cuando sus personalidades dirigen al 100% nuestra vida y nos olvidamos que no fue ese el papel que le fue asignado, es cuando empezamos a tener problemas y a desconectarnos de la fuente que realmente ha de guiar nuestros pasos.

Encontrar el equilibrio.

¿Estamos condenados a cultivar nuestro yo para existir? ¿Tenemos que adoptar, si aún no lo hemos hecho, un modo de vida individualista? ¿O hay una forma de optar por un camino intermedio, que consista, en una buena autoestima, en sentirse unido a los demás?

El ego se desarrolla en forma de protección, normalmente nos dejamos dominar por él porque así nos sentimos más seguros ante los ataques. La voz del ego, nos confunde y nos aleja de nuestro verdadero ser, impide que podamos sentir desde el corazón, desde la sencillez de las emociones.

Es importante que seas capaz de ver que **todas las necesidades de aceptación exterior no son más que ilusiones**, fantasías que tu ego ha creado.

No necesitas nada de eso para ser feliz, lo único que necesitas es que te sumerjas en la sencillez y humildad. **No pretendas ser más, ni creas que eres menos**, porque al final todos somos iguales.

Nuestra esencia interior no es complicada, **trata de eliminar de tu vida** las culpas, las exigencias, el perfeccionismo, la necesidad de ganar o de tener razón, la avaricia.

Opta por el disfrute de las pequeñas cosas, aprecia la belleza de la vida, obséquiate con satisfacciones personales (diversión practicando tus hobbies, cuidado personal, amor por uno mismo, compras de pequeños caprichos, etc.)

Al final, nos vamos dando cuenta de que el ser humano no es tan complicado, si dejamos de lado los pensamientos, **somos seres simples que sólo desean disfrutar de la existencia en buena compañía**, deja que fluya amor, acéptate tal cual eres y diviértete a menudo.

Escucha esa esencia interior, **todos llevamos dentro a una gran persona que vale mucho la pena**, no dejes que el ego te nuble y saque lo peor de ti. La guía de un profesional en psicología contribuirá a que puedas ubicarlo en su mejor lugar.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.