



**LA DIFICULTAD DE LLEGAR A ACUERDOS EN LAS RELACIONES HUMANAS:
DEL CONTROL DEL EGO A LA PAZ INTERIOR.
THE DIFFICULTY OF REACHING AGREEMENT ON HUMAN RELATIONSHIP:
EGO CONTROL TO INNER PEACE.**

Isaac Encinas Martín.

Médico Psicoterapeuta.

ie5029@gmail.com

M^a Isabel Fajardo Caldera.

Profesora TU. Facultad de Educación.

Universidad de Extremadura.

Fecha de Recepción: 4 Febrero 2014

Fecha de Admisión: 30 Marzo 2014

ABSTRACT

Wanting to be right is the main cause of conflicts involving human relationship. And the reason for the being of such cause is found in the ego. (We will use the term Ego, as part of the self that is at the service of the superego, in the sense Capra) It is assessing the psychological distress caused by the dependence of the ego. We believe that in the field of psychotherapy is of great importance to the domain of the ego to reach agreement among professionals that benefit our patients and not confuse them and learn to eliminate psychological suffering that produces lose control of the ego.

To the above can be solved and lead a life of healthy relationship, outside prejudices and complexes have two fundamental tools; assertiveness and self-esteem.

Keys words: assertiveness, self-esteem, ego, conflicts, complexes, and prejudices.

RESUMEN

Querer tener razón es la principal causa de los conflictos que afectan a las relaciones interpersonales. Y la razón de ser de dicha causa la encontramos en el Ego. (Vamos a utilizar el término Ego, como la parte del Yo que se pone al servicio del superego, en el sentido de Capra) Es de valorar el sufrimiento psicológico que provoca la dependencia de dicho ego. Consideramos que en el campo de la psicología, la psicoterapia es de gran importancia el dominio del ego para poder llegar a acuerdos entre los profesionales que benefician a los sujetos, a los pacientes y no los confundan y de alguna forma se les pueda enseñar a eliminar el sufrimiento psicológico que produce el descontrol del mismo.



Para que lo anterior se pueda solucionar y llevar una vida de relación interpersonal saludable, es decir fuera de prejuicios y conflictos, disponemos de dos herramientas fundamentales la asertividad y la autoestima.

Palabras clave; asertividad, autoestima, ego, conflictos, complejos y prejuicios.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de esta comunicación vamos a exponer las realidades que pueden llevar a que la persona transforme su Yo en un falso Ego, que es lo que Julián Baggini denomina como la trampa del ego (2012) y que va a llevar a condicionar al sujeto la relación con los demás y consigo mismo. Entendiendo el falso ego como las defensas que el yo utiliza para enfrentarse a la angustia a la que le lleva la relación con el mundo externo.

La opinión que los demás tienen de nosotros preocupa a la mayoría de los seres humanos, prueba de ello es el tiempo y el esfuerzo que invertimos en darle vueltas a dicha opinión para intentar mejorarla. La frase de Eleanor Roosevelt de que nadie puede hacernos sentir inferiores si no lo permitimos, hace que centremos nuestra atención hacia nosotros mismos abandonando la atención en los demás, y que reflexionemos en un cambio en nosotros mismos, dejando de pensar en la diferencia de pensamiento de los demás.

Una de las enfermedades crónicas que afectan al mundo, en el momento actual, es el intento de tener razón, siendo además una de las causas que han enfrentado a las personas, naciones y religiones organizadas de nuestro mundo. La posesión de las ideas es causa de sufrimiento. Cuando las ideas se convierten en posesiones mentales dejan de buscar la solución a nuestras diferencias tratando de cambiar a los demás antes que examinar las causas reales de los conflictos como es la necesidad de tener razón.

Normalmente la defensa de nuestras ideas hace que desautoricemos a la de los demás y terminemos con una amistad menos. Conseguimos satisfacción interna o paz interior cuando reconocemos que cada uno tenemos nuestra propia lógica, (Paluch 2008) es decir cuando salimos del egocentrismo para descubrir que cada uno puede tener su propio punto de vista. El pensamiento newtoniano y materialista de nuestro tiempo hace que cosifiquemos todo, tanto lo material como lo inmaterial. El pensamiento como elemento no material cae, toma forma, convirtiéndose en elemento de conflicto. Así una idea o creencia se convierten en una posesión que debe ser defendida si no queremos perderla.

Todo pensamiento consciente que se repite acaba convirtiéndose en un programa mental, en el sentido de que el sujeto actúa de forma automática. Con el tiempo, el acumulo de creencias acaba conformando una identidad construida o **ego rígido en el que falta toda la parte emocional**. Todos llevamos un yo interior que nos marca unas pautas en nuestro comportamiento hacia los demás. Este yo hay que saber controlarlo, de lo contrario, suele ser el origen de los problemas de relación con los demás. A nivel evolutivo los seres humanos vamos construyendo nuestra identidad a través de las diferentes etapas, construyéndola a través de todo lo que se va asimilando de su realidad inmediata, hasta llegar a la adolescencia en la que se tiene que dar una respuesta a ese ¿quién soy yo y quién quiero ser. Hasta ese momento el niño la va construyendo su imagen a través de todas las percepciones que las personas más significativas para él le van dando, de esa forma a construimos una identidad "inventada" que a la larga si no es cuestionada va a plantear conflictos personales al sujeto, porque realmente no se ha dado un cuestionamiento de sí mismo, es esa máscara, esa segunda identidad, esa defensa que nos ponemos. y que nos dificulta para saber quiénes somos en realidad y poder localizar de donde proceden nuestras dificultades. Es lo que Jung (2006) llamaba el falso self o la máscara. Las personas al ir creciendo, es decir evolucionando madurativamente, necesitan examinar y cuestionar las creencias y los comportamientos que son gobernadas



por el ego. Eso es capaz de hacerlo el ser humano cuando su desarrollo cognitivo y emocional le permiten cuestionarse quién es él y cómo es su relación con la realidad externa. Si esto no sucede las relaciones humanas se pueden convertir en una “espoleta” que dispara dolores antiguos procedentes de conflictos que ya estaban ahí. La adicción a las relaciones patológicas con los demás consiste en el uso de las personas para tapar necesidades, carencias, apegos o algunas dependencias. (Jung 2006)

Albert Einstein, (2008) en una de sus múltiples conferencias menciona que la realidad no es otra cosa que la capacidad que tienen nuestros sentidos para engañarse. Que es lo mismo que Jung cuando dice que “Todo depende de cómo vemos las cosas y no de como son en realidad”. (referencia anterior) Por ello, si el sujeto no se cuestiona su identidad, entonces en esa situación en su deseo de autodefinición va a necesitar recurrir a referencias externas o etiquetas para darse identidad a sí mismo. Y observamos que todas las personas defendidas son iguales en el sentido de que todos utilizan las mismas defensas como son la comparación con los demás, el evaluar a los demás y a sí mismo, pero una evaluación que les lleva a una reflexión de sí mismo y de los demás sino a una no reflexión, es decir a una rigidificación. La construcción del Yo se lleva a cabo a lo largo de su desarrollo madurativo a través de las continuas identificaciones con modelos externos atractivos y con los que comparten el deseo de ser como ellos. Por esta razón, Todos los egos son iguales a nivel de su relación externa por las identificaciones realizadas, lo que lleva a que no se diferencien en la superficie pero sí en el fondo, dependiendo de los complejos que el yo haya adquirido “Podríamos decir una persona que no desea cuestionarse un aspecto de su vida, con lo que su vida ya está condicionada. Lo podemos observar todo lo expuesto a través de la observación de las personas que se cuentan una historia de sí mismo imposible de ser cuestionada, por ello percibimos que aquellos que se apegan más a la suya serán los que más sufran por no poder vivir de otra manera, surgiendo esa rigidez que les preserva de un cuestionamiento personal.

Es muy importante para la estabilidad emocional el saber detectar esta forma de actuación del ego, porque de lo contrario sus relaciones con los demás le van a llevar a un deseo de discusión continuo para obtener siempre la razón. Además tratará de juzgar y etiquetar a las personas, al mismo tiempo que se quejará y se sentirá víctima. Todo ello le llevará a no saber perdonar, a agredir y a defenderse de los comportamientos que en los demás pueden desencadenar sus conductas, por ello reaccionan impulsivamente, establecen diferencias en el sentido de estar pendientes de qué tiene el otro que no tengo yo, etc., Todo lo contrario a estas actuaciones aparecen cuando el ego se cuestiona a sí mismo y percibe su realidad interna sin ese enjuiciamiento que antes se hacía y que le llevaba, por ello, a defenderse continuamente. De esta forma terminan perdiendo el interés por discutir, competir, agredir, criticar, estar a la defensiva, juzgar....etc.

El desprenderse del ego es vivenciado como una muerte, pero sirve para renacer a una nueva vida libre de apegos y aversiones, que será más feliz. “amar lo que es” Byron Katie (2002)

Tener opiniones es lo normal, al igual que tener gustos y preferencias. Lo que no es normal es que las ideas y preferencias nos conviertan en esclavos de las mismas. El libre pensamiento es algo de lo que todos hablamos y consideramos que ha sido una de las grandes conquistas del ser humano, pero esta se convierte en un inconveniente cuando las posiciones mentales nos impiden abrirnos a nuevas perspectivas que difieren de las propias.

No nos podemos identificar con el conocimiento, porque al conocimiento accedemos todos, por eso no podemos hacerlo nuestro exclusivamente, Es cosificar la idea o el pensamiento cuando la idea es inmaterial y flexible. Llegar a esta conclusión no es fácil y requiere de algún tiempo. Cuando entendemos la mente como una herramienta que tenemos que utilizar y que por tanto no somos nuestra mente, nos podemos liberar de su contenido y esto nos permite autoexcluirnos de los conflictos y por tanto del sufrimiento.



Los seres humanos funcionamos a este nivel, manteniendo un dialogo con nosotros mismos repitiendo una y otra vez nuestras creencias para en un segundo tiempo iniciar una búsqueda de semejantes que coincidan en estas creencias y de este modo poder reafirmarnos. Siguiendo el esquema anterior podremos comprobar que el objetivo de las creencias no se cumple, pues estas deben contrastarse y no validarse una y otra vez aunque sea a la fuerza. Estas creencias o historias mentales que no son puestas en cuestión tienden a ser un problema ya que poco a poco van perdiendo su relación con la realidad. La necesidad de dividir el mundo entre los que están de acuerdo con nuestros criterios y los que no lo están, se deshace si nuestra necesidad de reafirmación por parte de los otros desapareciera. Pero sobre todo no nos condicionarían creencias que no son verdad. No hay opciones o nos apegamos a los pensamientos o los cuestionamos buscando la verdad. La diversidad de las formas de pensamiento depende de la cultura, la edad, preferencias, contextos.....

El problema real no es el apego a las creencias sino la identificación con las mismas. El principio de la liberación se encuentra en dejar la identificación con las ideas, cuestionarlas, examinarlas e incluso llegar a sacrificarlas. No reaccionar a las creencias solo se consigue si comprendemos que las ideas no son una identificación sino una posesión mental y que por tanto las podremos cambiar por otras. Cuando eliminamos la rigidez en las formas de pensamiento destruyendo la posibilidad de que se conviertan en identificaciones, el distanciamiento entre las personas es nulo.

Aceptar las ideas de los demás no significa adoptarlas o validarlas, esto significa reconocer que no entendemos a todo el mundo y que todo el mundo no nos entiende a nosotros.

El disgusto que nos proporcionan las ideas que no nos son afines es directamente proporcional al grado de apego que tenemos a las propias ideas, la poca disposición que tenemos para poder cambiarlas. Podemos comprobar que no es la idea del otro la que nos produce el sufrimiento, el verdadero sufrimiento es el rechazo a aceptar ideas diferentes. La aceptación se hace posible gracias a la observación neutral y evitando el apego a las propias ideas.

La **asertividad** es la técnica que podemos utilizar para aceptar comportamientos e ideas ajenas a nosotros. La asertividad consiste en no reaccionar al pensamiento o comportamiento de los demás de forma vehemente pero con autorrespeto y autoestima. (Castanyer 2013) (Rojas Marcos 2007) Debemos adoptar una actitud de reafirmación no agresiva que exprese nuestra posición personal. La mayor muestra de empatía es el escuchar a las personas que difieren de nosotros y escucharlas de forma atenta y respetuosa aceptándole como persona y no rechazándole como persona por el rechazo de su idea. Al escuchar a los demás les hacemos sentir importantes, entendidos y valorados, esta sensación influye en los seres humanos para que dejen de intentar imponer sus ideas y comportamientos, la fuerza deja de tener significado.

Por otro lado debemos conseguir unos nivel de autoestima saludables. El buscar la aprobación en los demás es un arma de doble filo, por un lado puede subir la moral y por otro nos puede dejar tirado por los suelos. Debemos aumentar el valor personal frente a nosotros mismos.(Brandeu,1995) Pocos recibimos en la infancia una educación dirigida al bienestar emocional, esto deriva en una carencia de nuestros referentes internos, llegando a formar un sucedáneo de autoestima, que crea mas problemas que soluciones. La valía, no hay que olvidar, es fruto de la autopercepción y no de lo que los demás piensan de nosotros. Es inútil intentar contentar a todos. Woody Allen decía que no conocía la clave del éxito pero la del fracaso es tratar de complacer a todo el mundo. Cuando alguien recibe un reconocimiento se ve obligado, en líneas generales, a corresponder a dicho reconocimiento, esto se repite en un ciclo sin fin, comienza a depender de la aprobación de los demás, esto se convierte en una necesidad. Cuando se entiende la diferencia entre el valor personal y la complacencia externa comenzamos a alimentar nuestros valores. Reforzar la autoestima consiste en aumentar el valor personal frente a uno mismo con independencia del pen-



samiento de los demás. A todos en la vida nos llega el momento en el que necesitamos relacionarnos con nosotros mismos, en este momento seremos felices cuando nos relacionamos de forma saludable y será infeliz cuando no lo es. Lo podremos comprobar con todas aquellas personas que temen quedarse solas, cuando nos que damos solos en realidad no lo estamos, estamos dentro de esa relación con nosotros mismos.

Es importante diferenciar la valoración de la arrogancia. Esta última no es sino una defensa frente a la falta de valoración. Se podrían definir dos clases de falsa autoestima; una sería la de aquellos que se creen mejores que los demás y la otra la de aquellos que se reconocen como peores que los demás. Lo común en ambas es que para poder llegar a tener una autoimagen han tenido que compararse con el resto de los mortales. Sigmund Freud (2006) decía que esta compensación no es sino una deformación para poder soportar una autoestima lesionada.

Wayne Dyer dice que si crees en ti mismo no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades. Esta afirmación nos indica cuan importante es la humildad para poder contactar con la autoestima, entendiendo por humildad la capacidad del individuo de contactar con sus propios límites. La autoestima se eleva cuando pensamos que somos valiosos con independencia de los resultados que obtengamos, de esta forma nos apoyamos en nosotros mismos y no en los demás. En realidad cuanto más se quieren las personas mas las quieren los demás. El rendimiento de la imagen de los seres humanos de si mismos nunca es mayor que su autoestima en realidad lo que tenemos internamente se va a reflejar en lo externo y no al contrario. Una persona con una autoestima saludable será sabia sin ser pedante, asertiva sin ser agresiva, poderosa sin la utilización de la fuerza, ambiciosa sin ser codiciosa, profunda y no banal, humilde sin ser servil, valiosa sin ser orgullosa. Y sobre todo deja de compararse con los demás ya sea para bien o para mal. Hay que prescindir de auto juzgarse, el auto juicio proviene de la evaluación que nos hace digno o indigno de amor por parte de los demás.

Cuando revisamos la biografía de ciertos personajes como Vicente Ferrer o Teresa de Calcuta comprobamos que son personas que centran su atención en los demás y no en sí mismos, la consecuencia de esto es evitar muchas complicaciones entre las que se encuentra la necesidad de aprobación ajena. En una ocasión un compañero me dio un consejo, me dijo; "no tengas miedo, a fin de cuentas un juez solo te preguntará si lo que has hecho lo hiciste en conciencia y lo mejor que pudiste". Del mismo modo el Dalai Lama no salía de su asombro cuando en su viaje a occidente la preguntaron por la respuesta que daría a un hombre con baja autoestima, la contestación que dio fue que ¿por qué razón un hombre no habría de quererse ?

BIBLIOGRAFIA

- Baggini, J (2012) La trampa del ego. Paidós contextos. Barcelona
- Branden Nathaniel (1995). Los seis pilares de la autoestima. Editorial Paidós Ibérica.
- Byron Katie (2002). Amar lo que es. Ediciones Urano.
- Castanyer, Olga (2013). La asertividad: expresión de una sana autoestima. Editorial Desclee de Brouvier.
- Capra , F (2012) capítulo del libro Transcender el Ego **Frances Vaughan(Roger Walsh**, editores Transcender el Ego. Kairos
- Einstein, A. (2008) Sobre la teoría de la relatividad especial y general. Alianza editorial. Barcelona
- Eckhart Toole. (2013) El poder del ahora. Gaia ediciones.
- Gjergji, Lush (1987). Teresa de Calcuta: 1ª biografía completa. Editorial Encuentro. Madrid.
- Goleman, Daniel (1997). La salud emocional: conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente. Kairós. Barcelona.
- Jung, C.G (2006) Una contribución a la Psicología del rumor. Pag 349 a 362. Obras escogidas. Ed. Trotta. Barcelona



- Jung, C.G (2006) *Acerca de la Psicología y patología de los fenómenos ocultos. Obras escogidas.* Pag 47, 138.
- Paluch, Ari (2008). *El combustible espiritual: cómo dejar de tener razón y empezar a tener paz.* Planeta.
- Rivas, Manuel (2013). *Vicente Ferrer.* RBA Libros. Barcelona.
- Rojas Marcos, Luis (2007). *La autoestima.* Editorial Espasa S.L.U.
- Sigmund Freud (2006) *Obras Completas, tomos del I al V.* Editorial Trotta. Barcelona.
- . K. Wilber, A. Huxley, F. Kapra, S. Grof, W. James, H. Smith, K. Ring, J. Welwood, C. Tart, Dalai Lama, D. Goleman, Sri Aurobindo, G. Feuerstein, R. Dass, J. Kornfield, P. Russell y otros. *Trascender el ego 3ª edición.* Kairos ediciones.
- Wayne Dyer (2009). *Nuevos pensamientos para una vida mejor.* Editorial DEBOLSILLO. Barcelona.
- Wayne Dyer (2010). *Tus zonas erróneas.* Editorial DEBOLSILLO. Barcelona.