Cómo Ser Mejor

psicología y evolución Personal

¿AUTOESTIMA O EGO?

Cómo reconocer cuando se está en cada una de las fases y así trabajar el amor propio. Poner en marcha el proyecto personal y evaluar los logros que se vayan consiguiendo es un desafío que hay que aprender .

Redes Sociales, selfies, Instagram y pareciera ser que el culto al Ego va creciendo día a día en una sociedad donde las apariencias pesan. Pero ¿cómo reconocer cuando se está en la autoestima o cuando se ha caído en los excesos del ego?

Ya lo decía Kyonin, monje budista de la tradición Soto Zen; *"el universo y mercado de la autoestima es un campo minado donde un paso en falso podría causar daños severos a quien busca mejorar su vida"*.

Para el monje budista, quien dedica espacio para escribir en su blog, cita que *"para el budismo todo es diferente. De hecho, el término 'autoestima' ni siquiera aparece en las escrituras clásicas. Esto es porque en el dharma sabemos que todos los seres vivos somos buenos por naturaleza. Todos somos budas. Es nuestra verdadera esencia, pero ha sido cubierta por la sociedad de consumo y la presión social. Este sistema nos envuelve en un manto de negatividad y de creencias dañinas sobre nosotros mismos."*

Jorge Luis Rovner es médico psiquiatra, Presidente de la Asociación Argentina de Psicoterapia Zen y comenta que *"vivimos en una sociedad egótica y por ende agresiva, hostil e irritada. Todo el tiempo se nos propone una lucha alucinatoria por tangibles*

como el dinero, objetos, etc. y/o intangibles como puede ser la fama, el poder, el honor, impermanentes, transitorios y cambiantes a cada segundo. En ese punto, el ego es invasivo, intolerante, conflictivo y una fuente permanente de sufrimiento. En el Budismo se dice que del apego a un Yo nace el apego a un Mi, del que nace un apego a un Ego Autocentrado. Por el contrario, el amor propio es tolerante, no es confrontativo, es más bien paciente y compasivo. No produce dolor en mi ni en mis semejantes. Es la justa valoración de uno y los demás, la no competencia".

¿Es necesario el ego para vivir?

Existen diferentes posturas respecto a este tema. Hay quienes defienden que una cuota de ego es necesaria para sobrevivir en el planeta, mientras que otras posturas filosóficas promulgan su erradicación.

Para Jorge Luis Rovner, *"el ego aucentrado, tal como lo definí anteriormente, no es necesario para nada, en absoluto."*

En una sociedad donde las redes sociales y los celulares son el pilar importante a la hora de convivir, Jorge comenta que *"las redes sociales no es que crean ego, sino que dan mayor cabida a la expansión del ego preexistente en determinadas personas"*.

Darle paso a la autoestima

Cuando realmente decidimos hacernos cargos de nuestras luces y sombras, decidimos salir de la zona de confort y comenzamos a hacernos cargos de nuestras vidas. Es ahí cuando fortalecemos nuestra autoestima y dejamos la tentadora invitación del Ego.

Para Jorge Luis, psiquiatra, *"debemos prestar atención a los pensamientos, palabras o conductas que denoten una supravaloración ajena o una infravaloración propia, sensación de aislamiento y desesperanza por periodos prolongados"*, como claras señales de que debemos fortalecer nuestra autoestima.

Para Kyonin, monje budista, *"el ego, siempre gordo y amante de la comodidad, es el que nos impulsa a sentarnos quietos sin cambiar las cosas. Es el que nos hace sentir bien con lo establecido y evita todo tipo de esfuerzo para mejorar"*.

A nivel de relaciones de pareja, *"cuando el ego entra por la puerta y permitimos que nos domine, el amor se ve sacrificado para dar paso a la autocomplacencia y a los despliegues de mini-poder"*, comenta Kyonin.

"La autoestima es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos, la valoración que realizamos basándonos en nuestras experiencias".

Cómo trabajar la autoestima

Para evitar caer en un falso amor propio o en un exceso de ego, el mone Kyonin propone el siguiente ejercicio meditación metta (amor incondicional):

- Aparta unos minutos de tu día para que estés en tranquilidad, sin teléfono o distracciones.
- Cierra tus ojos.
- Respira profundo varias veces y regresa a tu respiración normal.
- Visualiza que estás en una sala de cine, mirando la proyección.
- En la película apareces tú. Te miras, ves cómo hablas y actuas.
- Pones pausa a la proyección en un cuadro en el que estés sonriendo.
- Desde lo más profundo de tu corazón, genera luz y calor para esa persona en la pantalla.
- Y en tu mente di: *"Que estés bien y en calma. Que no te falte nada y tengas salud"*.
- Mereces amor, como todos los seres que te rodean. Soy un buda, como todos los demás.
- Dibuja una sonrisa grande en tu cara por unos 2 minutos. No importa que no la *"sientas"*. El cerebro sabrá que es hora de producir endorfinas.
- Respira profundo.
- Abre tus ojos.

Construir algo diferente

Para la licenciada María Gabriela Fernandez, especialista en estrés, ansiedad y emociones, la autoestima se construye, así que posibilidades de hacerlo, tenemos todos. Tiene que ver con construir algo diferente.

Para hacerlo, se deben cambiar tres cosas:

1. La actitud con la que se encaran las cosas,

2. Las expectativas que se tienen al respecto, y

3. La forma de pensar e interpretar acontecimientos que ocurran. Todas son variables sobre las que podemos accionar porque son posibilidades que están adentro nuestro.

Consejos para que empieces, ahora mismo, a sentirte mejor con vos mismo:

A. Focalizarse en el presente. Si ansiosamente nos volcamos al futuro, no vamos a poder crear las herramientas para llegar a ese pretendido buen destino. Ubicarse en el presente ayuda a mejorar la auto-observación para conocernos mejor y tomar mejor contacto con nuestros recursos y potencias y también nuestros puntos débiles (para mejorarlos). Si focalizas mejor en el momento presente, te tranquilizarás y podrás tener una mirada más amplia.

- **Tarea:** 15 minutos de meditación por día, ejercicios con constancia contribuirán enormemente a que puedas estar más ubicado en el presente.

B. Ejercitar el ser consciente de lo que estás pensando (tus pensamientos son solo pensamientos y no

hechos) y de cómo lo estás sintiendo. De acuerdo a cómo piensas, es cómo conceptualizás la vida, va a influir en cómo te comunicas con los otros, qué acciones (y reacciones) tendrás. El estar en contacto con tus pensamientos permitirá que construyas tus realidades como más positivas (y posibilitadoras) o más negativas (y limitantes). El ser consciente de ese diálogo interno permitirá detectar la tendencia negativa, detenerla y dejar ir al pensamiento (soltarlo), al no tomarlo como una verdad absoluta, sino cómo una posibilidad tan solo.

• **Tarea:** este trabajo de centrarse en los pensamientos, reconocerlos, dejar ir algunos, es algo que se ejercita (técnica de mindfulness).

C. Desdramatizar: no temer a los pensamientos. Solo son simples ideas a menos que traslademos su influencia a la realidad convirtiéndolos en hechos. Mirarlos en contexto, relativizar la temida influencia.

• **Tarea:** incorporar el humor para no caer en pensamientos catastróficos.

Plan de superación personal

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima. Se ha apuntado como una forma de mejorar la autoestima el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales:

1. La meta debe ser medible.
Una "meta" puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir. Plantearse una meta de forma clara y concreta ayuda a tener éxito porque nos ayuda a identificar lo que queremos conseguir. La meta debe ser sincera, personal, realista, divisible en pasos y medible.

2. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
Una vez planteada la meta hay que pensar en lo que se tendría que hacer para conseguirla. Para conseguir mejorar en cualquier aspecto hay que hacer pequeños esfuerzos. Por ejemplo, los circuitos que hacen los ciclistas en una competición. La meta de muchos de ellos es ganar la carrera. Pero para ello se tienen que superar a lo largo de tres semanas distintas etapas (etapas de llano, de montaña, contrarreloj).

3. Establecer plan de trabajo.
Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es probable que no se consiga nada. Para lograr una meta es muy interesante que se ordenen las tareas a realizar y se establezca un plan de trabajo, asignado un orden a cada acción. El orden se puede establecer de forma lógica, según la secuencia temporal en las que se tengan que realizar (para hacer una casa antes del tejado habrá que hacer los cimientos) o se puede empezar por las tareas más sencillas y que requieran menos esfuerzo, dejando últimas las más difíciles o costosas.

4. Poner en marcha el proyecto personal y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.
Una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Para llegar a conseguirlo es importante ir evaluando los esfuerzos realizados. Esto puede ser difícil hacerlo uno mismo, pero es relativamente sencillo si se pide a un familiar o a un amigo que nos ayude a evaluar nuestros progresos.

Asesoraron:

- *Hondou Kyonin, monje Zen en entrenamiento. Ordenado por Jundo Cohen, de la escuela Soto Zen.*
- *Dr Jorge Luis Rovner, Medico Psiquiatra M.N.81.296, Presidente de la Asociación Argentina de Psicoterapia Zen.*
- *Lic. María Gabriela Fernandez. Instituto Sincronía. Especialista en estrés, ansiedad y emociones.*