

¿Conoces tu auténtico yo?

Cada uno de estos 18 egos nos muestra sin tapujos una faceta negativa de nuestro comportamiento. ¡Son más habituales de lo que creemos! Identificarlos es el primer paso para empezar a superarlos

El último título de José Pedro Manglano, finalista del Premio Espiritualidad Martínez Roca, te acompaña en el viaje del autoconocimiento utilizando un elaborado pero irónico análisis de nuestros “yoes” más dominantes. *22 maneras de caerse bien. Actitudes para conquistar la felicidad* (Planeta) te ayuda a descubrir las razones de tu comportamiento y, lo más importante, te enseña a enmendar los errores.

Como dice el autor, ser feliz empieza por encontrarse cómodo con el propio yo. Aceptarse y amarse es la principal tarea de lo que llamamos vivir. La cuestión radica en conocerse a uno mismo para corregir aquello que nos impide ser persona y nos encamina a resignarnos a estar en el mundo. Aquí te mostramos algunos de esos 22 egos que nos arrastran hacia esa resignación. Combátelos para acercarte a las cuatro actitudes que te harán ser mejor persona: rebelde, respetuoso, agradecido y abierto.



SÉ SANAMENTE REBELDE

Rebeldía significa libertad, esperanza e iniciativa respecto al mundo que se estrena. El rebelde

no se adapta a lo imperfecto y a lo injusto, y ama el bien por encima de sus conveniencias. La rebeldía es, también, la primera necesidad fundamental para forjar

Trabajar para ser feliz empieza por caerse bien a uno mismo, por encontrarse cómodo con el propio yo

la propia personalidad. Relacionados con su carencia, existen cuatro “yoes” principales: evítalos.

1. El yo corrompido: El rebelde muere cuando su mundo interior ha dejado de ser distinto al exterior. Surge el “Las cosas son como son, no se puede hacer nada para cambiarlas”. En el momento en que uno abandona el bien por ser difícil o complicado, entra a formar parte de las estructuras injustas, donde paga una cara hipoteca por su libertad.

2. El yo respondón: No sabe enfrentarse con lo que reclama su respuesta. Se disfraza de rebelde, y lo hace oponiéndose con orgullo y pataleo colegial. Se opone a lo que se le antoja por inercia, para afirmarse por superar complejos, por inmadurez o descontento consigo mismo. Este obstinado protestón es un débil camuflado que se amarga y se queja de que otros no cambien el mundo.

3. El yo gregario: Otra forma de disfrazarse de rebelde es rebelarse contra asuntos superficiales y sin importancia. Fácilmente manipulable por la publicidad y los tópicos, está dispuesto a derramar sangre por vestir una prenda inusual. Sigue a pies juntillas los rasgos estipulados y diseñados por el subgrupo social en el que se mueve, y se opone al sistema porque otros lo hacen.

4. El yo burgués: Se cría en un entorno de confort, que convierte en su valor último. En una primera fase, centra su “lucha” en el mantenimiento de este confort, aunque pronto deja de satisfacerle, y entonces cobra fuerza el logro del reconocimiento y la fama. Sus reivindicaciones son inútiles, porque no le comprometen. Su pancarta, en el fondo, es muy pobre, está en blanco.

5. El yo salvaje: Para forjar una personalidad rica es preciso aprender a dominar las pasiones que esclavizan al yo salvaje: la tendencia a aplicar la ley del más fuerte, a la comodidad, a satisfacer lo que pide la genitalidad, a sacar el genio al conducir, al enfado que provoca el cansancio... Ser capaz de que la impulsividad ceda en favor de la espiritualidad posibilita una satisfacción y libertad imprescindibles para sentirse bien con uno mismo.

SÉ RESPETUOSO

Mantener una actitud respetuosa tanto con uno mismo como con los demás es otro de los pilares que sustentan una personalidad madura, íntegra y plenamente satisfactoria. Los siguientes “yoes” tienen poca idea de lo que significa el respeto.

6. El yo manipulador: Dirige los hechos y a las personas con la intención de gobernar la realidad a su antojo. Su mejor arma: la mentira, incluso bien intencionada, desde su punto de vista, pues considera que el fin justifica los medios. Ya sea para salir del paso, evitar sufrimientos, hacer la vida más fácil o evitar que alguien pase por un mal trago, el manipulador no tarda en toparse de bruces con la verdad y ver que no encaja en el mundo real.

7. El yo servil: Se convierte en sombra de otros, busca y necesita la aprobación ajena, no se atreve a





discrepar y, en definitiva, se vende a sí mismo al mejor postor. La dignidad es la base necesaria que te permite ser tú mismo, quererte de forma sana y vivir una relación equilibrada con los demás.

8. El yo ninguneado: Se siente un cero a la izquierda, mediocre, cobarde, impotente, frustrado y resignado. Cree que es incapaz de aportar su granito de arena al mundo, que sus aspiraciones son utópicas, que sus sueños son ilusos. Esta visión tan sólo conduce a un sinsentido vital, a la pérdida de respeto hacia el propio valor.

9. El yo cretino: Dispuesto a abordar la vida desde su altivez, no soporta que haya nada ni nadie superior a él. En el extremo, acaba por declarar sus pensamientos y enunciados como verdad absoluta. Pero llega un momento en que vivir esta fantasía omnipotente no se aguanta por ningún lado. La verdad

siempre acaba saliendo a relucir, por poco que guste al ego.

10. El yo sensual: Distingue a las personas y cosas por la capacidad que tienen de agradaarle, de ofrecerle placer, de proporcionarle satisfacción, de hacerle sentir bien, de serle útiles. En caso contrario, las aborrece. No mira a las personas como sujetos valiosos y dignos, con necesidades y exigencias, biografía y sentimientos, pesares e ilusiones... Lo que ve es "algo" que le sirve o no. Esto lo incapacita para la entrega, la amistad y el amor.

SÉ AGRADECIDO

Antes que dar las gracias está ser agradecidos. Son dos aspectos distintos. Dar las gracias es parte

La dignidad es la base necesaria que te permite ser tú mismo y vivir una relación equilibrada con los demás

de una actitud educada. Ser agradecido consiste en experimentar un hondo agradecimiento por la vida. Es parte de tu yo interior. Como dice Manglano: "Dime qué agradeces y te diré cómo eres".

11. El yo resentido: Lo contrario a la gratitud es el resentimiento, que surge ante lo no dado que se considera merecido y que se transforma en dolor, queja, malestar, rabia y desdicha. El yo resentido es un afortunado ingrato. El resentimiento cierra el corazón y aísla a la persona. Quien lo trasciende, pronto empieza a quererse.

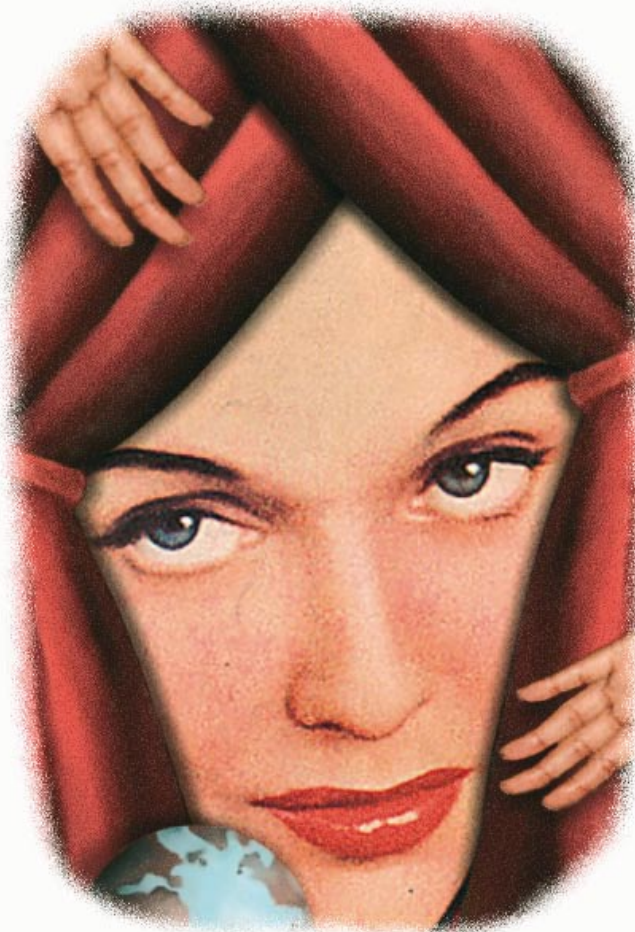
12. El yo venenoso: Está enfermo de envidia. Le duele que algo valioso haya sido dado a otro inmerecidamente o por azar. Como consecuencia, hace y se hace daño, y convierte su propia vida en una pesada carga que llega a odiar. Para el yo venenoso, abrir los ojos y hacer una llamada a la consciencia para valorar lo propio, requiere tiempo y esfuerzo pero, desde luego, vale la pena.

13. El yo endurecido: Aquello que convierte en desafortunado al yo endurecido no es el mundo que le envuelve, sino su indiferencia ante él y ante lo que recibe sin percatarse. Para cambiar de visión, nada mejor que vivir cada día imaginando que es el último, y así

valorar cada detalle: una palabra, un abrazo, un beso...

SÉ ABIERTO

Ser abierto te permite abarcar más con la mirada, con el corazón y con el espíritu; toda una ventaja a la hora de captar las oportunidades y eludir los peligros. Los siguientes egos te impi-



den abrirte al mundo y conectar tu interior con el exterior.

14. El yo desparramado: Vive absorbido por lo relacionado con la superficie de sí mismo: guardar las apariencias, conseguir la fama de agrada a los demás y alcanzar influencia y reconocimiento.

15. El yo bluff: Es el yo frívolo, que no hace nada o que no para de llenar su tiempo con cosas vanas. Llena el vacío con más vacío. Vive de forma superficial, está hueco por dentro. Tiene una vida "bluff": llena de aire, sin peso. La frivolidad es la soledad íntima en medio de relaciones superfueras.

16. El yo yo: Convierte al resto de personas en objetos, pues él es el único sujeto, y sus únicas relaciones son con su propio yo. Entiende la realidad a su conveniencia personal, y la convierte en una herramienta a su servicio, porque su objetivo básico es sacar tajada de todo. No siempre el yo yo se presenta en forma egoísta, sino también de forma sutil: la de aquel que no deja de verse a sí mismo en todo lo que mira

y que, al ser el centro de todo, pierde toda objetividad.

17. El yo molusco: Tiene un robusto caparazón que le encierra y aleja del mundo, que le hace incapaz de dar y aceptar, y de dejar un camino de entrada y salida al amor. Esto explica su soledad. Muchas personas aíslan su corazón y se vuelven incapaces de amar y recibir amor. La apertura es difícil, pero hay que persistir en ello.

18. El yo paso: Pasa de todo pero siempre le acompañan el aburrimiento y el mal humor. Se aburre porque, al pasar de la realidad, no la vive realmente en su interior, y sólo le entretiene un rato. Y tiene mal humor porque le fastidia todo lo que no responde a sus expectativas, pues en el mundo que se ha creado, él es el centro. ●

LAS 7 CLAVES PARA SER TÚ:

- **Sé protagonista en tu ambiente y en tu entorno.** No hace falta que vayas muy lejos para hacerte persona.
- **Da respuesta a las personas y a las circunstancias que se presentan en tu vida.** Ésa es tu misión personal.
- **Aprovecha el privilegio de adivinar** y acudir a la llamada de aquello y aquellos que te necesitan.
- **Acepta la verdad** de cuanto sucede en tu vida sin rendirte. Esfuérzate.
- **Lánzate sin dudar.** La vida consiste en nadar con decisión en una dirección determinada. Así haces realidad tu destino.
- **Comprométete,** no seas conformista. Todavía hay problemas que solucionar en nuestro mundo.
- **Arriésgate,** desarrolla tu voluntad de aventura, déjate sorprender, di no a la apatía, experimenta, siente, vive.