

Yo y mi ego? ó mi ego y yo?

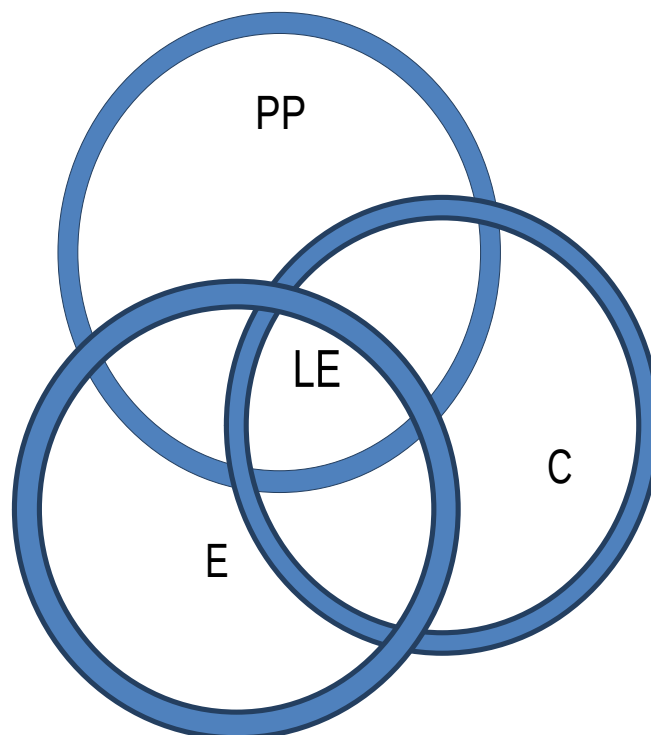
Primera parte:

Redescubriendo el lenguaje.

Quiero comenzar a desarrollar el tema, haciendo participe al lector del motivo por el cual considero relevante abordarlo.

Durante mi formación como coach ontológico, descubrí el postulado pilar de la ontología del lenguaje, disciplina desde la que surge el coaching ontológico, que sostiene que los seres humanos ¡SOMOS SERES LINGÜÍSTICOS! Es decir formamos parte de la especie humana a partir de poseer lenguaje. Como consecuencia de ello, comienzo a explorar que rol cumplía en mi vida cotidiana el lenguaje.

Pregunta que jamás me había hecho y que me llevo a seguir preguntándome, ¿será importante la manera en que hablo?, ¿A qué se refiere con lenguaje? ¿No era la razón la que nos diferenciaba del resto de las especies?, estas preguntas alimentaron mi ansiedad por aprender y me llevaron a este gráfico:



PP: PENSAMIENTO PALABRA

C: CUERPO

E: EMOCION

LE: LENGUAJE

Donde la conclusión es que el lenguaje es la intersección de estos tres dominios (pensamiento- palabra, cuerpo, emoción).

Entonces si somos lenguaje por ende somos p.p, c, e y nada que surja de nuestra relación con el entorno, puede ser ajeno a estos dominios.

Habiendo aceptado esta propuesta, es acertado sostener que nuestras conversaciones surgen y se desarrollan desde dichos dominios.

He aquí entonces, y a partir de preguntarme por la relación entre mi EGO y mis conversaciones el motivo por el cual tengo la convicción por desarrollar este apasionante tema.

SEGUNDA PARTE:

EGO Y CONVERSACIONES

Desde el punto de vista etimológico, EGO es una palabra del latín cuyo significado en español es YO, la pregunta por el YO ha sido motivo de análisis de distintas disciplinas, como la filosofía, la psicología, la antropología y otras. En este caso el abordaje que me resulta más provechoso hacer, parte de una definición del YO para la psicología, donde el YO es la instancia psíquica a través de la cual el individuo se reconoce como YO y a su vez es consciente de su propia existencia.

A raíz de ello, construye una imagen de lo que es, hace o piensa de sí mismo, a la que llamamos EGO. Esta imagen en muchos casos lo obliga a actuar de determinada manera para poder sostenerla. El trabajo para sostener esa imagen puede derivar en serias alteraciones en su relación con el medio (llamemos medio a todo aquello que nos es posible percibir

mediante nuestros sentidos). Sobre esa relación los invito a reflexionar. Quiero dejar aclarado que para facilitar la comprensión del tema, me referiré al Ego en tercera persona, sin que ello implique otorgarle una identidad propia.

Comencemos partiendo de la pregunta.

¿Es posible disociar al EGO de nuestro ser?

Les propongo que tomemos como respuesta que NO, dado que el Ego es un constructo del yo, y este último es parte de nuestra psiquis.

Relacionemos lo dicho con el dominio de las conversaciones:

¿Será el EGO entonces un invitado más a la mesa de nuestras conversaciones?

Mi respuesta es SÍ y es el punto central de este trabajo, dado que son las conversaciones tanto las públicas como las privadas (privadas son aquellas que tenemos con nosotros mismos), nuestras experiencias de interacción con el mundo. Por otra parte, definen quienes estamos siendo y en caso de anhelar un cambio, son las que nos van a permitir rediseñarnos en post de lograrlo.

Reflexiones del escritor y filósofo Hindú

JIDDU KRISHNAMURTI:

“Paréceme importante comprender como la experiencia fortalece el "yo". Si somos serios, deberíamos comprender este problema de la experiencia. Ahora bien, ¿qué entendemos por experiencia? En todo momento tenemos experiencias, impresiones; y esas impresiones las interpretamos, y reaccionamos ante ellas; o actuamos de acuerdo con esas impresiones; somos calculadores, astutos, y lo demás. Hay constante influencia recíproca entre lo que se ve objetivamente y nuestra reacción ante ello.

Conforme a mis recuerdos, reacciono ante cualquier cosa que veo, ante cualquier cosa que siento. En este proceso de reaccionar ante lo que veo, lo que siento, lo que sé, lo que creo, la experiencia se va produciendo. ¿No

es así? La reacción ante la respuesta de algo visto, es experiencia. Cuando os veo, reacciono; el nombrar esa reacción es experiencia. Si no la nombro, esa reacción no es una experiencia. Observad vuestras propias respuestas y lo que ocurre en torno vuestro. No hay experiencia a menos que al mismo tiempo se desarrolle un proceso de nombrar. Si no os reconozco, ¿cómo puedo tener la experiencia de veros? Ello suena sencillo y correcto. ¿No es un hecho? Esto es, si no reacciono ante vosotros según mis recuerdos, según mi condicionamiento, según mis prejuicios, ¿cómo puedo saber que he tenido una experiencia?

Quiero comprender qué es la Verdad; ese es mi deseo, me fortalece el "yo". Como resultado de esto, tenéis cierta fuerza de carácter, de conocimiento, de creencia, de lo que hacéis gala ante otras personas porque sabéis que no son tan avisados como vosotros, y porque vosotros tenéis el don de la pluma o de la palabra y sois astutos. Es porque el "yo" sigue actuando de manera que vuestras creencias, vuestros Maestros, vuestras castas, vuestro sistema económico, son un proceso de aislamiento, y por lo tanto todo ello trae contienda.

(Las experiencias citadas por Krishnamurti son las conversaciones, a las que hacía referencia.)

Comencemos entonces a explorar la influencia de ellas dentro de determinados dominios y sus consecuencias.

EGO y Emociones:

Como introducción para tratar el tema, resulta útil una reflexión sobre la interpretación del campo emocional.

Considero que para la educación occidental, no ha sido un terreno en el que se haya profundizado.

Somos educados basados en la razón, desdeñando considerablemente el poder y la relevancia de las emociones sobre la capacidad de razonamiento.

Desde el paradigma de la razón todo comportamiento humano es racional y las razones de la mente son las que dan sentido a la acción humana. Rene Descartes, lo resume en su trascendental frase:

``Pienso entonces existo``

Tomando contribuciones de distintas disciplinas y puntualmente de la ontología del lenguaje, el concepto de lo humano ha dado un giro.

Decíamos al comienzo, que el ser humano es (pensamiento-palabra), cuerpo y emoción, entonces si nos permitimos familiarizarnos con este concepto, podemos ver que el dominio emocional es parte de nuestro ser.

Lo cual nos da la posibilidad de intervenir desde lo emocional, actuando a su vez sobre los otros dos dominios, dado que veremos que existe una coherencia entre ellos.

Para ahondar en lo dicho, relacionemos al EGO con las emociones mediante la pregunta: ¿Que emociones nos genera el EGO?

Contestarla de manera universal sería un error, dado que existen tantas respuestas como seres emocionales en el mundo, los cuales a su vez son abordados por distintas emociones, aun compartiendo una misma experiencia, por lo cual opte por compartir a modo de ejemplo, una conversación personal vinculada a la relación laboral que tuve con mi padre.

Esa relación ha sido en gran parte una contienda entre EGOS, me permito esta conclusión porque eh podido observar, como el mío que es astuto y sigiloso como el camaleón, cambia de colores según la ocasión, provocando distanciamiento e intolerancia, cada vez que soy deslumbrado por esos colores.

Durante la jornada laboral, solíamos tener fuertes discusiones generadas por establecer quien tenía razón sobre un tema técnico del momento. Luego de insistir por conseguir adueñarme de ella, mi conversación privada de trasfondo sostenida por el ego era: ¡Este tipo tiene 40 años de oficio y no sabe nada!, cabe la aclaración que aun habiendo aceptada como válida su interpretación, lo cual podría llevarme a aceptar que la

mía era errónea, no solo no lo hacía, sino que redoblaba la apuesta por hacerla valer. Como resultado de mi obstinación, no podía sostener dicha conversación, por ende la exteriorizaba con textuales palabras: ¡Tenés 40 años de oficio y no sabes nada! ¡Esto es así te digo!, este agravio provocaba una reacción que acrecentaba la discusión y como consecuencia quien escribe entraba en una emoción de ira que acababa echando más leña al fuego propinando insultos de toda clase cada vez más duros. En forma simultánea a la emoción, mi cuerpo se expresaba poniéndose rígido como preparado para atacar o para defenderse.

La intención de compartir esta experiencia es mostrar como muchas de las discusiones que tenemos son provocadas por el Ego, que en este caso se esforzaba para instalarme el juicio generalizado de que declararse ignorante respecto de algo es sinónimo de debilidad. Limitándome la posibilidad de aprender y dañando seriamente el vínculo.

En conclusión podemos apreciar en el relato, como las emociones son un factor determinante en nuestra coordinación de acciones con los demás. Además de observar cómo simultáneamente ingieren en los otros dos dominios. Poniendo en evidencia la coherencia mencionada entre ellos. Es decir, según en la emoción que estamos, actuamos de una u otra forma y como resultado nuestro horizonte de posibilidades se modificará.

El biólogo chileno Humberto Maturana, dice al respecto:

El ser humano es esencialmente un ser emocional.

Entonces tomando como ejemplo la experiencia compartida, si actuamos desde las emociones provocadas por el ego, ira, resentimiento, envidia, arrogancia, falta de autoconfianza y otras, ¿Cómo resultaran nuestras relaciones interpersonales?

¡Cuántos de aquellos a los que tanto decimos amar, hemos hecho sufrir o sufrirán de permanecer ciegos a este vínculo entre conversaciones egoicas y emociones!

Tercer parte:

El Ego como condicionante de la escucha

Este trabajo, está basado en el ámbito de las conversaciones, las cuales para llevarse a cabo necesitan de un orador y un oyente, quienes a su vez podemos ser nosotros mismos. Una conversación surge como consecuencia de la interacción de los dominios del habla y de la escucha. Generalmente cuando conversamos, pensamos que el solo hecho de hablar es motivo suficiente para ser escuchados, sin embargo la expresión ¡No me escucha, por eso hace lo que hace! Suele utilizarse frecuentemente, hecho que pone de manifiesto la importancia que le damos al escuchar, aun sin detenernos a reflexionar sobre este dominio.

¿Qué rol cumple entonces la escucha en la comunicación humana?

Es de tal magnitud la implicancia de la escucha en la comunicación humana, que es la acción de escuchar la que otorga sentido a lo dicho.

En otras palabras, ¡ESCUCHAR VALIDA EL HABLAR!

El fenómeno de la comunicación no depende de lo que se entrega, sino de lo que pasa con el que recibe. (H. Maturana)

Maridaje entre oír y escuchar:

Basándome en la ontología del lenguaje, los invito a hacer una distinción entre oír y escuchar.

La diferencia entre oír y escuchar radica en la interpretación que hacemos de aquello que oímos. Decimos que: Sin interpretación no hay escucha.

Oír es la función biológica que nos permite percibir los sonidos, lo que la convierte en requisito para poder escuchar.

¿Pero escuchamos solo con los oídos?

Escuchar en ausencia de sonidos es un ejemplo de que no solo escuchamos con nuestro sistema auditivo, lo que quiero decir es que en un contexto de silencio absoluto, la mente hará una interpretación de ese suceso basada en la percepción del resto de los sentidos, por lo tanto estaremos escuchando el silencio. Poder visualizar el lenguaje corporal es otro ejemplo de escucha, en este caso estaremos interpretando por medio de la vista. (El lenguaje de señas da cuenta de ello).

Como corolario, sostenemos que:

ESCUCHAR ES PERCIBIR + INTERPRETAR

Entonces, si el arte de escuchar se basa en el ámbito de las interpretaciones, resulta imposible que no haya una brecha interpretativa entre quienes mantienen una conversación, ya que lo que diga uno estará sujeto a la interpretación del otro y viceversa, siendo imposible que ambos escuchen exactamente lo que el otro quiso decir.

Cada uno interpreta lo que oye según su historia:

Si nos preguntamos de qué manera cada uno interpreta lo que oye, la respuesta está ligada a esa historia particular que nos lleva a estar siendo de una determinada manera en el presente. Esa historia está construida por juicios personales, patrones de conductas, creencias, egocentrismo y demás. Nuestra forma de vincularnos con el medio está teñida por ella y el dominio de la escucha no es la excepción. Basta con pensar que cada persona que lea este trabajo, lo hace desde sus experiencias y como consecuencia escucharán distintas cosas.

Siempre escuchamos desde nuestra historia, es por eso que si queremos comunicarnos de manera efectiva, la invitación es a preguntarnos ¿cómo ella puede estar afectando nuestra escucha?

Para escuchar no basta con parar la oreja como decían las abuelas, el respeto mutuo es esencial en este dominio. Sin abrirnos a aceptar las diferencias culturales, de personalidad, de edad, incluso físicas, el escuchar **efectivo** no es posible.

La apertura hacia el otro, incluye el reconocimiento de que debo aceptar algunas cosas que van en mi contra, aun cuando no haya nadie que me lo pida. (HG GADAMER)

A partir de esto último, me surge una pregunta:

¿Nos permitirá el ego disponer de esa apertura necesaria para una escucha efectiva?

Mi posición al respecto es que no, dado que cada vez que nos cerramos a la escucha, nos encargamos de alimentarlo y permitimos que nos lleve de las narices a conversaciones del tipo, ¿Cuándo se callara este tipo? , ¡No te gastes en escucharlo si no sabe nada! , ¡Hablo yo o pasa el tren!, las cuales ponen distancia en la aceptación de las diferencias y conducen a satisfacer solo la necesidad de auto escucharnos.

¿Cuántas veces en conversaciones con los demás, nos escuchamos solo a nosotros mismos?

Las escasas conversaciones que mantenemos con nuestros adultos mayores son un claro ejemplo de ello. Durante su desarrollo solemos perder de vista esa apertura necesaria que respete las diferencias, nos llevamos por delante sus relatos, escuchando solo nuestra conversación, usando argumentos de distintas clase que no son otra cosa que manifestaciones de no aceptación provocadas desde nuestro ego, generando así una enorme brecha en la escucha, la cual termina por excluirlos de forma tal que sienten que su palabra a perdido todo poder. Para luego y totalmente desentendidos del tema, decir ¡pobre viejo ya no sabe ni lo que dice!, pero el nivel de daño provocado no termina allí, sino que además, utilizamos esa situación para instalar el juicio de que la vejez te margina y por lo tanto es cosa de temer. Alimentando como consecuencia el consumo por la búsqueda de la poción de la eterna juventud, al extremo de poner en riesgo nuestra salud. Sin detenernos a reflexionar que esa búsqueda que por otro lado tiene fecha de vencimiento es provocada por la capacidad de seducción del ego.

Por lo tanto, cada vez que no aceptamos al otro como legítimo otro, cada vez que nos creemos superiores al otro, ya sea por religión sexo o posición

económica, cada vez que nos creemos dueños de la “verdad” y jueces de todo hecho que acontece, cada vez que presumimos que sabemos escuchar, cada vez que nos olvidamos que somos un observador más, lo estamos haciendo queramos o no presos de nuestro ego, el cual se encargará de afectar seriamente nuestra capacidad de escucha.

Hasta aquí hemos visto como el ego nos limita la escucha

¿Cómo hacer entonces para adquirir competencias en lograr una escucha efectiva?

Considero que no existe una acción a realizar que resulte infalible, ni tampoco ese es el propósito, pero podemos utilizar como herramientas estos conceptos:

- Chequear la escucha, para no suponer que solo por haber dicho lo que dije fue escuchado literalmente (achicar la brecha interpretativa).
- Observar nuestro estado emocional y el de la otra persona previo a la conversación. Si logramos sentir la influencia del ego sobre nuestra conversación privada, es posible que a raíz de ello podamos cambiar la emoción en la que estábamos por otra que logre la apertura requerida para escuchar. De la misma manera que si somos perceptivos de la emoción del otro, por ejemplo escuchando su lenguaje corporal, podemos intuir si es el momento indicado para hablarle.
- Escuchar los silencios de la conversación y respetarlos.
- Indagar: hacer la cantidad de preguntas indagatorias que creamos necesarias para evacuar dudas (las preguntas capciosas no tienen carácter indagatorio).

Quiero invitarlos a llevar a la práctica estos conceptos, que a priori parecieran fáciles de asimilar en el papel, teniendo en cuenta que

el escuchar no solo es clave para lograr una comunicación más efectiva, sobre todo dentro de este contexto social de marcado individualismo. Sino también es un acto de amor al prójimo.

La falta de autoestima, como trampa del ego

¡Si no te la crees un poco, los demás te pasan por encima!

¿Que escuchamos cuando leemos esto?

Mi interpretación es, que estas expresiones son una muestra de retroalimentación colectiva del ego, pensemos ¿qué queremos decir con creerse?

¿Creerse que?, ¿hay algo en particular que deberíamos creernos?

¿O tal vez queramos decir, creerse más que el otro, porque a ese otro lo sentimos como una amenaza?

Este bombardeo de preguntas, no lo hago con la intención de que busquemos una respuesta inmediata. Sino que las considero útiles para mostrar la consecuencia del poder de las conversaciones

Quiero ser Messi

Cada uno de nosotros, sea a lo que sea que se dedique, en el algún momento sueña con ser el Messi de lo que hace. Actitud que quiero poner bajo la lupa. Y la razón para hacerlo es preguntarme

¿Cuántos Messi, hay en el mundo?

¿Qué hay detrás de querer ser el mejor?

Sostengo que lo que hay detrás, es justamente el ego.

Me interesa hacer una distinción entre quienes opinan que el ego, puede ser tomado como motivador para lograr superarse en busca de ser el mejor. Justamente pongo énfasis en la diferencia entre querer ser el mejor. (Posición que sostenía como valiosa hasta antes de desarrollar el tema) y superarse. La cual la considero

una actitud, más genuina. Hoy pienso que querer ser el mejor es un constructo del ego. Porque ser el mejor, nos lleva directamente a compararnos con los demás y es en ese punto donde el ego vuelve a hacer su mejor jugada, compuesta por conversaciones del tipo: ¡Que puedo adquirir yo, que no tenga el otro, para ser mejor que él! Incluso abre un manto de duda en la manera de conseguirlo. Generando un nivel de auto exigencia, que en caso de no conseguirlo produce severas consecuencias en nuestra autoestima. Hecho que lamentablemente se observa frecuentemente.

¡En contra posición propongo pensar, en la posibilidad de que seamos la mejor versión de nosotros mismos! Quizá Messi lo pensó así alguna vez. Y de esa manera tal vez seamos muchos más los Messis.

Cuarta parte:

Vivimos revolcaos en un merengue y en un mismo lodo todos manoseaos. (Es por el ego querido discepolin)

Desde la postura de que nosotros y nuestro ego somos indisociables, podemos concluir que en cada experiencia o conversación que tengamos, él estará presente, por lo tanto si experimento tocar la guitarra la tocaremos yo y mi ego, y cada uno tendrá un estilo propio.

Mi ego querrá tocarla al mejor estilo de un rockstar, con atuendos glamorosos para que todos puedan verme e interpretar un solo larguísimo, donde el resto de la banda pase desapercibida y así lograr que mi yo, que quiere interpretarla a lo Atahualpa Yupanqui, se vea tentando a elegir todo el glamour de los atuendos y pasar a ser el objeto de deseo de todas las fans.

Ejemplos de este tipo vemos a diario en nuestra cotidianeidad, el vecino que lustra su camioneta y la compara con la que tiene el de enfrente, que como es más grande y nueva, esta pasa a ser su obsesión, el joven que escucha la música en el auto a un volumen

que daña seriamente su audición, solamente para que la escuchen los demás. Tener la mejor bicicleta del barrio y hacer alarde de ello, lograr conquistar a la más bonita solo para la envidia de los muchachos. En todas estas experiencias el Ego una vez más ha hecho de las suyas con nuestro yo, convirtiéndonos en el centro del universo, o mejor dicho en egocéntricos (centrados en el ego).

¿Suenan tentadoras verdades? Y sus consecuencias ¿lo serán también?

Quizá en estos ejemplos más banales, las consecuencias no sean del todo alarmantes.

Pero ¿qué sucede cuando subimos la apuesta y les compramos a nuestros hijos, todo aquello que nos pide, con tal que no nos rompan los quinotos? ¿Qué tipo de relación estamos generando entre el yo y el ego de nuestros niños?

O llevado al extremo, a quienes nos ha tocado ser testigos de que como resultado de las excusas ocultas tras el ego de la primer ministro británica y un alcohólico, pierden la vida cientos de seres humanos.

¿Quién dijo que todo está perdido?

Para concluir quiero proponerles una manera de trabajar nuestro ego que es reeducándolo. La cual surge de la toma de conciencia de que todo intento por erradicarlo, solo logra fortalecerlo más.

Una forma de hacerlo, es sacar el foco de nuestro ombligo y comprometerse a ponerlo al servicio de los demás, poniéndole el cuerpo a esa tarea. ¡Confiar aun sin saber en qué!, Hacer lo que tengamos que hacer y no solo lo queramos hacer, todo lo que el ego nos diga, escucharlo al revés. Aceptar la legitimidad del otro y respetar sus diferencias, escucharnos. Este tipo de virtudes son las que el ego debería encontrar en su camino, cuando intenta

llevarnos de las narices. Porque no solamente servirán para tal fin, sino que también son aquellas que contribuyen a honrar la vida

¡PORQUE NO ES LO MISMO QUE VIVIR, QUE HONRAR LA VIDA!