

¿Quién ha visto mi ego?

**Cómo fluir con él
y encontrar la felicidad**

GEMA MARTÍZ



Título original: *¿Quién ha visto mi ego?*

Primera edición: Noviembre 2015

© 2015 Editorial Kolima, Madrid

www.editorialkolima.com

Autor: Gema Martíz

Dirección editorial: Marta Prieto Asirón

Diseño de cubierta: Patricia Fuentes y Melania de los Reyes

Maquetación: Carolina Hernández Alarcón y Ana Manso Ríos

ISBN: 978-84-163644-0-4

Impreso en España

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier procedimiento, comprendidos la reprografía y tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Prólogo

Querido lector,

Quiero contarte el porqué de este libro, que he escrito para compartirlo hoy contigo.

Yo empecé a encontrarme con mi ego cuando era niña, aunque aún no lo sabía. Fui la segunda hija de una familia en la que había una primogénita guapa, lista, simpatiquísima, alegre... la hija que cualquier matrimonio joven desearía tener.

Cuatro años más tarde llegué yo. Mi género no se supo hasta que asomé por la ventana por donde salí al mundo (así era en aquellos tiempos), y mi madre deseaba un varón para que mi padre estuviera contento, por eso de tener la «parejita».

Cuando preguntó, «doctor, ¿qué ha sido?» y escuchó, «una niña», mi madre dijo: «¡Ay, qué va a decir mi marido!»

Parece una obviedad, pero yo estaba presente y aquel disgusto de mi madre me debió afectar. De hecho, he estado bastante peleada con mi feminidad a causa de aquel mensaje. Creo que fue ahí donde tejí el primer punto de lo que luego sería un traje a medida llamado «ego».

Mi familia era una familia normal de clase obrera muy trabajadora y honrada. No vinieron más hijos, por lo que me quedé con el apelativo de «la niña» hasta bien entrada la madurez. Como el papel de niña «ideal» estaba cogido, para hacerme notar decidí buscar otro (por supuesto inconscientemente) y me convertí en «la rebelde» de la familia. (No voy a ocultar que me moría de envidia por mi hermana, por su enormes cualidades y su valía personal, por lo guapa e inteligente que era, por lo popular que era entre los chicos, porque todo el mundo la quería). Yo me veía pequeña e inferior en todos los aspectos. (En mi favor puedo decir que, con el

paso de los años, he ido transmutando la envidia en admiración. Ella es una mujer poderosa y hermosa, por dentro y por fuera, y me siento muy afortunada de que la vida me la haya puesto ahí, tan cerquita).

De niña fui muy tímida, introvertida y obediente, aunque con una rebeldía interior grande que empezó a ver la luz en la pre-adolescencia. Ya por aquellos entonces me gustaba llevar la contraria. Si me decían que entrara, yo quería salir. Si me decían que hiciera esto, a mí me apetecía hacer lo otro. Responsable y cumplidora pero «puñetera» a la hora de seguir las normas que se me intentaban imponer. Mi mundo ocurría dentro de mí, en los veinte centímetros que había entre mi oreja derecha y mi oreja izquierda. Era un mundo de ensoñación, cuentos, romances de películas que me montaba yo sola, un rico mundo interior que chocaba con la vida sencilla y humilde que había a mi alrededor. Tan diferente era mi vida imaginada de mi vida real que durante años pensé que era una niña adoptada.

Toda mi historia personal sirvió para forjar mi ego, tanto la vivida como la soñada. Cada uno de los amigos con los que me encontré, las experiencias que viví, las frustraciones que sentí, las incomprendiones que percibía del mundo cercano a mí, los enamoramientos secretos y no contados... todo fueron puntadas de ese traje perfecto, de esa segunda piel que yo, como cada uno de nosotros, desarrollé y tejí durante los primeros años de mi existencia.

Es común encontrarse con personas adultas complacientes consigo mismas y conformes con el traje que tienen y con cómo les sienta. Les deseo mucha felicidad, aunque su futuro estará marcado por el sistema de creencias que elaboraron cuando eran niños (lo cual quiere decir que se encontrarán encasillados en sí mismos, en unos patrones antiguos, en un traje viejo al que su Ser interior se habrá tenido que ir adaptando por no haber tenido el suficiente desarrollo de

conciencia para revisarlo y cambiarlo).

También ocurre que muchas otras personas, en demasiados momentos de su vida, no se sienten a gusto con su traje y se dan cuenta de las trabas que se imponen a sí mismas, de los inconvenientes que van encontrando repetidamente en el transcurso de su vida. A ellos les deseo coraje. «Coraje» viene de corazón. Les deseo valor para seguir los dictados de su corazón cuando éste clame por un cambio. Ése es el momento en el que nuestro viejo ego se empieza a resquebrajar y a reconstruirse un nuevo Ser.

Hay una leyenda sobre el águila, que nos sirve como una bella metáfora. Al igual que el águila, que cuando tiene 40 años se aparta del mundo para arrancarse dolorosamente el pico y las uñas –que ya no le sirven para agarrar a sus presas–, y espera durante cinco larguísimos meses –el tiempo preciso para que le nazcan nuevas garras y un nuevo pico–, de la misma manera los seres en proceso de convertirse en humanos, tenemos que romper con el pasado que nos atena y con el sistema de creencias limitantes que conforman nuestro ego. Al águila la vida le regala 30 años después de su transformación. A nosotros, la vida nos regala una existencia libre.

No hay manera de llegar a la excelencia sin pasar por la trascendencia del propio ego, de las propias limitaciones. Yo sigo en el proceso. Ahora con un ego más moderado y menos picudo. Conociéndolo más y mejor, sabiendo cómo gestionarlo cuando se me inflama, comprendiendo que lo hago lo mejor que puedo, aunque a veces lo haga fatal.

Lo que te puedo asegurar es que sé y siento que mi ego no soy yo. Igual que tu ego no eres tú. Con que aprendas esta sencilla y, sin embargo, poderosa lección, me sentiré feliz porque no podemos trascender el ego hasta que no nos desidentificamos de él.

Empiezas un camino de profundización hacia ti mismo.

En él es posible que te encuentres con resistencias de tu ego, que no querrá que le dejes al descubierto. Mi consejo es que a pesar de ellas continúes.

Te deseo buen humor y paciencia. Con estos dos ingredientes auguro que tendrás el éxito asegurado, tanto en ésta como en cualquier otra empresa que decidas poner en marcha.

Gema Martíz

Introducción

El libro que tienes en tus manos es un manual de trabajo. Puedes hacer el uso de él que desees. No obstante, éstas son mis recomendaciones:

- I. Lee cada capítulo pausadamente. Es posible que encuentres frases que se queden resonando en tu mente. Escucha esta sensación y deja entonces de leer. Pregúntate: «¿Por qué esto resuena tanto en mí?»
- II. Usa como marcapáginas un lapicero, así podrás hacer anotaciones al margen y subrayar lo que desees. El libro se sentirá honrado por ello. Es un libro de trabajo, no lo olvides. Si estás leyéndolo en formato electrónico, también tienes maneras de subrayar.
- III. No te saltes los ejercicios que hay al final de los capítulos. Tu mente querrá ser perezosa y le parecerá una pérdida de tiempo hacerlos. Te intentará convencer de seguir leyendo y dejar los ejercicios para cuando lo hayas leído todo. ¡¡¡No le hagas caso, te está mintiendo!!! Es una estrategia procrastinadora de nuestra mente que nos empuja a ir de prisa y nos arroja de lleno dentro de la desidia y la pereza. Es tu ego en acción.
- IV. Procura hablar de los temas del libro con otras personas. Son buenos temas de conversación y animan mucho los encuentros sociales; lo sé por experiencia. Además, el hecho de contar anécdotas de tu propio ego da libertad a otros para contar las suyas y esto permite establecer

amistades con raíces más profundas.

- V. No te quedes con ninguna duda pendiente. Anótalas y escíbeme para que podamos resolverlas. Tus dudas me ayudan a seguir creciendo como profesional y como persona.

- VI. Si en medio de la lectura piensas en personas de tu entorno a las que les convendría leer este libro, recomiéndaselo. Pasa la bola. Igual que la información del libro te ha llegado a ti por el conducto que haya sido, sirve tú de hilo conductor para que les llegue a otros. Si ellos adiestran su ego y se autogobiernan para ser más felices y tener paz interior, esto redundará en todos los que les rodean y, si ampliamos más el círculo, en todos los seres que formamos esta gran raza llamada Humanidad.

- VII. Sea como sea tu vida, no pienses jamás que no lo estás haciendo bien. Lo estás haciendo lo mejor que puedes con lo que sabes. No caigas en la tentación de echar por tierra los infinitos méritos que tienes.

Primera parte

*Conspiro para conseguir lo que quiero
y termino en la cárcel.
Cavo fosas para atrapar a otros
y me caigo en ellas.
Debo sospechar de lo que quiero.*

JALAL AL-DIN RUMI (1207–1273 D.C.)

El «ser» humano

Ninguno hay que no pueda ser maestro de otro en algo. El sabio estima a todos porque reconoce lo bueno en cada uno y sabe lo que cuestan las cosas de hacerse bien. El necio desprecia a todos por ignorancia de lo bueno y por elección de lo peor.

BALTASAR GRACIÁN

Desde muy joven me interesó el estudio del funcionamiento de esa máquina compleja llamada «ser humano». Me fascinaba su capacidad de cambio, la multiplicidad de sus caras y facetas, su complicada mente, el increíble poder de su cuerpo y el infinito potencial de su cerebro. Han sido muchas las vías por las que me he acercado a la máquina humana, pero todas ellas pasaban por un punto común: conocer primero mi propia máquina.

No es fácil ser humano. A veces confundimos *ser* con *estar*. *Estar* sí es fácil puesto que, una vez que aparecemos en la vida, estamos aquí hasta que dejamos de estarlo. Sin embargo, *ser* humano no es fácil en absoluto. Nunca lo fue. Constantemente nos vemos en situaciones que nos molestan, irritan, que no son las que deseamos tener, que están fuera de lo que pudiéramos prever... y que provocan que en nosotros se desate nuestro «otro lado». Ése es el momento en que se apaga nuestro ser humano y se enciende nuestro ser animal. En realidad, en este momento de nuestra evolución somos centauros en proceso de convertirnos en humanos.

La vida ha estado siempre –y sigue estando– llena de trabas, adversidades, problemas, acontecimientos extraordinarios, rutinas, emociones, necesidades que cubrir... y de paja, mucha paja, muchísima paja, la mayoría de ella de pro-

ducción propia.

Mucho ruido y pocas nueces. La mayor dificultad de entre todas las que podemos encontrarnos, el mayor problema que el ser humano tiene a lo largo de su existencia, es precisamente lo que más ruido produce y menos nueces da: su propia mente. Y, la peor enfermedad (entendida como la pérdida de equilibrio en el sistema físico-psíquico-emocional que somos) y la más extendida que el ser humano tiene y que constituye la base de todas las demás, es la capacidad para pensar de forma dañina y pernicioso, que se origina en la mente.

Dicho esto, hay que aclarar que la mente y el pensamiento (la mente es un conjunto de capacidades y el pensamiento es una de ellas) son las herramientas más poderosas con las que hemos sido dotados los humanos, y que ellas no son en sí mismas un problema; el problema es el uso auto-destructivo que hacemos de ellas. Lógicamente porque no sabemos hacerlo mejor. También hay que decir en favor de estos comportamientos mentales inconscientes, que detrás de cada pensamiento «negativo» hay un factor positivo, un deseo de nuestra mente de protegernos. Aun así, lo cierto es que vivimos la mayor parte del tiempo con miedo, dudas, inseguridad, pensando en lo malo que podría haber ocurrido o que puede llegar a ocurrir, temiendo quedarnos sin trabajo, que nos pase algo, que enfermen nuestros hijos...

Mark Twain, el conocido escritor norteamericano de finales del siglo XIX, dejó obras maravillosas y muchas frases célebres, pero hay una que me gusta especialmente. Twain dijo que en su vida había tenido miles de problemas, la mayoría de los cuales nunca sucedieron en realidad. Al ego o mente inferior le encanta hacer esto –de hecho es uno de sus pasatiempos favoritos–: inventarse males que no han ocurrido y que probablemente nunca ocurrirán y plantearnos, momento a momento, lo difícil que es ser feliz.

Andamos por la vida como vagabundos, buscando en la basura pedazos de placer, seguridad, amor, consideración o reconocimiento que nos ayuden a llenar nuestra insatisfacción y a compensar nuestros miedos, sin darnos cuenta de que en nuestro interior hay un tesoro al que muchos ni siquiera se molestan en mirar. Tenemos dentro todo lo necesario para ser felices. Lo mejor y lo peor del universo está en nuestro interior. El cielo y el infierno. Es una opción personal decidir a qué lado queremos mirar.



Érase una vez un científico que descubrió el arte de reproducirse a sí mismo tan perfectamente que resultaba imposible distinguir el original de la reproducción. Un día se enteró de que andaba buscándole el Ángel de la Muerte, y entonces hizo doce copias de sí mismo. La Muerte no sabía cómo averiguar cuál de los trece ejemplares que tenía ante sí era el científico, de modo que los dejó a todos en paz. Pero no por mucho tiempo, porque como era un experto en la naturaleza humana, se le ocurrió una ingeniosa estratagema. Regresó de nuevo y dijo:

–Debe de ser usted un genio, señor, para haber logrado tan perfectas reproducciones de sí mismo. Sin embargo he descubierto que su obra tiene un defecto, un único y minúsculo defecto.

El científico pegó un salto y gritó:

–¡Imposible! ¿Dónde está el defecto?

–Justamente aquí –respondió la Muerte mientras tomaba al científico de entre sus reproducciones y se lo llevaba consigo.

Extraído del libro *Cuentos de sabiduría*, de
SALVADOR CARRIÓN