DRA. MA. LUISA RIVERA GARCÍA
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Correo electrónico: marialuisa0505@gmail.com

EGO

Esta vez hablaremos de la función del ego, ese ego del que todos hemos oído hablar que es parte esencial de los seres humanos, pero del que tenemos referencias contradictorias. Por un lado, hay quien dice que el ego es esencialmente negativo e indeseable, y la meta es deshacerse de él, dominarlo hasta su extinción. Pero para quienes nos dedicamos al estudio de la estructura psíquica, el ego es muy importante, es más, desde un punto de vista científico, podríamos decir que donde no hay ego no puede haber salud mental. Es por esto que es importante hablar, aclarar algunas cuestiones sobre el ego.

El bebé, al nacer, tiene ya una "personalidad", una esencia, algo que es de él y que lo podremos notar desde sus primeros momentos de vida: habrá algunos bebés quienes en el momento de sentir hambre o alguna otra necesidad, lo van expresando con suaves quejidos, en cambio, algún otro bebé, puede en el momento de sentir el hambre, en ese preciso momento, dar un alarido que retumbe por toda la habitación y despierte a quien estuviera dormido. Ahí vamos descubriendo el temperamento, personalidad o esencia del bebé. Esa esencia que será moldeada a partir de la madre, del padre, de todos sus seres cercanos, de su medio ambiente, de las creencias que vaya adoptando, etc. Pero ahí, todavía no hay presencia de un ego. Ya para los tres años (las edades en esta área siempre son solo un referente), el niño o la niña tendrá, estructuralmente hablando, un ego insipiente. Incluso, coloquialmente, nos referimos a esta edad como la edad del "amiego": se relaciona mucho más fácil, incluso es amigo, de quien fortalezca su ego, los hermanos mayores que, queriendo complacer al niño le darán gusto en cualquier cosa que quiera, los tíos, los abuelos, finalmente los padres, pero difícilmente tendrá como amigo a alguien de su edad. Es la edad en la que, si le regalas a dos pequeños dos pelotas del mismo color y del mismo tamaño para evitar conflictos, se van a pelear por el del otro, no importa que sea idéntico. Quieren el que el otro tiene, entre otras cosas, como una forma de fortalecerse, de sentirse seguro, de sentir que pueden, de fortalecer el ego. Esa es la importancia de escucharlos, de prestarles atención, de mostrarles amorosamente lo importante que son para sus padres. Pero ¡ojo!, porque ese ego en construcción lo mismo que se fortalece sintiendo que todo lo puede, igual se derrumba y se llena de culpas si vive cualquier situación conflictiva: si los padres se divorcian, si un hermanito no logra nacer, si hay una catástrofe natural, todo será también, para el niño, su culpa. Todo pasa a partir de él.

La persona cuyo ego no ha crecido suficiente, cuyo ego es débil, es incapaz de dirigirse o de manejarse en la vida adulta. Hacerse cargo de él mismo pero, sobre todo, de lo que él quiere, de lo que desea para sí mismo. Y aquél cuyo ego esté sobre crecido, o sobre enfatizado, tampoco podrá manejarse fluidamente en la vida. En otras palabras, cualquier extremo dificulta alcanzar una vida plena. La mayoría de los conflictos y de los problemas del ser humano, están en general relacionados con un ego demasiado grande o uno demasiado pequeño.

Se complica, además, porque una misma persona puede tener un ego muy desarrollado en alguna área de su personalidad, mientras que en otra tener un ego insipiente. Se puede llegar a ser un científico brillante, seguro, creativo para todo lo profesional, y en lo amoroso, en lo afectivo, ser totalmente inseguro, inmaduro o incapaz. Mientras el ego no es los suficientemente fuerte, se carece de algo. Se carece de esa facultad de tu ser pleno, que te permite pensar, discriminar, decidir y actuar adecuadamente frente a los diferentes retos de la vida.

Tomemos como referencia la exitosa película sobre la vida de Fredy Mercury. Si seguimos el guion del personaje, su ego es lo que le permite ir a buscar la oportunidad de tocar con la banda que admira. Y se presenta frente a sus integrantes con toda la confianza, con seguridad y con certeza de que lo puede hacer bien. Canta a capela, para demostrárselos. Ese es un ego que le permite hacerse cargo de lo que desea, con los pies bien cimentados en la tierra, pero con el anhelo de una vida plena. En otro momento, en la misma cinta, podemos ver como al mismo personaje, se le desborda el ego, se separa de su banda y pierde mucho de su proyecto musical.

El reto es, pues, contar con un ego fortalecido, íntegro, que no pierda el sentido de realidad, que sabiendo que puede ser difícil busque lo que desea, con los pies en la tierra. Cuando eres pequeño, tus padres, al ponerte límites, al formarte, al darte valores, te van dando ese sentido. Cuando eres adulto, y el ego se te desborda, será la vida misma la que te pondrá los pies en la tierra, como en el caso del personaje de la cinta, a quien una enfermedad terminal lo enfrenta a sus limitaciones. Afortunadamente para él, y para nosotros, a tiempo de reintegrarse a su banda y poder regalarnos sus últimas composiciones.