

Un Ego Saludable

Charla del 8 de mayo, 2014

Desafortunadamente la palabra ‘ego’ tiene dos significados muy distintos y es fácil confundirlos. Por un lado, está el ego desagradable, que es el tipo de ego que por definición es malo. Una persona que tiene un fuerte ego de este tipo, es alguien que quiere que las cosas siempre se hagan a su manera; que no le importan las opiniones de los demás pero que piensa que las propias son extraordinarias; y que antepone sus necesidades e intereses a los de todo el mundo. Este tipo de ego no es saludable y le causa mucha miseria a mucha gente.

El otro tipo de ego es el que es un miembro del comité de la mente. Este miembro, este ego, es el negociador que intenta encontrar un equilibrio entre nuestro sentido de lo que debemos hacer y nuestro sentido de lo que deseamos hacer. Lo hace, intentando que nuestros deberes no se vuelvan algo muy opresivo y que nuestros deseos no se conviertan en algo que destruye nuestro sentido de lo que está bien y lo que está mal. En otras palabras, este ego quiere evitar que nos convirtamos en seres reprimidos que carecen de voluntad propia o en seres que solamente hacen su voluntad sin consideración alguna por las reglas o por los demás. Cuando este tipo de ego es fuerte, es saludable; y si queremos sobrevivir en este mundo, necesitamos que lo sea.

Además de ser fuerte, este ego debe ser estratégico, ya que su papel de negociador requiere de mucha habilidad e inteligencia. La psicología ha identificado varias habilidades que son esenciales para un ego saludable y todas tienen su equivalente en las enseñanzas del Buda.

Existe la idea errónea que el Buda nos enseñó a no tener un ‘yo’ o a no tener un ego, o que nos dijo que debemos suprimir nuestro ego. Sin embargo, una persona que no tenga la habilidad de negociar entre deseos y deberes, está a merced de cualquier cosa.

Basta recordar al famoso maestro de budismo Mahayana que solía decir que deberíamos darle un golpe de estado a la burocracia del ego. Por un tiempo la idea fue atractiva, hasta que apareció la evidencia de cómo la usaba para hacer que sus estudiantes perdieran el sentido de lo bueno y lo malo, permitiéndole así abusar de ellos.

Así mismo, hay veces que permitimos que las cosas que los demás nos dicen que debemos hacer rijan nuestra vida, sin cuestionar si realmente son buenas para nosotros. También hay veces en las que son nuestros propios deseos los que se apoderan de todo, sin pensar en las consecuencias. Esta es una de las primeras cosas con las que un ego saludable tiene que lidiar: las consecuencias de las acciones. Un ego saludable debe poder mirar hacia el futuro y ver qué pasaría si pensamos o actuamos de cierta manera.

Los psicólogos llaman a esta habilidad la capacidad de anticipación. En las enseñanzas del Buda se le llama la capacidad de mantener una actitud vigilante. Significa darse cuenta de que nuestras acciones realmente marcan una diferencia; de que lo que parece ser un pensamiento inocente porque no incluye a nadie más, puede tener consecuencias que pueden perjudicarnos en el futuro; consecuencias tanto para nosotros, como para los demás. Un ego saludable es capaz de prever las consecuencias y de tomarlas con seriedad. Si tenemos un ego saludable, somos capaces de hacer que nuestros deseos escuchen nuestros argumentos.

Pero para esto, se requiere algo más que la simple capacidad de anticipación. También necesitamos tener capacidad de sublimación, que es el mecanismo de defensa saludable que transforma impulsos inaceptables en actividades creativas y útiles; es decir, tener la capacidad de hallar una alternativa placentera. Porque si existe algo que nos gusta pero que es inadecuado y dañino, debemos hallar una alternativa placentera e inofensiva que pueda reemplazar ese deseo inadecuado.

Esta es una de las razones por la cual meditamos. La meditación es la estrategia budista que equivale a la sublimación, ya que le brinda a la mente una sensación de bienestar que es intachable y confiable. Puede que en un comienzo no sea del todo confiable, pero a medida que practicamos podemos ir convirtiéndola en una habilidad; y una vez lo hacemos, la meditación es algo a lo cual podemos acudir cada vez que sentimos la necesidad. El bienestar y el sosiego que surgen a partir del simple hecho de respirar de la manera correcta —de respirar consciente y hábilmente llenando el cuerpo con esas sensaciones— es algo a lo cual debemos darle el espacio suficiente para que se pueda desarrollar; algo de lo cual podemos sacar provecho si aprendemos a usar la respiración para canalizarlo. Porque este placer es algo que podemos usar en las negociaciones con nuestros deseos que quieren algo inadecuado, perjudicial y poco inteligente; algo que podemos usar como un mecanismo de sublimación, al darle a la mente una alternativa placentera que le brinda una sensación de bienestar inmediata.

El altruismo es otra cualidad que sirve para negociar con deseos que quieren algo inadecuado, perjudicial y poco inteligente. Se trata de recordar que no podemos lograr nuestro bienestar a costa del sufrimiento de otras personas. El bienestar ajeno es algo que debemos considerar si queremos que nuestro propio bienestar sea duradero. En términos de las enseñanzas del Buda, estamos obviamente hablando de la compasión.

En el Canon existe una serie de historias interesantes en las cuales el Buda habla con algunos muchachos. En una de ellas, los muchachos están apaleando una serpiente y en otra están pescando. En ambos casos el Buda les pregunta: “¿Ustedes quieren ser felices en su vida?” y ellos contestan, “claro que sí”. Entonces el Buda les dice: “¿Y cómo creen que van a poder hallar felicidad mientras están haciendo sufrir a otros seres? Si realmente quieren ser felices, permítanles ser felices también”.

Lo que es irónico, es que el Buda le da la misma enseñanza a un rey —al rey Pasenadi— que en muchas cosas también era como un niño. En la famosa escena, el rey está en el palacio con su reina Málíka en un momento íntimo. De repente el rey se voltea y le pregunta: “Existe alguien a quien ames más que a ti misma?” Uno ya sabe lo que está pensando. Él quiere que ella responda, “sí, su majestad; usted es a quien yo amo más que a mí misma”. El rey está listo para que los violines suenen en el fondo, pero en el Canon pali no hay violines y Málíka responde: “No. La verdad es que no existe nadie a quien yo ame más que a mí misma. Y usted, su majestad, ¿existe alguien a quien ame más que a sí mismo?” Ante esto, el rey se ve forzado a admitir que no; que no existe nadie que él ame más que a sí mismo.

Después de este episodio, el rey sale del palacio y va a consultar al Buda. El Buda le responde: “Es verdad. Usted puede recorrer el mundo entero y no va a encontrar ninguna persona que lo quiera más, que lo que esa persona se quiere a sí misma. Tampoco va a encontrar a nadie que lo quiera más, que lo que usted se quiere a sí mismo”. Esta afirmación del Buda suena como si el mundo se tratara de la ley de la selva, pero lo que Él quiere decir, es que es

precisamente debido a esto, por lo que nunca debemos hacerle daño a nadie. En otras palabras, esto significa que si nuestro bienestar depende del sufrimiento de los demás, ni es algo justo ni es algo sabio; es algo que no va a durar. Así que cuando nos percatemos de que tenemos deseos que pueden causarle daño a alguien, debemos recordar que no podemos permitir que nuestro bienestar dependa de hacerle daño a alguien más.

Esta es otra forma de negociar con nuestros deseos. También es otra forma de negociar con algunas de las cosas que el mundo nos ha impuesto y nos ha dicho que debemos hacer. La verdad es que muchos de nosotros crecimos con ideas muy extrañas de lo que debemos o tenemos que hacer; ideas que requieren mucho sufrimiento de parte de alguien más. Así que es bueno poder reflexionar sobre esto y recordar que existe una mejor manera de actuar.

Uno de los ejemplos más descarnados de esto, es el de la gente a la cual le enseñaron que hay que sacrificar seres vivientes para obtener favores o felicidad. Sin embargo, existen formas más sutiles en las cuales nosotros podemos hacer esto mismo. Por ejemplo, cuando nos hacemos los ciegos o los sordos frente a los seres que perjudicamos mientras buscamos felicidad. Debemos aprender a negociar con ese sentido distorsionado de lo que supuestamente debemos hacer y con los deseos que también han sido distorsionados.

La supresión es otra habilidad que sirve para negociar con deseos que quieren algo inadecuado, perjudicial y poco inteligente. Es importante recalcar que no me estoy refiriendo a la represión. Represión es cuando negamos que cierto deseo existe, así esté ahí. En cambio, supresión es cuando admitimos que ese deseo está ahí, pero sabemos que debemos decirle que 'no'. Es importante tener en cuenta que existen maneras adecuadas e inadecuadas de decir que 'no'. Aquí es cuando el altruismo —es decir, la compasión— entra en escena. Por ejemplo, cuando nos damos cuenta de que, si resistimos el impulso de hacer algo, no solo vamos a beneficiarnos a nosotros mismos, sino también a los demás. Después de todo, la compasión no es algo que solo se siente hacia los demás, sino también hacia nosotros mismos. Esta es la instancia en la que se juntan la compasión y el tener una actitud vigilante.

Y finalmente está el buen humor. Aprender a reírnos de nuestras corrupciones mentales es algo que les va a quitar mucho de su poder. Aunque el Canon no habla mucho del humor, existen muchas instancias divertidas en él. En Tailandia también noté que los maestros de la Tradición del Bosque tenían muy buen sentido del humor. Lo que tener buen sentido del humor implica, es tener la capacidad de tomar distancia y de no tomar todos nuestros deseos con demasiada seriedad. También implica percatarse de que tenemos nociones absurdas y estúpidas de lo que nos puede conducir a la felicidad. Si logramos distanciarnos de esas nociones para ver la situación de una manera realista que nos permite ver el lado cómico, vamos a percatarnos de que simplemente así es la condición humana. Esto es algo cómico y triste a la vez.

Repasar la historia es algo que nos deja con una profunda sensación de ironía. Nos damos cuenta de todas las cosas que los seres humanos hacen para conseguir lo que quieren, pero que los conducen a terminar logrando exactamente lo contrario. Por un lado, nos percatamos de que esto es realmente triste, pero también de que es realmente tonto. Este sentido de ironía nos ayuda a apreciar las cosas como si las estuviéramos viendo desde lo alto. En Grecia Antigua decían que los dioses se reían; que desde el Olimpo observaban a los seres humanos mientras se burlaban de sus debilidades y sus defectos. Así mismo, cuando nosotros logramos tomar

distancia para observar nuestros propios defectos y reírnos de ellos, en ese momento nos estamos comportando como esos dioses griegos.

De manera que todas estas son estrategias de negociación. Esto es lo que significa tener un ego saludable. Un ego saludable no es algo flotando dentro de la mente; es una función. Consta de una serie de habilidades y destrezas que debemos desarrollar para lidiar con los miembros del comité de la mente, y con todas las voces que vienen del exterior. Porque si este tipo de ego no es saludable, vamos a ser presa fácil de todo tipo de cosas; de agentes externos, de nuestras ideas extrañas acerca de lo que debemos y no debemos hacer, y de nuestras ideas distorsionadas acerca de lo que queremos hacer. Mucha de la sabiduría del ego proviene de ver que si realmente examinamos lo que queremos hacer y sus consecuencias —si realmente vemos la historia completa— muchas veces vamos a percatarnos de que es algo que realmente no queremos.

¿Y cómo decimos que ‘no’? Debemos empezar desarrollando nuestra capacidad de sublimación, es decir, de buscar placeres saludables e inofensivos. Este tipo de placeres no solo tienen su origen en la concentración, sino también en la virtud, el conocimiento y la generosidad, es decir, en el placer que resulta de hacer algo noble con nuestras vidas. Este sentido de lo que es placentero, junto con la sensibilidad a este tipo de placeres, son cosas que debemos cultivar. Porque es importante recordar que cuando hablamos de felicidad no nos estamos refiriendo a gente que anda todo el tiempo sonriendo, exhibiendo una felicidad tonta. De lo que estamos hablando, es de querer que lo que nos da verdadera satisfacción en nuestras vidas, sea algo verdadero, confiable e inofensivo. Encontrar una felicidad que es inofensiva y que hace uso de nuestras capacidades es algo noble. Además, existe placer en este tipo de nobleza.

También debemos aplicar la compasión. La compasión no es solo un concepto; es algo que debemos emplear para determinar cómo actuamos, cómo hablamos y cómo pensamos. Por lo tanto, la compasión debe ir de la mano de una actitud vigilante, porque a la larga eso es lo que significa tener una actitud vigilante. Significa preguntarnos: ¿De verdad nos preocupa nuestro bienestar? ¿De verdad queremos no volver a sufrir? ¿De verdad tenemos compasión por nosotros mismos? Si nos interesan las respuestas a estas preguntas, debemos aprender a tener una actitud vigilante. Debemos aprender a decirle que ‘no’ a nuestros deseos inadecuados, perjudiciales y poco inteligentes. También debemos aprender a decirle que ‘no’ a nuestras ideas inadecuadas, perjudiciales y poco inteligentes acerca de lo que debemos o no debemos hacer. Debemos aprender a tomar distancia de todo esto y a verlo con buen sentido del humor.

Todos estos recursos se unen para trabajar conjuntamente y son muy útiles al meditar. Al meditar a veces surgen pensamientos que se vuelven obsesivos. Cuando esto ocurre, debemos ser capaces de tomar distancia del bucle obsesivo. Todos estos recursos, los cuales forman parte de un ego saludable, son precisamente las herramientas que necesitamos para lograrlo.

Si alguna vez hemos asistido a una sesión de negociación, probablemente nos hemos percatado de que la gente que es buena para negociar necesita tener un buen sentido del humor. También necesita sentir compasión por las personas involucradas y tener la capacidad de ofrecerles beneficios que puedan reemplazar las cosas que van a tener que ceder. Por lo

tanto, nosotros debemos emplear esas mismas estrategias y tener ese mismo buen sentido del humor y esa misma compasión, con nosotros mismos. Al hacerlo, los buenos resultados no se harán esperar. Cuando tenemos un ego así de saludable, el ego nocivo pierde sus garras y sus colmillos, y deja de ser un problema.

Título original: ‘Ego’

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2014/140508-ego.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026