

# ***EGO DE ARIES***

**“EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA: LE GUSTA SENTIRSE ACTIVO HACIENDO MÚLTIPLES TAREAS, PERO LE CONSIDERAN UN MANDÓN”**

**SubEgos: Ego cobarde, Ego mandón, Ego competitivo, Ego de deseo de triunfo, Ego de la superioridad, Ego defensivo-agresivo.**

- ¿Eres impulsivo?
- ¿A veces te anulas frente a los demás y no puedes hacer lo que deseas?
- ¿Presentas crisis de enfado donde te muestras agresivo hacia los otros?
- ¿Eres cobarde para algunas cosas y en otras eres capaz de mandar sobre los que te rodean?

### **¿CUAL ES LA RAÍZ INCONSCIENTE DEL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?**

Las personas con este Ego sienten una gran miedo e *inseguridad a hacer* lo que desean, por eso se anulan y hacen lo que dice el otro, o se imponen y mandan sobre los demás. Aunque aparentan ser fuertes, seguros e independientes, en realidad se sienten inseguros en la acción.

### **¿POR QUÉ SE SUFRE DESDE EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?**

Al tener miedo e inseguridad en la acción, Aries en sombra tiene la polaridad de la *sumisión* y en el otro extremo el *autoritarismo*. A veces, entran en sumisión (con más facilidad el sexo femenino) y son incapaces de hacer lo que desean, se callan, se paralizan y se inhiben delante de los demás sintiéndose impotentes. Otras veces en cambio, disponen de un exceso de energía que moviliza a los demás con mandato y autoritarismo (más frecuente en el sexo masculino).

Una misma persona suele tener los dos extremos de este comportamiento, con la misma persona o con personas diferentes (con unas se pueden mostrar sumisos y con otras autoritarias).

Por ello, entran fácilmente en el enfado cuando no consiguen sus objetivos (sumisión), o descargan su ira sobre los demás (quieren mandar en el otro). En estas situaciones, son muy impulsivos e impacientes, y pueden llegar a ser tremendamente competitivos. Todo esto, les genera dependencia hacia los demás (no hacen lo que desean, y se enfadan cuando los demás no hacen lo que ellos dicen). Los ataques de ira son reafirmaciones de la acción que necesitan ante los demás. Con ellos, expresan ese mandato a sus seres queridos, pero de una forma agresiva (saltan a la defensiva y agreden).

Pueden llegar a convertirse en personas muy egocéntricas, intolerantes y competitivas, con un gran deseo de ser el mejor frente a los demás.

### **¿CÓMO SE IDENTIFICA LA SOMBRA DEL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?**

Son personas donde sus actos no están equilibrados. La balanza unas veces se va hacia la *inhibición*, y otras hacia la *sobreexpresión*. Hay acciones donde el miedo les hace quedarse paralizados (inhibición), y en cambio en otra faceta de su vida emplean demasiada energía para expresarse hacia los demás (impulsividad). Con frecuencia, sienten impotencia para conseguir sus deseos. Es un comportamiento muy primitivo e impulsivo, a veces atolondrado, con poca sensibilidad y falta de armonía hacia los demás.

A diferencia del Ego del amor (Leo), los Aries necesitan mucha actividad y cambios constantes, y a diferencia del Ego del apego (Escorpio) la intensidad y el resentimiento en los Aries es mucho menor, por ello los ataques de ira y enfado se resuelven de forma más rápida. Se encienden y se apagan, sin arrastrar mucho rencor.

En general es un Ego que las personas lo identifican bien, y se hacen conscientes del mismo fácilmente.

## ¿CÓMO ES LA LUZ DEL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?

Cuando se corrige la sombra, Aries en luz son conscientes de que necesitan canalizar en acciones toda la energía que disponen. Por eso, necesitan sentir la vida en cada momento del día, y experimentar con vitalismo cada cosa que hacen. Sienten el impulso de generar continuamente eventos diferentes, y de hacer y disfrutar con algo distinto.

Si hacen cosas son personas valientes y optimistas, sobre todo si cada día realizan actividades diversas. Les aburren repetir de forma metódica.

A los Aries en luz les gustan la aventura y la sorpresa, y están capacitados para iniciar proyectos personales y de grupo. Transmiten vitalidad y energía para movilizar a las personas de su alrededor, que lo ven como un líder. Se consideran personas competentes e independientes, que pueden dirigir a los demás libres de imposiciones y mandatos.

## ¿CÓMO SE PUEDE DAR LUZ AL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?

1.- En primer lugar, hay que hacerse consciente de que **no se debe paralizar la acción**. Se necesita “hacer lo que se desea”, “sentir lo que se hace” y “estar donde se quiere”. La no acción lleva a la impotencia. Para ello hay que descodificar (hacer consciente) aquellos momentos de la vida donde ha habido impotencia o sumisión, para darse cuenta de que se necesita salir de la cobardía y ser valiente en expresar los deseos personales.

Igualmente, hay que descodificar aquellas escenas donde ha habido daño a otros cuando se les impone lo que han de hacer. La sobreexpresión genera agresividad hacia los demás y daño.

2.- En segundo lugar, hay que entrenarse en **asertividad**. Ser asertivo es el equilibrio entre la sumisión y la agresividad del autoritarismo. Las personas asertivas son valientes para expresar al otro lo que les sienta mal, su verdad, pero sin imponer ni mandarle. Esta comunicación emocional les permite no sentirse impotentes cuando no realizan sus deseos, y los demás lo ven ahora como alguien que expresa (y no se calla en la sumisión) y no agrede imponiendo sus criterios.

3.- En tercer lugar, se tiene que aprender a **gestionar la ira y el enfado** que genera el deseo de mover a los demás hacia las decisiones personales. Para ello, se ha de entrenar en la empatía (entender y ser capaz de sentir al otro, a la vez que se aceptan y respetan sus acciones, pensamientos y emociones), la escucha activa (atender con empatía al otro, sin darle nuestra opinión) y la comunicación emocional afectiva (compartir nuestras emociones con el otro de forma calmada y tranquila, buscando uno mismo los recursos que necesita para sentirse bien). El ejercicio físico, el yoga y la meditación ayudan también a gestionar la ira y el enfado.

4.- Cuando el Aries ha aprendido a ser asertivo, toma decisiones alejadas de la impulsividad, y aprende a **aceptar cargos de liderazgo** donde admite que es capaz de dirigir a otros sin obligarles a estar involucrados en sus decisiones. Permite libertad de acción a su alrededor, sintiendo y disfrutando de la vida.

## EQUIVALENCIA DE LUZ Y SOMBRA

LUZ	SOMBRA
Valiente	Cobarde
Acción (vitalista)	No acción o sobreacción
Pionero	Egocéntrico
Competente	Intolerante-arrogante y competitivo
Independiente	Dependiente de los demás
Entusiasta y espíritu de Vida	Destructor (deseo de dominación y conquista) hacia uno y los demás
Paciente	Impaciente

### MANTRAS PARA MEDITACIÓN

"Huyo de la no acción o la sumisión", "hago lo que deseo", "siento lo que hago", "estoy donde quiero", "permiso a los demás que hagan lo que deseen", "canalizo mi ira y enfado cuando deseo mover a los demás hacia mis decisiones", "tomo decisiones con calma y paciencia", "soy empático, practico la escucha activa y soy asertivo en la comunicación", "siento y disfruto de mi vida, y ayudo a quién lo desea permitiéndole libertad de acción y decisión".

### MI EXPERIENCIA CON EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA

Mi experiencia con el Ego de la acción impulsiva se centra en mis bienes materiales y en mis relaciones sentimentales con mis parejas. Me he dado cuenta del gran desequilibrio en la expresión de este Ego.

De pronto, soy capaz de quedarme callado, de no hacer nada cuando estoy viviendo una situación que no me parece bien. En estos casos doy prioridad a anularme, pues no puedo sacar la valentía en ese momento para actuar y expresar mi malestar.

Esto se llama sumisión, y me ha ocurrido múltiples veces en mi vida. Me he sentido muy mal, y sobre todo me he sentido muy impotente no sabiendo defender mis bienes materiales y mis valores. Eso es anulación y cobardía.

La fuerza de este Ego se queda escondida, y te quedas con mucha rabia interna, porque sientes que es injusto lo que te ocurre, y no te das cuenta de que simplemente tú no haces nada.

Pero claro, luego salía mi "yo" en otros momentos, con el egocentrismo de la posesión material, y defendía con agresividad mis bienes materiales, quitando cosas que ya había dado, y agrediendo al otro por haberle yo regalado exceso. Entonces, mis modales eran burdos, primitivos, como de un niño pequeño que solo quiere liar la bronca para dejar claro que cuando quiero puedo mostrarme agresivo. ¿Y a donde lleva esto? Desde luego me sentía mejor que con la sumisión.

En estas escenas, soltaba tacos a diestro y siniestro, y desahogaba mi ira lanzándola contra el otro. Pero quién lo recibía, me hacía ver que era desproporcionada la respuesta, exagerada, inapropiada y muy desagradable.

Y luego, cuando bajaba la adrenalina, me sentía mal, arrepentido por la pataleta, pues al fin y al cabo solo tenía el objetivo de decirle a ese ser querido que me importaba, y por eso me manifestaba con estos ataques, porque me había callado y aguantado mucho: “Ya no podía más”.

Inconsciente de que era mi error, no había aprendido a ser asertivo. Ahora es tarde, en mi historia personal hay muchos episodios en sombra de Aries.

Con la Terapia Emocional, he aprendido a gestionar este comportamiento primitivo de sumisión y agresión, para sustituirlo por **asertividad: decir la verdad, lo que siento y sin mandato**. La impulsividad da paso a la acción equilibrada y meditada. La acción insegura se afina a diario con la calma y la ternura. Ahora, elijo ser un líder que dirige a quienes se acercan a mí, sin imposiciones.

Mientras escribo este Ego recibo algunos ejemplos de sincronismos de Aries:

- Una niña de forma valiente entra en mi consulta de pediatría para preguntar como encender la televisión de la sala de espera. En mi mente se cruza el pensamiento: *“que valiente, con el susto que les da entrar al pediatra. Es un gesto de decisión y voluntad firme”*. Esa es la luz de Aries.
- En el otro extremo, una alumna me consulta sobre el malestar que está pasando con su pareja, pues se siente cobarde en la decisión de separarse definitivamente de él. Esta es la sombra de Aries.
- Acuden varios niños muy difíciles de explorar en la consulta por su comportamiento agresivo, dos niños con cefalea (Aries rige la cabeza) y varios accidentes (Aries y la impulsividad).

### ¿CÓMO SON LOS NIÑOS CON EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?

Los niños Aries necesitan **vivir experiencias variadas**, sentir que disfrutan, que se entregan a la aventura haciendo **actividades nuevas**, con entusiasmo y valentía. Son de reacciones rápidas, les gusta el movimiento y la acción, y disfrutan de los cambios.

Cuando están en sombra, serán niños cobardes o demasiado arriesgados, muy competitivos y destructivos, intolerantes y egocéntricos, con accidentes frecuentes, que quieren imponerse con impaciencia a los demás, incluida a la madre u otra figura de apego.

En estos casos, si a los padres les afecta este comportamiento en sombra de sus hijos, significa que ellos también tienen este Ego. Tendrán que educar a sus hijos, y fomentar la luz de este signo, pero lo más útil para corregir la sombra en ellos es tratarse los padres el Ego de Aries y convertirse en:

- Un ejemplo hacia ellos de valentía, atrevimiento e independencia.
- Iniciativa para ser líderes de grupo y para empezar a iniciar acciones, sin imponer ni mandar sobre los demás.

### **PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA**

Hipertensión, contracturas musculares, cefaleas, patología de la cabeza, accidentes.

### **PROFESIONES RELACIONADAS CON EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA**

Necesitan profesiones donde se sientan que no repiten, que hay experiencias nuevas donde pueden ser líderes en dirigir a los demás.

Algunos ejemplos: Entrenadores, emprendedores, atletas, deportistas, guías, aventureros, exploradores, directores, conquistadores, descubridores, líderes de empresas, dirigentes.

### **REFLEXIONES RELACIONADAS CON EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA**

1.- ¿Te identificas con la sombra de este Ego? Escribe con detalle qué te ha resonado.

2.- ¿En qué campo de tu vida sientes más la sombra de este Ego? Escribe las escenas que se te repiten.

3.- ¿Qué recursos puedes aplicar a partir de ahora para dar luz a este Ego? Escribe las acciones que puedes aplicar en el presente y futuro para no sentir tanto el sufrimiento de este Ego.