

MÓDULO 3: Los planetas sociales (Júpiter y Saturno) y los Transpersonales (Urano, Neptuno y Plutón).

1.-VIVIR EN NUESTRA CABEZA.

Nuestro objetivo es conseguir ser más conscientes y serlo más a menudo. Una influencia poderosa que nos aleja del proceso de estar completamente presentes en cada momento es la tendencia automática a juzgar nuestra experiencia como inadecuada en algún que otro sentido (es decir, que no ocurre del modo en que debería hacerlo, que no lo hago suficientemente bien, o que no es lo que quiero ni lo que esperaba).

Estos juicios pueden desencadenar secuencias de pensamientos sobre la culpa, sobre lo que tenemos que cambiar, o sobre el modo en que las cosas deberían ser. A menudo, estos pensamientos desembocan, de manera completamente automática, en senderos mentales muy trillados. De este modo, podemos perder la consciencia del momento y la libertad también de elegir cuál es la acción que debemos emprender.

Podemos recuperar nuestra libertad si, como primer paso, reconocemos simplemente la realidad de nuestra situación, sin quedarnos inmediatamente atrapados en la tendencia automática a juzgar, corregir o querer que las cosas sean diferentes. El ejercicio del escáner corporal, o el de la respiración atenta, proporciona una oportunidad para ejercitar simplemente una consciencia interesada y amable al modo en que las cosas son en cada momento, sin pretender cambiarlas en forma alguna. No hay más objetivo que dirigir la consciencia como sugieren las instrucciones, o dicho de otro modo, que el objetivo del ejercicio no es el de lograr un estado especial de relajación.

2.- LOS PENSAMIENTOS NO SON HECHOS.

El entrenamiento en Mindfulness nos invita a ver los pensamientos como partes de una totalidad. Y, por más que ignoremos de dónde proceden, ahora deben ser reconocidos y afrontados con una actitud de amable aceptación.

Los sentimientos dan origen a los pensamientos. Lo que pensamos se halla determinado por el estado de ánimo que tenemos mientras estamos pensando.

Cuando los pensamientos amenazan con desbordarnos, el espacio de respiración debe ser siempre el primer paso.

Nuestros pensamientos influyen muy poderosamente en lo que sentimos y hacemos y, con frecuencia, se ven desencadenados y alimentados automáticamente. Cobrando consciencia, una y otra vez, de los pensamientos e imágenes que atraviesan nuestra mente, y dejando que pasen mientras llevamos de nuevo nuestra atención a la respiración y el momento presente, nos permiten distanciarnos parcialmente de ellos y adquirir cierta perspectiva. Esto nos ayuda a descubrir la existencia de formas

alternativas de pensar en las situaciones y liberarnos de la tiranía de las antiguas pautas mentales que irrumpen súbitamente en nuestra mente. Y lo que es más importante, podemos llegar a entender desde lo más profundo que los pensamientos no son más que acontecimientos mentales, es decir, que los pensamientos no son hechos y que nosotros no somos nuestros pensamientos.

Los pensamientos y las imágenes nos proporcionan indicios de lo que sucede en las profundidades de nuestra mente y nos permiten atraparlos y contemplarlos desde muchas perspectivas diferentes. Así es como podemos familiarizarnos con nuestra lista de pautas habituales automáticas y disfuncionales de pensamientos, y cobrar consciencia (y cambiar) con más facilidad los procesos que pueden arrastrarnos y sumirnos en una espiral descendente.

Es muy importante ser conscientes de los pensamientos que bloquean o sabotean nuestra práctica, como: “esto no tiene ningún sentido”, “¿para qué molestarme si, a fin de cuentas, no funcionará?”. Estas pautas pesimistas y desesperanzadas de pensamiento constituyen uno de los rasgos más distintivos de los estados de ánimo depresivos y de la ansiedad, y también uno de los principales factores que nos impiden llevar a cabo las acciones que nos permitirían superarlos. De ellos se sigue la especial importancia de reconocer estos pensamientos como “pensamientos negativos” y no abandonar automáticamente los esfuerzos para emplear los medios hábiles que nos permitan cambiar el modo en que nos sentimos.

3.- CÓMO PUEDES VER LOS PENSAMIENTOS DE UN MODO DIFERENTE.

- 1.- Ver como aparecen y desaparecen, sin sentirse obligado a seguirlos.
- 2.- Ver si es posible advertir los sentimientos que han dado lugar a los pensamientos, es decir, el contexto en el que tus pensamientos son sino un eslabón más en una cadena de acontecimientos.
- 3.- Considerar que los pensamientos no son hechos, sino meros acontecimientos mentales. Aunque puede ser cierto que este acontecimiento suele ir acompañado de su correspondiente sentimiento y que resulta tentador pensar en él como si fuese verdadero, te corresponde a ti determinar su grado de veracidad y el tipo de relación que quieres establecer con él.
- 4.- Toma nota de tus pensamientos. Esto te permite considerarlos de manera menos emocional y, en consecuencia, menos abrumadora. Además, el lapso entre tener el pensamiento y escribirlo te concede también un tiempo para poder responder de manera diferente.
- 5.- Como parte de tu práctica meditativa sedente puede ser útil, en el caso de pensamientos especialmente difíciles, volver a observarlos deliberadamente con un estado mental abierto y equilibrado. Deja que sea tu mente sabia la que ofrezca su perspectiva, quizás nombrando el sentimiento del que se deriva y manteniendo, como mejor puedas, una sensación de interés y curiosidad: “ah, aquí está otra vez la tristeza”. Esta es la voz de la depresión, “aquí está esa dura y crítica voz familiar”. La curiosidad y el interés amable es la actitud clave con que debes acercarte a tus pensamientos.

4.- EL TREN DE LAS ASOCIACIONES.

El nivel pensante de la mente impregna toda nuestra vida porque es mucho el tiempo, que de modo consciente o inconsciente, pasamos ahí. Pero la meditación es un proceso diferente que no implica el pensamiento discursivo ni la reflexión. Y, como meditar no es pensar, el proceso continuo de la observación silenciosa posibilita la emergencia de nuevas formas de comprensión.

No necesitamos luchar contra los pensamientos ni juzgarlos porque, una vez que somos conscientes de su aparición, podemos decidir simplemente no seguirlos.

Cuando nos perdemos en los pensamientos acabamos identificándonos con ellos. El pensamiento barre entonces nuestra mente y, durante un periodo muy breve, podemos vernos arrastrados muy lejos. De ese modo nos subimos, sin darnos cuenta siquiera de ello, e ignorando su destino, al tren de las asociaciones. En cualquier punto del trayecto, sin embargo, podemos despertar y darnos cuenta de que el pensamiento nos ha llevado muy lejos. Y, cuando finalmente bajamos del tren, quizás nos hallemos en un entorno muy distinto al que teníamos cuando nos subimos a él.

Tómate ahora unos momentos para observar directamente los pensamientos que aparecen en tu mente. Cierra los ojos e imagínate sentado en la butaca de un cine contemplando una pantalla en blanco. Espera a que aparezcan los pensamientos. Como no haces nada más que esperar su aparición, te das cuenta de que ellos apenas asoman. ¿Cuáles son exactamente? ¿Qué les ocurre? Los pensamientos son, en este sentido, como un espectáculo de magia que, si nos perdemos en él, nos parece real, pero se desvanece apenas lo examinamos.

¿Pero qué pasa con los pensamientos más poderosos que nos afectan? Estamos observando, observando, observando y, de golpe, aparece un pensamiento y nos perdemos en él. ¿De qué pensamiento se trata? ¿Cuáles son los estados mentales o tipos de pensamiento que nos atrapan una y otra vez, de modo que simplemente olvidamos que son meros fenómenos vacíos y pasajeros?

Es sorprendente constatar el poder que, sin darnos cuenta de ello, otorgamos a pensamientos que no han sido invitados. Haz esto, di aquello, recuerda, planifica, obsesiónate, juzga. Tienen una cierta capacidad de arrastrarnos.... ¡y a menudo lo consiguen!

De los pensamientos se derivan las acciones, y estas generan todo tipo de consecuencias. ¿En qué pensamientos nos apoyamos? Nuestra gran tarea consiste en verlos claramente, para poder decidir cuáles llevar a la práctica y cuáles, simplemente, dejarlos estar.

5.- AUTOOBSERVACIÓN Y AUTOCORRECCIÓN.

La meditación (Mindfulness) es la herramienta perfecta para poder poner en marcha la **autoobservación**. En nuestra vida diaria la mente reactiva nos automatiza acciones, pensamientos y emociones. A esa velocidad no nos damos cuenta de que en realidad no hacemos las cosas con libertad, que no podemos librarnos de nuestros pensamientos, y que las emociones rápidamente nos atrapan.

Meditar significa ver lo que nos ocurre con una mente clara, y muy despacio podemos observar escenas donde nos sentimos mal (esto se llama “camino al inconsciente” en la Descodificación). Al tener la oportunidad de visualizar estas escenas de forma lenta y en meditación, nos damos cuenta de nuestros **pensamientos** justos

cuando un impacto (persona, objeto, situación) nos afecta (nos produce una emoción negativa).

También apreciamos cómo nos **sentimos** justo después del impacto (emoción secundaria): tristes, con miedo, enfadados o con ira, o con asco o rechazo. A continuación, podemos sentir en qué parte de nuestro cuerpo aparecen sensaciones relacionadas con la emoción. Ahora nos abrimos a la sensación y a la emoción, y nos permitimos sentirla hacia la persona, objeto o situación que nos la ha provocado.

Dirigiendo nuestra atención a la zona del cuerpo donde más lo sentimos podemos descubrir la **emoción primaria** que esconde la primera emoción y hacia quién lo sentimos. Ahora, ya podemos mentalmente expresar esa emoción hacia la persona, objeto o situación que nos la ha provocado. Conforme lo hacemos, la sensación física de nuestro cuerpo se va desvaneciendo.

Cuando ya no queda malestar en el cuerpo, podemos darnos cuenta de qué **recurso** no tuvimos en ese momento y por eso nos sentimos mal. El recurso no es algo externo que podemos cambiar. Es algo interno, un valor que no tuvimos en esa ocasión (fuerza, confianza, decisión, sentirse protegido, impulso para hacer algo, capacidad de armonizar y equilibrar....) y que ahora nos damos cuenta que nos hubiese venido bien tenerlo.

Una vez que tenemos ese recurso, buscamos en nuestra memoria una **escena de nuestra vida** (da igual la edad y con quién estemos) donde nos visualicemos y nos sintamos muy bien con el recurso que estamos buscando. En caso de no tenerla en la memoria se puede crear con la imaginación. Lo importante es que la persona se sienta bien con el recurso que ha rescatado o imaginado.

Una vez que te sientes lleno de ese recurso, estando en la emoción positiva del mismo, hay que desplazarse de nuevo a la **escena inicial** donde nos sentíamos mal, pero ahora te sientes bien al llevar el recurso activo contigo. Se trata de ver de nuevo la escena que te causaba dolor, pero ahora te sientes bien y te das cuenta de que ese día no tuviste el recurso que ahora tienes, por eso entiendes lo que te pasó. Ahora, sintiéndote muy bien, puedes traer el recurso al momento presente y proyectarlo hacia el futuro para usarlo en próximos conflictos emocionales.

Al final, nos queda tomar consciencia del Ego o Egos implicados en la escena, Egos que nos hacen sufrir pues repetimos con nuestra mente reactiva una y otra vez escenas similares. De este modo, con la **autoobservación** en meditación, entrenamos a nuestra mente para la **autocorrección**.

***Si no observamos lo que nos ocurre, no podemos darnos cuenta.
El conocimiento de nuestros Egos, y cómo se corrigen, nos ayuda a tomar
consciencia de nuestra autocorrección.***

6.- JÚPITER (Rige SAGITARIO).

6.1.- SAGITARIO.

**“EGO DEL IDEALISTA: LE GUSTA ADELANTARSE AL FUTURO,
PERO SIENTE QUE SE ESCAPA DEL PRESENTE”**

SubEgos: Ego utópico, Ego disperso, Ego exagerado

- ¿Necesitas que la gente que te rodea te apoye en tu forma de ser?
- ¿Te das demasiado a los demás, en sinceridad y confianza?
- ¿Tu comportamiento con los otros suele ser exagerado y disperso?
- ¿Sueles fantasear y planificar con tu mente con frecuencia?

¿CUAL ES LA RAÍZ INCONSCIENTE DEL EGO DEL IDEALISTA?

Las personas con este Ego sienten una **gran falta de confianza en sí mismas**. Necesitan del apoyo de los demás en sus experiencias diarias. No tienen esperanza ni fe en ellos mismos, se sienten con frecuencia desprotegidos. Con el comportamiento expansivo, cercano, amistoso y gracioso, buscan en los demás ese apoyo que tanto necesitan.

¿POR QUÉ SE SUFRE DESDE EL EGO DEL IDEALISTA?

Los Sagitario en sombra sufren mucho porque **su mente siempre está planificando e imaginando experiencias que crean en su cabeza y las experimentan desde la ilusión**. Las percibe todas con demasiado entusiasmo y optimismo, y viven el tiempo instalados en el futuro, hasta que descubren que se han vuelto a evadir de la realidad, que han creado una burbuja de experiencias en su mente que no son reales. Mientras, han disfrutado de su fantasía, sin salir de casa. Todo está en su cabeza.

Otras veces, se muestran demasiado expansivos y extrovertidos con los demás. En realidad, son demasiado sinceros, transparentes y con buen humor para buscar el apoyo de los otros. En más de una ocasión se han sentido unos “bocazas” y “dispersos” en tantos eventos sociales.

En muchas ocasiones, cuando desean aprender se sienten impacientes y buscan información con entusiasmo en diferentes fuentes. Se instalan con frecuencia lejos de

la verdad, con información incompleta, y con dificultad para profundizar en temas de forma estructurada y continua.

¿CÓMO SE IDENTIFICA LA SOMBRA DEL EGO DEL IDEALISTA?

Son personas fáciles de detectar, pues se muestran a los demás con excesiva confianza y transparencia. Se rodean de grupos o personas donde al mostrarse graciosos, generosos y extrovertidos recogen el agrado de la gente, y refuerzan la confianza en sí mismos con el apoyo de los otros.

Son personas que se esfuerzan por generar risas en el grupo. Se toman muchas confianzas de primera hora. Hay algo **“exagerado” en su comportamiento**: muy expansivo y deseoso de vivir experiencias con otros, reuniones, normalmente al aire libre, con viajes y excursiones.

En general, son personas dispersas en sus actos y pensamientos, que les cuesta trabajo profundizar y ordenar sus pensamientos. Se suelen quejar de injusticias sociales (falta de apoyo de los demás), y con frecuencia se saltan leyes sociales para hacer “la gracia” y a la vez conseguir el apoyo del otro.

¿COMO ES LA LUZ DEL EGO DEL IDEALISTA?

Cuando se corrige la sombra, Sagitario en luz es una persona optimista, que desea experimentar la vida. Son personas extrovertidas, joviales, sinceras, directas y protectoras.

Suelen disfrutar mucho de los espacios abiertos y particularmente con la naturaleza y con los viajes. Les gusta conocer otras culturas y otros idiomas.

Se consideran grandes planificadores y estrategias, y pueden crear en su mente experiencias que se adelantan al futuro. Son espíritu de fe y esperanza para ellos y los demás. Pueden llegar a ser auténticos maestros y guías para los que les rodean.

¿CÓMO SE PUEDE DAR LUZ AL EGO DEL IDEALISTA?

1.- En primer lugar, se han de descodificar (poner consciencia) las escenas de sufrimiento donde **se ha necesitado el apoyo y confianza de los demás**. La falta de confianza en sí mismos lleva a depender del sostén del otro.

2.- En segundo lugar, se han de dar cuenta de la **excesiva imaginación** que poseen, y que les instala en el futuro en vez de vivir en el presente. Se vive en la evasión y el idealismo al enfrentar el día a día con tanto entusiasmo. Este comportamiento vale para huir del sufrimiento del presente.

3.- En tercer lugar, se ha de huir de la **dispersión en el aprendizaje**, y enfrentarse al estudio estructurado y responsable. Esto acerca a la verdad.

4.- En cuarto lugar, es muy importante aplicar la meditación para **sentirse protegidos por ellos mismos**. Se tiene que aprender a cultivar la confianza y la fe en uno mismo sin depender del apoyo de los demás. Para sentirse mejor se recomienda: ser concreto, vivir en el presente, crear y no dispersar, contar la verdad, y buscar un conocimiento superior.

SAGITARIO

YO PLANIFICO

LUZ	SOMBRA
Optimista	Optimismo excesivo, Idealista
Expansivo hacia el futuro: Programador	Irresponsable y Disperso, Especulador
Experimenta la vida	Exagerado
Extrovertido-Buen humor- Sincero-Directo	Bocazas, Impaciente, Derrochador, Falta de estabilidad: cambio, busca nuevas opciones
PROTECTOR	Busca el Apoyo y Protección del otro
GUÍA-MAESTRO (conocimiento superior)	Sabelotodo, Disperso
Espíritu de CONFIANZA, FE y ESPERANZA	Desconfianza, poca Fe y poca Esperanza

MANTRAS

“Lo real es el aquí y el ahora”, “vivo en el presente”, “expreso mi verdad”, “aprendo a protegerme a mí mismo”, “me apoyo en mí: no necesito el apoyo de los demás”, “huyo de la dispersión”, “cultivo la confianza en mí mismo”, “tengo fe y esperanza en mí”, “soy disciplinado en la búsqueda del conocimiento superior”.

MI EXPERIENCIA CON EL EGO DEL IDEALISTA

El Ego del idealista es otro Ego que me ha sido fácil de identificar en mi vida y en mis pacientes. Normalmente se corresponde con todo aquello que te sucede de forma “exagerada”, donde siempre identificas un error de planificación una vez que llegas a la práctica, pues antes no te das cuenta.

En la fase mental de este Ego la persona visualiza perfectamente la experiencia de futuro sin moverse de su casa. ¡Es mi experiencia favorita: viajar gratis! Claro, lo mismo haces que deshaces, cuando estas planificando, y puedes estar así días, semanas o meses. En realidad, todo está en tu mente, pero conectas tanto con lo que piensas, que no te das cuenta de que no es real, que es una experiencia de futuro.

Esto me ha sucedido a mí mucho imaginando como haría diferentes ampliaciones de obra en las casas donde he vivido. Tener este Ego en casa 2 (la casa de los valores) significa pasar mucho tiempo imaginando como quedarán las reformas. La verdad es que la gente de tu alrededor alucina de que seas capaz de verlo todo en tu mente sin apenas escribir ni dibujar. “Soy un gran estratega mental” (me decía yo).

El problema es que cuando haces real tus planificaciones, están alejadas de lo que habías planificado. Si eran gastos lo que planeaste, se disparan muchísimo, si te has

saltado normas sociales, recibes castigos justificados por tu error de planificación. Si es con la pareja, lo real que tienes se aleja de lo que has estado imaginando. No se parece en nada. Cuando pasas a la acción, te das cuenta de que esas medidas mentales eran exageradas, e irreales. Fueron experiencias en tu mente, errores de planificación que no se ajustan a la realidad. Hubo “sobreconfianza”.

Si hablamos de la parte más jovial y divertida de este Ego, es fácil verte rodeado de personas, compartiendo experiencias donde tú colaboras en la organización y ejecución. Es muy fácil entregarse a la risa fácil, a la extroversión, a la confianza excesiva, con tal de que el otro disfrute y lo pase bien. Claro, al final del día: ¡qué buena persona es Antonio! Es el comentario que engorda mi Ego.

Organiza otra excursión u otra reunión, y el éxito está asegurado, pues todos ya parecen que te conocen de toda la vida. ¡Cuántas decepciones te llevas cuando conoces en realidad a cada uno de tus numerosos amigos! No son ellos los culpables, soy yo. Todo era imaginario. “Necesito que me apoyen”. Otro exceso.

Y si hablamos del estudio, hay que hablar de la dispersión y la dificultad en profundizar y estructurar los conocimientos. Es más fácil cambiar a otro tema que investigar en el mismo. Pero si nos escuchan hablar de algo, aparentamos saber mucho. Claro, no saben que nuestras fuentes principales de investigación son superficiales y poco fiables. Con este Ego en sombra cuesta mucho estudiar en libros y en cursos.

Mientras escribo este Ego recibo varios sincronismos:

- La consulta de urgencias de pediatría parece una feria. No paran de venir niños, incluso hermanos y gemelos de dos en dos. Alguno con ictericia (Júpiter, que rige Sagitario, representa el hígado entre otros órganos).
- Recibo varios mensajes de alumnos míos que andan en la dispersión preguntando dudas.
- Al subir a la planta de hospitalización del hospital, encuentro a una compañera preocupada en la planificación de un viaje.
- Recibo unos padres con sobrepeso casi mórbido.
- Al día siguiente, mi paciente de Terapia Emocional tiene tres planetas en Sagitario.
- Además, para escribir este Ego tengo que parar muchas veces.

Este es el Ego de Sagitario: “una exageración”.

¿CÓMO SON LOS NIÑOS CON EL EGO DEL IDEALISTA?

Los niños Sagitario necesitan tener **experiencias alegres y divertidas**, con **sentido del humor, y especial contacto con la naturaleza y los animales**. Disfrutan mucho de espacios abiertos. Se muestran optimistas, vividores, extrovertidos, sinceros y protectores.

Cuando están en sombra, serán niños que se entregan de forma exagerada a vivir experiencias de un modo irresponsable, disperso, idealista, con excesivo optimismo e impaciencia. Son derrochadores, bocazas, dispersos y sabelotodo. Para actuar buscan el apoyo y la protección del otro.

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 Sagitario. Han de convertirse en un ejemplo hacia sus hijos de:

- Crear la confianza y protección suficiente para no buscar en los demás el apoyo y la protección. Así, nuestros actos serán lo justo de optimistas, más reales, menos idealistas, más extrovertidos y sinceros sin faltar el respeto a los demás.
- Seremos responsables sin evadir nuestros compromisos, huyendo de la dispersión.

PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL EGO DEL IDEALISTA

Patologías de las caderas, derrames y edemas, patología hepática, enfermedades musculares.

PROFESIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL IDEALISTA

Necesitan profesiones donde tengan experiencias divertidas, con conocimientos de idiomas u otras culturas, de apoyo a los demás.

Algunos ejemplos son: Turismo y viajes, aviación, profesiones de entretenimiento o acompañamiento, guías, planificadores, organizador de viajes, guía espiritual, payasos, traductores.

REFLEXIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL IDEALISTA

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.

6.2.- JÚPITER.

Júpiter es el planeta de la expansión social, la organización en sociedad y la mente filosófica y religiosa.

- 1.- Expansión de la experiencia de los planetas personales.
- 2.- Mente filosófica y religiosa.

LUZ	SOMBRA
Confianza	Poca o excesiva CONFIANZA
Fe	Poca o excesivas EXPECTATIVAS
Esperanza	Poca o excesiva ESPERANZA
Justicia social	INJUSTICIAS SOCIALES
Buenas experiencias médicas	Malas experiencias médicas
CONOCIMIENTO filosófico y religioso, guía, ideologías	DESCONOCIMIENTO, dispersión, falsas expectativas, falsos guías
Comprometido y PROTECTOR	Evasión de compromisos e irresponsable con los demás, busca RECIBIR APOYO de los demás
Obedece y respeta leyes sociales y las leyes naturales	Obedece leyes sociales por encima de las leyes naturales, antisocial
Expansión compartida (viajes, idiomas), experiencias en grupo	Dispersión, actuaciones en solitario, DESINTEGRACIÓN SOCIAL

7.- SATURNO (Rige CAPRICORNIO).

7.1.- CAPRICORNIO.

“EGO DE LA RIGIDEZ: LE GUSTA SER TRABAJADOR Y DISCIPLINADO, PERO SIENTE QUE LE PESAN LAS RESPONSABILIDADES Y OBLIGACIONES”

SubEgos: Ego estricto, Ego tirano, Ego ambicioso

- ¿Sientes que llevas demasiadas responsabilidades en tu vida?
- ¿Te consideras imprescindible en tu trabajo y te cuesta delegar?
- ¿Eres ambicioso en tus aspiraciones?
- ¿Te falta tiempo para tu vida privada?

¿CUAL ES LA RAÍZ INCONSCIENTE DEL EGO DE LA RIGIDEZ?

Las personas con este Ego sienten una **gran falta de confianza en la capacidad para hacer las cosas**. Con frecuencia, se sienten incapaces para hacer y conseguir retos, y para compensarlo se sobre esfuerzan.

Es un problema de autoestima, al no valorarse ellos, necesitan la valoración de los demás, y para ello se empeñan y se obligan en “hacer y hacer” hacia los otros. Se frustran en la comparación con los demás pues se sienten inferiores a ellos, por ello necesitan cargar con responsabilidades y obligaciones para recibir el reconocimiento externo. De ese modo se aprecian más valorados y su autoestima mejora.

También sienten miedo al rechazo. Suelen tener una herida de autoestima (amor) en la infancia, y se hacen una coraza de “frio”. Son personas que no se aman como son, y por eso no aman lo que les rodea, pidiendo a los demás que les den amor. Siempre les falta algo (se quejan mucho), crean normas y exigencias. Sienten que no son amadas y tienen sentimientos de soledad. Sufren miedo a quedarse solos, por eso les gustan vivir en la seguridad y la apariencia.

¿POR QUÉ SE SUFRE DESDE EL EGO DE LA RIGIDEZ?

Los Capricornio en sombra sufren mucho porque suelen **trabajar demasiado** y con frecuencia retrasan sus descansos y vacaciones. Sienten que deben hacer muchas cosas y la ambición les obliga a excederse en horas laborales. Les resulta difícil delegar sus tareas pues piensan que son imprescindibles.

En muchas ocasiones, el **exceso de normas y disciplina** ahoga sus deseos de disfrutar y vivir experiencias de forma espontánea e improvisada. La rutina diaria, la seriedad, y la necesidad de rendimiento laboral restan tiempo a sus seres queridos. Muchas veces, sienten que les cuesta disfrutar sin obtener algo a cambio, se muestran culpables por entregarse al placer y por dejar de hacer lo que consideran sus responsabilidades.

Con frecuencia se sienten cansados, pues el trabajo y las obligaciones les exigen concentrar sus energías en “tener que hacer” hacia ellos y hacia los demás. Tienen poco tiempo para observar sus emociones y no saben cómo compartir sus sentimientos con sus familiares y amigos. Necesitan su frialdad emocional para poder seguir el ritmo laboral que impone su mente.

¿CÓMO SE IDENTIFICA LA SOMBRA DEL EGO DE LA RIGIDEZ?

Son personas que viven rodeadas de normas y exigencias hacia ellos y hacia los demás. Un poco al estilo del Ego de Virgo, trabajando mucho y haciendo que los demás trabajen también. Rodeados de culpa si no cumplen sus obligaciones. Claro, no se dan cuenta de que no se aman a ellos mismos, necesitan sentirse “capaces” haciendo estructuras sólidas que sean tangibles, que se puedan tocar.

Suelen escalar de forma lenta y segura hacia puestos de relevancia, donde adquieren responsabilidades y cargos. Su ambición no para. Ansían el reconocimiento de los que les rodean, por eso lentamente siguen trabajando y obteniendo méritos. Cuanto más destaquen y consigan méritos visibles hacia los demás, más valorados se sienten.

Claro, se quejan de frialdad emocional en su entorno. No son conscientes de que ellos no manejan las emociones, no les dedican el tiempo necesario a empatizar y dar amor a sus seres queridos, pues se quejan de tener “muchas obligaciones”.

¿CÓMO ES LA LUZ DEL EGO DE LA RIGIDEZ?

Cuando se corrige la sombra, Capricornio en luz son personas trabajadoras y responsables, que les gusta organizarse en el día a día. Les resulta fácil crear estructuras que son útiles a otros.

Están capacitados para dirigir cargos de dirección y supervisión, y se sienten útiles distribuyendo el trabajo a personas que dependen de ellos. Les gusta ascender en la vida de forma estructurada y escalar sus metas a base de estudio y trabajo continuado.

Son espíritu de realización, se esfuerzan con perseverancia para conseguir los méritos y títulos necesarios para alcanzar sus objetivos.

¿CÓMO SE PUEDE DAR LUZ AL EGO DE LA RIGIDEZ?

1.- En primer lugar, se han de descodificar (poner consciencia) las escenas de sufrimiento donde se ha asociado de forma inconsciente que ***amar es igual a exigir, a rodearse de normas y obligaciones.*** Se ha de tomar consciencia de los sentimientos de incapacidad e inferioridad que han predominado en la infancia y juventud, y como se han esforzado en “tener que hacer” para ser valorados ante los demás. Se tiene que aprender a valorar por ellos mismos y no depender del valor que les otorgan los otros.

2.- Se debería de aprender a gestionar mejor la ***ambición desmedida de estructurar hacia los demás.*** Siempre serán útiles a la sociedad con el trabajo que realizan, pero desde una escalada más lenta que les permita aprender a disfrutar. Se recomienda que se entreguen a realizar actividades espontáneas de sentir placer y gozar y no sentirse culpables por ello.

3.- Al profundizar en las emociones y en la meditación, se aprende a reconocer y compartir lo que “siente” sin dejar de “hacer” lo que se desea. Es muy importante que se aprenda a ***delegar y no actuar desde la obligación y la exigencia.*** Flexibilidad y menos exigencia hacia ellos y los demás.

SATURNO/CAPRICORNIO**YO ESTRUCTURO**

LUZ	SOMBRA
Da forma y un tiempo a las cosas (PRÁCTICO)	MATERIALISTA (dependiente de las formas y el tiempo). Control del tiempo. CONTROLADOR
Conservador, precavido, ahorrador	BARRERAS, LÍMITES INFRANQUEABLES, DIFICULTAD
Responsable	Excesivo Responsable o Irresponsable
Paciente, constante, trabajador, responsable, disciplinado, SERIO, AMBICIOSO	CULPA (pasado), RESPONSABILIDADES (presente) y OBLIGACIONES (futuro). Control, disciplina, sacrificio, NO DELEGA, AMBICIÓN DESMEDIDA
Distante Emocionalmente	FRIALDAD EMOCIONAL
ESTRUCTURADOR perseverante, hacer poco y bien (te aligera el peso)	AUTOEXIGENCIA y EXIGENCIA hacia los demás
Capaz de hacer	INCAPACIDAD, desvalorización que compensa con exceso de trabajo
Muerte de lo viejo, lo que te pesa y no sirve en tu vida, las repeticiones (maestro)	Culpabilidad y repeticiones (pasado, familiar, tradición, dogmas sociales)
Respeto a la autoridad y figura paterna	Exceso de obligación y obediencia hacia la autoridad y figura paterna

MANTRAS

“Me permito trabajar menos y tener menos responsabilidades”, “me merezco disfrutar del placer”, “me relajo en mis ambiciones”, “puedo tener tiempo para compartirme con mi familia”, “no soy imprescindible”, “mi valor no depende de la aprobación externa”.

MI EXPERIENCIA CON EL EGO DE LA RIGIDEZ

El Ego de la rigidez es otro Ego que me ha sido fácil de identificar en mi vida y en mis pacientes. Además, este Ego se identifica bien desde la infancia.

He descodificado todas las escenas donde de pequeño mi madre expresaba su bienestar con algo que yo hacía bien. El niño pequeño (yo en este caso), percibe que a su madre le gusta lo que haces. ¡Ya está! Ese niño con baja autoestima necesita que los de alrededor (sus padres) le valoren por algo que hace. Pues a mí me dio por estudiar.

Y cada vez que mis padres (sobre todo mi madre) alardeaba de mí en público, me ponía colorado (signo de baja autoestima) y luego en soledad me sentía valorado (y por lo tanto amado). Este niño asoció amor con que te valoren los demás por un trabajo duro, o sea, amor es igual a reglas y exigencias.

Es curioso como este comportamiento es tan frecuente en los niños. No se dan cuenta los padres del daño que hacen al poner etiquetas con el verbo “ser”. “Que buen estudiante es mi Antonio, se come los libros”, decía mi madre. Claro que, si el hijo tiene una autoestima sana, no se dedica a estudiar con tanto esfuerzo y disciplina.

En mi caso, con la baja autoestima que traía, me dio por comerme los libros. La exigencia hacia mí era altísima. No me permitía una nota menos del notable. Y sufría mucho, pues no deseaba estar estudiando tanto, pero era mi refugio. A cambio: el apoyo del público que me rodeaba cada vez era mayor.

Al ir creciendo, mi ambición de “llegar a ser” no había quien la parara. No me conformaba con llegar y por fin disfrutar. Cuando acababa un ciclo, necesitaba seguir subiendo. Por ello elegí medicina: título de médico general, título de especialista, tesis doctoral, título de doctorado, etc....Nunca estaba satisfecho, pues mi inseguridad me hacía sentirme “más pequeño que los demás”. Y detrás de todos los títulos, horas y horas de esfuerzo, estudiando, privándome de disfrutar conmigo mismo y con mis seres queridos.

¿Por qué no disfrutaba? Por dos motivos:

- El primero porque **no tenía tiempo**. Mis prioridades eran siempre las laborales. Lo demás, era secundario, pues emplear mi tiempo en algo que no sacaba un rendimiento que pudiera medir, no me interesaba. Así es este Ego, te obliga a alcanzar retos palpables o visibles.
- Y lo segundo, porque **no sabía cómo hacerlo**. Cuando no aprendes a darte placer, cuando te lo permites te sientes mal, con culpa por estar haciendo algo que no es rentable. “Solo hacer por disfrutar”. ¡Te hace sentir muy mal! Aprender a fluir y darse placer no es nada fácil bajo este Ego, y permitirlo a los demás tampoco. ¡La vida es trabajo duro para todos!

Llegó una época en la que estaba tan presionado por las obligaciones, que no había espontaneidad en nada de lo que hacía. Todo estaba dentro del orden que marcaba mi apretada agenda laboral. Además, los demás te ofrecen puestos cada vez de mayor responsabilidad, con lo cual se añade más presión aún. No es fácil renunciar, porque yo me sentía imprescindible. “Con lo bien que lo hago yo, porque yo valgo para esto, como voy a dejar de hacerlo, ¿quién me va a sustituir?”. Llegué a tener tres trabajos: en el hospital público, en el hospital privado, y en mi consulta particular. Y mi vida privada cada vez peor. Y mi autoestima, por los suelos.

Tuve que tocar fondo para darme cuenta de todo esto. Es normal, necesitamos repetir el Ego muchas veces para ser conscientes del sufrimiento que nosotros mismos nos hacemos. Entender que el valor me lo tengo que dar yo, y sentirlo, me costó tiempo y disciplina, pero lo conseguí. Te quitas un gran peso de los hombros cuando te das cuenta de que nadie es imprescindible (¡por suerte!), y que nadie se enfada cuando explicas que dejas de hacer cosas por bienestar propio. Es cierto que te manipulan, pero tuve que aprender a decir: ¡no, primero soy yo!

Gracias a la Terapia Emocional he sentido que ya no deseo “hacer” para “ser” valorado, y que es muy importante sentir placer sin recibir cosas tangibles. Fuera las normas, culpas y exigencias.

Mientras escribo este Ego me suceden varios sincronismos que vienen muy bien al caso:

- El primero es una madre con su hijo de 3 años que consulta por ingesta oral accidental de un colirio. Me llama la atención que viene llorando, muy afectada. Al hablar con ella me dice que siente una gran culpa por lo sucedido, pues tiene mucho cuidado normalmente con todos los medicamentos para que no estén al alcance de su hijo.
- Poco después, otra madre me consulta porque reconoce que no es grave el motivo de acudir a urgencias, pero se siente culpable por tener a su hijo con tos desde hace 10 días y no llevarlo al pediatra. “Si tuviera bronquitis me sentiría muy mal por no haberlo traído antes” decía la mamá. Al final tenía bronquitis y se sintió culpable.
- A continuación, aparece una asesora comercial para ofrecerme un seguro de responsabilidad civil.

¿CÓMO SON LOS NIÑOS CON EL EGO DE LA RIGIDEZ?

Los niños Capricornio necesitan rodearse de un ambiente **serio y responsable** donde tengan **seguridad material**. Disfrutan realizando acciones que obtengan cosas prácticas y concretas, que sean estructuras sólidas y útiles.

Cuando están en sombra, serán niños que aceptan muchas responsabilidades y obligaciones, sintiéndose culpables cuando no las realizan. Se vuelven muy exigentes hacia ellos y los demás, rodeados de normas y disciplina. Encierran un complejo de inferioridad con un sentimiento de incapacidad que lo compensan realizando exceso de tareas para recibir una valoración positiva de los demás que suba su baja autoestima.

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 educarlos y ser un ejemplo hacia ellos de:

- Fomentar la autoestima para no depender de la valoración externa de los demás y así poder delegar responsabilidades y obligaciones que asfixian nuestra vida privada.
- En la medida que dejemos el exceso de trabajo, podremos disfrutar sin sentirnos culpables de experiencias placenteras con nuestros seres queridos, y abrirnos a la comunicación emocional, abandonando la autoexigencia y la exigencia hacia los demás al ir relajándose nuestras normas y delegando nuestras obligaciones.

PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL EGO DE LA RIGIDEZ

Patologías de los huesos, epidermis. Patología de los dientes.

PROFESIONES RELACIONADAS CON EL EGO DE LA RIGIDEZ

Necesitan profesiones de cargos de responsabilidad para crear estructuras para los demás.

Algunos ejemplos son: directores y gerentes de empresas, arquitectos, ingeniería, diseño, militares, restauradores, arqueólogos, jueces, ministros, notarios, políticos.

REFLEXIONES RELACIONADAS CON EL EGO DE LA RIGIDEZ

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.

7.2.- SATURNO.

Saturno es el planeta de la contracción social, de los límites y normas, el estructurador de las formas y el tiempo.

- 1.- El estructurador de las formas y el tiempo. Impositor de NORMAS y reglas (juez).
- 2.- El maestro: el fin de la expansión de la experiencia.

LUZ	SOMBRA
Da forma y un tiempo a las cosas (PRÁCTICO)	MATERIALISTA (dependiente de las formas y el tiempo). Control del tiempo. CONTROLADOR
Conservador, precavido, ahorrador	BARRERAS, LÍMITES INFRANQUEABLES, DIFICULTAD
Responsable	Excesivo Responsable o Irresponsable
Paciente, constante, trabajador, responsable, disciplinado, SERIO, AMBICIOSO	CULPA (pasado), RESPONSABILIDADES (presente) y OBLIGACIONES (futuro). Control, disciplina, sacrificio, NO DELEGA, AMBICIÓN DESMEDIDA
Distante Emocionalmente	FRIALDAD EMOCIONAL
ESTRUCTURADOR perseverante, hacer poco y bien (te aligera el peso)	AUTOEXIGENCIA y EXIGENCIA hacia los demás
Capaz de hacer	INCAPACIDAD, desvalorización que compensa con exceso de trabajo
Muerte de lo viejo, lo que te pesa y no sirve en tu vida, las repeticiones (maestro)	Culpabilidad y repeticiones (pasado, familiar, tradición, dogmas sociales)
Respeto a la autoridad y figura paterna	Exceso de obligación y obediencia hacia la autoridad y figura paterna

8.- URANO (Rige ACUARIO).

8.1.- ACUARIO.

“EGO DEL LIBERTARIO: LE GUSTA SER ADELANTADO PARA SU ÉPOCA, PERO SE SIENTE AISLADO”

SubEgos: Ego rebelde, Ego estricto

- ¿Tienes la necesidad de hacer cosas diferentes a los demás?
- ¿Buscas lo nuevo y te atrae el progreso y la tecnología?
- ¿Sientes la necesidad de imponer tus ideas a los demás?
- ¿Acabas muchas veces sintiéndote aislado de los otros por tu forma de ser?

¿CUAL ES LA RAÍZ INCONSCIENTE DEL EGO DEL LIBERTARIO?

Las personas con este Ego sienten una gran necesidad de tener su espacio, su libertad y no perderla. Por eso, luchan mucho para conseguir su independencia. Desean ante todo ser libres, verdaderos y conscientes. En realidad, **tienen miedo a conseguirlo y acaban siendo dependientes**. Tienen la necesidad de ser libres, pero sienten miedo de serlo, porque en ellos hay otro miedo más profundo que es el “**miedo a la seguridad**”.

En la infancia, han ocurrido escenas que le han marcado. En ellas, cada vez que se sentían seguros y estables, desaparecían objetos, situaciones y personas de forma súbita. Desde entonces, hay una lucha interna respecto a la libertad y la estabilidad. Cuando se activa el “miedo a la seguridad” (pues inconscientemente esperan la ruptura), se vuelven hiperrazonadores y se desconectan de sus emociones. El dogmatismo y la frialdad emocional les ayudan a buscar su independencia.

¿POR QUÉ SE SUFRE DESDE EL EGO DEL LIBERTARIO?

Los Acuario en sombra sufren mucho porque suelen tomar caminos muy diferentes en la vida que los llevan a sentirse aislados, unos solitarios con ideas rebeldes y excéntricas. Entonces, les cuesta trabajo mantenerse con sus conceptos revolucionarios e innovadores, les afecta la crítica de quienes les rodea y les superan las responsabilidades y las cargas personales y sociales.

Otras veces, eligen rodearse de dogmatismo e imposición, y viven presionando a los demás para que piensen como ellos. En estos casos se unen a grupos y organizaciones.

En ambos casos se da la paradoja de **desean independencia y libertad, y en realidad son dependientes e influenciables por los demás**. Así, dejan de avanzar hacia donde sienten que es su destino, y se estancan y apagan. Se dejan influenciar por el peso de la tradición y el criterio popular de lo que son buenos pensamientos y buenas acciones.

Se rebelan dialécticamente con todo el entorno, juzgando y exponiendo sus ideales. Presionan para que los demás ejerzan su forma de pensar, pero se dan cuenta de que son incapaces de aplicarse ellos lo que de forma autoritaria imponen a otros.

Pueden llegar a convertirse en obstinados de ideas fijas, revolucionarios caóticos, y fríos e individualistas en sus relaciones.

¿CÓMO SE IDENTIFICA LA SOMBRA DEL EGO DEL LIBERTARIO?

Son personas **diferentes, raras y excéntricas**. No solo en su forma de pensar, sino por lo que hacen y cómo reaccionan emocionalmente. Se les ve de lejos porque hacen lo que haga falta con tal de no parecerse a lo que dicte “la mayoría” o “la tradición”. Si se mueven a nivel familiar, harán todo lo que no hacen sus hermanos y familiares, en cuanto a normas de convivencia, formas de pensar, acciones, etc.... Si se trata de amigos y compañeros de trabajo, igualmente buscarán sentirse diferentes realizando actividades donde se excluyen y distancian del grupo, argumentando “gustos diferentes”.

Y es cierto, tienen gustos diferentes y originales al resto de personas. No desean continuar con normas y costumbres del pasado o “modas” con las que se mueven la mayoría. Ellos buscan caminos diferentes que empiezan en su propio cuerpo y ropa de vestir. No serán tradicionales ni ortodoxos. Y cuando alguien amenace su territorio, ellos se desconectan de sus emociones y entran en modo “hemisferio izquierdo”: ahora se vuelven fríos y distantes, y pueden argumentar con el corazón gélido para luchar por su independencia.

¿COMO ES LA LUZ DEL EGO DEL LIBERTARIO?

Cuando se corrige la sombra, Acuario en luz son personas modernas, innovadoras y originales, que les gusta trazar líneas de avance en sus vidas distintas a las que hacen los demás. Se sienten adelantados a su época, pues les atraen los avances científicos, los nuevos inventos, el progreso y la tecnología.

Para ellos, es muy importante sentirse con libertad para decidir y actuar según su criterio, por eso respetan la voluntad de los demás. Son personas solidarias, humanitarias, cívicas y respetuosas con el medio ambiente.

Valoran por encima de toda la amistad y les gusta integrarse en grupos. Son espíritu de verdad, y donde están se esfuerzan con su ejemplo. Son conscientes de que todos somos uno y de que estamos interrelacionados. Conocen los poderes y aplicaciones de la mente cuántica.

Son libertadores que buscan liberar de la opresión a los demás.

¿CÓMO SE PUEDE DAR LUZ AL EGO DEL LIBERTARIO?

1.- En primer lugar, se han de descodificar (poner consciencia) las escenas donde se ha perdido la estabilidad o la seguridad de pequeños, para tomar consciencia del **“miedo a la seguridad” y de la lucha interna entre libertad y estabilidad**. Es importante dejar de culpar al otro por no recibirlas, y aceptar la existencia de ambas necesidades dentro de uno. Se ha de evitar entrar en “hiperrazonador” cuando se dispara el miedo, para no desconectar de sus sentimientos.

2.- Se debe ser consciente de la importancia de la **libertad individual para pensar y actuar**. Se ha de abandonar la manía de imponer el criterio de ellos a los demás, por muy original y sensato que les pueda parecer. Es importante comprender que en la vida se deben experimentar destinos individuales que hagan evolucionar y se recomienda aplicar la verdad en el día a día.

3.- Se debe comprender la esencia interior: **“liberarse de responsabilidades y obligaciones impuestas, culpas, miedos y restricciones”**. La luz es abrir caminos nuevos,

por ello se ha de elegir separarse de los demás para crear espacios y nuevas visiones de futuro.

4.- Explorando las emociones, se puede aprender a **no ocultar la luz para adaptarse a los demás y aportar nuevas visiones** para abrir futuro y compartir espacios sin perder independencia y con compromiso. Es importante que se sepan aplicar sus ideas, con disciplina, sin evadirse de sus compromisos sociales y personales, y sin ser un libertario. Se ha de representar un movimiento renovado de libertad, consciencia y unidad.

ACUARIO

YO INNOVO

LUZ	SOMBRA
Original	Rebelde
Inventivo	Obstinado: ideas fijas
Humanitario, Solidario, Cívico y Altruista	Revolucionario Caótico, Impositor
Trabajo en Grupos (líder compartido), Independiente, Libertador, Progresista	Individualista-Excéntrico-Poco calor humano
Respetuoso con el medio ambiente	Opresor (falsa idea de libertad)
Amistad	Solitario
Espíritu de Verdad	Excesivos cambios bruscos

MANTRAS

“Abro nuevos caminos y exploro diferentes senderos”, “permito la libertad de pensamiento y de acción”, “me aplico mis ideas innovadoras”, “busco mi independencia sin abandonar mis responsabilidades”, “expreso mi verdad con consciencia”.

MI EXPERIENCIA CON EL EGO DEL LIBERTARIO

El Ego del libertario es un Ego que me ha sido fácil de identificar en mis pacientes, y muy difícil identificar en mí. Curiosamente durante años he pensado que este Ego no lo tenía en sombra, hasta que un día.....

Durante un curso de formación de flores de Bach, al finalizar la profesora hace un testaje para ver nuestra flor principal. Cuando me toca el turno su recomendación fue Violeta de Agua (Water Violet). ¡Tendríaís que ver mi cara de sorpresa! Yo estaba convencido que yo no era un “Water Violet”. Los integrantes del curso (que solo me conocían de 8 horas) me miraron todos extrañados de que no reconociera yo mi esencia. ¡Más me sorprendía a mí viendo la reacción de ellos! Empecé a argumentar yo por qué no era Water Violet, pero desistí en el momento que varios compañeros empezaron a decirme rasgos que veían en mi.....

Para empezar mi forma de vestir era distinta a los demás (en ese momento me vino a la mente mi deseo de buscar siempre prendas de vestir distintas a lo que compran otros, no soporto ponerme lo que lleva mucha gente). Donde me senté en la sala le llamó la atención al grupo también (siempre he buscado estar lo más aislado posible en los cursos para pasar desapercibido, y para no hacer lo que hacen todos: hablar, comunicarse, interactuar, etc....). Luego pasaron a describir mi casa (una casa aislada en una urbanización en el campo, con unas vistas únicas, con objetos de decoración raros y excéntricos) y algunas de mis manías que conté en el grupo (no ir a las playas donde hay mucha gente y buscar playas más solitarias y diferentes, no ir a comer donde van la mayoría de las personas, etc....)

Aquel día fue una toma de consciencia muy intensa. No solo por el Ego de Acuario, sino que pensé “¿tendré más Egos que no me veo?, ¿posiblemente me pase igual!”. Desde luego con el de Acuario me lo “comí con papas” como dicen en mi pueblo. Siempre lo he identificado fácil en los demás, pero yo no sentía que estuviese en sombra.

Claro, empecé a ver mi casa, mis ropas, mis objetos de decoración, el tipo de trabajo que siempre elegía (especialidades que no les gustaban a mis compañeros, y siempre me etiquetaban de “raro”), mi comportamiento en los grupos (aislamiento por no soportar y criticar a quienes me acompañaban y por miedo a exponer mis emociones). ¡Dios, soy Water Violet en un alto porcentaje y estoy en sombra! Gracias a mi curso de flores de Bach, incorporé otro Ego para trabajar.

En el tema de la pareja me fue fácil reconocerlo. El dúo de estabilidad e independencia. Si, ese también era yo. Y cuando algo pinta estabilidad, surge el miedo a dejar de serlo, y la amenaza de perder mi independencia. Al final, siempre hay un motivo que precipita la separación, y entro en modo “hiperrazonador” para bloquear mis emociones y encaminarme de nuevo hacia la libertad sintiéndome mal por salir de la estabilidad. Es una contradicción. ¡Qué locura!

También reconocí que gracias al Ego de Acuario he buscado senderos nuevos en la medicina y en la orientación de mi vida, y he conseguido ser innovador y libertador hacia los demás aportando consciencia. Si no me hubiese quitado responsabilidades y pesos de la tradición, no habría explorado estos caminos nuevos que tanta satisfacción me han aportado. Tuve que dejar mi trabajo en la medicina pública (donde dependía de cánones tradicionales) para iniciar una medicina diferente. Reconozco que a cambio me he sentido aislado y solo muchas veces.

Mientras escribo este Ego recibo varios sincronismos:

- Varios niños seguidos acuden para valoración de accidentes diversos (traumatismos e ingesta de fármacos).
- Uno de los padres tenía el color de pelo más raro que he visto en mi vida (un hombre con el pelo verdoso).
- Varios padres han venido bastante despistados y ellos mismos lo han reconocido al repetirle varias veces la información médica.
- En el mostrador, una señora se queja en voz alta de la poca ayuda médica recibida, ya que piensa que tiene una alergia y no le hacen la prueba adecuada. Ella exige que le hagan un test de alergia.

- Me regalan un paraguas nuevo y al salir de guardia observo mis dos paraguas, el súper clásico de Capricornio y el súper nuevo de Acuario que tiene un sistema de apertura inverso para no mojarse en la apertura.

¿CÓMO SON LOS NIÑOS CON EL EGO DEL LIBERTARIO?

Los niños Acuario necesitan **espacio, libertad, comunicación y amistad**. Disfrutan mucho siendo independientes, inventivos, solidarios y altruistas. Tienen muy desarrollado el sentido de la amistad, por ello se rodean de amigos desde pequeños.

Cuando están en sombra, acumulan mucha tensión mental, pues suelen mostrarse muy cabezotas e intransigentes, y gastan energía en imponer su forma de pensar a los demás. Se comportan rebeldes, individualistas y excéntricos, rodeados de excesivos cambios bruscos. Muchas veces pueden aislarse de los demás a causa de sus manías y radicalismos. En realidad, desean ser independientes, pero se acaban comportando como dependientes de la tradición y de los demás, defendiendo hacia fuera unos ideales que hacia ellos mismos son incapaces de aplicar.

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 Acuario. Han de convertirse en un ejemplo hacia ellos de:

- Valentía para construir una independencia de la tradición, de las normas impuestas, para así poder explorar caminos distintos a los demás y ser realmente originales e inventivos.
- Tendrán que demostrar ser respetuosos hacia los demás, sin imposiciones ni dogmas, con valores solidarios, humanitarios y altruistas.
- Pondrán consciencia en los grupos y el valor de la amistad, así como el respeto al medio ambiente.

PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL EGO DEL LIBERTARIO

Patologías de los tendones y ligamentos, enfermedades raras y poco frecuentes. Tensión nerviosa. Convulsiones.

PROFESIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL LIBERTARIO

Necesitan profesiones donde se experimenten en grupos y el interés con el civismo y el medio ambiente.

Algunos ejemplos son: Innovadores e inventores, políticos, terapeutas energéticos, electricistas, descubridores, videntes, trabajadores de ONG, astrólogos, astrónomos, informáticos, fotógrafos.

REFLEXIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL LIBERTARIO

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.

8.2.- URANO.

Urano es el planeta de la mente despierta, de la consciencia, la verdad y el cambio.

- 1.- El libertador, con la verdad te libera.
- 2.- La mente sabia, mente consciente.

LUZ	SOMBRA
Mente sabia, mente consciente (despierta), la VERDAD, CLARIVIDENCIA	Mente dormida, la mentira, TENSION MENTAL
Maestro de los CAMBIOS	Resistencia a los cambios o excesivos cambios
Apertura a los GRUPOS y a lo social	Aislamiento social, muy liberal y dogmático, se cree poseedor de la verdad, maniático, radicalismo
Libertad e independencia, solidaridad, AMISTAD	Dependiente de los demás
Apertura a la INNOVACIÓN y VANGUARDIA	Resistencia a la innovación: siente que vive en un espacio reducido físico-mental-emocional
Aquí y ahora, el PRESENTE más absoluto	Mente automática: pasado y futuro
Facilidad para las terapias ENERGÉTICAS	Resistencia a las terapias energéticas

9.- NEPTUNO (Rige PISCIS).

9.1.- PISCIS.

“EGO DEL DEPENDIENTE: LE GUSTA AYUDAR A LOS NECESITADOS, PERO TIENE MUCHOS MIEDOS”

SubEgos: Ego débil, Ego inseguro, Ego salvador, Ego víctima, Ego aislado, Ego retirado del mundo, Ego de las mentiras, Ego de la pasividad.

- ¿Te afecta mucho el sufrimiento de los demás?
- ¿Te adaptas demasiado a las personas que te rodean?
- ¿Tienes miedo a finalizar procesos y hacer daño a las personas?
- ¿Sientes necesidad de ocultarte para evitar sufrir?

¿CUAL ES LA RAÍZ INCONSCIENTE DEL EGO DEL DEPENDIENTE?

Las personas con este Ego sienten ***muchos grandes miedos***, los peores de todos los signos de zodiaco. Cuando sienten estos miedos, se paralizan, se bloquean, y apagan todas sus capacidades, anulándose y ocultándose ante los demás. Entonces, entran en la dependencia con el otro apagando sus decisiones, fuerza, intuición, imaginación y percepción.

Dentro de los grandes miedos que sufren, destaca el miedo a ***“hacer daño al otro”***. Son tan sensibles y empáticos con el sufrimiento de los demás, que prefieren ocultar, mentir, no manifestarse y permitir que el otro decida con tal de no enfrentarse a decir su verdad y lo que sienten: “no soportan causar malestar a quienes les rodean con sus palabras, pensamientos y acciones”.

Otros miedos son las enfermedades, la muerte, y en general todo lo que suponga ***“poner fin a algo”***: una relación, un trabajo, una amistad, desprenderse de objetos, etc.... “Poner fin a algo” es sinónimo de “muerte”.

¿POR QUÉ SE SUFRE DESDE EL EGO DEL DEPENDIENTE?

Los Piscis en sombra sufren mucho porque son extremadamente sensibles a su entorno, así que se llenan de sentimientos que les paralizan. Aunque desean ayudar a los demás, empatizan tanto con el sufrimiento de quienes les rodean que son incapaces de realizar una acción compasiva. Esto puede derivar en diferentes comportamientos:

1.- A veces, entran en modo ***“pasivo”*** y se comportan con dejadez hacia su entorno. Sus mentes no son capaces de pensar de una forma racional y lúcida por culpa de los miedos. Estas situaciones se suelen repetir con frecuencia y responden aislándose cada vez más del mundo. Se ocultan para evitar enfrentamientos, mienten (ocultan la verdad) para no provocar dolor. Sus mentes se llenan de dudas, mentiras e incertidumbres. Evaden el contacto con quienes sufren y los miedos se crecen más. Son presas fáciles de caer en adicciones ya que generan fácilmente una necesidad o dependencia hacia sustancias, situaciones o personas.

2.- Otras veces, suelen cargar de forma desinteresada con responsabilidades y trabajos de otros que les agotan y les alejan de sus cuidados y proyectos personales. Al final, se sienten **víctimas** de los demás.

3.- También viven épocas de **excesiva alegría y fantasía desbordante**. Es como si se colocaran unas gafas de felicidad que les protegen de su vulnerabilidad. De ese modo se evaden del sufrimiento de su alrededor y viven en un universo paralelo idealizado.

4.- En ocasiones, les gusta ser un **salvador** para ayudar y rescatar del sufrimiento a los demás. El deseo de no ver sufrir a los demás les hace entregarse a la labor de ayuda hacia el otro.

En cualquiera de los cuatro perfiles, se suelen olvidar de ellos y de su realidad personal. Los seres que les rodean les dicen que son irresponsables con ellos mismos.

¿CÓMO SE IDENTIFICA LA SOMBRA DEL EGO DEL DEPENDIENTE?

Son personas fáciles de identificar, pues solo hablando con ellas te das cuenta de su enorme sensibilidad ("**personas hipersensibles**"). Lloran fácilmente cuando escuchan sufrimiento o alegrías en su entorno. Esas emociones expresan los miedos ocultos que subyacen a nivel inconsciente.

Normalmente son muy empáticas, y dan sin esperar recibir nada a cambio, ese es el don de Piscis. Pero al hacerlo, se anulan y dejan de brillar, entran en modo dependiente, y se ponen a hacer tareas desinteresadas donde se sienten mal por no participar expresando sus deseos y decisiones. Todo por culpa de no soportar la posibilidad de poder herir a los demás en caso de expresar su fuerza e individualidad.

Así encontramos víctimas, sufridores, aislados, adictos a drogas y alcohol, soñadores, confusos, miedosos, escapistas, pasivos, etc....Todos comparten el haber dedicado su vida a los demás olvidándose de ellos mismos, o refugiarse y escapar de la realidad en un mundo paralelo de imaginación y creatividad, o en las adicciones.

¿CÓMO ES LA LUZ DEL EGO DEL DEPENDIENTE?

Cuando se corrige la sombra, Piscis en luz son personas alegres y sensibles que se emocionan fácilmente y se contagian de los sentimientos de los demás. Son capaces de entender, sentir y respetar los problemas del mundo que les rodean (empatía) y tienen motivación para ayudar al necesitado a aliviar su sufrimiento sin olvidarse de ellos (compasión). Ante todo, son conscientes de su sufrimiento y se esfuerzan en autocuidarse (autocompasión).

Son personas con una poderosa imaginación y dotes creativos. Son fuente de inspiración interior que plasman en sus creaciones.

Se muestran muy tolerantes hacia los demás, pues no juzgan al otro ni lo rechazan. Aceptan todo con facilidad y les quitan peso a las estructuras férreas de la vida. Consideran que todo es un fluir en la vida y por ello es mejor no tomársela demasiado en serio.

Creen en el amor incondicional y aman sin esperar nada a cambio. Usan su intuición y visión interior para fluir en la vida. Han desarrollado una fe superior. Son personas espirituales.

¿CÓMO SE PUEDE DAR LUZ AL EGO DEL DEPENDIENTE?

1.- En primer lugar, se han de descodificar (poner consciencia) las escenas donde se hayan **anulado y entrado en modo dependiente**. Reconocer sus grandes miedos a hacer daño al otro o poner fin a algo, les ayudará a dar luz a sus vidas.

2.- Se debe ser consciente de la importancia de **aprender a reconocer las emociones**. La meditación enseña a enfrentar el dolor de los sentimientos, y permite actuar con más discernimiento. Poner distancia de las emociones les permitirá expresar su fuerza y sus decisiones. También se recomienda aprender a enviar amor bondadoso a los que sufren, y así sentir que hacen una acción compasiva hacia ellos.

3.- Se debe comprender que la tarea principal es aprender a **“separarse de los demás”**. Se tiene que progresar en el sufrimiento en la interrelación con los otros y evitar los extremos de “miedo a la unión” y “salvador”. Se debería esforzar en dar prioridad a reconocer los destinos individuales y tomar las decisiones para avanzar en su proyecto de vida.

4.- Se recomienda aprender con la Terapia Emocional a **enfrentar los miedos, dudas, incertidumbres y pasividad** con valentía, sentido práctico, lógica y disciplina. Es importante aprender a quitarse las “gafas de la felicidad” y construir una realidad donde convivan la compasión, la humildad, el amor incondicional y una fe superior.

PISCIS

YO COMPASIVO

LUZ	SOMBRA
Compasivo	Se funde con los demás-Dependiente
Ayuda desinteresada	Escapismo
Inspirado	Fantasía desbordante
Intuitivo	Miente-Oculto por miedo a hacer daño al otro
Creativo	Falta de Disciplina- Dejadedez- Pasividad-No acción
Tolerancia máxima: amor incondicional	Desconfía de los demás, miedo a la unión

MANTRAS

“Expreso mi verdad, no oculto información”, “pongo discernimiento en mis sentimientos”, “me aplico disciplina para actuar y salir de la inmovilidad”, “afronto mis miedos con valor”, “busco y practico una fe superior”, “manifiesto mi creatividad y mis capacidades sensitivas”.

MI EXPERIENCIA CON EL EGO DEL DEPENDIENTE

El Ego del dependiente es de los más escurridizos y difíciles de ver. Para mi opinión es el que cuesta más trabajo de reconocer. Es cierto que en mis pacientes me es más fácil, pero a nivel personal todavía hoy en día se escapa de mi consciencia.

La primera vez que tomé consciencia de esto fue cuando mi profesor Joshua S. Santos me explicó como mi Ego de Piscis lo proyectaba en espejo en el acercamiento a los demás (piscis en la casa 6 según la Astrología Egoica). Me di cuenta como yo efectivamente lo veía en las personas que me rodeaban, y pensaba que no formaba parte de mí. La pregunta de Joshua fue clave. ¿Te han dicho muchas veces que eres sacrificado con los demás?, ¿Te ha costado poner fin a muchas de tus relaciones?, ¿Sientes miedo a hacer daño a los demás?, ¿Has demorado tus proyectos personales sacrificándote por otros?

Fue una verdadera toma de consciencia. La palabra sacrificado cayó como una losa sobre mí, y empezaron a aflorar escenas de mi vida donde entregaba todo al otro, o los otros, no solo en las relaciones de pareja, sino en el trabajo.

Cuando te sacrificas, mientras lo haces no eres consciente del patrón de sumisión y de dependencia que hay detrás. Simplemente te limitas a hacer lo que sientes, pero evidentemente no estás a gusto realizándolo, estás sufriendo, y no te das cuenta. Mejor dicho, no te quieres dar cuenta, prefieres mirar a otro lado y no mirarte tú cómo te sientes haciendo lo que haces. Desviar la atención a otro lugar y no querer ver la realidad, es muy fácil para el Ego de piscis. Entonces eres pasivo, te evades, miras a otro lado. Pero no estás bien.

Cuando te paras y te das cuenta del sufrimiento, te haces consciente de que te has abandonado todo ese tiempo. Has realizado cosas hacia los demás, no hacia ti, te has anulado en pensamiento, y has tapado tu malestar, lo has ocultado. ¡Has vuelto a caer en la trampa! Tus prioridades están sin hacer. Tus decisiones están sin tomar. Te has evadido de tu realidad todo este tiempo. Y facilidad para disimularlo la he tenido, pues mostrar la cara alegre te ayuda a mantener escondido lo que no sabemos ni queremos resolver. Y volcarse en ayudar a los demás (“el salvador”) te distrae de mirarte tú hacia dentro.

Pero la gran dificultad viene cuando tienes que tomar tus decisiones y sabes que puedes ocasionar dolor al otro. Cuando ya has descubierto que has sido irresponsable todo el tiempo que te has sacrificado, toca poner fin a las dependencias y sumisiones. Es muy difícil hacerlo porque solo pensarlo ya te duele. El dolor del otro existe en ti antes de que se lo ocasiones. Además, socialmente nos educan para aguantar y para sufrir por los demás.

Menudo Ego el de Piscis, con tanta evasión, sacrificio, sensibilidad, acabas fusionado con los otros, y no disciernes entre quién eres tú y quién es el otro. ¡Estoy cansado de la neblina del Ego de la dependencia y de los grandes miedos que encierra!

Mientras escribo este Ego recibo varios sincronismos:

- Llama una madre desde su casa, y la recepcionista me pasa su llamada al teléfono móvil. Literalmente me dice: “doctor, le paso a una madre que está confundida con una medicación que usted le ha prescrito hace un rato”.

- Recibo varios pacientes con patologías confusas (escarlatina con dermatitis atópica, fiebres intermitentes con diferentes síntomas, patologías sistémicas con afectación de varios órganos, padres asustados con miedo a que su hijo tenga una enfermedad oculta que no da la cara o que sea grave...).
- Mi hermana me contacta para contarme que está bloqueada por los miedos, no sólo los miedos habituales sino miedos profundos de piscis.
- Subo a planta de hospitalización y la enfermera me cuenta que esta tarde va a ir al cine a ver una película que se llama “animales fantásticos”. Me cuenta por encima el argumento: magia, hechiceros, cementerios, fantasía, etc....

¿CÓMO SON LOS NIÑOS CON EL EGO DEL DEPENDIENTE?

Los niños Piscis necesitan rodearse de **mucho cariño, creatividad e imaginación** pues son los niños más sensibles del zodiaco. Son niños ingenuos, inspirados y creativos, sensibles a las necesidades de los demás, inocentes, compasivos, amorosos incondicionales e intuitivos.

Cuando están en sombra son niños con miedos a: expresar sus dotes inspirados y creativos, hacer daño a los demás, sufrir enfermedades, la muerte, poner fin a las cosas, etc....Estos miedos los pueden llevar al aislamiento y a reprimir sus capacidades sensitivas y creativas, ocultándolas para evitar sufrir daño de los demás. Pueden comportarse muy dependientes e influenciables, siendo víctimas de abusos y sufrimientos. Pueden tener fantasía desbordante con evasión hacia sus responsabilidades y disciplina comportándose de forma pasiva.

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 Piscis. Han de convertirse en un ejemplo hacia ellos de:

- Valentía para superar los miedos a hacer daño a los demás y poner fin a relaciones y proyectos que les hacen sufrir.
- Aprender a discernir sobre la excesiva sensibilidad desbordante, para ser más racionales y dar prioridad a ellos frente al otro, sin dejar de ser compasivos en acciones amorosas incondicionales. Así saldrán del victimismo, del sufrimiento gratuito, de los sacrificios de la dependencia, de la pasividad, y del escapismo y fantasía desbordante.

PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL EGO DEL DEPENDIENTE

Patologías de los pies, enfermedades “idiopáticas” de origen desconocido, enfermedades que afectan a la inmunidad general, enfermedades multisistémicas que afectan diferentes órganos.

PROFESIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL DEPENDIENTE

Necesitan profesiones donde ayuden a los demás. Algunos ejemplos son: Médicos, enfermeros y auxiliares, sacerdotes, médiums, profesiones que usen la intuición y la percepción extrasensorial, voluntarios, trabajadores sociales, pescadores, marineros, religiosos, misioneros.

REFLEXIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL DEPENDIENTE

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.

9.2.- NEPTUNO.

Neptuno es el planeta de la sensibilidad, de la intuición, el que nos acerca a la unidad.

1.- Todo es uno.

2.- El disolvente universal.

LUZ	SOMBRA
Valor siendo consciente de sus miedos	MIEDOS más irracionales: muerte, sufrimiento, hacer daño al otro, finalizar procesos, pérdidas
Creatividad, ARTISTA, inspiración	Ilusiones, divagaciones, imprecisiones, escapismo, autoengaño, desorden
Sensible a las necesidades de los demás: CURADOR O SALVADOR, espiritualidad	Insensible (escapismos: adicciones y drogas), o dependiente de los demás (SACRIFICADO: ayuda al otro): VÍCTIMA
Acogedor, ingenuo, inocente, no esconde ni oculta	DUDAS, ENGAÑOS, incertidumbres, oculta a otros por miedo, ABANDONO, desprecios, caos, CONFUSIÓN
AMOR INCONDICIONAL-COMPASIÓN	El amor dependiente y sacrificado

10.- PLUTÓN (Rige ESCORPIO).

10.1.- ESCORPIO.

“EGO DEL APEGO: LE GUSTA SENTIR CON INTENSIDAD TODO LO QUE HACE, PERO SE SIENTE DEPENDIENTE DE SUS EMOCIONES”

SubEgos: Ego controlador emotivo, Ego manipulador, Ego del poder

- ¿Eres muy sensible a lo que te ocurre y lo vives todo muy intenso?
- ¿Sientes que tu vida oscila entre momentos muy apasionados y otros de sufrimiento muy profundo?
- ¿Sufres crisis emocionales cuando te separas de algún ser querido?
- ¿Te cuesta trabajo expresar a los demás tus emociones intensas?

¿CUAL ES LA RAÍZ INCONSCIENTE DEL EGO DEL APEGO?

Las personas con este Ego tienen un ***gran miedo e inseguridad a estar solas, separados del objeto, situación o persona de apego***. Pero el otro no puede saber “mi debilidad”, y yo escondo mi miedo. “Tengo que aparentar ser fuerte”. En el fondo, el miedo a la soledad no es el del niño pequeño que está desamparado (Ego del cuidador), sino el de la persona que cae sola a un gran abismo que no ve su final.

¿Cómo funciona el inconsciente de este Ego? Observan muy bien al objeto, situación o persona de apego. Son muy audaces para detectar sus puntos débiles. Ahora que los conoce, se dedican a satisfacer al otro en sus puntos débiles, así crean una relación de dependencia, y se aseguran de que no les dejarán. Si ocurriese una crisis, habrá manipulación muy intensa para que no se rompa la relación. Y por supuesto “yo soy fuerte”, que el otro no sepa lo débil que soy cuando me siento solo.

¿POR QUÉ SE SUFRE DESDE EL EGO DEL APEGO?

Los Escorpio en sombra sufren mucho porque ***se apegan a objetos, situaciones o personas***. En realidad, no se dan cuenta de que el apego no es en sí a ellos, sino a la emoción que les produce el objeto, situación o persona. Claro, es una montaña rusa, lo mismo se sienten muy bien y apasionados con emociones positivas, que de pronto surgen emociones intensas negativas si “peligra” el objeto, situación o persona del apego. Surge así el desamor, el odio, los celos, los deseos de venganza, los impulsos de manipular, las crisis de ira con deseos de imposición, etc....

Los Escorpio en sombra suelen responder de modo sumiso o de forma autoritaria-impositor. A diferencia de los Egos de Aries y de Leo (también tienden a enfrentarse en sumisión o de modo autoritario), aquí hay mucha más energía, más intensidad. Si la emoción es positiva se mostrarán muy apasionados, disfrutando con

intensidad, pero si se les contradicen o se sienten dolidos, aunque para los demás sean cosas insignificantes, ellos se lo toman mal de forma justificada.

Unas veces se inhiben ante los demás, se muestran sumisos y son capaces de hacer lo que les piden a pesar de sentirse manipulados por ellos. Otras veces muestra su gran ira y enfado con situaciones insignificantes para los demás, pero justificadas para ellos.

¿CÓMO SE IDENTIFICA LA SOMBRA DEL EGO DEL APEGO?

Son personas difíciles de detectar, pues aparentan un lago en calma. No suelen interactuar en exceso con los demás, se muestran apacibles, magnéticos y profundos. Cuando expresan sus sentimientos es cuando se les conoce, y ¡prepárate! Con sus pasiones se muestran muy volcados, y vibran con intensidad, son con estos hobbies donde alcanzan una emoción tan elevada, que buscan repetir el contacto con esos objetos, situaciones o personas. Los campos preferidos de apego son todos los que tengan que ver con la vida, la muerte, el sexo, el esoterismo, lo oculto, el inconsciente, las emociones, etc....

La cara en luz de este Ego lo tenemos en todas las personas que profundizan con interés en la vida, la muerte, el sexo, lo esotérico, lo oculto, el inconsciente, las emociones, etc.... Son profesionales que se apasionan transformándose a nivel emocional, ayudando a otros a hacerlo (psicólogos, psiquiatras, terapeutas emocionales, etc....) o aficionados a sentir con intensidad con el objeto, situación o persona de apego.

La cara en sombra de este Ego es temible. **A nivel personal, de forma rápida (por detalles insignificantes) se sienten muy dolidos y hundidos.** La intensidad es mayor que en el Ego del cuidador. Cuando conectan con esta parte tan dolida, se activan los miedos inconscientes más potentes de soledad que existen. Se sienten tan solos, tan desgraciados y dolidos, que surgen emociones y pensamientos negativos muy intensos: desamor, odio, venganza, manipulación, imposiciones, etc....

Si no se sabe canalizar y transitar todo esto, a nivel personal es muy destructivo pues rompes con todo lo que tenías, y te quedas sin nada. Si se proyecta sobre el otro o los otros, los desastres sociales con cuantiosos: violaciones, asesinatos, acosos, violencia de género, etc....

¿COMO ES LA LUZ DEL EGO DEL APEGO?

Cuando se corrige la sombra, Escorpio en luz es una persona que necesita **sentir con intensidad todo lo que hace.** Se suelen apasionar y dejarse llevar por sentimientos profundos hacia las personas que le rodean, objetos y situaciones cotidianas.

Suelen disfrutar mucho de temas que hablan de la vida, la muerte y el sexo: son tres de sus pasiones. Les consideran personas fuertes y magnéticas, capaces de conseguir objetivos que les entusiasmen. Son líderes, pero no les gusta figurar en primer plano como los Egos de Leo o Aries, en este caso están en segunda línea (liderazgo encubierto).

Son buenos consejeros e investigadores tenaces. Pueden profundizar con mucha astucia y perspicacia. Con las crisis emocionales, después de tocar fondo, son capaces de transformarse, desapegarse y renovarse para resurgir con ganas de volver a sentir pasión.

¿CÓMO SE PUEDE DAR LUZ AL EGO DEL APEGO?

1.- En primer lugar, se han de descodificar (poner consciencia) aquellas escenas donde haya habido soledad y abandono con dramatismo. Se ha de reconocer el **miedo a estar “separados”** del objeto, situación o persona de apego. Aprender a llenar este vacío emocional es primordial para evitar los apegos. Para ello es fundamental la meditación.

2.- En segundo lugar, se ha de ser consciente de **las dos caras del apego**: la emoción positiva o pasión cuando tienen el objeto, situación o persona de apego, o las emociones negativas cuando ocurre la separación o pérdida. En ambos extremos el apego es a la emoción, no es al objeto, situación o persona en sí.

3.- En tercer lugar, se ha de aprender que todo lo que se consideró como “amor” eran **“dependencias”**. El amor no es: imposición, manipulación, dramatismo, tragedias, posesión, celos, juzgar al otro, venganza, abandono, despecho, absorbencia, victimismo, resentimiento, etc....

4.- Se recomienda entrenarse en **huir de la sumisión y de la imposición autoritaria**. Se trata de tomar una decisión consciente y asertiva, procurando no hacer nada que no guste recibir de los demás, y luego desapegarse de esperar cualquier resultado.

5.- Se ha de aprender a **canalizar la ira y el enfado que genera no poder manipular ni cambiar a los demás**. La Descodificación y el Mindfulness ayudarán a enfrentar los miedos a estar solo, y mostrar la debilidad ante los demás y desapegarse desde el amor al otro.

ESCORPIO

YO APASIONADO

LUZ	SOMBRA
Intenso y Profundo	Resentimiento
Apasionado	Dramatismo, Desamor, Odio, Sarcasmo, Ironía, Destrucción, Vengativo, Celoso, Manipulador, Dependencias psicológicas
Interés por ocultismo, sexo, vida-muerte	Apego y “vicios intensos”, OCULTO
Buen consejero	Busca defectos del otro para engordar su Ego
PODER PERSONAL, determinación firme	Impositor o Anulación frente al otro
Líder encubierto	Impositor cruel
Espíritu de Transformación	Resistencia a profundizar en las experiencias

MANTRAS

“Me desapego de personas, objetos y situaciones”, “muestro mi poder ante los demás”, “no impongo mi poder a los demás”, “expreso lo que me hace sentir mal a quién me hace daño”, “aprendo a depurar mis sentimientos negativos”, “me transformo en la interacción con los demás”, “no me oculto”.

MI EXPERIENCIA CON EL EGO DEL APEGO

El Ego del apego me ha sido fácil de identificar en mi vida y en mis pacientes. Cuando lo explicas, de momento vienen a nuestra mente esos momentos de tanto dramatismo que suceden a esos otros momentos de tanta pasión. El apego es raro la persona que no lo tiene. El Ego del Materialista (Tauro) contiene dosis de apego, aunque no tan intenso como el Ego del Apego.

Pensar en este Ego me transporta a mi infancia. Los grandes episodios de “rabietas” de mis primeros años, ya manifestaban la intensidad emocional de mis apegos. Horas y horas llorando por caprichos que mis padres y hermanos no comprendían. Y el rencor que guardaba por el gran resentimiento que sentía. Recuerdo un episodio donde mi hermana cogió un cinturón mío. Estuve toda la tarde detrás de mi madre llorando, muy enfadado, pidiendo que me devolviera la prenda de apego.

Fui creciendo, y claro con la pareja se magnificó todo. En la fase de disfrute y enamoramiento, descubría con gran audacia las debilidades de ellas y ellos. Me dedicaba a satisfacer sus necesidades para alimentar la dependencia, y luego, cuando la relación peligraba, intentaba manipularlos para evitar la no separación. ¡Cuánto drama en mis separaciones!: excesos de desamor, deseos de venganza, ira con deseos de imposición alimentaban mi miedo por no estar solo.

Y la soledad llegaba. Y cuando la sentía, ya nada tenía sentido. Y me vestía de depresión, ansiedad y aislamiento. Nadie comprendía el dolor tan grande que yo sufría. Tocaba fondo, y sentía ganas de no seguir viviendo. Y con el tiempo (nunca de forma rápida, pues el resentimiento era muy grande), el ave fénix vuelve a resurgir, siempre con la esperanza de apegarse a una nueva situación, objeto o persona con la que apasionarme. Y por supuesto, eso llega de nuevo.

Y se repite el ciclo. Un subir y bajar de emociones, descargas de adrenalina asociadas a emociones positivas y negativas. Y lo peor es que me creí que eso era amor. ¡Es lo que experimenté en mi infancia, no conocía otra cosa!

Lo cierto es que no me ha costado reconocer mi miedo a esta solo, y darme cuenta de que el apego no era a las personas en sí, ni objetos o situaciones, pues después de tiempo miraba fijamente esas personas, objetos y situaciones y yo mismo me reía del apego que me habían producido. “¡Pero si solo son materia!” Ahora, esa materia la ves después de años y la emoción negativa del rencor, odio y deseos de venganza, vuelven a salir.

Ahí comprendí que algo había que hacer para depurar todas estas emociones “negras” que sedimentaban mi alma y que siempre estaban ahí, en el fondo, pero estaban, y de vez en cuando salían a la superficie. Sentía que tenía un establo lleno de mierda.

¿Qué hacer con tanto fango? ¡Depurar me decía Joshua, depurar Antonio! ¿Y qué es depurar? Trabajo me ha costado comprenderlo y hacerme “mi protocolo”:

Cuando entramos en la emoción negativa intensa por nuestro apego **¿qué podemos hacer?:**

1.- En primer lugar, **“NO PRETENDAS RAZONAR”**. Cuando estás en un estado emocional intenso, no se puede comprender ni razonar, hay que apagar la mente racional. Aquí nos pasamos horas, días y semanas rumiando. ¿Por qué el otro ha dicho esto?, ¿por qué ha hecho lo otro? Queremos manipular o cambiar lo que ya ha ocurrido, y para ello queremos razonarlo. ¡No se puede razonar con la ira tan intensa que sientes en ese momento! Es el momento de apagar la mente.

2.- En segundo lugar, **“AUTOCONTROL”**: no es sano descargar con los demás tu estado emocional negativo.

- BUSCA ACCIONES PARA NO DAÑAR A LOS DEMÁS CON TUS IMPULSOS: meditación, ejercicio, respiración, distracción, “actividades de bajo yo (ver televisión, escuchar música, salir con amigos, etc....)”

- BUSCA “DESARMARTE” antes de ser agresivo o sumiso.

3.- En tercer lugar, cuando estés más tranquilo, busca **DEPURARTE DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS** para evitar la implosión (efecto negativo hacia nosotros) o la explosión (agresividad manifiesta hacia el otro). Para ello se recomienda hacer meditación:

- *Ho’oponopono*.
- *Mindfulness e Invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo*. Te ayuda a diluir la emoción negativa.
- *Mindfulness e Indagación Atenta a nuestros Egos*. Te ayuda a diluir la emoción negativa y a buscar un recurso personal que puedes aplicar en futuros conflictos.

Ambos audios de Mindfulness los puedes encontrar en la web: <https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/>

También puedes hacer protocolo de Descodificación con algún Terapeuta Emocional.

“Permítete sentir tus emociones negativas, no las rechaces, siéntelas y trátalas con benevolencia”

4.- En cuarto lugar, practica la **TRANSFORMACIÓN INTERACTUANTE**:

- Realiza comunicación **emocional asertiva** con quien hayas tenido el conflicto. Dile la verdad de tus sentimientos, sin indicarle lo que debería haber realizado (sería una imposición) y sin esperar un perdón. Solo dile la verdad y como te has sentido. Con esto se reconoce nuestra debilidad ante el otro y nuestro miedo a quedarnos solos.
- Busca el **aprendizaje de la experiencia (Egos)**, para que no se repita tanto en tu vida. Selecciona recursos para próximos conflictos.
- Aplica la **cuántica**: pide la expresión evolutiva positiva de tus aspectos negativos (sombras). Para ello puedes usar el audio *“Mindfulness y el doble cuántico”* que puedes encontrar en la web: <https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/>

Mientras escribo estas líneas sobre el apego recibo un sincronismo a través de mi hermana, un texto que dice: “lo que sea que venga, déjalo venir; lo que se quede, déjalo estar, lo que se va, déjalo ir”. Este es el desapego que tanto trabajo cuesta al escorpiano.

¿CÓMO SON LOS NIÑOS CON EL EGO DEL APEGO?

Los niños Escorpio necesitan rodearse de **pasión y de sentimientos intensos**. Se mostrarán apasionados, con una fuerza y magnetismo misterioso, astutos y eficaces.

Cuando están en sombra, serán niños que se muestran muy resentidos y reservados, sensibles a detonantes (insignificantes para los demás) que les producen un profundo enfado, con mucho drama, acompañado de conductas destructivas, con deseos de venganza, celos y manipulación psicológica. Pueden ser impositores crueles o comportarse a veces como sumisos, ocultando los sentimientos intensos que les provocan los actos de los demás.

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 Escorpio. Han de convertirse en un ejemplo hacia ellos de:

- Inteligencia emocional.
- Aprender a comunicar a los demás lo que nos hace sentirnos mal, huyendo de la imposición y de la sumisión.
- Trabajar el desapego para evitar en las relaciones con los demás el dramatismo, odio, rencor, celos, venganza, manipulación y dependencias psicológicas.

PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL EGO DEL APEGO

Patologías de los genitales, enfermedades de próstata, ano y colon.

PROFESIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL APEGO

Necesitan profesiones donde se sientan apasionados y con sentimientos intensos. Necesitan contacto con personas. Son líderes encubiertos con facilidad para detectar las emociones de los demás.

Algunos ejemplos son: Servicios de inteligencia, detectives, psiquiatras, psicólogos, forenses, investigación criminal, industria petroquímica y gas, cirujanos, carniceros, empresas funerarias, sexólogos, ginecólogos, controladores, policías.

REFLEXIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL APEGO

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.

10.2.- PLUTÓN.

Plutón es el planeta de la transformación y de la regeneración.

- 1.- Maestro renecedor: regeneración tras la destrucción.
- 2.- Lo desconocido.

LUZ	SOMBRA
PODER PERSONAL, AUTOCONTROL y EFICACIA, determinación firme	Abusos de poder, crueldad, manipulador, obsesiones, liderazgo encubierto, resentimiento, dramatismo, desamor, odio, sarcasmo, ironía, venganza, celos, vicios ocultos, dependencias psicológicas (IMPOSITOR/ANULACIÓN), OCULTO
INVESTIGADOR, astuto, tenaz	Profundiza para sacar defectos de los otros y engordar el ego
INTENSO, profundo, apasionado, DESAPEGO	APEGO, manipulación, tragedia
Maestro renecedor que cambia TRANSFORMANDO	Resistencia a profundizar en las experiencias, DESTRUCTOR INSTINTIVO INTENSO
SATISFACCIÓN	INSATISFACCIÓN

NOTAS

NOTAS

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 3

1.- PRÁCTICAS DE ASTROLOGÍA.

Continúa con tu carta natal añadiendo los planetas sociales (Júpiter y Saturno) y los transpersonales (Urano, Neptuno y Plutón) utilizando el mismo proceso que usaste para los planetas personales. Utiliza los esquemas básicos del Anexo 6 para usar términos fáciles.

1.- Primero valorar si el **planeta** está en sombra o en luz. Recuerda que el planeta está en sombra si recibe aspectos negativos:

- Oposición.
- Cuadratura.
- Conjunción de un planeta personal con un transpersonal.
- Si está cerrado por una cuadratura.

2.- A continuación, se valora el **signo** (en sombra o en luz). Si el planeta está en sombra, se añadirán los contenidos en sombra del signo.

3.- En tercer lugar, se valora la **casa** (su significado y la sombra o la luz del signo regente de la casa). Si el planeta está en sombra, se añadirán los contenidos en sombra.

4.- A continuación, escribe los **Egos en sombra** de los signos que debes repasar (cuando los tengas en sombra).

5.- Después añade **frases de interpretación en sombra** usando las palabras claves del planeta, signo y casa. Posteriormente haz lo mismo, pero en **luz**. Si ese planeta lo tienes en luz sólo harás la interpretación en luz.

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audios en página web correspondiente al taller número 3:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-los-egos/taller-3/>

2.1.- Meditación de conexión y creación con el ego de Sagitario.

Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes. Es una práctica recomendada para trabajar **júpiter** en sombra, pues supone conectar con nuestra capacidad para ganar confianza, fe y esperanza en nosotros mismos. Puedes hacer meditación corta o larga.

2.2.- Meditación de conexión y creación con el ego de Capricornio.

Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes. Es una práctica recomendada para trabajar **Saturno** en sombra, pues supone conectar con nuestra capacidad para “ser capaces” y así poder relajar nuestra obligaciones y responsabilidades hacia los demás. Puedes hacer meditación corta o larga.

2.3.-Meditación de conexión y creación con el ego de Acuario.

Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes. Es una práctica recomendada para trabajar **urano** en sombra, pues supone conectar con nuestra capacidad para innovar, hacer cambios en nuestra vida, ser conscientes..... Puedes hacer meditación corta o larga.

2.4.- Meditación de conexión y creación con el ego de Piscis.

Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes. Es una práctica recomendada para trabajar **neptuno** en sombra, pues supone conectar con nuestra capacidad para ser autocompasivos y superar los miedos a hacer daño al otro y poner fin a los procesos dolorosos. Puedes hacer meditación corta o larga, y la meditación del amor.

2.5.- Meditación de conexión y creación con el ego de Escorpio.

Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes. Es una práctica recomendada para trabajar **plutón** en sombra, pues supone conectar con nuestra capacidad para el desapego. Puedes hacer meditación corta o larga.

