

EGO DE CÁNCER

**“EGO DEL CUIDADOR, SE DEDICA A PREOCUPARSE DE LOS DEMÁS,
PERO NADIE SE OCUPA DE ÉL/ELLA”**

SubEgos: Ego de la dependencia.

- ¿Sientes necesidad de cuidar de otras personas, animales o plantas?
- ¿Con frecuencia te parece que no te agradecen los demás tus cuidados?
- ¿Crees que dejas de lado tu vida para dedicarla a los demás?
- ¿Te sientes a menudo sol@ y/o abandonad@ con falta de cariño?

¿CUAL ES LA RAÍZ INCONSCIENTE DEL EGO DEL CUIDADOR?

Las personas con este Ego tienen una **gran inseguridad y miedo a estar solos**, a ser independientes de sus seres queridos, y por eso se refugian en el hogar. Son personas que en la infancia han sentido carencia afectiva y/o sobreprotección. En ambos extremos estas personas tienen un vacío emocional.

Al crecer, inconscientemente necesitan que les den ese amor y cariño que no recibieron. Para ello, cuidan en exceso de los demás, y a veces entran en agotamiento por dar tanto y no recibir en proporción. Entonces, abandonan a sus seres queridos (no significa abandono físico, sino que se alejan de cuidar de ellos un tiempo).

¿POR QUÉ SE SUFRE DESDE EL EGO DEL CUIDADOR?

Los Cáncer en sombra necesitan cuidar del otro o de otros, y se vuelven muy sensibles y dependientes de las necesidades del grupo, de tal forma que suelen dejar de lado sus deseos personales y decisiones, dando prioridad a satisfacer a los demás.

Se sienten frustrados y culpables si no cuidan de los otros a pesar de descuidarse ellos. Además, se vuelven críticos y manipulativos hacia quienes no acceden a realizar lo que bajo su punto de vista les parece correcto que se deba hacer, incluso pueden mostrarse agresivos si se sienten presionados.

Se estancan en la vida repitiendo lo mismo: **“cuido de los otros, manipulo a los demás para que cuiden según mi criterio, y manipulo para recibir yo los mismos cuidados que doy”**.

¿CÓMO SE IDENTIFICA LA SOMBRA DEL EGO DEL CUIDADOR?

Son personas concentradas en el cuidado de los demás (personas, animales u objetos). Siempre existe la necesidad de nutrir, acoger, ser receptivo, dar cariño, etc.... pero lo hacen inconscientemente para recibir cariño de quien cuidan.

Al final, se suelen agotar por dedicarse en exceso al otro sin darse cuenta de que lo hacen en parte por obligación, y que ellos desearían hacer otras cosas. Se anulan en sus decisiones y deseos personales, y se muestran muy sensibles a comentarios de los demás, con sentimientos de culpa y enfado por no ser reconocidos y recibir agradecimiento.

El exceso de responsabilidades hacia los demás, acaba ahogando sus deseos personales, y su desarrollo vital se va retrasando. Les cuesta mucho ser independientes de sus seres queridos y equilibrar el cuidado personal con el de los demás.

¿COMO ES LA LUZ DEL EGO DEL CUIDADOR?

Cuando se corrige la sombra, Cáncer en luz son conscientes de que necesitan cuidar de otros (humanos, animales o plantas). Se sienten bien aportando apoyo y nutrición hacia ellos (alimentos, protección, cariño, ternura, atención, escucha activa, acompañamiento, amabilidad, buen trato, etc...), intercambiando emociones y sentimientos. **“Yo cuido de ti y tú cuidas de mí”**.

Centran sus vidas en la prioridad del hogar, la tradición y el pasado, y eligen un grupo (habitualmente la familia) para preocuparse y estar ocupados en el cuidado, la nutrición y la defensa. Suelen tener una gran memoria sobre todo lo acontecido en el grupo al que cuidan, pues guardan en su recuerdo todas las emociones.

¿CÓMO SE PUEDE DAR LUZ AL EGO DEL CUIDADOR?

1.- En primer lugar, se ha de descodificar (poner consciencia) todos los momentos donde se haya sentido abandonad@, con falta de apoyo, sol@, desamparad@, etc....Se sentirá que desde pequeño se tiene tendencia a sentir un **vacío emocional** que se ha intentado llenar recibiendo cariño del clan.

2.- En segundo lugar, se recomienda usar la meditación como método que permita **sentirse nutrido y protegido desde uno mismo**, sin necesidad de buscarlo fuera. Es la única forma de llenar el vacío emocional sin depender de los demás. Esto hará ser cada vez más independiente de los seres queridos.

3.- Se debería aprender a **abandonar la sobreprotección y la posesión** hacia los seres queridos. Se debe de cuidar y proteger al otro, pero construyendo relaciones afectivas donde se atiendan las necesidades y se propicie el aprendizaje de conductas autónomas e independientes.

4.- Avanzar en este Ego es dirigirse hacia la **independencia de los seres queridos**. Se ha de dar prioridad a cuidar y atender las necesidades y deseos personales: “aprendo a expresar mis deseos y a decidir qué deseo hacer, con independencia del clan”. Para ello, se han de dejar poco a poco responsabilidades adquiridas donde no les han pedido ayuda, o simplemente no se sienten bien haciéndolas.

EQUIVALENCIA DE LUZ Y SOMBRA

LUZ	SOMBRA
Sensible (cuida y protege)	Sensiblón (“todo le afecta”)
Buena memoria	Vive en el pasado
Receptivo a las necesidades de los suyos	Dependiente de los suyos: ABANDONO/SOBREPROTECCIÓN
Objetivo (no exige hacer a los demás lo mismo que hace él/ella)	Manipulativo (exige al otro hacer lo mismo) y agresivo
Expresa directamente lo que siente	Hipócrita
Valiente	Miedo y desconfianza
Seguro e independiente	Inseguro y dependiente
Humilde	Posesivo

MANTRAS PARA MEDITACIÓN

“Aprendo a protegerme a mi mism@”, “abandono la sobreprotección y la posesión hacia mis seres queridos”, “permito que aprendan mis seres queridos conductas autónomas e independientes”, “cuanto más independiente soy de mis seres queridos más avanzo en mi vida”, “expreso mis deseos”, “decido qué deseo hacer por mi mism@”, “ayudo si me lo piden y si me apetece”.

MI EXPERIENCIA CON EL EGO DE CUIDADOR

Bajo mi punto de vista, el Ego del Cuidador es uno de los más difíciles de tratar. El motivo es que todo sucede de un modo muy inconsciente. No nos damos cuenta de que estamos en desequilibrio con los cuidados que damos y que recibimos.

Todavía, después de llevar años corrigiéndome este Ego, tengo experiencias donde me siento abandonado y solo, es decir, que no recibo lo que yo considero que tendría que recibir. Normalmente me refiero a cariño y reconocimiento.

Los que tenemos este Ego, percibimos a los demás como desagradecidos por tanto esfuerzo que hemos puesto en hacer nosotros algo por ellos. Claro, cuando lo estábamos haciendo, no nos dábamos cuenta de dos cosas:

- La mayoría de las veces, el otro **no te ha pedido que le des esa ayuda**. Sale de nosotros lanzarnos a hacerlo. ¿Por qué lo hacemos? Porque nos sentimos responsables hacia el otro y sentimos que sabemos hacerlo bien. ¡Gran error! Nunca se debe dar cuidado a los demás sino te lo han pedido. Acabamos mal, heridos, cansados, y luego no nos reconocen ese trabajo.
- Pocas veces antes de ayudar al otro nos preguntamos **si en realidad nos apetece hacerlo**. Otras veces, durante las horas de estar cuidando nos sentimos cansados y nos apetecería hacer otra cosa, pero seguimos ahí, cuidando del otro: ¡No estamos a gusto haciéndolo, pero ahí estamos! ¡Es una hipocresía!

Si no estamos disfrutando, no debemos de hacerlo. El otro no se da cuenta de que nos estamos esforzando. El cuidado que sale bajo presión es puro Ego, y nos vuelve en negativo: nos volvemos críticos hacia el otro, lo juzgamos porque no nos lo agradece, presionamos y lo manipulamos para que ahora nos “pague” lo que le dimos “extra” en otro momento. “Este Ego no regala nada, no da cuidados sin esperar nada a cambio”: cuida del otro ahora, para recibir del otro lo mismo en el futuro.

¿Por qué caemos tantas veces en este Ego? La inconsciencia. No nos damos cuenta. Tenemos que estar muy pendientes de no saltarnos los dos puntos anteriores. **“No ayudes si no te lo piden”, “no cuides si no te sientes bien”**. Porque el Ego pasa factura, y este Ego te hace sentirte mal muy rápido, de forma muy inconsciente ya te sientes mal.

¿Y qué hacemos ahora? Ya es tarde. Hemos sido hipócritas. Hemos dado sin que nos lo pidan, hemos dado de más. Podíamos haber aprovechado ese tiempo en otra cosa. Ahora es tarde. No debemos ser agresivos con el otro. No debemos manipularlo para que ahora nos de lo que sentimos que nos debe. Ese no es el camino. La responsabilidad es nuestra.

Así que ahora toca perdonarnos. La terapia con Ho’oponono es primordial para poner calma en tu interior. Eso es lo primero. Hemos vuelto a caer. No pasa nada. Así es

el Ego. Una vez más me levanto. Y lo primero me perdono. No he atendido mis necesidades antes que las de los demás. Me perdono. Yo soy responsable de lo ocurrido.

Pero, si no hacemos algo más, volveremos a caer. ¿Por qué caigo tanto? Recordad que la raíz está en una falta de cariño en el clan, por parte de los ancestros femeninos o con el rol materno, así que no podemos cambiar nuestra infancia. Tenemos que ser conscientes de que, si seguimos cayendo en lo mismo, es porque tenemos la carencia afectiva sin tratar.

Es urgente llenar ese miedo a estar solo y sin apoyo. Y para ello la meditación nos permite crear ese espacio interior donde yo puedo sentir que me cuido y me doy cariño. De este modo, mi vacío emocional se va llenando y cada vez voy a depender menos de que me den los demás ese apoyo.

¿CÓMO SON LOS NIÑOS CON EL EGO DEL CUIDADOR?

Los niños Cáncer necesitan **sentirse seguros y protegidos emocionalmente**, son muy **sensibles a las emociones de su entorno**, por eso les gusta moverse en un entorno familiar rodeados de cariño, besos y abrazos.

Cuando están en sombra, serán niños muy sensibilones, que todo les sienta mal, que se enfadan fácilmente y se cierran a contar lo que les pasa. Normalmente se enfadan por no recibir cariño y protección, cosa que ocurre con frecuencia porque tienen un miedo terrible a estar solos, por eso son tan dependientes, inseguros, posesivos, y manipulativos para recibir cariño.

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

- Cuidar de nuestros seres queridos a la vez que fomentamos la independencia de ellos.
- Ser menos sobreprotectores para no cansarnos de cuidar y entonces abandonar los cuidados.
- Aprender a decir “no” cuando no nos apetezca cuidar del otro.
- No ofrecer ayuda a los demás si no nos lo piden.
- Expresar directamente cómo me siento. Aprender a sentirme seguro e independiente de mi familia.

PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL EGO DEL CUIDADOR

Gastritis, patología de las mamas, afecciones de útero, trompa y ovarios, enfermedades de la dermis.

PROFESIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL CUIDADOR

Necesitan profesiones donde cuiden y nutran a los demás, para intercambiar sentimientos.

Algunos ejemplos son: Enfermeros y auxiliares de clínica, cuidadores, trabajadores sociales, nutricionistas, cocineros, hosteleros, criadores de animales, restauradores.

REFLEXIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL CUIDADOR

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.