

EGO DE 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 sobreesfuerzan.

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”.

¿COMO 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.

EQUIVALENCIA DE LUZ Y SOMBRA

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 PARA MEDITACIÓN

“Me permito trabajar menos y tener menos responsabilidades”, “me merezco disfrutar del placer”, “me relajo en mis ambiciones”, “puedo tener tiempo para compartir 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.