

Y tú... ¿cómo andas

Somos egoístas por naturaleza, ya que nos preocupamos esencialmente de atender nuestras propias necesidades. Carlos Odriozola nos lo demuestra

Suena el móvil. Es tu amiga Ana: –Hola preciosa. Mira, que te llamo porque estoy aquí con una gente, nos vamos a ir de fiestuki y me vendría de perlas que me dejaras la moto. Solo serán unas horas... –Pues mira, Ana, me viene fatal. Tengo que ir al centro y contaba con la moto para... –Jo, cariño, no seas aguafiestas. No te pasa nada por ir un día en bus, además tienes la parada debajo justo de tu casa. –Que no, que me viene muy mal, que tengo que hacer un montón de cosas... –Jo, tía, enróllate. ¡¡¡No seas egoísta!!! ¿Te suena esta conversación, cambiando a Ana por tus padres, pareja o hijos? Y, en lugar de la moto, pon la hora de llegada a casa, ir al cine en lugar de ir de compras o quién tiene que bajar la basura. Cuando en el Curso de Psicología Práctica para la Vida, llegamos a este punto, les pido a los asistentes que

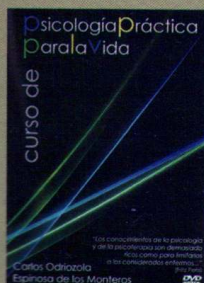
definan lo que es para ellos el egoísmo: “Egoísta es el que quiere salirse con la suya a toda costa”. “Egoísta es el que no tiene consideración con los demás”. “Egoísta es el que no ama”. “Egoísta es que se cree el ombligo del mundo”. “Egoísta es primero yo, segundo yo y tercero yo”. “Egoísta es el que, para satisfacer su necesidad, no duda en pasar por encima de quien sea”. Después les pido su opinión acerca de la consideración que el egoísmo les merece, y ahí el acuerdo es “casi” total: el egoísmo es frío, inhumano y despreciable. Verás que he escrito “casi”, y es porque siempre hay alguien que, en un arranque de “iluminada valentía”, se atreve a ir en contra de la mayoría y deja caer: “Pero a veces es bueno ser un poco egoísta, ¿no? Si tu decisión no afecta a los demás, ¿no es bueno mirar un poco por ti?”.

Todos somos egoístas

Pues bien, sabiendo que corro el riesgo de que no termines de leer este artículo, te voy a proponer una visión totalmente distinta del egoísmo. Es necesario acabar con tanta hipocresía porque, como veremos en este y en el próximo artículo, esta mentira afecta seriamente a nuestra autoestima y a nuestras relaciones. Es más, nos hace

CURSO DE PSICOLOGÍA

Este curso de *Psicología Práctica para la vida*, de Carlos Odriozola, te da una visión clara de tu carácter, anhelos y posibilidades. Consta de cinco dvd's con seis horas de contenidos y un cuaderno de ejercicios prácticos. www.centrodepsicologiahumanista.com T 952 21 34 29



de egoísmo? (I)

vivir en una mentirosa fantasía que nos permite satisfacer nuestras necesidades con solo, como pretendía Ana, culpabilizar a los demás.

Cuando “tu amiga” te dice: déjame la moto y no seas egoísta, lo que te está diciendo es: “No seas egoísta tú... para que pueda serlo yo”. “No atiendas a tu necesidad para atender a la mía”.

Voy a ser mas claro: tú, yo, tu madre, tu pareja, tu mejor y peor amiga, tus hijos, jefes, vecinos, políticos, párrocos y bomberos, todos somos —¿a veces? No: ¡siempre!— la más clara y patente manifestación del egoísmo. Y no hay otra opción.

El diccionario y el sentido común nos dicen que egoísta es aquel que “mira y atiende a la satisfacción de sus intereses y necesidades”. Y yo te pregunto: **¿Qué haces tú las 24 horas del día sino atender tus necesidades?**

Pensar en nosotros

En el artículo que escribí para el n° 146 de *Psicología Práctica* os presentaba la Pirámide de Maslow, donde recogía las necesidades que nos preocupan. Comenzaba por las necesidades de supervivencia, después las de seguridad, a continuación venían las de pertenencia, seguidas de las de autoestima y terminaba con las de autorrealización, entre estas últimas, la solidaridad, el altruismo, etc.

Te invito ahora a que seas consciente de que en todo momento estás satisfaciendo necesidades... ¡tuyas! Desde las más básicas de supervivencia, hasta las

Tú, yo, tu madre, tu pareja, los políticos... Todos somos la más clara y patente manifestación del egoísmo

más elevadas de generosidad y entrega. Esto así, en frío, es difícil de digerir. Ser egoísta es de las últimas cosas que estamos dispuestos a aceptar. Es una descalificación que amenaza nuestra necesidad de ser aceptados. Insisto, esto es una enorme mentira pero, como no quiero que te lo tragues así, te voy a proponer un trabajo introspectivo. A lo largo del día realiza 15 stop: allí donde estés cierra los ojos y pregúntate: **¿Qué necesidad “mía” estoy satisfaciendo en este instante?** Después fíjate en la primera persona que veas y pregúntate: ¿y qué necesidad “suya” está satisfaciendo esta persona? El resultado de esta observación es sorprendente. Los dos estáis a vuestra pura necesidad. Para despedirme, recordar la visión del escritor Ambrose Bierce acerca del egoísta: “Una persona de mal gusto que está más interesada en sí mismo que en mí”. ●

CARLOS ODRIOZOLA, psicoterapeuta, docente y conferenciante. Miembro del Centro de Psicología Humanista de Málaga. Presidente de la Asociación de Psicoterapia y Crecimiento Personal.
www.carlosodrizola.com

