

EGO DE LEO

**“EGO DE QUERER BRILLAR: ES VITALISTA, CONFIADO Y CREATIVO,
PERO SUFRE CUANDO ES POSESIVO”**

SubEgos: Ego egocéntrico, Ego orgulloso, Ego megalómano.

- ¿Te sientes incapaz muchas veces de expresar tu fuerza y vitalidad?
- ¿Te muestras autoritario y mandón cuando te llevan la contraria?
- ¿Necesitas ser el centro de atención con frecuencia?
- ¿Te enfrentas a grandes proyectos donde demostrar tu valía?
- ¿Tienes miedo al ridículo?

¿CUAL ES LA RAÍZ INCONSCIENTE DEL EGO DE QUERER BRILLAR?

La raíz inconsciente del Ego de querer brillar es parecida a la del Ego de Aries. En ambos casos existe una **gran inseguridad en la acción**, pero en el Ego de Leo la intensidad del conflicto es aún mayor y constante. Hay un gran miedo a “no ser capaz de hacer las cosas”, y no admiten fácilmente mostrarse débiles hacia los demás.

¿Qué hacer para disfrazar todo esto? Necesitan hacerse valer a toda costa, y demostrarse continuamente que nada se les resiste. Cuando uno es inseguro sobre su capacidad, necesita la admiración de los demás, de este modo mantiene su autoestima en función del valor que le otorgan los otros. “Me esfuerzo y me hago visible hacia los demás”.

¿POR QUÉ SE SUFRE DESDE EL EGO DE QUERER BRILLAR?

Los Leo en sombra manifiestan inconscientemente su inseguridad mostrando una alteración en su fuerza vital. A veces, **se sienten incapaces de mostrar su fuerza y se anulan frente a los demás**, se muestran débiles y sin creatividad, apagando sus proyectos personales y adaptándose a las preferencias del otro. Se sienten inferiores al resto y dan su fuerza y poder al otro.

Otras veces, se muestran en el otro lado del conflicto y se presentan con un **exceso de fuerza y vitalidad**, mostrando su lado más autoritario y descargando su ira hacia el otro de malas maneras. Solo desean en estos casos imponer su fuerza, su criterio, su punto de vista.

Son dos comportamientos extremos del mismo conflicto, el sumiso (predomina en mujeres) y el autoritario (predomina en varones), que suele mostrar la misma persona con este Ego. Con unas personas pueden interaccionar como sumisos y con otras como autoritarios. En el fondo, te están diciendo que necesitan alardear de su poder, que quieren brillar sobre los demás, que se sienten únicos y que quieren que se les reconozcan que son especiales.

Con estos extremos, se muestran posesivos hacia las personas que les rodean. Necesitan que les valoren su potencial y que les necesiten. Cuantos más admiradores tienen, más superiores y fuertes se sienten. Se muestran arrogantes y altaneros.

Otra característica en sombra es que les cuesta trabajo colaborar en grupos. No saben ceder su espacio y reconocer sus límites. Prefieren esforzarse al máximo para demostrar su valía y su eficiencia. No saben contemplar sus defectos ni asumir sus errores, por eso no asumen sus límites y no ceden su espacio a los demás.

Tienen mucho miedo al ridículo. Una valoración negativa del otro les sienta muy mal, pues tienen la autoestima muy baja. Se comportan de forma frecuente como individualistas y egocéntricos.

¿CÓMO SE IDENTIFICA LA SOMBRA DEL EGO DE QUERER BRILLAR?

Son personas concentradas en brillar. El desequilibrio que destaca en ellos es el de la fuerza vital. Es tal la desconfianza en ellos mismos, que siempre están muy pendientes de los demás, pues necesitan resaltar de alguna forma, destacar, brillar. Claro, con otros Egos autoritarios chocan mucho, por eso alternan con diferentes personas o incluso con la misma, los roles de sumisión y autoritarismo.

De algún modo adquieren un liderazgo, aunque en sombra no lo sienten como tal, al contrario, sienten que les cuesta brillar. Pero todo el mundo percibe esas ganas de destacar y de ser creativo, empeñándose en proyectos duros donde se mide su capacidad: “antes que rendirme y destapar a los demás mi debilidad, me entrego a no rendirme y dar todas mis fuerzas (no soportan hacer el ridículo)”.

¿COMO ES LA LUZ DEL EGO DE QUERER BRILLAR?

Cuando se corrigen la sombra, los Leo en luz son muy vitalistas y entusiastas. Saben disfrutar y compartir experiencias con los demás. Son muy amorosos, y lo muestran de forma continua, personal y cálida, por eso atraen a la gente de su alrededor y los buscan para que lideren eventos.

Son personas muy confiadas, con espíritu de fuerza y con autoridad natural que son capaces de grandes logros. Son muy creativos y no les importa liderar proyectos sociales de forma original, aglutinando intereses comunes que benefician a todos por igual.

En luz, pueden ser personas que son felices trabajando en grupos, donde asumen sus límites y colaboran para que otros también desarrollen cualidades. Pueden ser buenos anfitriones de proyectos, actividades, excursiones, fiestas y ceremonias.

¿CÓMO SE PUEDE DAR LUZ AL EGO DE QUERER BRILLAR?

1.- Las recomendaciones sobre el Ego de Aries son igualmente válidas sobre Leo. En primer lugar, ha de hacerse consciente de que ***no se debe anular las acciones y la fuerza***. La no acción lleva a la impotencia como en Aries, pero en Leo con mayor intensidad. Conviene descodificar (hacer consciente) aquellas escenas donde ha habido sumisión, para darse cuenta de que se necesita salir de la cobardía y ser valiente en expresar los deseos personales.

Igualmente, hay que descodificar aquellas escenas donde se ha causado daño a otros cuando se les ha impuesto lo que han de hacer desde el autoritarismo y el orgullo de mostrarse superior a los demás. La sobreexpresión genera agresividad hacia los demás y daño.

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

3.- En tercer lugar, se tiene que aprender a ***gestionar la ira y el enfado*** que genera el deseo de mover a los demás hacia sus decisiones (igual que en Aries). Para ello, se ha de entrenar en:

- La empatía (entender y ser capaz de sentir al otro, a la vez que se acepta y respeta sus acciones, pensamientos y emociones).
- La escucha activa (atender con empatía al otro, sin darle nuestra opinión).
- La comunicación emocional afectiva (compartir nuestras emociones con el otro de forma calmada y tranquila, buscando uno mismo los recursos que necesita para sentirse bien).

El ejercicio físico, el yoga y la meditación ayudan también a gestionar la ira y el enfado.

4.- La labor más importante que han de hacer los Leo, es **cuidar su autoestima**. Han de esforzarse en confiar en su fuerza interior, para enfrentar el miedo de “no ser capaz” o “mostrarse débil”. Así, se consigue no necesitar compensar su inseguridad con la admiración de los demás, y pueden sacar su liderazgo con sus compañeros a los que ya no considera inferiores sino dignos de recorrer el camino que la vida tiene reservada para ellos. Trabajando y colaborando en grupos aprenden a diluir su egocentrismo, y a sentirse más humildes.

EQUIVALENCIA DE LUZ Y SOMBRA

LUZ	SOMBRA
Amoroso	Posesivo
Vitalista	Centro de Atención
Autoconfianza	Anularse-Cobarde-Negarse o Mandón autoritario-Soberbio-Altanero-Orgullosa
Independiente	Dependiente
AUTORIDAD natural (líder), Majestuoso	Debilidad
Creativo	No manifestación
Espíritu de fuerza	Cobardía / Esfuerzo máximo para demostrar mi valía, “miedo al ridículo”, Ostentoso

MANTRAS PARA MEDITACIÓN

“Expreso mi fuerza personal”, “soy capaz de hacer cosas”, “soy humilde y muestro mi debilidad”, “abandono mis ataques de autoritarismo donde mostraba mi orgullo”, “soy un potencial de creatividad y de amor”, “reconozco mis límites y mis defectos”, “asumo mis errores”, “colaboro con otros para que desarrollen cualidades”, “me comparto con mis iguales”, “me comparto en grupo, no soy ni mejor ni peor”.

MI EXPERIENCIA CON EL EGO DE QUERER BRILLAR

Cuando descubrí el Ego de querer brillar, inmediatamente conecté con mi casa y con mi trabajo. Siempre he sentido que tenía que esforzarme en tener una casa grande, para compartirla con otras personas. No solo familiares, sino amigos y pacientes. Pero durante años me esforcé demasiado en el reto de conseguirlo. Ese es el Ego de Leo.

Hay un proyecto, que lo sientes muy importante para ti, pues si lo consigues te sentirás autorrealizado, y entonces pones demasiada energía en él. A continuación, te esfuerzas y esfuerzas, durante mucho tiempo, pues este Ego es el que mayor energía contiene para sacar proyectos hacia delante.

Aunque estás cansado y a punto de abandonar, algo te empuja a no reconocer que estás haciendo el ridículo por esforzarte tanto y gastar tanta energía, pero no lo ves. Solo te alimenta que los demás te admiran, y dicen frases como ¡qué capaz eres!, ¿cómo puedes con tanto?, ¡eres admirable!, ¡eres un líder!

Estas frases engordan tu baja autoestima, y te empujan a seguir dándolo todo para conseguir una valoración positiva. Además, no les contamos a los demás lo mal que lo estás pasando: “hay que ocultar la debilidad” pues “yo puedo con todo”. ¡Menudo Ego! Es muy duro aguantar y esforzarse tanto. Al final se consiguen los proyectos, pero ¿a qué precio?, y desde luego ¿volvería a hacer lo mismo? No, claramente no. Hay que repartir las fuerzas entre un grupo. Hay que aceptar que no puedo con algunos proyectos. Soy débil.

Igualmente, en el trabajo he tenido épocas largas donde no sintiéndome bien he aguantado de forma heroica, haciéndolo además muy bien, porque a cambio eres visible, te admiran, estás en el foco de mucha gente. Es una situación envidiable para muchos, y eso te crea un valor. Un valor que te entregan los demás, una puntuación máxima de los pacientes y familiares, que para este Ego en sombra justifica seguir esforzándose y darlo todo, aunque no te sientas bien.

¿CÓMO SON LOS NIÑOS CON EL EGO DE QUERER BRILLAR?

Los niños Leo necesitan vivir **experiencias de vitalidad y entusiasmo, de forma constante** (Aries son de cambiar de actividad). Son creativos, amorosos, confiados e independientes, por ello muestran una autoridad natural que los lanzan a ser **líderes de los grupos**.

Cuando están en sombra, serán niños con demasiado interés en ser centro de atención de los demás, en llamar la atención para tener la oportunidad de hacer algo que esté bien y así quedar por encima de los otros. Se mostrarán soberbios, orgullosos y altaneros. A veces serán mandones y autoritarios y otras veces serán sumisos. Con sus seres queridos se muestran muy posesivos. La raíz de este comportamiento está en la inseguridad de no ser capaz de conseguir las cosas.

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 Leo. Han de convertirse en:

- Un ejemplo hacia ellos de confianza para ser capaces de hacer las cosas y no depender del visto bueno de los demás.
- Dejar de anular la fuerza y creatividad.
- Dejar de ser autoritario y posesivo sobre los demás.
- Diluir la necesidad de sobresalir permitiendo el trabajo en grupo donde todos expresen su valor.

PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL EGO DE QUERER BRILLAR

Patología del corazón, enfermedades de columna torácica.

PROFESIONES RELACIONADAS CON EL EGO DE QUERER BRILLAR

Necesitan profesiones donde destaquen y sean vistos para poder expresar su creatividad.

Algunos ejemplos son: Actores, artistas, líderes de empresas o con cargos visibles, profesiones relacionadas con el lujo (hoteles, joyas...).

REFLEXIONES RELACIONADAS CON EL EGO DE QUERER BRILLAR

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.