

Aprenda o que é ego, descubra o seu e controle-o

Qual é o tamanho do seu ego? Normalmente, associamos esse “tamanho” à arrogância de uma pessoa, aquela que pensa ser melhor do que os outros. Mas a verdade é que para entender o que é ego precisamos entender uma série de outros fatores – e fazer isso contribui para o nosso crescimento pessoal.

O ego está relacionado à imagem que temos de nós mesmos, à nossa auto-estima, insegurança e os pensamentos que avaliam as nossas ações. Você pode ser prejudicado tanto por acreditar ser melhor que os outros quanto por se achar pior do que os outros.

Para garantir que isso não aconteça, você deve aprender a lidar com seu ego, controlá-lo e não deixar que ele determine suas atitudes e impeça seu sucesso. A seguir, dissecamos um pouco dos conceitos de Freud sobre o que é ego e analisamos formas de controlá-lo baseados no livro “[Ego Is The Enemy](#)”, de Ryan Holiday. Boa leitura!

O que é ego



Seu ego é a sua identidade construída por você mesmo. Não é necessariamente sua identidade verdadeira, mas sua opinião sobre o que é. No ego estão todas as nossas crenças sobre a nossa personalidade, talentos, habilidades. Apesar de não ser uma imagem real, o ego influencia nossas vidas profundamente.

Sabe quando você duvida da sua capacidade de executar uma tarefa? Ou quando acredita com muita convicção que é a pessoa mais inteligente da sala? Em ambas situações o seu ego está agindo.

Descrever o ego fielmente é difícil porque cada um de nós tem um diferente. As partes da estrutura (as crenças) podem ser até mesmo contraditórias e são muito complexas. E é exatamente aqui que Sigmund Freud ofereceu uma de suas maiores contribuições para a Psicologia.

Para Freud, a formação da psique humana tem mais de um aspecto: o ego, o superego e o id. Cada um deles se desenvolve em uma fase da nossa vida e não se tratam de partes do cérebro, mas de sistemas.

Funciona assim: o id é a nossa parte primitiva e instintiva. Se tratam de impulsões, memórias escondidas e tudo que é caótico sobre nós. Já o super ego é a nossa consciência moral, que impede que as regras da sociedade sejam infringidas pelo id. O superego também age na nossa imagem ideal, como as nossas aspirações.

Por fim, o ego é o que controla e satisfaz essas duas partes. Alcançar uma relação positiva entre as três é o segredo do sucesso. Só entendendo o que é superego, ego e o id você pode tentar controlá-lo. Se o ego falha ao tentar agradar o id, você pode experimentar ansiedade, por exemplo. Se falha em mantê-lo sob controle, pode levá-lo a desrespeitar as regras.

O melhor que o ego pode fazer é colocar o id na direção certa, sem dispensá-lo, mas traçando estratégias para conquistar o que deseja sem dor – dor essa que vem do superego, quando fazemos algo que não é certo e experimentamos culpa.

O problema é que falando assim parece muito fácil. Mas a verdade é que o nosso ego é formado desde quando ainda somos crianças, com tudo o que acontece conosco, todas as nossas relações. Desenvolver uma imagem pessoal é parte da nossa socialização.

Por esse motivo, se desprender do ego é tão difícil.

Mas fique tranquilo! Agora que você sabe o que é ego, o que é

superego e o que é id, vamos entender como compreender o seu.

Como descobrir o seu ego



Descobrir o ego é difícil porque ele se esconde por trás de opiniões que não são verdadeiras. A melhor forma de identificá-lo é pelas reações emocionais: raiva de uma pessoa amada, sentimentos de inveja que não são explicáveis, necessidade de aprovação, etc.

Essas emoções são atribuídas às crenças falsas que formam o ego. Quando as sentimos, vemos pela superfície e não procuramos entender os motivos daquilo e de onde vêm.

E isso causa reações impulsivas, das quais nos arrependemos mais tarde. No momento, tudo parece fazer sentido, mas é o ego que esconde a realidade. Se realmente fossem emoções vindas do nosso ser, não haveria contradição e seríamos capazes de freá-las.

Quando você se pergunta “o que me tomou a ponto de reagir daquela maneira?” está experimentando os efeitos do ego. Depois de situações como essa, costumamos culpar a nós mesmos ou às “vozes na nossa cabeça”.

Para que o ego não tome controle, você precisa tomar as rédeas do processo de auto-reflexão e enxergar as raízes dos dramas emocionais. E é isso que vamos aprender a seguir!

Como controlar o seu ego

Tenha em mente que você não vai diluir seu ego de um dia para o outro. Entender o que é ego já é uma tarefa difícil por si só. Por isso, o ideal é ir com calma e com consciência de estar no caminho certo. Pense que você passou anos construindo suas opiniões sobre si mesmo e desconstruí-las é uma grande tarefa.

Ainda assim, saiba que a recompensa é ainda maior. Controlando seu ego, você saberá agir com muito mais sabedoria nas decisões do dia a dia, das mais simples às mais complicadas. Sua relação com as pessoas também tem muito a ganhar.

Confira alguns ensinamentos do livro [Ego is The Enemy](#):

Pense grande, mas com atitude



Muitos de nós são criados para alcançar grandes coisas com pouco esforço. Ter essa convicção, na verdade, nos deixa mais fracos. Todos nós temos habilidades e talentos, o que faz a

diferença é o trabalho que empregamos com eles para conquistar o sucesso.

Tenha um propósito

O ego tem o costume de nos fazer esquecer o que realmente importa. Acabamos sendo corrompidos por outras coisas e esquecemos o objetivo principal. Procure não perdê-lo de vista nunca e tome decisões em direção a ele.

Isso não quer dizer ter paixão pelas coisas. A paixão pode ser negativa porque nos cega e nos afasta da realidade.

Aprenda o tempo todo



Admita que você nunca saberá tudo. E se a arrogância tomar conta, você não vai aprender nada. Por isso, considere-se um aluno em tempo integral e tente aprender o máximo que puder, do máximo de pessoas com quem tiver contato.

Ryan Holiday sugere até mesmo que você se torne um aprendiz –

uma pessoa que começa do zero a aprender as coisas, trabalhando com mestres.

Seja controlado quanto às críticas

Não importa o que você faça, vão existir pessoas que gostam muito ou odeiam. O impulso vindo do ego é responder, mas não é a melhor forma de lidar com isso. Tenha convicção do seu [propósito](#) e se você continuar aprendendo, seu trabalho vai só melhorar.

Deixe o orgulho de lado

Essa pode parecer óbvia, mas nos deixamos tomar pelo orgulho com frequência. Ele não só nos cega, mas deixa nossa mente preguiçosa. Por isso, quando estiver agindo com orgulho, pare e pense novamente no que fazer.

Pare de contar histórias

As histórias que contamos para os outros sobre quem somos, fazemos ou queremos fazer são parte do que é ego. Faz parte da nossa natureza contá-las, mas elas quase nunca são verdadeiras. Evite cair nessas mentiras. Viva aos poucos, construindo a sua história e aprendendo com ela, sem viver um sonho por meio das histórias.

Compartilhe seu sucesso

Parte de ir contra seus desejos mais internos é oferecer o que você tem. Muitos de nós são egoístas e são impedidos pelo ego de dividir o que têm. Exercite-se a doação e com isso controle o seu ego.

Confie no seu esforço

Você não pode controlar o julgamento das pessoas sobre seu trabalho. Pode, entretanto, controlar a quantidade de esforço

que coloca nele. Fazer seu trabalho bem feito deve ser suficiente para agradá-lo, não a opinião do público.

[Ego is the Enemy](#)

Outras formas de controlar o seu ego

Essas três dicas a seguir não estão no livro *Ego is the Enemy*, mas os especialistas garantem que vale a pena praticá-las também. Veja:

Pratique a gratidão



Aprenda a agradecer por tudo. Ou seja, gratidão não deve ser reservada para as grandes conquistas. Pelo contrário, você deve ficar atento a todas as coisas boas que chegam até você, mesmo as mais simples, como um dia de sol. E lembre-se que um fato negativo pode levá-lo a pensar e reconhecer o lado bom da vida.

Não queira ter sempre razão

Essa “fome” do ego de sempre ter razão pode levá-lo para o caminho da infelicidade. Seja no seu cotidiano, no relacionamento familiar ou amoroso, numa discussão de trabalho, enfim, essa postura vai criar arestas e até mesmo desentendimentos. Então, aprenda a se controlar e a ceder. Acredite, na maioria das vezes, ser feliz e estar em paz tem mais valor do que ter razão.

Assuma a responsabilidade



Essa história de se fazer de vítima não leva ninguém a um bom lugar. Ao invés disso, dê uma pausa para refletir sobre as causas do problema em questão, qual foi o seu papel nisso tudo e o que você pode fazer para não repetir os mesmos “erros” no futuro. Ou seja, não jogue as responsabilidades da sua vida para os outros. Assuma o leme e siga adiante!

Leia para saber mais sobre o que é ego

E aí, pronto para começar a trabalhar no seu desenvolvimento pessoal? Agora que você já sabe o que é ego, tem as armas que precisa para começar a lidar melhor com ele.

Para saber mais sobre crescimento pessoal, você também pode ler nosso post sobre [0 Poder do Agora](#), do autor Eckhart Tolle. Seu trabalho é dedicado ao descobrimento pessoal e em como podemos ser pessoas melhores.

E se quiser aprofundar ainda mais, não deixe de acessar a área de [microbooks sobre Psicologia do 12Min](#). Com certeza vai encontrar títulos que abrirão novos mundos.

Mas, se você não sabe por qual livro começar, nós selecionamos uma sugestão imperdível. Pegue aí!

Poder sem Limites – Anthony Robbins

Você pode ser, fazer e ter qualquer coisa em sua vida, utilizando o poder da sua mente como principal ferramenta. Isso soa muito, muito bom mesmo. Mas aí vem a pergunta: como essa força de transformação funciona na prática? O segredo está nas 386 páginas desse fantástico best-seller.

O livro vendeu mais de 100 mil exemplares, apenas em sua primeira edição. O autor [Anthony Robbins](#) mostra como atingir sua performance máxima, enquanto você ganha [liberdade financeira](#), emocional e [desenvolve sua autoconfiança e liderança](#).

Boa leitura!