

Desarmando o Ego: O guia prático para parar de se sabotar e alcançar o seu potencial

Capítulo "Formação e Evolução do Eu"

Danilo H. Gomes

Formação e Evolução do Eu

Uma “folha em branco” ou “tábula rasa”: esses são os termos utilizados por filósofos desde a idade antiga para se referir à mente de um recém-nascido. Aristóteles (século IV a.C.) entendia que a mente humana não possuía conhecimentos inatos, isto é, presentes no interior humano desde o nascimento. John Locke retoma o assunto e o difunde pelo mundo científico através de sua obra *“Ensaio acerca do Entendimento Humano”*, vários séculos depois (século XVII).

Como nada na ciência é tão simples, obviamente surgiram - e ainda surgem - debates acerca dessa ideia. Há quem observe em bebês certos conhecimentos que aparentemente não foram absorvidos pela experiência sensorial, e portanto, não compactuam com as teses de Locke e Aristóteles.

Todavia, esse não é exatamente o ponto que quero enfatizar. Precisamos nos debruçar sobre a **construção do eu**. Talvez os estudos de Locke e as filosofias de Aristóteles nos levem a pensar que o ego é construído exclusivamente através das experiências de vida de um sujeito, contudo, é impossível negar veementemente que seres humanos nascem com parte de sua personalidade “pronta”. Podemos afirmar seguramente que a personalidade é o resultado da **genética** em conjunto com o **ambiente**.

O que vem a seguir não é raridade: bebês com menos de 1 ano de idade já demonstram ataques de raiva, nem sempre instintivamente, comprovando que nem todos os bebês reagem de igual modo aos mesmos estímulos. O que difere a intensidade dos comportamentos básicos dos bebês é a personalidade. Uns são mais calmos, outros mais temperamentais. Isso é facilmente observável.

A partir das características de personalidade já presentes no coração do homem desde seu nascimento, novos traços surgem e se desenvolvem. Entre os especialistas em desenvolvimento infantil, acredita-se fortemente que as experiências dos primeiros anos de vida de um ser humano formam sua personalidade e geram sequelas por toda a vida. É importante analisar diligentemente as experiências mais marcantes da infância e os ensinamentos recebidos principalmente pelos pais e cuidadores. Sua infância diz muito sobre você.

Se você raramente viu o seu pai pedir desculpas a alguém, por exemplo, provavelmente repete seu comportamento orgulhoso sem perceber. Se sua mãe foi uma mulher fofqueira, outro exemplo, possivelmente você nutre o mesmo hábito até hoje. A criança é movida por seus modelos e sua observação é impressionante. Destarte, afirmo sem medo de errar que o ambiente em que você se desenvolveu durante a infância influenciou direta e profundamente a sua personalidade. Repito: vale a pena investigar os seus primeiros anos de vida, pois suas experiências também formaram o seu eu, em conjunto com sua genética.

A mente humana carrega uma séria dificuldade: lidar com novas informações que confrontam as crenças já estabelecidas. (Podemos chamar esse mecanismo de *dissonância cognitiva*; veremos mais sobre ele em

breve.) Por isso, a infância é a “época de ouro” para a formação do eu e de suas ideias predominantes. As primeiras sementes plantadas na alma humana se tornam grandes árvores... Quem conseguirá arrancá-las?

Falemos agora sobre a genética. Mesmo que as pessoas cheguem a este mundo com uma “fórmula de fábrica”, nada as impede de mudar com o decorrer do tempo. A genética realmente influencia a personalidade, mas não muito acima de 50% (ou, em alguns casos, menos do que isso, segundo estudos). Pode ser que você reconheça um ego impulsivo e temperamental em si mesmo(a) desde a infância, entretanto, estímulos externos podem promover uma gigantesca mudança, ou seja, há esperança para você e para mim.

Ora, antes de avançarmos ainda dentro deste capítulo, é crucial entendermos a diferença entre “ego” e “eu”. Até aqui, usei essas duas palavras para me referir à pessoa que habita em seu interior, porém, vamos agora especificar as diferenças entre elas. O “**eu**” é o conjunto de características que define quem você é. Ele pode ser explicado através da pergunta “quem sou eu?”, tão presente em redes sociais e entrevistas de emprego por aí. O “**ego**” é a entidade responsável por tomar decisões, construir pensamentos, elaborar planos, etc. Enquanto o eu mostra quem você **é**, o ego mostra o que você **faz**. Em outras palavras, o eu é a **teoria** enquanto o ego é a **prática**.

Vale frisar que interpretar o “eu” ou o “ego”, segundo a filosofia e psicanálise, é uma tarefa desafiadora e possivelmente confusa. Isso ocorre porque há diferentes visões a respeito dessas complexas dimensões da alma. Portanto, recomendo que prossigamos com a visão tratada há pouco, para melhor entendimento desta obra.

Estabelecer tais diferenças é importante antes de compreendermos melhor as questões relacionadas à personalidade, pois ela - a personalidade - constitui o eu e influencia as decisões do ego, tendo assim, duas atuações diferentes. Sua personalidade forma quem você é, mas não tem poder total sobre suas decisões. Você pode ser temperamental por natureza, e mesmo assim, agir com muita calma diante da provocação, se tiver um bom nível de autocontrole. Sua personalidade faz parte de você, entretanto, não define a sua vida. É um alívio saber disso, não?

Sabendo disso, cremos que o ego - a parte mais importante do ser - é deveras fluída e não está necessariamente presa a padrões. Vamos além: o ego pode alterar sua personalidade. Entenda que ações repetidas por longo período de tempo podem formar novos conceitos. Como consequência, a personalidade é transformada. Podemos ser o que quisermos, e esse não é um discurso triunfalista, mas realista.

José é conhecido por ser ranzinza e avarento. Sua ex-esposa, antes de falecer, lhe fez um último pedido:

- José, por favor, seja mais generoso com as pessoas. Se não agir assim, morrerá solitário.

Essas palavras o atingiram como um furacão. Após os dias iniciais do luto, José passou a praticar uma vida de serviço, cuidando de moradores de rua e fazendo doações esporádicas. Dois anos após o seu novo estilo de vida, José estava irreconhecível. Seu semblante tornou-se outro. Nada mais era somente dele. Passou a viver por um propósito maior do que ele mesmo. Vejamos o que houve em seu interior.

Servir pessoas resultou em **sentimentos positivos** a cada vez que uma boa ação gerava um sorriso e agradecimento sincero. Essa equação foi

ativada tantas vezes que um novo e forte conceito se enraizou dentro de José: “*ajudar o meu próximo é melhor e mais importante do que viver apenas pela minha própria satisfação*”. O resultado a longo prazo: a personalidade ranzinza e avarenta deu lugar a um coração dócil e generoso. Quantos casos parecidos você já presenciou?

Partindo da ideia de que o ego pode alterar o eu através de ações repetitivas e construções de novos conceitos, adentraremos a parte prática deste capítulo. Você precisará de papel e caneta (ou algum dispositivo eletrônico, visto que vivemos em um mundo surpreendentemente tecnológico). A nossa atividade prática funcionará da seguinte maneira:

1. Liste todos os traços da sua personalidade (peça a ajuda de alguém sincero, se necessário);
2. Destaque os traços que deseja eliminar ou melhorar;
3. Pense em ações repetitivas que poderão incutir efeito sobre os traços destacados e anote-as;
4. Decida colocar as ações em prática.

Deixo abaixo um pequeno exemplo.

DANILO H. GOMES

Otimista

Sistemático - *Quebrar padrões desnecessários*

Orgulhoso - *Reconhecer meus erros diariamente e pedir desculpas*

Simpático

Criativo

Distraído - *Parar tudo quando alguém estiver falando comigo*

Elaborar essa lista é um pequeno, mas poderoso, passo de reflexão. Quantas vezes você pausou a sua intensa rotina para fazer algo parecido? Aproveite essa oportunidade e aplique todas as suas forças na realização das ações anotadas. Neste exato momento, continuo a colocar em prática a minha primeira anotação (“*quebrar padrões desnecessários*”) e persistir nesse objetivo tem sido muito bom para mim. Percebo que algumas áreas da minha vida têm avançado após a decisão de quebrar alguns padrões inúteis. Agora preciso focar também em ser menos orgulhoso e distraído. Deixemos esse assunto para um próximo livro.

Espero ter contribuído com a transformação do seu eu através do que conversamos até aqui. Precisamos avançar, pois ainda há muito trabalho a ser feito.

Acesse o Livro Completo

Me pague um café hoje (R\$ 1,00) e, como agradecimento, receba essa obra completa em seu e-mail [clikando aqui](#)

Obrigado por ler e não se esqueça de compartilhar.