

Manuel Fernández Muñoz

CÓMO
SOBREVIVIR
EN UN MUNDO
de
egoistas



Cydonia

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
PORRIÑO- Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2019
© Manuel Fernández Muñoz
Primera edición, enero de 2020
Maquetación: JGB
Diseño de cubierta: Ignacio Docampo

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-949816-3-0
Depósito Legal: VG 675-2019
Imprime: Reprográficas Malpe

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

Cómo sobrevivir en un mundo de egoístas

Manuel Fernández Muñoz



Cuentan que, hace muchos años, un hombre que tenía fama de hacer muchos milagros comenzó a correr hacia el corazón del desierto mientras uno de sus discípulos le seguía entre jaeos.

—Oh maestro —se quejó el joven—, si nadie nos persigue, ¿por qué corremos así?

—Huimos de un egoísta que viene a molestarnos —contestó el anciano sin mirar atrás.

—Pero maestro —prosiguió el discípulo— tú curas a los leprosos, devuelves la vista a los ciegos y resucitas a los muertos. ¿Por qué este temor y esta prisa? ¿No es acaso el egoísmo también una enfermedad?

—Pues verás —respondió el maestro sin detener su marcha—, cuando susurro el nombre de Dios en un cadáver, éste resucita. Cuando lo balbuceo en las orejas de un sordo, sus oídos se abren; y cuando rezo delante de un ciego, recupera la visión. Pero, por muchas veces que he invocado a Dios delante de un egoísta, nunca he conseguido que cambiara su actitud.

Intrigado, el discípulo preguntó: «Entonces, ¿qué diferencia hay?».

—La diferencia es que el ciego quiere sanar, el muerto quiere vivir y el sordo quiere oír, pero el egoísta se cree que es el centro del mundo y no quiere cambiar; por tanto, como no reconoce su enfermedad, no puede sanar.

Índice

Prospecto	9
1. Una batalla interior	15
2. Lista de prioridades y escala de valores	27
3. Conoce a tu enemigo	33
<i>Miedo</i>	34
<i>Tristeza</i>	37
<i>Frustración</i>	40
<i>Malicia</i>	44
<i>Apego</i>	46
<i>Odio</i>	48
<i>Soberbia</i>	50
<i>Culpa</i>	53
<i>Envidia</i>	55
<i>Ansiedad</i>	58
<i>Pereza</i>	60
4. Decálogo del egoísta en las redes sociales	63
5. Listado de gente tóxica	65
<i>Egoístas</i>	65
<i>Desagradecidos</i>	70
<i>El interesado</i>	71
<i>Pedantes</i>	72
<i>Rencorosos</i>	75
<i>Pesimistas, vampiros y quejicas</i>	76
<i>Chismosos</i>	77
<i>Avaros</i>	79
<i>Manipuladores, mentirosos, embaucadores e hipócritas</i>	81
<i>Volubles</i>	83

<i>El tonto que va de listo, pendencieros y envidiosos</i>	83
<i>Vanidosos y orgullosos</i>	86
<i>Insatisfechos y frustrados</i>	89
<i>Fanáticos</i>	91
<i>Sádicos, violentos y abusones</i>	93
<i>Viciosos</i>	95
<i>Perezosos</i>	98
<i>El pobrecito</i>	100
<i>Celosos</i>	103
<i>Resentidos</i>	105
6. ¿Cuánto estás dispuesto a aguantar para no sentirte solo?	107
7. Conoce a tu aliado. El reino del lobo blanco	111
<i>Amor</i>	113
<i>Sabiduría</i>	116
<i>Compasión</i>	118
<i>Bondad</i>	121
<i>Alegría</i>	122
<i>Generosidad</i>	124
<i>Determinación</i>	128
<i>Empatía</i>	130
<i>Amistad</i>	133
<i>Serenidad</i>	136
8. Examina tu mente	139
9. Identifica las cadenas	143
10. Aplica las contramedidas	147

Prospecto

Información para el usuario

Egoísmo Retard 10 mg

LEA TODO EL PROSPECTO DE EGOÍSMO RETARD con atención antes de empezar a utilizar las medidas que aquí se detallan, ya que contiene información importante para usted.

- Conserve este libro porque puede tener que volver a leerlo.
- Si tiene alguna duda consulte a un psicoterapeuta.
- Este libro se le ha recetado exclusivamente a usted, pero posiblemente también lo necesiten otros tantos miles de personas con sus mismas inquietudes, que además presenten un cansancio extremo al tener que tratar con egoístas. En tal caso, puede usted compartirlo o recomendar su consumo.
- Si experimenta efectos adversos a este tratamiento lo más probable es que esté funcionando. No se preocupe y siga hasta el final.

Contenido del manual:

- 1 ¿Qué es un egoísta? Cómo descubrirlos y tratar con ellos.

- 2 ¿Qué necesita saber para comprender la mente de un egoísta?
- 3 ¿Cómo no contagiarnos de su enfermedad, aunque vivamos en el mismo entorno?
- 4 Posibles remedios para que un egoísta se dé cuenta de su trastorno y quiera sanar.

¿Qué necesita saber antes de empezar a poner en práctica nuestras recomendaciones?

Este manual pertenece al grupo de libros denominados de “autoayuda”, por lo que será su decisión seguir nuestras indicaciones o no, así como elegir con cuáles quedarse y cuáles dejar para otro momento. Nuestro manual está indicado para combatir el egoísmo, así como el resto de sus síntomas, cuando todavía no se han hechos crónicos y el corazón aún puede salvarse sin la necesidad de un trasplante. Todas nuestras premisas están indicadas para el tratamiento del excesivo amor por uno mismo y por las cosas que hace, dice o cree saber. Dicho mal limita la actividad de las virtudes humanas y las somete al deterioro, abandonándolas al arbitrio de los aspectos negativos, que degenerarán en ruina tanto social como personal.

¿Qué necesita saber antes de leer este libro?

- ¿Puede reconocerse en alguno, o quizá en todos los grupos de contagiados que expondremos a continuación?
- ¿Realmente está dispuesto a cambiar?
- ¿Podrá seguir nuestras indicaciones hasta el final?
- ¿Tendrá la valentía necesaria para enfrentarse a los egoístas sin formar parte de su jauría?

Advertencias y precauciones

1. Consulte con un especialista si necesita atención personalizada.

2. No se obsesione con la idea de que los egoístas nos invaden como si fueran una plaga de zombis. La mayoría no saben que tienen una enfermedad o que han sido contagiados por el mordisco de otros egoístas.

3. Las contramedidas aquí expuestas requieren un duro trabajo personal y un esfuerzo continuo.

4. Si después de la lectura de este libro nuestras indicaciones pierden fuerza y eficacia, consulte también las obras *50 cuentos para aprender a meditar* y *33 secretos infalibles para atraer la felicidad y la paz*, ambos publicados por esta misma editorial.

5. El contacto con su corazón puede crear dependencia y despertar en usted sentimientos que anteriormente se encontraban atrofiados.

6. Es muy importante que informe a sus parientes y amistades de que está leyendo este manual y siguiendo nuestras indicaciones para que no se alarmen si de repente notan en usted un cambio brusco de actitud y una manifiesta intolerancia hacia los egoístas y sus acólitos.

Nuestros consejos pueden despertar en usted ganas de hacer cosas nuevas, viajar a otros países y descubrir una nueva forma de vida.

Embarazo y lactancia

No se han advertido casos de intolerancia de nuestras indicaciones en mujeres embarazadas ni en período de lactancia. En cambio, durante estas etapas sí se ha detectado una mayor intolerancia ante los desalmados y mediocres que intentan pisotear nuestra autoestima, por lo que la lectura de nuestros consejos aportará una información adicional para que los egoístas no vuelvan a molestarnos.

Uso en niños y adolescentes

Este libro es necesario –y hasta debería ser de uso obligatorio–, para estos dos grupos, en peligro de infección debido a su fase de desarrollo. No administren nuestras indicaciones a niños y adolescentes y crecerán convencidos de que el mundo es solamente suyo, de que tienen más derecho que las demás personas, y de que podrán hacer lo que sea para salirse con la suya. Denles todo lo que deseen y les enseñarán que para conseguir algo no es necesario esforzarse. No reprendan su mal comportamiento y crecerán pensando que sus instintos más bajos tienen que ser tolerados por todos. Crean todas sus excusas y les estarán enseñando a no hacer autocrítica. No corrijan su propia conducta negativa delante de sus hijos y les estarán enseñando a imitar sus defectos y a contagiarse de sus manías. Pónganse de su parte en cualquier conflicto, sobre todo cuando no lleven razón, y crecerán pensando que la verdad es algo con lo que pueden negociar. Déjenlos a su aire, no los eduquen en valores, y no sabrán la diferencia entre el bien y el mal, por lo que crecerán como lobos salvajes que irán destruyendo la manada desde dentro.

Uso en pacientes de edad avanzada

Con la edad, el egoísmo se va convirtiendo en una solución muy atractiva para los problemas de la vida, por lo que aplicar las medidas de este manual estará totalmente indicado para no caer en sus redes.

Grupos de riesgo

Este libro será especialmente sensible en don Narciso y doña Narcisa, así como en sus hijos: los cobardes, desagradecidos, pedantes, rencorosos, quejicas, pesimistas, vampiros de energía, chismosos, tacaños, manipuladores, mentirosos, embaucadores, hipócritas, volubles, los tontos que van de listos,

pendencieros, envidiosos, vanidosos, resentidos, orgullosos, insatisfechos, frustrados, fanáticos, celosos, sádicos, abusones, viciosos, violentos y perezosos, entre otros.

¿Cómo utilizar este manual?

Léalo de principio a fin. Examine su contenido. Saque sus propias conclusiones. Si lo desea, siga nuestros consejos. Si es necesario, repita tantas veces como quiera.

Posibles efectos adversos:

- En casos de sobredosis se ha detectado una elevada intolerancia hacia los egoístas, que tendremos que modular para tener una salud mental equilibrada.
- En algunos casos puede aparecer la necesidad de vomitar todas las mentiras que nos hemos venido tragando.
- También se han dado casos de diarrea cuando deseamos evacuar todo lo que nos sobra. Aunque a veces solo sea de boquilla.
- Sensación de confusión, alteración de los valores personales, desorientación y por fin sanación.

Responsable de la fabricación:

Manuel Fernández Muñoz.

Laboratorio titular de la distribución comercial:

Ediciones Cydonia.

1

Una batalla interior

“ *Cuando me di cuenta de que lo que decían de mí algunas personas me robaba el sueño, empecé a quitarle a esas personas el poder que yo mismo les había dado. Fue entonces cuando recuperé no solo el arte del buen dormir, sino también el control de mi vida».*

15 MINUTOS AL DÍA PARA DORMIR A PIERNA SUELTA

ESTE ES UN LIBRO ÍNTIMO Y PERSONAL, pero también es un libro para compartir y regalar, para comprometer y comprometerse, pero sobre todo es un libro para **examinarnos** a nosotros mismos, **identificar** nuestras emociones negativas, **comprender** por qué surgen y cómo podemos **contrarrestarlas** para intentar vivir una vida próspera y feliz.

El concepto de emoción tóxica abarca un amplio espectro cuyo punto de partida siempre comienza en los abismos del miedo, el cual hace surgir de su interior el río del egoísmo, del que nacerán a su vez una gran variedad de afluentes oscuros, tales como la frustración, la ira, la envidia, la malevolencia y el orgullo, hasta desembocar en el mar de la insatisfacción. Si decidimos sumergirnos en esas aguas ponzoñosas, llegaremos a convertirnos en personas egoístas, frustradas, irascibles, envidiosas, maliciosas y orgullosas, por lo que seremos capaces de hacer cualquier cosa con tal de salirnos con la nuestra.

El egoísmo, así como el egocentrismo, son tendencias que consideran como única referencia y punto de apoyo los pensamientos y las ideas propias. Todos los niños que están en fase de primer desarrollo –hasta los cinco años, más o menos– son egocéntricos, porque no saben ponerse en el lugar de los demás. Al estar auto descubriéndose, no existen más que ellos

mismos y, por tanto, piensan que el mundo tiene que adaptarse a sus necesidades, cuando la realidad es que somos nosotros los que tenemos que adaptarnos a las necesidades del mundo. Como las neuronas de sus encéfalos no tienen la suficiente experiencia y capacidad de conexión, no pueden desarrollar pensamientos complejos. Cuando el egocentrismo se manifiesta en personas adultas podemos deducir, por tanto, que sus cerebros no se han desarrollado de manera normal, que se han quedado atascados en algún punto entre los cero y los cinco años. Estos individuos sienten la necesidad de hacerse notar, a veces incluso en las cosas más cotidianas; por ejemplo, pidiendo una bebida distinta a lo habitual, que siempre será exótica y poco frecuente y que, aunque esté malísima, su ego se encargará de edulcorar. Pasar desapercibidos, ser uno más, no va con ellos. Tienen que ser “el muerto en el entierro y el novio en la boda”, y no pararán hasta conseguirlo. No obstante, el egocentrismo no se considera una patología, como sí sucede con el narcisismo, que consiste en un trastorno de la personalidad que se define básicamente por la falta de empatía, desprecio por los logros de los demás y una extrema necesidad de ser el centro de atención. A este tipo de seres se les conoce por el sobrenombre de personas tóxicas, nocivas y perjudiciales, pero no porque nacieran así, sino porque sus malas decisiones los llevaron de ser el gentil doctor Jekyll a convertirse en el mísero míster Hyde.

El egoísta/narcisista lo quiere todo y lo quiere ahora, por lo que se verá obligado a luchar contra todos en todo momento. Esa actitud lo convierte en alguien peligroso que no dudará en utilizar la violencia, tanto física como verbal, para salirse con la suya. En cambio, una persona coherente sabe que para ser feliz no necesita poseer cada vez más cosas, sino tener lo suficiente. Esa perspectiva las convierte en personas sabias y equilibradas que, sin embargo, tendrán que luchar contra la ignorancia y el miedo, tanto suyo como de los demás, para alcanzar la plenitud vital.

Deseando entender esta disputa, los indios cheroqui suelen contar un bello cuento que asegura que todos los seres humanos llevamos dos lobos en nuestro interior: uno negro y otro

blanco. El de color negro representa los pensamientos oscuros y las emociones negativas anteriormente descritas, así como la pereza, la falta de seguridad, el resentimiento y muchas otras aflicciones más. El blanco, sin embargo, representa todo lo contrario: los pensamientos alegres, las emociones luminosas y las actitudes positivas que hacen que la vida merezca la pena y que el alma se llene de esperanza y de luz. Ambos lobos están enfrentados constantemente por el gobierno de nuestra mente; no obstante, el cuento asegura que al final solo ganará aquel al que nosotros alimentemos.

Como iremos comprobando a lo largo de este manual, muchas leyendas antiguas y cuentos espirituales encierran en su interior una sabiduría tan profunda, que podría hacernos ganar esta guerra, salir de nuestro caparazón, mirar y ver con nuestros propios ojos. En el caso del cuento anterior, los dos lobos representan las dos tendencias de la mente, una beneficiosa y otra negativa. Pero lo esencial, lo verdaderamente importante de esta leyenda es el final, donde se nos explica que el futuro siempre ha estado y estará en nuestras manos. Alimentando al lobo negro estaremos abriendo un camino incierto, denso e insalubre en nuestra mente hacia los senderos más oscuros y fríos de la existencia. Empero, si decidimos alimentar al lobo blanco, no nos quedará más remedio que presentar batalla a todas esas emociones y pensamientos perjudiciales que pretenden seducirnos como cantos de sirena para después devorarnos sin piedad.

Si queremos comenzar a tomar las riendas de nuestro futuro y elegir las emociones y los pensamientos que más nos favorezcan, primero tendremos que diferenciar al lobo negro del lobo blanco, y luego tomar partido. Si no sabemos quién es nuestro enemigo, puede que de buenas a primeras nos encontremos luchando contra todo aquello que más nos beneficia.

Muchas personas piensan que no hay ninguna batalla que librar, que los dos lobos solo son paparruchas; por lo tanto, no se preocupan de modular su conducta, ni de seleccionar sus pensamientos, ni de esforzarse por cambiar el horizonte de sus vidas. Sin embargo, cuando se sienten alterados toman ansiolíticos, cuando se sienten tristes toman antidepresivos, y cuando

se sienten vacíos por dentro intentan llenar ese espacio con alcohol u otras sustancias que les hagan olvidar momentáneamente la enorme insatisfacción que experimentan. Lo que ignoran es que el origen de toda la felicidad e infelicidad está en la mente. Ninguna causa externa nos consolará si nuestro interior está en ruinas, y ningún objeto que podamos comprar nos concederá la paz que necesitamos cuando el corazón está vacío y se lamenta. Reconocer esto y escuchar al corazón es el primer paso para salir del sufrimiento. De hecho, la palabra “reconocer” es tan importante que se lee igual al derecho que al revés.

Emprender la lucha contra las emociones negativas y las personas tóxicas nos obligará a convertirnos en guerreros pacíficos, en almas grandes, en estudiosos de nuestro propio ser. Desafortunadamente, nadie en la escuela nos enseñó a tomar nos unos minutos al día para conocer nuestra mente ni para explorar la abisal profundidad del alma humana. Muchos salimos del colegio recitando de memoria la lista de los treinta y tres reyes godos, pero nunca nadie nos enseñó que las decisiones equivocadas que tomamos pueden echar nuestro futuro por la borda más rápidamente que una tormenta perfecta en alta mar.

Los pensamientos, cuando se convierten en acciones, suelen crear pautas de comportamiento. Estos patrones llegan a automatizar nuestra conducta hasta que se transforman en actitudes y formas de proceder que nos parecen naturales, pero que de hecho no lo son, ya que, como hemos visto, están basados en decisiones precedentes que han ido cristalizándose en nuestro día a día como respuesta ante un determinado estímulo.

Muchas personas, cuando ven un insecto, sienten el impulso de matarlo. Ese ímpetu, que puede parecer irrelevante, deja sin embargo una impronta en la mente, la cual ha aprendido que puede deshacerse de todo lo que le moleste mediante el uso de la violencia y de la fuerza. A la larga, si no se consigue modular esa tendencia, podríamos extrapolarla a otras facetas de nuestra vida, lo que acabaría por crearnos numerosos problemas.

La mente es como un bosque cubierto de espesa vegetación y cada una de las decisiones que tomamos va abriendo surcos entre la maleza. Las medidas que decidimos utilizar en cada

momento para solventar un determinado inconveniente son nuestra respuesta ante una circunstancia particular; por tanto, cada vez que el estímulo se repita, nuestra mente volverá a hacer exactamente lo mismo que la vez anterior, sin importarle hacia donde nos conduce el sendero que estamos rasgando en la floresta de nuestro día a día. Si cuando cometemos un error aprendemos a justificarlo echándole la culpa a los demás, siempre que fallemos volveremos a buscar la causa fuera de nosotros mismos. Por lo tanto, el mundo se convertirá en nuestro enemigo y nosotros en el cordero que todos pretenden sacrificar.

Un ego pagado de sí mismo, a la larga, se trocará en un sol que pretende que todos los demás “planetas” (personas) orbiten a su alrededor. Esta actitud es muy peligrosa, pero por desgracia también es muy habitual. De hecho, si pudiéramos ver a las personas tal como ellas se ven, descubriríamos muchos soles caminando por la calle, intentando atraer hacia sí todo objeto que se encuentre en su radio de acción.

“ *Para que la realidad no te despedace debes caminar a su lado y hacerte su amigo, ya que nadie pega tan duro como ella.*»

DEL TAICHI AL TAO

Nadie está libre de tener comportamientos egoístas en un momento determinado, pero lo que debería preocuparnos es que esas reacciones no se conviertan en pautas. Recuerdo que cuando era joven pasé un par de años trabajando en un barco. Era tal el dominio que tenía de los instrumentos de navegación, y de los equipos náuticos, que cuando renuncié a mi puesto de trabajo supuse que el barco no podría zarpar sin mí. No obstante, al día siguiente el barco salió sin problemas del puerto y yo comprendí que el trampolín adonde me había subido era demasiado alto, así que decidí bajarme enseguida antes de caerme y hacerme trizas. >>>>>>