

«Un libro que nos ayudará a aplacar nuestro
ego insaciable para alcanzar el verdadero éxito.»
ROBERT GREENE, autor de *LAS 48 LEYES DEL PODER*

EL EGO ES TU ENEMIGO



Vence a tu mayor adversario

RYAN HOLIDAY

autor del *best seller* internacional

DIARIO PARA ESTOICOS

Ryan Holiday

El ego es tu enemigo

Traducción de Patricia Torres

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Ego is the Enemy*

© Ryan Holiday, 2016

© de la traducción del inglés, Patricia Torres, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2023

Depósito legal: B. 14.871-2023

ISBN: 978-84-08-27456-8

Preimpresión: Realización Planeta

Impresión: Liberdúplex

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

CONTENIDO

El doloroso prólogo.....	11
Introducción.....	21

PRIMERA PARTE: ASPIRACIONES

Hablar, hablar, hablar.....	43
¿Ser o hacer?.....	50
Convertirse en estudiante.....	57
No ser apasionado.....	65
Seguir la estrategia del lienzo.....	73
Contenerse.....	81
Olvidarse de sí mismo.....	88
El peligro del orgullo temprano.....	95
Trabajar, trabajar, trabajar.....	101
Para lo que sea que venga, el ego es tu enemigo.....	107

SEGUNDA PARTE: ÉXITO


Mantener siempre la condición de estudiante.....	123
No inventarse cuentos.....	129
¿Qué es lo importante para ti?	136
Privilegios, control y paranoia	142
Saber comportarse.....	148
Cuidado con la enfermedad del yo	154
Meditar sobre la inmensidad	161
Mantener la sobriedad	167
Para lo que suele venir después, el ego es tu enemigo.....	173

TERCERA PARTE: FRACASO

¿Tiempo vivo o tiempo muerto?	193
Que el esfuerzo sea suficiente	198
Momentos de <i>El club de la lucha</i>	205
Poner límites	212
Tus propios estándares.....	219
Amar siempre.....	224
Para todo lo que sigue, el ego es tu enemigo.....	232
 EPÍLOGO.....	 235
¿Qué debo leer a continuación?.....	243
Bibliografía seleccionada	245
Agradecimientos.....	249

ASPIRACIONES

Nos disponemos a hacer algo. Tenemos una meta, una vocación, un nuevo comienzo. Todo gran viaje empieza aquí; sin embargo, muchos de nosotros nunca llegamos a nuestro destino. La mayor parte de las veces el ego es el culpable. Nos envanecemos con historias fantásticas, suponemos que lo tenemos todo claro, dejamos que nuestra estrella brille en lo más alto, pero esta termina por apagarse y no tenemos ni idea de la razón. Esos son síntomas del ego, que se curan con humildad y realidad.



EL EGO ES TU ENEMIGO
INDEPENDIENTEMENTE
DE CUÁLES SEAN
TUS ASPIRACIONES...

Dicen que un médico atrevido es aquel al que no le tiembla la mano cuando realiza una operación en su propia persona, e igualmente atrevido es aquel que no vacila al quitar el misterioso velo de la ilusión, el cual oculta a su vista las deformidades de su propia conducta.

—ADAM SMITH

En algún momento alrededor del año 374 a. C., Isócrates, uno de los maestros y filósofos más conocidos de Atenas, le escribió una carta a un joven llamado Demónico. Isócrates había sido amigo del padre recién fallecido del muchacho y quería darle algunos consejos sobre cómo seguir el ejemplo de su padre.

Los consejos iban de lo práctico a lo moral y todos fueron transmitidos en lo que Isócrates describía como «máximas nobles». Estas eran, tal como él decía, «preceptos para los años futuros».

Como muchos de nosotros, Demónico era ambicioso. Isócrates decidió escribirle porque el camino de la ambición puede ser peligroso. Comienza informando al joven de que «ningún adorno te conviene más que la modestia, la justicia y el autocontrol; porque estas son las virtudes por las cuales, de acuerdo con el consenso de todos los hombres, se gobierna el carácter

del joven». «Practica el autocontrol», dice Isócrates, y le aconseja no caer bajo el influjo del «mal carácter, el placer y el dolor» y «aborrece[r] a los aduladores tanto como a los estafadores, porque los dos, cuando se ganan nuestra confianza, lastiman a quienes se fían de ellos».

Isócrates quería que Demónico fuera «afable en las relaciones con quienes se [le] aproxima[ba]n, y nunca altivo, porque ni siquiera los esclavos pueden soportar el orgullo de los arrogantes» y «lento en la deliberación, pero rápido para llevar a cabo [sus] decisiones». «Lo mejor que tenemos en nosotros es el buen juicio», le decía, y lo instaba constantemente a capacitar su intelecto, «porque lo más grande en la brújula más pequeña es una mente sabia en un cuerpo humano».

Algunos de sus consejos pueden sonar familiares, porque se abrieron camino durante más de dos mil años hasta llegar a William Shakespeare, quien con frecuencia advertía sobre los peligros de que el ego se desbocara. De hecho, en *Hamlet* usó esta misma carta como modelo: Shakespeare citó a Isócrates casi literalmente a través de su personaje Polonio, cuando este aconseja a su hijo Laertes. Las famosas palabras de Polonio, que tal vez hayas escuchado, se cierran con estos versos:

*Y, sobre todo, sé fiel a ti mismo,
pues de ello se sigue, como el día a la noche,
que no podrás ser falso con nadie.
Adiós. Mi bendición madure esto en ti.*

Años más tarde, las palabras de Shakespeare llegaron hasta un joven oficial militar de los Estados Unidos, de nombre William Tecumseh Sherman, quien llegaría a convertirse en quizás el general más grande de este país y un gran estratega. Tal vez Sherman nunca oyó hablar de Isócrates, pero le encantaba citar las palabras de Shakespeare.

Al igual que el padre de Demónico, el de Sherman murió cuando él era muy joven. Al igual que Demónico, Sherman fue acogido por un anciano sabio, Thomas Ewing, un futuro senador de los Estados Unidos y amigo de su padre, que se ofreció a adoptarlo y educarlo como si fuera su hijo.

Lo más interesante de Sherman es que, a pesar de los contactos que tenía, durante la mayor parte de su vida casi nadie habría podido predecir que llegaría a donde llegó, y mucho menos que un día tendría que tomar la inesperada decisión de *rechazar la presidencia de los Estados Unidos*. A diferencia de un Napoleón que irrumpió en el panorama como por arte de magia y desapareció en medio del fracaso con la misma rapidez, el ascenso de Sherman fue lento y gradual.

Pasó su juventud en West Point y luego en el Ejército. Durante sus primeros años de servicio, Sherman atravesó casi todos los Estados Unidos a caballo, aprendiendo lentamente de cada misión. Cuando estallaron los primeros brotes de la Guerra Civil, viajó al este para ofrecer sus servicios como voluntario y poco después fue enviado a la batalla de Bull Run, una derrota de la Unión bastante desastrosa. Beneficiario de una grave escasez de líderes, Sherman se encontró de repente frente a la oportunidad de ser ascendido a brigadier general y fue convocado para reunirse con el presidente Lincoln y su principal asesor en lo militar. En esta reunión, Sherman expresó libremente sus ideas sobre planes y estrategias ante el presidente y, al final, hizo una extraña solicitud: aceptaría el ascenso solo si contaba con la garantía de *no* tener que asumir una posición superior después. ¿Prometía Lincoln cumplirle esa promesa? Sabiendo que todos los demás generales se morían por tener la mayor cantidad de poder posible, Lincoln aceptó gustoso.

En aquel momento, Sherman se sentía más cómodo como número dos. Percibía que tenía una apreciación sincera de sus

propias capacidades y que esta posición le sentaba mejor. Imagínatelo: una persona ambiciosa que rechaza la oportunidad de avanzar en sus responsabilidades porque en realidad quiere estar lista para ello. ¿Es algo tan loco como parece a primera vista?

Sherman no siempre fue el perfecto modelo del control y el orden. Al comienzo de la guerra, encargado de defender el estado de Kentucky con tropas insuficientes, se dejó ganar por la tendencia perversa a dudar de sí mismo. Vociferando y despotricando de sus superiores debido a la escasez de tropas, obsesionado con sus propios pensamientos y paranoico ante los movimientos del enemigo, se salió de sus cabales y habló de forma imprudente con varios periodistas. En la controversia, fue temporalmente llamado al orden y necesitó varias semanas de descanso para recuperarse. Se trató de uno de los pocos momentos cercanos a la catástrofe en medio de su estable y ascendente carrera.

Fue después de este breve tropiezo —y de la lección que con él aprendió— cuando Sherman marcó realmente una diferencia. Por ejemplo, durante el sitio a Fort Donelson, Sherman tenía, técnicamente, un rango más alto que el del general Ulysses S. Grant. Aunque los otros generales de Lincoln peleaban entre ellos por el poder personal y el reconocimiento, Sherman dejó a un lado su rango y decidió apoyar a Grant en lugar de darle órdenes. «Este es su momento —le dijo Sherman en una nota que iba acompañada por un barco lleno de pertrechos—, pídamme cualquier ayuda que considere que le puedo prestar.» Juntos ganaron una de las primeras batallas de la Unión en la Guerra Civil.

A medida que su confianza en sí mismo se fortalecía debido a estos éxitos, Sherman comenzó a abogar por su famosa marcha al mar, un plan audaz y estratégicamente sólido, no surgido

de un genio creativo, sino del conocimiento de la topografía que había explorado y estudiado cuando era un joven oficial, por mucho que en ese momento pareciera una avanzada militar aislada y sin sentido.

Sherman fue ganando seguridad en aquellas cosas en las que solía ser cauteloso. Pero, a diferencia de muchos otros que poseen gran ambición, él se fue *ganando* la audacia en lugar de heredarla. A medida que construía un sendero de Chattanooga a Atlanta, y luego de Atlanta al mar, evitó el esquema tradicional de enfrentar una batalla tras otra. Cualquier estudioso de la historia militar puede ver ahora como exactamente la misma invasión, realizada desde el ego, habría tenido un final diferente.

Su realismo le permitió ver un camino a través del Sur que los demás creían imposible. Toda su teoría de maniobra militar se apoyaba en evitar deliberadamente los asaltos frontales y las demostraciones de fuerza con batallas campales, y hacer caso omiso de las críticas destinadas a provocar una reacción. Él, sencillamente, no les prestaba atención.

Al final de la guerra, Sherman era uno de los hombres más famosos de los Estados Unidos y, sin embargo, no buscó una posición en el Gobierno. No le gustaba la política y solo quería continuar prestando sus servicios y, luego, retirarse. Haciendo caso omiso de los continuos elogios y la atención constante, producto de sus éxitos, le escribió una advertencia a su amigo Grant: «Sé natural y sé tú mismo, y esta reluciente adulación será como la brisa pasajera del mar en un caluroso día de verano».

Uno de los biógrafos de Sherman resumió al hombre y sus increíbles logros en un pasaje memorable. Esta es la razón por la cual Sherman constituye nuestro modelo en esta fase del ascenso:

Entre los hombres que se elevan a la fama y el liderazgo se reconocen dos clases: aquellos que nacen creyendo en sí mismos y

aquellos para los cuales este es un proceso lento que depende de logros concretos. Para los hombres del segundo tipo, su propio éxito representa una sorpresa constante y sus frutos son más deliciosos porque deben ser puestos a prudente prueba por un acechante sentido de duda acerca de si todo no es un sueño. En esa duda yace la verdadera modestia; no la farsa de un falso autodesprecio, sino la modestia de la «moderación» en el sentido griego. Es aplomo, no pose.

Uno debe preguntarse: si la fe en nosotros mismos *no* depende de los logros reales, ¿entonces de qué depende? Cuando estamos empezando, con mucha frecuencia la respuesta es: *de nada*. Ego. Y esa es la razón por la cual vemos tan a menudo a gente que se eleva con rapidez y cae enseguida de manera estrepitosa.

¿Qué clase de persona vas a ser tú?

Como todos nosotros, Sherman intentaba encontrar el equilibrio entre el talento, la ambición y la intensidad, especialmente cuando era joven. Pero su victoria en este combate es la principal razón por la cual pudo manejar el apabullante éxito que terminaría por alcanzar.

Probablemente todo esto te suene extraño. Mientras Sócrates y Shakespeare quieren que practiquemos el autocontrol y la automotivación, y que nos rijamos por los principios, la mayoría de nosotros hemos sido entrenados para hacer todo lo contrario. Nuestros valores culturales casi tratan de volvernos dependientes de la validación externa y nos invitan a dejarnos llevar por nuestras emociones. Los padres y maestros de nuestra generación se concentraron en construir la *autoestima* de todo el mundo. A partir de ahí, los tópicos de nuestros gurús y nuestras figuras públicas han buscado casi exclusivamente llenarnos de inspiración, darnos ánimos y asegurarnos que podemos hacer cualquier cosa que nos proponamos.

Pero, en realidad, eso lo vuelve a uno débil. Sí, a ti también, a pesar de todo tu talento y tu potencial como chico maravilla o

chica-que-va-a-llegar-lejos. Aquí damos por sentado que tienes un futuro prometedor. Esa es la razón por la cual aterrizaste en la prestigiosa universidad a la que asistes ahora, por la cual has conseguido la financiación que necesitabas para tu negocio, por la que has sido contratado o ascendido y cuentas ahora con la maravillosa oportunidad que, por suerte, te ha tocado. Tal como dice Irving Berlin: «El talento solo es el punto de partida». La pregunta es: ¿serás capaz de sacarle todo el provecho posible? ¿O acaso se convertirá en tu peor enemigo? ¿Aparagarás la llama que está empezando a arder?

Lo que vemos en Sherman es un hombre profundamente conectado con la realidad, un hombre que salió de la nada y logró cosas grandes, sin sentir nunca que, de alguna manera, *tenía derecho* a recibir esos honores. De hecho, regularmente aceptaba la autoridad de otros, y era más que feliz si contribuía a que ganara su equipo, incluso si eso significaba menos crédito o fama para él. Es triste pensar que las generaciones jóvenes aprendieron sobre el glorioso ataque de la caballería de Pickett, un ataque confederado que *fracasó*, pero desconocen o, peor aún, desprecian el modelo realista y tranquilo de Sherman.

Se podría decir que la capacidad de evaluar las habilidades propias es la más importante de todas. Sin ella, mejorar es imposible. Pero, sin duda, el ego dificulta esta tarea todo el tiempo. Claro que siempre es más placentero concentrarnos en nuestros talentos y fortalezas, pero ¿a dónde nos lleva eso? La arrogancia y el egocentrismo inhiben el crecimiento. Al igual que la fantasía y la «visión».

En esta fase debes ser capaz de verte a ti mismo con un poco de distancia. De cultivar la capacidad de olvidarte de ti mismo. El desapego es una especie de antídoto natural contra el ego. Es *fácil* sentirse emocionalmente comprometido y enamorado del trabajo propio. Todos los narcisistas pueden hacerlo. Lo raro

no es el talento ni la capacidad, ni siquiera la seguridad en uno mismo, sino la humildad, la laboriosidad y la conciencia propia.

Para que el trabajo sea genuino, debe venir de la verdad. Si quieres ser algo más que un relámpago en el cielo, debes estar preparado para concentrarte en el largo plazo.

Aprenderemos que, aunque *pensemos* en grande, debemos actuar y vivir modestamente con el fin de lograr lo que buscamos. Debido a que estaremos centrados en la *acción* y la *educación*, y nos olvidaremos de la validación y la búsqueda de estatus, nuestra ambición no será grandiosa, sino repetitiva, un paso tras otro, aprendiendo y creciendo e invirtiendo en ello el tiempo necesario.

Debido a su agresividad, su intensidad, su egoísmo y su infinita autopromoción, nuestros competidores no se dan cuenta de la forma en que ponen en peligro sus propios esfuerzos (para no hablar de su cordura). Rebatiremos el mito del genio autosuficiente para quien la duda y la introspección son desconocidas, a la vez que rebatiremos el mito del artista sufriente y torturado que debe sacrificar la salud por su trabajo. Mientras que ellos están divorciados de la realidad y de los demás, nosotros nos mantendremos profundamente conectados y conscientes, y aprenderemos de todo eso.

Los hechos son mejores que los sueños, como dijo Churchill.

Aunque compartimos con muchos otros una *visión* de la grandeza, entendemos que el *camino* hacia ella es muy distinto. Al seguir a Sherman e Isócrates, comprenderemos que el ego es nuestro enemigo en ese viaje y lo combatiremos a cada paso del sendero, para que cuando alcancemos el éxito, este no nos hunda, sino que nos vuelva más fuertes.