

Psicointegración

De Jorge Olguín.

Se habla sobre los roles y como estos están afectados por los condicionamientos sociales, que a su vez activan roles del ego. También se habla sobre como manejar el fracaso y el triunfo, y sobre la gentileza como parte de hacer servicio.

Hay algo que es muy importante entender cuando nosotros hablamos de los [roles del ego](#). Siempre los tomamos como que es algo ajeno a nosotros que nos controla y en realidad los roles del ego son algo metafórico porque somos nosotros mismos. Es nuestra propia mente. Pensar que el ego es algo separado de nosotros es pensar equivocadamente.

Por otro lado, cuando yo hablo de la [mente reactiva](#), del ego, de las raíces del ego que son los roles; de los roles como puede ser la pedantería, el narcisismo, o los complejos de culpa, [la poca estima](#), vergüenzas, etc., en realidad forman parte de uno mismo. Simplemente uno para facilitar la comprensión de aquel que escucha lo pone como algo a parte, pero en realidad forma parte de nosotros mismos.

Los roles del ego hacen que la persona muchas veces tenga esas ansias de protagonizar, de sentirse importante, de demostrar a los demás que la persona es autosuficiente como para lograr metas, etc. Es como si el espíritu fuera como arrastrado por una anilla de una nariz ficticia, como si fuera un toro de exposición a mostrarse, cuando en realidad el espíritu no le tiene que demostrar nada a nadie porque cada espíritu es de una manera. El hecho de que se muestre de una manera y sea de otra en lugar de traer bendición, trae frustración. Porque corremos el riesgo de acostumbrarnos a representar un papel, corremos el riesgo de acostumbrarnos a representar un rol, y luego nos damos cuenta que nosotros no somos así. Simplemente es que ante los demás nos imaginamos así. Ya lo dije en un sin fin de oportunidades... Nosotros tenemos rol de papá, de esposo, de doctor, de profesor, de empleado, de encargado, de repositor, de maestra, etc. Son todos roles. En el fondo todos somos espíritus. Hoy puedo tener el rol de hijo y después puedo tener el rol de padre, después puedo tener el rol de hermano, etc. Son todos roles. Lo importante es que esos roles no nos permiten mostrarnos como nosotros somos.

La vergüenza no deja de ser también un rol. A veces pasa más en el varón que en la mujer, si bien el espíritu no tiene sexo, porque el espíritu es espíritu, por lo menos en este planeta Tierra encarnamos como hombre o como mujer. Y el varón por una cuestión de sociedad, por una cuestión de mandatos culturales, siempre tiene que demostrar más poder, más auto determinismo... Siempre tiene que mostrar esa suficiencia en una sociedad bastante machista. Ahora bien, esa sociedad machista en realidad es alimentada por las mujeres. La mujer con todo respeto, pero si yo me callo estoy siendo cómplice de una mentira, así que debo decir las cosas, la mujer hipócritamente alimenta el machismo masculino. A veces hay movimientos femeninos culturales donde hablan con una pancarta sobre la igualdad y sin embargo cuando uno espera un autobús en una parada la mujer sube primero y a veces ni siquiera dice gracias, como si el hombre tuviera la obligación de dejarla pasar. A veces el hombre trabaja 9 horas en una fábrica y está completamente destruido en su fuerza y quiere llegar a su casa para darse una ducha reparadora y le tiene que ceder el asiento a una mujer que capaz estuvo haciendo compras en una tienda toda la tarde. Y, ¿dónde está el feminismo entonces? O sea, el feminismo es cuando le conviene a la mujer y cuando no le conviene, no, el varón tiene que ser el galante, el caballero.

¿Qué tiene que ver esto con roles del ego? A veces los roles del ego no son solamente en un individuo sino que son también a nivel masa, a nivel sociedad. El famoso machismo del varón en las distintas culturas que se da mucho en los países latinos, seguramente con México a la cabeza, hablan de que hay un mandato cultural que fomenta el ego del varón en ese sentido. Gracias a Dios que la cultura del mundo ha avanzado y salvo en esos países fundamentalistas musulmanes, que lo veo tan difícil que cambien, en los demás países la mujer tiene distintos roles. Al punto tal que en distintos países de Latinoamérica con Chile a la cabeza hay una mujer gobernante en potencia y con roles de que tiene capacidad no sólo para el mando, sino que también tiene carisma. Digamos que como que los demás países del mundo la ven con potencial. Digamos que no la ven como un dibujo o como un títere, la ven como una persona que tiene sus logros y sus valores. Ahí no hay ego. Ahí directamente lo que hay es una gran dignidad independientemente de la corriente política que no viene al caso en esta pequeña charla de psicointegración, simplemente lo tomo como ejemplo.

Pero en general, así como le fomentan al varón el machismo en esta sociedad donde el varón tiene que aparentar, tiene que mostrar lo que tiene, tiene que mostrar lo que ha ganado, tiene que mostrar el trabajo que tiene: "Mira cuanto dinero tengo. En que posición estoy". De alguna manera eso también implica un sometimiento a la mujer, que la mujer en el mismo puesto va a ganar menos o que directamente la mujer no va a estar capacitada para ese puesto. ¿Eso quién lo dice? Eso lo dice la sociedad. Porque cada uno de nosotros conoce a un montón de mujeres capacitadas para hacer el mismo o mejor trabajo que el que puede hacer un varón. Por lo menos, yo de mi parte conozco a muchas mujeres así, con una capacidad tremenda. Sin contar la capacidad tremenda que tienen las mujeres para criar hijos, para llevar un hogar adelante, y aunque ya no estamos en los años 50 del siglo pasado o en los años 30 del siglo pasado, hoy todavía año 2006 sigue habiendo varones que llegan a su casa y se dan una ducha y mientras la mujer le prepara la comida tipo sirvienta medieval. Las cosas han cambiando.

Hay mujeres secretarias ejecutivas, mujeres que llegan adelante en una compañía, mujeres que son abogadas, mujeres que son juezas y mujeres que son presidentes. ¡Gracia a Dios que hay esos cambios! Pero en la masa popular, que es donde el ego fermenta más digamos como la cebada o la malta cuando se hace una buena cerveza, ahí es donde noto como trabaja el ego. La mujer que en un programa de radio o de televisión proclama la igualdad, después en la vida cotidiana quiere estar adelante en una fila, quiere que el varón le abra la puerta, etc. Hay una cosa que sí ha logrado la masa cultural que es a favor. Es la galantería del varón que yo la comparto porque yo la practico y está bien que la practique todo aquel que escucha lo que yo predico sin obligación, simplemente que lo hagan por gozo, ya que nada se tiene que hacer por obligación.

¿Qué me choca de todo eso? Me choca a veces, y capaz que en este caso esté saliendo de la psicointegración porque estoy dando mi opinión personal y no debo, pero bueno... Doy mi opinión personal en este momento como uno más. Simplemente la toman o no. No es obligación tomar mi opinión personal como parte de la enseñanza de psicointegración. Me choca mucho el poco agradecimiento de la otra parte. Como que ya dan por descontado que el varón les tiene que abrir la puerta, les tiene que ceder el asiento, etc. Y al dar por descontado eso están activando los roles del ego del varón de que entonces el varón tiene que ser el protector, el caballero andante; y después esa misma mujer que activó esos roles del varón es la que se queja de que no le dan cabida en distintas labores o en distintos puntos en la sociedad; donde piensan que quedan relegadas, pero ese relego a veces es provocado por la propia mujer. Y eso lo he notado muchísimas veces.

Si yo tengo que dar mi opinión con respecto a lo que pienso sobre los roles de la mujer y el varón en la sociedad a nivel despersonalizado que es como se debe dar, sin involucrarme, diría que hoy en día la parte más pesada la lleva la mujer; porque a

muchas mujeres de 30 años, de 35 años, de 40 años, que tienen trabajos tan complejos y tan extensos como los que tiene el varón de 8 - 9 horas diarias e incluso en algunos casos de 10 horas diarias, en la mayoría de los casos han tenido hijos a lo mejor a edad temprana en torno a los 20 años, algunas un poquito más tarde, y entonces están criando hijos pequeños en su trabajo. Y no todas tienen la posibilidad económica de tener una empleada doméstica como para que le haga las tareas. Entonces ha de trabajar y hacer los quehaceres domésticos, ver como están sus niños y así sucesivamente. El varón que tiene amplitud de criterio, seguramente también va a llegar de trabajar cansado y va a mirar el cuaderno de los niños para ver como están avanzando en la escuela, pero es muy raro que un varón pase de ahí. No se va a ocupar de limpiar la ropa de los chicos o de planchar. O sea que la mujer sigue trabajando hasta las 12 de la noche siendo que al día siguiente a las siete menos cuarto de la mañana ya está levantada otra vez para comenzar la tarea de nuevo. Entonces en la sociedad a la mujer le toca generalmente la peor parte, con el agravante de que puesto por puesto, mientras el hombre gana 1.000, la mujer gana 750; porque no le reconocen el mismo valor. Espero que esto cambie en el futuro y espero que en la masa societaria no haya que demostrar nada, como cada uno de nosotros tiene que demostrar ante los demás lo que gana o lo que deja de ganar. Eso en cuanto a lo general.

En cuanto a lo particular, a lo personal, cada uno de nosotros, porque en algún momento determinado tuvimos algún fracaso, porque en algún momento determinado alguien nos dijo que no podíamos lograr tal meta, porque en un momento determinado nos desmerecieron, o porque en un momento determinado directamente no nos tuvieron en cuenta; esos roles del ego nuestros tan rencorosos por así llamarlos, porque el rencor no forma parte del espíritu, forma parte del ego. El ego es el que monta en cólera, el ego es el que se ofende, el ego es el que no perdona, el ego es el que critica, el ego es el que tiene la envidia hacia el otro, el ego es el que necesita demostrar porque vive de la aprobación DE LOS DE-MÁS. Y eso es el gran error. Entonces una persona que se ha criado de repente, donde a lo mejor como adolescente lo dejaron de lado o no lo tuvieron en cuenta para determinada cosa, entonces uno se cría con esa asignatura pendiente. Es una asignatura pendiente de decir, uno: yo voy a triunfar; dos: no me sirve de nada triunfar si no se lo paso por el rostro de los demás, principalmente aquellos que me ignoraron y que no me tuvieron en cuenta y de aquellos que se rieron subestimándome diciéndome: "No, no va a lograr tal meta. ¡Lo veo tan difícil!" Ahora, una vez que nosotros les pasamos por el rostro a esos nuestra victoria, el premio, ¿estamos mejor? Tal vez esa persona que en un momento dado nos criticó es una persona mediocre y como yo digo siempre tienen un techo. Tienen un límite y más de ahí no pasan porque no es su momento. Y mostrarnos fuertes y triunfadores delante de esa persona, salvando las distancias, sería como a un niño que está en preescolar: "¡Oh, pero mira que bien que estoy leyendo y tu apenas estás aprendiendo!" Sería ridículo porque ese niño recién está en crecimiento.

Nosotros tenemos que tener en cuenta que muchas personas que alguna vez nos han mirado con suficiencia por encima del hombro, son personas que directamente en esta vida no van a pasar de un techo y si justamente nos miraron así es justamente porque tenían roles del ego y necesitaban mirarnos con suficiencia porque en el fondo ellos se sentían pequeños. Una vez que nosotros triunfamos y salimos adelante, mirar de la misma manera a estas personas, yo creo que es rebajarnos, es ponernos en el lugar de esas personas. Es bajar nuestra parte espiritual. ¿Cómo hay que actuar? Como si esa persona no existiera. No lo digo en función de dejarla de lado, estoy diciendo en función de ignorar una revancha, un sentimiento de venganza, un sentimiento de mostrarse tipo pavo real; porque no nos va a alimentar nuestro espíritu para nada.

Psicointegración enseña que la mejor manera de respetar nuestro triunfo es entender que no triunfamos. ¿Cómo? ¿Qué quiere decir eso? Eso quiere decir lo

siguiente. Uno de los aforismos más queridos por mí es el segundo que escribí que es "la meta es la búsqueda". Eso significa que yo me pongo una meta, estoy luchando meses y pongo esfuerzo para lograr esa meta, o por ahí tengo un golpe de fortuna sumado a mi capacidad de oportunismo y la logro en breve esa meta. ¿Qué hago una vez que llego a esa meta? Porque si yo me conformo con esa meta, no aprendí nada. ¡No aprendí absolutamente nada! Porque sigo siendo el mismo indiferente que era antes de seguir esa meta. ¿Y entonces qué se hace? Se busca otra meta. Pero, ¿cómo? ¿Eso no es ambición? Lo que pasa es que la sociedad nos metió la idea de que ambición es negativo. Lo que es negativo es la ambición desmedida, como también son negativos los proyectos imposibles. "Quisiera este año poder estar en un crucero de 10.000 dólares. Sí, pero este año me fue bien y pude juntar ese dinero". Claro, pero si yo no soy una persona rica que pude juntar ese dinero, a grandes rasgos y trepando por las paredes, no lo voy a gastar en un crucero. Si soy una persona coherente sé que ese dinero lo voy a invertir en hacer un proyecto más grande para mí, porque ese es mi medio de vida; porque lo otro sería tirar lo poco que he conseguido.

Entonces la palabra ambición en sí, como la palabra dinero en sí, no es una cosa negativa. Cuando el Maestro Jesús dijo: "Es más difícil que entre un rico al reino de los cielos que un camello por el ojo de la aguja" no estaba hablando de un rico, estaba hablando de un avaro. Porque nosotros con dinero, si lo invertimos bien, podemos hacer muchas cosas por los demás. Si bien yo digo siempre que hacer servicio no es hacer cosas imposibles como donar tomógrafos a los hospitales públicos, porque en este caso nadie haría servicio. Uno entre 10.000 puede tener esa posibilidad de donar un tomógrafo. Hacer servicio es lo más común. Ayudar a un ciego a cruzar la calle, ceder el asiento a una chica embarazada, ayudar a una señora mayor, etc. Es gentileza.

La gentileza tiene que ver con el buen samaritano. En la parábola del Maestro Jesús que el único que levanta al caído es el samaritano, por eso está la parábola del buen samaritano; es el único que hace servicio y los samaritanos estaban mal vistos. También estaban mal vistos los gentiles, y sin embargo eran los más caballerescos. Por eso nosotros decimos gentil cuando alguien nos deja pasar primero, o nos tiende una mano si queremos subir a una embarcación, o nos ayuda si somos mayores a subir a un transporte público, etc. La gentileza forma parte del servicio. No hace falta tener títulos, no hace falta esperar nada; simplemente es algo que nace del corazón espiritual que es nuestra conciencia interior. No del corazón que bombea que es el físico; es un músculo nada más que bombea sangre. Hacer servicio significa hacer pequeñas cosas que luego se pueden transformar en grandes cosas y la única manera de hacer servicio es estar desprendido de todo ego. No querer demostrar nada a nadie, porque querer demostrar significa querer la aprobación del otro. Entonces seríamos esclavos del otro. Seríamos esclavos de su sí. Entonces es como que siempre estaríamos atados al otro; al otro que puede ser un perfecto desconocido al que le tenemos que demostrar algo y siempre estaríamos atados a.

Entonces la mejor manera de ser útil a los demás es que a los demás no les tiene que importar quienes somos ni que logramos. Nuestros logros son nuestros. Por eso el Maestro Jesús decía: "Ni siquiera nuestra mano izquierda debe saber lo que hizo nuestra mano derecha". Traducido significa que si yo he dado limosna o ayuda a alguien no tengo que ir con una bocina a decir: "¡Oh, he ayudado a tal persona!"; porque entonces lo estoy haciendo o bien para figurar, o bien para hacerme notar; y al único que alimento no es al bolsillo del mendigo, sino a mi ego. Y esa bocina, ese megáfono está alimentando mi ego. Es lo que pasó alguna vez con Siddharta antes de que se iluminara. Ayudaba por aparentar. Eso lo escribe Hermann Hesse en una versión inventada de Siddharta, no es la historia real, pero de alguna manera pinta su metamorfosis. Nuestra metamorfosis tiene que ser que tenemos que estar completamente desidentificados de todo rol y estar pendientes únicamente de nuestro crecimiento; pero nuestro crecimiento no tiene que terminar con nosotros. Una vez

que nosotros estemos de pie y bien fuertes, recién ahí podremos tender la mano a los demás; ya sean del entorno cercano o de gente desconocida.

El servicio no pasa por hacer grandes obras, porque eso lo harían muy pocos. Ya no estamos en la época de las cruzadas. El servicio pasa por hacer pequeñas cosas cada día que nos hagan dormir contentos con nosotros mismos, que nos podamos mirar al espejo diciendo: "Hoy hice una cosa pequeña". Si la madre Teresa tuvo la suerte de hacer cosas mayores, bueno hagamos lo que podamos nosotros. Las pequeñas cosas para cada cosa. Lo que vale es la intención, no el resultado. Si logramos el resultado, mejor, pero lo que vale es la intención; porque si nosotros vamos sólo en busca del resultado el 90% de las veces nos vamos a frustrar. Y así no sirve. ¡Claro que podemos resurgir de las cenizas como el ave fénix!, pero no vale la pena quemarnos a cada rato. ¡Jajaja! ¡Ese es el secreto! Vivir las cosas cada día, un pasito cada día. Ya lo dijo el filósofo chino que "un camino de mil millas se empieza con el primer paso". Si ya dimos 15 o 20 mejor para nosotros. ¡Ese es el secreto!