

# Psicointegración

**Médium: Jorge Olguín**

**Entidad que se presentó a dialogar: Maestro Johnakan Ur-El**

**Se habla de la autoestima desde varios puntos que la afectan.**

Maestro Johnakan-Ur-El: Queridos hermanos estoy aquí para dar un mensaje y tratar de dilucidar distintas cuestiones que tienen mucho que ver con situaciones del plano físico. Vosotros me conocéis como Johnakan-Ur-El y soy el Thetán de este receptáculo. Se ha dicho muchísimas veces que cada espíritu es único, que cada ser es único en este universo y que somos todos iguales ante los ojos del Padre. Me he tomado la licencia, me he tomado seguramente el atrevimiento de agregar que podemos sobresalir o no de acuerdo a nuestro comportamiento.

En el plano físico ocurren muchas cosas. En el plano físico ocurre que mucha gente -a la que he analizado con todo respeto- se mide por los logros, por los resultados, por las apariencias, por lo que tiene, por lo que ha conseguido, o por lo que no ha conseguido, por los éxitos, por los fracasos, por las buenas vivencias, por las malas experiencias, por los abandonos, por no aprobar determinada materia de vida, por no sentirse queridos. Seguramente eso potencia los roles del ego, los roles de víctima, roles de rencor, de acuerdo a cómo sea el espíritu de la persona en cuestión. Y obviamente también magnifica determinados engramas y otros que estaban ocultos salen a relucir. Se reactivan.

Hay una corriente terapéutica que dice que es imposible que otras personas nos amen si nosotros no nos amamos primero. ¡Es una corriente válida! ¡Tiene algunas dosis de verdad! Generalmente somos lo que reflejamos, porque no podemos impostar una manera de ser durante mucho tiempo ya que lleva mucho trabajo y produce mucho desgaste. La falta de autoestima, y ya lo he dicho muchísimos años atrás, se produce porque el ego busca la aprobación de los demás. Buscamos la aprobación ante una manera de ser, ante una forma de vestirnos, buscamos la aprobación de nuestra pareja, de nuestros amigos, del entorno que nos rodea, si está bien la labor que hemos hecho, si convence la pareja que tenemos, si convence nuestra manera de ser o nuestra apariencia física. Si somos muy delgados, si estamos un poco obesos, si somos altos, si somos demasiado bajos, si ya estamos entrados en años o si somos demasiado jóvenes para que nos entiendan.

Toda esa serie de interrogantes no las tenemos en los planos espirituales, porque no hay alto-bajo, delgado-obeso, mayor-joven; en el plano espiritual tampoco hay una perspectiva económica: si somos ricos, si somos pobres. Entonces ante todos estos interrogantes yo voy a sumar otra interrogante en forma de pregunta obviamente, y la pregunta sería: ¿Si nosotros somos espíritus y podemos ser mejores o peores, de acuerdo a vuestra forma de nombrarlo, -por actitudes: si somos altruistas podemos ser más útiles, si somos egocentristas vamos a ser menos útiles; entonces vamos a ser mejores espíritus cuanto más servicio hagamos-, no nos van a medir, no nos van a catalogar de otra manera?

Si el espíritu carece de economía, carece de forma física, no hay manera de prejuzgarlo por la edad, ni por su color de piel, ni si es femenino o masculino porque el espíritu no tiene género sexual. Todo lo demás son roles del ego del plano físico, que nos sentimos mal, que nos sentimos bien. *Hoy siento que como*

*mujer no soy querida. Hoy siento que como varón no soy aceptado. Siento como que las cosas me desbordan. Siento como que hay metas que jamás voy a poder alcanzar porque ya están fuera de mi perspectiva. Todos esos son planteos del plano físico. Ahora, ¿son reales?*

Sí y no. Sí, porque en el plano físico está de acuerdo a como nosotros elegimos encarnar, en que región, con que familia, en que posición económica, en las metas que vamos a lograr; pero cuando nosotros estamos encarnados no sabemos lo que eligió el espíritu y si encarnamos en un lugar que no nos convence o con una economía que no nos cierra le echamos la culpa a las circunstancias o a que tal vez haya un karma de vidas anteriores que tenemos que aprender como lección.

Es cierto que en el plano físico no todos tenemos las mismas posibilidades y tampoco se nos dan las mismas oportunidades. A veces es azar. Hay personas que ganan una fortuna en un juego, mientras que hay personas que están toda la vida trabajando. Hay personas que hicieron una elección de pareja y fracasaron una, dos o más veces; mientras que hay otras personas que están en una excelente relación durante muchísimos años. Entonces, ¿eso significa que si tuvimos una mala elección de trabajo o de vida, o de pareja, o de círculo de amistades, eso tiene que afectar nuestra estima? En realidad no. Porque si nosotros somos un espíritu y estamos convencidos de que venimos en función de poder ayudar a otros tenemos que "relegarnos" un poquito para pensar en el otro.

Esto se contradice con lo que dije hace mucho tiempo atrás que no podemos tender una mano a nadie si nosotros estamos tirados en el piso. O sea, que tenemos que ponernos primero de pie. ¡Sí, por supuesto! Eso lo sigo sosteniendo. Siempre tenemos que estar fuertes nosotros. Entonces, ¿qué nos impide estar fuertes? ¿Engramas? Seguramente que sí, pero así y todo podemos superarlos. ¿Qué afecta nuestra estima? ¿El entorno, las circunstancias? Seguramente que sí, pero así y todo podemos superarlo. ¿Cómo?

Primero, tenemos que tener en cuenta que somos únicos. Segundo, tenemos que tener en cuenta que somos valiosos. Pero no valiosos como el narcisismo freudiano que vuelca en la pedantería, con roles del ego que lo hacen subir a un pedestal para que lo adoren. Ese narcisista que se mira al espejo y se adora a sí mismo. No, no, no. Porque eso tampoco sería equilibrio. Tener seguridad. ¿Pero cómo voy a tener seguridad si las últimas tres o cuatro cosas que planifiqué por una razón o por otra se desmoronaron? Correcto. Entonces la base es evaluar. ¿Se desmoronaron por circunstancias ajenas o por error propio? Generalmente por circunstancias ajenas. Entonces uno de los errores es juzgarnos a nosotros mismos, que la palabra significa juzgarnos antes de tiempo. Y supongamos que nos hubiéramos equivocado. ¿Y qué? Somos responsables de esa equivocación, pero no culpables; porque muchas veces anteriormente he dicho que culpable es el que hace las cosas adrede, a sabiendas de que va a producir actos hostiles, responsables es el que se equivoca sin quererlo. Y si bien puede provocar inconscientemente, o indirectamente actos hostiles, no lo está haciendo a propósito. Va a ser responsable de lo que hizo, pero no se tiene que generar complejos de culpa. Entonces si teóricamente no tenemos que generarnos complejos de culpa ante supuestos fracasos, si no tenemos que perseguirnos espiritualmente por cosas que no hemos logrado todavía, ¿por qué esa baja estima? ¡Todo espíritu es falible! Podemos elegir una relación equivocada, podemos estar con gente equivocada, pero ¿por qué esa gente tiene que tener poder sobre nosotros? Hace muchos años atrás he dicho, si mi receptáculo –Jorge- con su palabra no tiene la fuerza ni siquiera para mover un cabello diciendo: ¡Mueve! El cabello no se va a mover... ¿Cómo la palabra va a tener fuerza para lastimar? ¿Quién le da el poder a esa persona? ¡El otro!

Entonces, la pregunta para sumar más interrogantes sería: ¿Por qué le damos poder a la otra persona? Porque le damos importancia a la otra persona. Al darle el poder de que nos lastime con su palabra nosotros somos los responsables de hacerle importante a esa persona en lugar de ser importantes nosotros. Como dije antes, importantes no a nivel fatuo, importantes de valorizarnos o de revalorizarnos, de valorizarnos bien. Somos importantes porque tenemos cada uno de nosotros una misión en esta vida. Somos importantes porque tenemos dentro la capacidad de dar amor. Somos importantes porque podemos provocar en el otro felicidad. Somos importantes porque podemos enseñar a como ser felices. Somos importantes porque somos únicos. Y el fracaso es ajeno a veces a nuestra expresión de deseos.

Cada ser humano encarnado tiene que tener una motivación y a través de estos mensajes se puede despertar más aún esa motivación. Donde yo, como espíritu mensajero, no puedo hacer nada es ante aquellas personas encarnadas que están sumidas en la total indiferencia, o que no les importa el otro, ni siquiera les importa ellos mismos; pero sí puedo hacer que la persona eche raíces robustas y que luego tenga un tronco desarrollado en aquellas personas que sí tienen interés y que sí tienen la voluntad de crecer y eso es lo que no se debe perder. Porque tenemos mucho para dar y mucho para hacer.

La falta de autoestima depende a veces de la comparación. ¿Qué logré? ¿Qué logró Fulano o Mengano o Sutano? ¡Y es odioso compararse! Como también es odioso compararse despreciativamente cuando la persona está en la cima. ¡Oh, mira lo que he logrado y mira lo que han logrado aquellos! Ninguna comparación es buena. Toda comparación es odiosa. Entonces, si tengo baja estima, si mi autoestima es débil... ¿Con respecto a que? Porque si yo encarno en una isla sólo con animales no humanos y no tengo con quien compararme no voy a tener baja estima salvo que haga rol de víctima. ¡Oh! ¿Por qué caí en esta isla donde no puedo compartir mi vida con nadie? Pero en un grupo de sociedad la falta de autoestima tiene que ver con compararse con el otro y una de las herramientas para no tener baja estima es no hacer comparaciones.

Un espíritu de luz dijo hace más de dos milenios: *No midas el camino por lo que has recorrido, sino por los que te falta por recorrer.* Eso es un incentivo. Porque hay gente que tiene el vaso un cuarto lleno y mira el vaso vacío de los demás y dice: *¡Ah, con esto me conformo!* ¡No es así! Uno tiene que luchar -en el buen sentido de la palabra- para salir adelante, porque la misión de cada uno de nosotros es salir adelante para tender una mano a los que quedan atrás. Muchos pueden tomar como perjudicial *mide tu camino con lo que te falta por recorrer*, porque puede llevar al desaliento. *¡Me falta muchísimo! ¡Jamás llegaré!* ¿Por qué auto-invalidarnos? De todas maneras seamos coherentes y lógicos. Estando encarnados nos vamos a poner proyectos lógicos y proyectos no muy largos a mediano plazo. Proyectos que sí se puedan cumplir. *Aspiro a esto. Aspiro a aquello.* Cosas que verdaderamente estén a nuestro alcance. Eso no significa que dejemos de soñar con aquello que puede parecer imposible. *El día de mañana me gustaría tener esto o aquello.* No está mal soñar con cosas materiales porque justamente para eso estáis encarnados. Pero por sobre todas las cosas recordemos que finalmente somos espíritus.

Muchos espíritus encarnados se han quejado conceptualmente a mí explicando que ellos no se sienten roles, tienen hambre, sed, sueño, deseos de disfrutar, sientes como que esa es su única vida. ¡Me parece perfecto! ¡Yo también lo siento así! Igual somos roles, aún sintiendo todo lo que sentimos, somos roles. Va a llegar el final de la vida física donde dejaremos de ser ese rol. Y no hay contradicciones. Porque yo por un lado digo: Sueñen con cosas importantes para levantar la autoestima. Pero por el otro lado digo: No se aferren a cosas fútiles. Y no estoy diciendo algo contrario. Eso significa podemos

hacer proyectos, pero también sepamos que es lo valioso y que es lo descartable. Porque si no seríamos un carro tirado por un caballo donde llevamos un montón de lastres que no tienen ningún sentido para nosotros en nuestra vida futura. ¡Deshagámonos de los lastres y quedémonos con lo que es verdaderamente importante! ¡Capaz que es algo pequeño, pero quedémonos con ellos y soltemos los lastres! ¡Y no perdamos nunca la capacidad de soñar!

Retomo lo que dije antes. La alta estima o la baja estima en muchos casos depende de las comparaciones, salvo excepciones donde hay espíritus muy fuertes y muy seguros que directamente tienen una estima alta sin hacer comparaciones y sin despreciar al que tiene una estima más reducida. Todo lo contrario. Generalmente aquel que tiene una estima alta es importante que pueda tender una mano al otro por goce, por amor, por compatibilidad, por vibración, por sintonía, porque de no hacerlo caería en la indiferencia y de nada le serviría su alta estima si se transforma en un indiferente más que es una enfermedad no virósica, no bacteriana, pero que corroe el alma.

El enemigo del amor no es el odio, es la indiferencia. Y eso no lo digo yo, lo dijeron otros filósofos antes y estoy absolutamente de acuerdo con ellos. Pero la peor indiferencia es la indiferencia con uno mismo. Debemos querernos, debemos aceptarnos, no nos tienen que preocupar la opinión de los otros ni a favor ni en contra; porque en el plano físico tenemos la costumbre de atajarnos y de poner una coraza ante las críticas, pero bajamos la coraza ante el halago. Y el halago es tan pernicioso como la crítica, porque el halago generalmente es lo que nos hace caer. Si uno es auto-suficiente y tiene la autoestima alta, pero de verdad alta, y sabe que es importante como ser humano, como pareja, como amigo, el halago le va a resbalar, el halago no le va a llegar.

Obvio que es bueno una palabra de aliento. Yo conozco jóvenes que se reciben y tienen un diploma y es importante que su profesor les diga: *Has sido un excelente alumno. Sigue así en tu vida que lograrás ser un excelente hombre o una excelente mujer.* ¡Es bueno eso! Es un halago sano. Pero que no seamos endulzados como la miel porque eso no nos permite visualizar al otro. Porque ahí estaríamos dentro del ego. El halago elevado potencia el ego.

Muchos creen que demasiado ego nos vuelve narcisistas y levanta nuestra estima y no es así, porque el ego tiene otra faceta. La faceta de querer pasar desapercibidos, la faceta de ser timoratos, la faceta de no querer arriesgarnos, la faceta de auto-eliminarnos. *¡Oh, no, no! Yo sé que a esto no voy a llegar porque está fuera de mi alcance. Yo sé que esa persona no se va a fijar en mí porque está en un nivel más elevado.* ¡Eso es lo que hay que evitar! Valorarnos no depende de hacer un trabajo interno, depende de hacer un clic dentro nuestro y de decir: ¡Ya! Y lo tengo que hacer sin comparaciones. Gracias por escucharme.