

Psicointegración

De Jorge Olgún.

Falta de comunicación e introversión

Pasada a texto por gentileza de Sarven

Hoy vamos a tratar el tema sobre la falta de comunicación entre los seres y vamos a profundizar sobre el por qué a veces, determinados pudores que nos pueden hacer introvertidos, nos impiden el relacionarnos en roles de pareja o en roles de amistad. Es uno de los temas más difíciles porque no hay una sola explicación para ello, al punto tal de que habría cien caminos que se abren con cien respuestas distintas. Vamos a tratar de tejer todas esas respuestas y tratar de armar algunas respuestas principales.

Primero y principal, que cada ser encarnado es único sobre la faz de la Tierra, así como cada espíritu es único en el plano de vibración en el que se encuentra. Cada ser es único en la creación porque así Dios nos ha creado. Habrá seres que tendrán más profundidad y habrá seres que serán más "vacíos".

Una de las respuestas podría ser que no siempre la falla está en uno; el no poder comunicarnos con los demás, ya que a veces por ese anhelo de profundizar en nuestro interior, podemos percibir a las personas como intrascendentes. Pero no visto desde el prejuicio hacia el otro, no catalogando al otro de vacío o de hueco, simplemente que para nuestra experiencia espiritual, muchas personas pueden parecer ante nuestro entendimiento como fútiles, en el sentido en el que nuestra conversación no tendría ningún tipo de empatía: no encajaría.

Pero por otro lado si yo tuviera que hacer de abogado defensor de la otra parte, de la parte que catalogamos como "intrascendentes", diríamos pero bueno; aquel que verdaderamente desea profundizar en su interior, también debe saber colocarse en el lugar del otro, tratar de entender al otro, tolerarlo, ver su punto de vista, entender su manera de ser, tratar de entrar en su pensamiento... Sé que en muchos casos haciendo ese pequeño o gran esfuerzo, vamos a poder captar también la profundidad de ese ser que a primera impresión nos puede parecer intrascendente. Puede no conversar en nuestro mismo idioma, figurativamente hablando, puede parecernos más superficial en su manera de ser, pero seguramente si intentáramos desde nuestro corazón captar en su interior, seguramente en muchos seres descubriremos algo grande y nos llevaremos una gran sorpresa agradable.

No lo veamos ahora desde el punto de vista de que la otra persona nos resulta intrascendente; veámoslo desde el punto de vista nuestro de que nosotros nos sentimos incapaces de comunicarnos. ¿Nos sentimos incapaces porque nos sentimos pequeños? ¿Nos sentimos incapaces porque de entrada decimos "no seremos aceptados"? o sea ¿nos anulamos de entrada antes de probar suerte? porque eso también es un rol del ego: autoeliminarnos en una competencia, correr a un costado porque nos sentimos pequeños... Son todos roles del ego.

Voy a desmitificar algo. Muchas veces he hablado en distintas sesiones de psicointegración de que no personalizando, no protagonizando, despersonalizándonos, desidentificándonos, no va a haber ningún rol que ejerza el control sobre nosotros y podremos salir adelante. Eso no significa que seamos inmunes a todo, que le caigamos bien a todo el mundo o que todo el mundo nos caiga bien a nosotros, porque también hay otro factor: el factor de vibración energética del aura de cada uno. Hay personas que pueden caernos mejor que otras, a primera vista, pero eso tampoco significa que

conociendo mejor luego a la otra persona mantengamos ese concepto. Como en el ejemplo anterior nos podemos encontrar con una agradable sorpresa. Entonces nunca hay que evaluar de una primera intención a una persona por el todo. Siempre hay que darnos a nosotros mismos una segunda oportunidad para poder conocer más en profundidad a esa persona.

Pero ahora ¿nos conocemos a nosotros mismos? Porque muchas veces nos sugestionamos, nos autoinvalidamos, nos corremos a un costado porque pensamos que no somos capaces de tal empresa... Seguramente somos muy útiles en la parte laboral, seguramente somos muy útiles con nosotros mismos en cuanto a pensamientos abstractos. Nos sentimos incapaces de validar una amistad, de validar una relación de pareja.

Una de las maneras de enfrentar eso es hacerlo sin ninguna presión. No pensar: tengo que lograr tal cosa. NO, NO, no. Es como aquella persona que no sabe nadar y dice bueno, ahora me tiro en los 4 metros de profundidad y veo cómo nado, no, no no. Se puede ir haciendo la cosa lentamente, de poco en poco. Uno puede ir donde hay un pequeño grupo de gente y entrar en una pequeña conversación, sin necesidad de contar cosas personales, sin necesidad de poner toda nuestra coraza sobre la mesa y darnos de inmediato a conocer. Ir abriéndonos lentamente. La otra persona puede hacer lo mismo o no.

Una de las maneras más fáciles de empatizar con el otro es imitar posturas, imitar gestos, imitar diálogos. Acá no hablo de que uno no tenga su manera de ser y copie la manera de ser del otro. Acá hablo de tratar de crear un lazo de empatía con el otro. No hablo de que uno no tenga una opinión propia y le diga a todo que sí al otro para quedar bien, porque eso sería buscar la aprobación de los demás y eso es ego, ya lo hemos dicho anteriormente. No, no, no; yo me refiero a que en una rueda de gente conocida, uno puede sentarse a una mesa y dialogar de varios temas; no hace falta tener un conocimiento general ni un conocimiento amplio de cada tema. Y asumir y reconocer que cuando no sabemos de un tema lo debemos decir; "oh, yo de este tema conozco poco"; no nos debe dar vergüenza eso, porque ese sentimiento de vergüenza de no conocer sobre determinado tema, también es una postura egoica. Nadie sabe todo de todo. Es bueno sí, saber un poco de cada cosa, para tener un diálogo con cada persona.

Nosotros podemos catalogar de intrascendente a aquella joven que habla todo el tiempo de moda o a aquel joven que habla todo el tiempo de música disco o de deportes. ¿No nos estamos transformando en censuradores? Lo que en la psicología freudiana se llamaría el super-yo, que también es un rol del ego, el rol que señala. ¿Acaso no dijo Schopenhauer, filósofo alemán, huir de los demasiado puros que como el agua destilada no son potables? No seamos demasiado puros, seamos como el agua corriente de la canilla, o del grifo, un agua que tiene bacterias pero que, sin embargo, es digestible.

Da la impresión que, a veces es más difícil ser un común denominador, que ser alguien especial. Porque muchas veces nos creemos especiales y tal vez me diréis, ¡pero qué redundante! ¡Seguro que ahora va a volver a decir que ser especial es un rol del ego! A veces es bueno mezclarse con el común denominador. La palabra común que a muchos les pueda parecer ofensiva significa no intentar sobresalir, intentar al contrario empatizar con la mayor cantidad de gente posible. Después mediante diálogos, uno irá separando la paja del trigo.

Al decir esto quiero que me entendáis, al decir separar la paja del trigo, lo que para nosotros es trigo y el resto es paja, para otra persona esa paja puede ser el mejor trigo. Eso significa que quien no empatiza con nosotros puede empatizar con otros. Y está bien que así sea. No significa que aquel que nosotros catalogamos como paja, sea paja. Para nosotros es paja. Pero hasta entre los grandes maestros puede

haber algunos que sean más empáticos que otros, y aunque todos, de alguna manera, vibren en función de servicio, no significa que todos de alguna manera tengan que estar de acuerdo en todos los temas.

Aprendamos a aceptar a la gente. Aprendamos a aceptar a nuestro entorno. No nos transformemos en juez y jurado buscando la equivocación del otro y así nos agarramos de la excusa de no confraternizar. No nos escondamos tampoco en nuestra supuesta timidez, para no intimar con el otro.

Yo creo que el primer paso es el mirarnos, el segundo paso es el estrechar nuestra mano fuertemente, el tercer paso es abrazarnos con un abrazo sincero, no un abrazo libidinoso, un abrazo donde los espíritus se encuentran. Pero para ser sinceros con el otro tenemos que ser sinceros con nosotros mismos primero. Aceptarnos a nosotros mismos primero para aceptar al otro. Y no estar con el prejuicio de qué sucede si no nos aceptan, porque eso es meternos presión. Uno tiene que acudir a una reunión, o uno tiene que conocer gente sin ninguna presión. Y sin ninguna expectativa media.

El refrán callejero dice: "el no ya lo tenemos, vayamos por el sí". Si llega a ser no ya lo teníamos aunque no hubiéramos ido. Y hay otro refrán de cuando yo era pequeño que decía: "fracasar no es morir, es volver a empezar". Esto significa que tampoco vamos a tener una seguridad de que la primera vez que intentamos sociabilizar nos vaya bien. Nos puede ir bien, regular o mal. Y si pasa esto último no significa que nos pongamos una X. Ya estamos bochados, quedamos eliminados, fuera de concurso. No, no, no. Cada ser humano es imprevisible, nosotros mismos somos imprevisibles en nuestras actitudes cotidianas, porque hasta la persona que tiene el ego más integrado, ese ego a veces deja asomar un poco la cabecita y nos hace hacer lo que no debíamos.

En esta primera parte de psicointegración de poder involucrarnos con los demás yo cerraría con la frase de no prejuzgar al otro, pero más importante "no nos prejuzguemos a nosotros mismos". No tengamos un pre-concepto nuestro, porque todo pre-concepto nos va a frenar en nuestra intención de poder volcarnos a los demás.

Es eso por ahora. Gracias.