

Psicointegración

De Jorge Olguín.

Inicialmente habló sobre la [mente reactiva](#) y algunos efectos. La hiperventilación puede provocar un estado alterado de conciencia, pero libera la mente reactiva impulsiva por lo que desestabiliza e incluso la persona puede entrar en un estado violento. Las diversas drogas, alcohol, tabaco, etc. son peores, porque queman el [decodificador](#). Finalmente los estados alterados de conciencia son un error, porque podemos liberar nuestras restricciones superando los [roles de ego](#), obteniendo un estado óptimo permanente bajo control.

Me considero un gran estudioso de lo que es la [mente reactiva](#) al punto tal de que en 1997 re-descubrí lo que es la mente reactiva-impulsiva y en 2003 lo que es la mente reactiva-depresiva. Y obviamente no le hice buena propaganda a la mente reactiva porque tiene dos frutos que son los [engramas](#) y los [roles del ego](#).

La mente reactiva, lo he dicho muchas veces, era necesaria hace millones de años porque nuestros antecesores como no tenían mente analítica -aparte no tenían tiempo para pensar- si frente a ellos tenían un smilodonte, no podían pensar ¿me comerá?, ¿escaparé?; en décimas de segundo tenían que huir porque no tenían las armas adecuadas para vencer a un smilodonte.

O de repente aparecía un pequeño roedor, ¿lo cazaré?, ¿no lo cazaré? No. Automáticamente se tenían que abalanzar a ver si lo podían cazar.

A medida que fueron pasando los milenios ese ser fue desarrollando un pensamiento abstracto a través de la mente analítica que estaba alojada en el córtex, a diferencia de la mente reactiva que está alojada en la [amígdala](#) cerebral.

Pero la mente reactiva en combinación con la mente analítica puede a veces dar frutos. Sucede que a veces los mecanismos no son potables, los mecanismos de como.

Stanislaw Grof, uno de los grandes maestros de Psicología Transpersonal fue uno de los re-descubridores de la hiperventilación.

La hiperventilación es un jadeo agitado donde el cerebro se oxigena en demasía. Sucede también en aquellas personas que en fiestas de niños que inflan un globo, otro globo y se marean, porque el oxígeno produce un estado de borrachera. Ese estado de borrachera, con la hiperventilación produce lo que Stanislaw Grof llama 'El estado alterado de conciencia'.

El estado alterado de conciencia puede lograr que nos re-descubramos a nosotros mismos; porque este estado alterado de conciencia hace que nosotros mismos nos veamos desde afuera desde un punto distinto de vista y entonces veamos cosas sobre nosotros o de nosotros para los demás que antes no habíamos detectado, que antes no habíamos percibido.

Ese mismo efecto se logra con distintas drogas: ayahuasca, marihuana, ácido lisérgico y otras drogas. Pero hay una cosa muy importante para aquellos jóvenes o no tan jóvenes si quieren experimentar. Toda droga, toda sin excepción, hasta la aparente y más inofensiva como es la marihuana, llamada en algunas ciudades comúnmente 'porro', quema el decodificador. Va exterminando el aparato neuronal, el racimo neuronal.

Si bien la ciencia actual ha descubierto que no es cierto que las neuronas no se regeneren, como se creía desde la década del ochenta del siglo veinte para atrás, de todas maneras la regeneración es mínima en comparación con la destrucción masiva a través de las drogas.

¿El alcohol está incluido? El alcohol está incluido y ahora voy a hablar sobre el tema.

A partir de 1967 -la gente dice década del sesenta- pero 1967 fue clave. Se re-descubrió el LSD como droga alucinógena. En realidad los hippies de esta época, que son hombres tal vez de sesenta años del 2008, no buscaban alucinar; buscaban re-descubrirse a sí mismos, porque su mensaje era de paz. Sucede que, como decimos en la jerga callejera de Buenos Aires, el que pagaba el pato era el decodificador, era el cerebro. Porque estas drogas alucinógenas minaban el campo neuronal.

La hiperventilación por suerte, logra un estado alterado de conciencia sin efectos colaterales negativos al extremo de exterminar neuronas. Pero provoca otro estado que es un estado de liberación de la mente reactiva-impulsiva y si el paciente de ese psicólogo transpersonal que hace hiperventilación no está contenido, ese paciente puede explotar en llantos, en lágrimas, incluso agrediendo a su propio terapeuta porque deja rienda suelta a su mente reactiva-impulsiva. Y esa mente reactiva-impulsiva saca a relucir los dolores, las penas, las impotencias que ese sujeto está teniendo. Y hace catarsis mediante la violencia en muchos casos.

Eso no sucede con todas las drogas, porque hay drogas que dopan y en lugar de exaltar al sujeto en violencia, lo adormecen.

El alcohol, sin ser una droga, también produce una tremenda dependencia y cuanto más joven es el consumidor menos inmunidad tiene en su campo neuronal y puede provocar, en ese joven, en ese adolescente que consume alcohol o consume drogas, un hombre de treinta o de cuarenta años, con una capacidad mental disminuida en un treinta o hasta un cuarenta por ciento. No llega a transformarse en un idiota pero llega a tener su razonamiento muy, muy, muy disminuido.

He visto muchos niños, acá ya no hablo de adolescentes, hablo de niños, que buscan tener estados alterados de conciencia a través de distintos pegamentos conocidos como epoxis, que en cada país tiene una marca distinta. En Buenos Aires se llama Epoxiran.

Lo que no se dan cuenta esos niños es que el llamado pegamento les provoca un estado alterado de conciencia a costas de ir exterminando racimos celulares en forma masiva al punto tal de que ese niño cuando ya es un adolescente, ya no hablo de un hombre de treinta o de cuarenta, un adolescente, su función cognitiva está disminuida hasta un treinta o un cuarenta por ciento. Son chicos torpes, que son ya catalogados como chicos con capacidades diferentes sin haber nacido así genéticamente. Fueron provocados por esa droga que han consumido.

Entonces os digo, todo consumo de drogas, de tabaco o de alcohol en forma masiva es absolutamente pernicioso. Lo único que podría avalar, y entiéndanme bien porque no he terminado, es una copa de vino tinto por día porque tiene productos antioxidantes. Pero para aquellos que no tienen control y que se toman una copa, toman dos, diez, veinte, es preferible que directamente no tomen.

El tabaco que aparentemente es lo más inofensivo puesto que tiene venta libre no solamente quema las neuronas sino que también provoca cáncer de pulmón, cáncer de estómago, cáncer de esófago, cáncer de laringe...

La marihuana, que para aquel que la probó incluso puede resultar hasta más suave que la mayoría de los tabacos que se venden en los expendios, no provoca seguramente tanto estadio cancerígeno como el tabaco pero sí degrada tremendamente las funciones cerebrales, lo que yo llamo el decodificador.

Entonces, esos estados alterados de conciencia que la persona busca provocar, lo que hace en realidad es dar rienda suelta a la mente reactiva para que la mente reactiva absorbiendo de la mente analítica puede hacer, figurativamente hablando ¡eh!, figurativamente hablando, que la persona salga de su cuerpo, de sí misma y se pueda re-descubrir. Pero para ello no hace falta en realidad ni hiperventilación ni ninguna droga.

He conocido gente que con tres o cuatro copas de vino de más se les da por filosofar, cosa que no haría estando fresca. Eso sucede porque el alcohol, como la mayoría de las drogas, desinhibe y muestra a la persona tal cual es. Lo que pasa es que hay personas que se producen en una apertura filosófica y hay otras que directamente sueltan la violencia que tenían contenida. Fijaos que la mayoría de las personas alcohólicas se les da por hechos de violencia.

Hay maneras de desinhibirse, de encontrarse a sí mismos, sin necesidad de algo externo, drogas, alcohol, tabaco o lo que fuese; y es erradicando los roles del ego. Es erradicando esos roles del ego que nos atan, que nos vuelven prejuiciosos, timoratos, incapaces de darnos a conocer.

Entonces no es necesario todo lo que es artificial. Porque todo lo que es artificial termina siendo negativo y nuestro cerebro, que forma parte de nosotros, porque nuestro cuerpo es una unicidad, termina pagando las consecuencias. O sea, nosotros como seres, como unidades biológicas, terminamos pagando las consecuencias.

Muy poético el hippie de 1967, muy poético. Pero hay muchos seres que hoy tienen entre cincuenta y cinco y sesenta y cinco años que son un pequeño despojo de aquel hippie del sesenta y siete del siglo pasado.

Los estados alterados de conciencia son un fraude. Si bien mi técnica de [Psicoauditación](#) y mi técnica de [Psicointegración](#) son técnicas a las que avalo tremendamente.

Y la segunda, Psicointegración, deriva de la Psicología Transpersonal.

La parte de la Psicología Transpersonal que habla de hiperventilación no la avalo para nada. Porque la mayoría de los terapeutas que hacen hiperventilación no saben dirigir a sus pacientes, consultantes o como les quiera llamar.

La mejor manera de encontrarnos a nosotros mismos no es con un estado alterado de conciencia porque la palabra misma lo dice; 'alterado'. No dice 'estado sublime'.

No comparto todo lo que ha escrito [Castañeda](#). No comparto lo de Matus. No comparto totalmente. La mayoría de las cosas son visiones producto de esa mente volátil inmersa en drogas.

No avalo para nada ningún tipo de drogas, ningún tipo de producto en base al alcohol que se use para escaparse. Porque finalmente, escaparse de uno mismo, es cobardía.

Y eso es un juego de palabras. La mayoría de las personas buscan encontrarse a sí mismas con esos productos pero en realidad lo que hacen es escaparse de sí mismas. Pero no lo van a admitir. No lo van a admitir porque les cuesta confrontar consigo mismo.

Gracias.