

# Psicointegración

De Jorge Olguín.

Sobre las crisis y la forma de encararlas. Habló de reacciones típicas, de una posible avidez, de la falta de autoconocimiento, del rol de víctima para manipular a otros, del dar las culpas a terceros. Existe dependencia, pero esta no implica fracaso ni por sí misma ni por el resultado. Hay que ser digno como contraposición a ser egoico. El ego también impide buscar ayuda, lo que se contradice con que también busca la aprobación de los demás. Si ante un problema nos distraemos con una dependencia, tenemos dos problemas. Hay que tener una actitud inteligente ante relaciones difíciles. Habló de cómo pueden afectar las crisis. También de que muchas veces hay que optar y tiene que ser desde la responsabilidad. Habló de la mente reactiva impulsiva, su origen, consecuencias y superación.

Se habló sobre las diferentes reacciones ante una crisis, el desgaste físico y psicológico que pueden llegar a producir y como paliar dicho desgaste logrando relativizar las situaciones para que las crisis nos afecten lo menos posible. Otros temas que se tocaron: culpabilidad y responsabilidad; Influencia de terceros con nuestro libre albedrío; Humildad y dignidad; diferencia entre egocentrismo y egoísmo; mente reactiva automática e impulsiva – mente analítica; Frutos de la mente reactiva: roles del ego + engramas físicos (ADN) y conceptuales (espíritu).

Cada ser humano eclosiona de una manera distinta a otro ser humano cuando se le presenta una situación de crisis, o cuando tiene una disyuntiva, o una decisión a tomar, o un proyecto que no se termina de plasmar. La eclosión puede ser mediante síntomas físicos o mediante síntomas psíquicos y como ninguno es igual a otro cada uno eclosiona de una manera distinta. En muchos casos tiene que ver una avidez inconsciente de la persona. La avidez no siempre la persona sabe que la sufre, y no deja de ser un síntoma bastante grave porque puede ir minando la energía de la persona. En muchos casos la avidez se puede confundir con angustia porque en el chakra laríngeo puede producir una sensación hasta de ahogo, una sensación de desesperación... O en muchos casos es una sensación leve que luego se va.

La avidez es un fruto de algo interno que se está gestando que es más grande que la avidez en sí. Tal vez la avidez en sí sea una llamada de alerta de un proceso interno que la persona está pasando. Como dije al comienzo cada uno eclosiona de una manera distinta, pero no hay persona que no arrastre determinado problema. Podemos tener problemas conscientes o podemos tener problemas inconscientes. Problemas que nuestro Yo Interno los está gestando y nosotros que vivimos en el mundo físico distraídos de todo, hasta de nosotros mismos, no nos damos cuenta de lo que nos está pasando. Esa eclosión por determinadas crisis que cada uno en su momento ha sufrido, una, dos, tres, hasta diez veces en distintas situaciones diferentes... A ver, a lo largo de nuestra vida podemos pasar por un problema determinado y lo podemos resolver o no. Al poco tiempo podemos presentar una eclosión en nuestro físico, en nuestra parte psicológica y podemos pasar por otra crisis y otra y otra; que puede ser similar o absolutamente distinta a la anterior, pero va minando nuestro cuerpo y nuestra psiquis. Y los síntomas se pueden ir agudizando.

A su vez, y esto no es algo para que la persona se sienta bien diciendo: - ¡Ah! Entonces yo no era responsable - porque el ego siempre nos hace deslindar responsabilidad, pero es cierto que esa misma crisis a veces nos altera hasta la conducta. Nos altera el carácter, el trato, la forma de ser, el diálogo, la personalidad, etc. Nos altera internamente. En realidad el ego tiene mucho que ver en ello, porque el ego está presto para que seamos dependientes; porque el ego goza con los distintos roles. La dependencia permite que el rol que ejerce el ego sea el que más le guste. ¿Cuál es? El rol de víctima. El rol de víctima es el rol favorito del ego porque es el rol con que puede manipular a otros. Con su propia "debilidad" es como que el ego le toma el gustito a ese rol de víctima, porque ve que el poder manipular a otros ya le hace sentir bien. Y a veces echar culpas. Estoy pasando por determinada situación por culpa de... Es como que de alguna manera el rol del ego por un lado hace rol de víctima y por el otro no asume responsabilidades. Responsabilidad y ego están aceras opuestas, porque el ego jamás va a asumir una responsabilidad. Siempre la culpa la van a tener terceros de todo lo que nos pase. Siempre. Siempre en todos los casos. Aunque las decisiones perniciosas las hallamos tomado nosotros. Porque siempre va a haber un justificativo para el ego.

- ¡Claro! Esa decisión la tomé yo pero forzado por... Por otra persona, por las circunstancias, por causas de vida, porque tenía presiones extra de atrás, etc. Entonces en realidad yo no soy culpable de lo que pasó. Simplemente fui una víctima más.

¡Al ego le encanta hacer eso! Este trabajo que se llama psicointegración no tiene ninguna fórmula mágica. Lo que hace es que la persona vaya analizando su propio interior para tomar las riendas y no darle cabida a los roles del ego. Ni rol de víctima, ni rol de inquisidor, ningún rol. ¡Qué la persona sea tal cual es!

Siempre dije que hay dos posibilidades cuando se comete un error. La culpabilidad y la responsabilidad. Culpable es la persona que ha cometido un acto hostil ex profeso. He cometido un acto negativo a propósito, luego soy culpable. Ahora si yo, o por torpeza, o por negligencia, por descuido, por distracción, por lo que fuera me equivoco en algo soy responsable, no culpable; pero como seres humanos tenemos que asumir igual esa responsabilidad. Como dicen los jóvenes: hacernos cargo de esa responsabilidad. Porque el ego lo que busca es deslindar la responsabilidad.

Es verdad que en esta sociedad en que vivimos, sí bien existe libre albedrío y nosotros somos dueños de nuestro propio destino; y los mayores terapeutas que escriben los grandes libros dicen: - Nosotros somos amos de nuestro destino- ¡Eso es para tomarlo con pinzas! ¡No estoy en contra de esa postura! ¡Avalo esa postura que dicen los terapeutas! Pero cuantas veces dependemos de terceros. Un tercero que nos tiene que avalar un presupuesto, un tercero que nos va a tomar o no en tal trabajo, un tercero que nos va a aprobar tal o cual materia, un tercero que nos va a decir sí o no en una propuesta afectiva... O sea, es cierto que dependemos de terceros, pero no significa que si fracasamos sea por ese tercero. Ejemplo: que a nivel amoroso me digan no, no significa que yo fracase afectivamente. Yo fracasé afectivamente con determinada persona. No con todas las personas. Si a mí me dicen que no en determinada labor, si yo tengo una autoestima alta voy a decir: - ¡Oh! ¡Mirad lo que se han perdido! - mirad lo que se han perdido lo voy a decir desde el punto de vista de la dignidad, no desde el punto de vista del ego; porque ego y dignidad suenan parecido, pero son absolutamente opuestos.

La alta estima, una auto-estima elevada, nos hace una persona digna. Le podemos decir no a un jefe cuando son las seis de la tarde y nos tenemos que ir, porque tenemos una cita con nuestra pareja, que tenemos que ir a determinado lugar. - No mire. Esto lo dejo para mañana. Mañana se lo termino. - porque soy digno y no voy a temer a la respuesta del jefe. El ego tiene una postura narcisista, pedante, soberbia; se sube a un pedestal, se cruza de brazos y dice: - No, yo soy importante. -

Es egocéntrico. Todo gira en torno a él. Es como un planeta rodeado de satélites. Eso es el ego. El digno, no. La persona digna puede decir no, y sin embargo ser la persona más humilde. Y si alguien lo rechaza va a seguir con la frente alta. No va a tener menoscabo en su estima, porque igual la persona se va a sentir importante. El ego se siente importante porque quiere que todo gire en torno a él. El digno se siente importante para poder tender una mano a otros. ¡Esa es la diferencia! Por eso digo que están en aceras opuestas.

Una persona digna es una persona que puede agachar la cabeza, puede ser humilde, si tuvo un debate con otro que no terminó bien puede levantar el teléfono y decir: - Sí, seguramente yo me he equivocado. – sin que se le caiga nada. La persona egoica jamás va a hacer eso. La persona egoica va a decir: - No, no, no. ¡Qué me llame él! ¿Yo por qué le tengo que llamar? Que venga a mí. – porque todo va a querer girar en torno a él.

¿Tienen relación dignidad y ego con crisis? Sí. La persona que tiene dignidad, que tiene aceptación por sí misma, y que no busca la aceptación de los demás va a poder enfrentar los caminos de crisis con mayor fortaleza; porque va a depender de su fortaleza interna. Con esto yo no quiero decir que se aísle y que diga: - Yo no preciso de nadie. – porque justamente a la persona digna no se le cae nada de encima por pedir ayuda. Al contrario. Es al revés. Es la persona egoica la que no pide ayuda. Mirad que contradicción. La persona egoica busca la aprobación de los demás.

- ¿Me quedará bien esta ropa? No, pero Saúl dijo que me quedaba horrible. Mejor me la cambio. ¿Y estos zapatos? No, pero Sara dijo que ya no se usan más y entonces me voy a comprar otros de otro color. ¿Y este peinado? No, pero me dijo que como me iba a pintar de negro, que me cambiara el color.

El ego busca la aprobación de los demás. Sin embargo el ego cuando le tienden la mano: - Ah, no, no. ¡Yo me basto solo! – o sea, que contradicción el ego; que contradicción. Es una persona tan pedante la persona egoica, que aún cayéndose en la ciénaga, que ya le está llegando a la nariz el agua pantanosa, no pide ayuda; y sin embargo busca la aprobación de los demás. La persona egoica capaz que está con el agua a la nariz y sin embargo se está tocando la cabeza a ver si está bien peinada. Sería risible si no fuera trágico, porque muchas personas en una ciénaga de crisis tratan de caer bien parados por los demás, no por ellos mismos. La persona digna no. A la persona digna no le interesa la aprobación del otro. Entonces le va a tender una mano al otro. – Sí, preciso ayuda. ¿Y qué? - No soy ni más ni menos que nadie por precisar ayuda, porque, ¡todos en determinado momento precisamos ayuda! Primero porque no somos infalibles. ¡Dios es infalible! Nosotros somos falibles. Estamos en busca de la perfección, que seguramente no la alcanzaremos en esta vida, pero que lindo que es estar en busca de la perfección; porque es lo más hermoso que hay: aprender y enseñar. Y aprender a elevarnos. Esto no significa que porque nosotros nos demos cuenta de que nosotros podemos, inmediatamente la crisis va a desaparecer. ¡Porque las cosas no desaparecen así como así! Eso lo dejamos para las películas. La vida real es mucho más brava, más difícil de lo que es una película. Y nunca terminan bien como en los cuentos y colorín colorado este cuento ha terminado y feliz, todo feliz. No, porque tenemos una noche feliz y al día siguiente viene otra crisis. Pero si nosotros estamos fuertes internamente, esa famosa eclosión que dije al comienzo de esta grabación va a ser mucho más leve. Nos va a afectar menos. Hasta casi, quizás, no nos afecte.

A veces, y esto sí tiene que ver mucho con el ego, nos sujetamos a distintas dependencias porque creemos que esas dependencias es como que le ponen un manto de aceite a la crisis. Es como la persona que de repente tiene un tremendo dolor en el pie y se clava una mano para decir: - Bueno, el dolor de la mano me va a hacer olvidar el dolor del pie. - ¡No! ¡Va a tener dos dolores distintos! ¡Dos dolores distintos! ¡Uno más grave que el otro! No existe ninguna dependencia que nos alivie una crisis. Al

contrario, la va a potenciar, porque entonces tenemos dos cosas a resolver y no una. Dos cosas a resolver.

No hay en la psicointegración ninguna fórmula mágica. Es que la persona se tiene que dar cuenta simplemente de cómo actuar, de cómo no permitirle trabajar al ego. El ego no tiene que manejar nuestra vida, sino que nosotros tenemos que manejar nuestra vida. No necesitar la aprobación de los demás. Habrá gente que nos aplauda, habrá gente que nos ignore, que es la gran mayoría; y habrá gente a la que no le caigamos bien. Y bueno, allá ellos. Porque al fin y al cabo no es un problema nuestro. No tenemos obligación de caerle bien a todo el mundo. A lo sumo si no tenemos escapatoria y tenemos que tratar con ese tipo de personas y bueno vamos a ser lo más corteses, lo más gentiles posibles para estar bien nosotros. Sería por una conveniencia, pero entendamos la diferencia. Una cosa es una conveniencia para estar bien en una labor, en determinada tarea, o en determinado esparcimiento; y otra cosa es sacar ventaja del otro. Eso está mal, porque él que saca ventaja del otro es el ego. Si yo de repente tengo que pasar un par de días con una persona con la que no tengo buena vibración, voy a ser lo más gentil posible; pero no lo voy a hacer en función de sacar tajada del otro, sino para pasarlo bien yo; y por añadidura, salvo que la otra persona sea una necia, ¡lo va a pasar bien la otra persona también! Pero no me voy a estar aprovechando de la persona. Simplemente es una actitud coherente e inteligente, que es lo que debo hacer. Ese tipo de actitudes inteligentes en todos los órdenes de la vida: en el afectivo, en el labora, en el personal, con las amistades, etc.; hacen que las crisis no nos afecten tanto en ningún sentido: ni en lo físico, ni en lo psíquico.

Sé que una cosa es hablarlo y otra cosa es llevarlo a la práctica. Porque me incluyo, aún siendo el creador de psicointegración, en que a veces hay momentos en la vida en que terceras personas nos desestabilizan y nos puede afectar en la parte física. En la garganta o en la parte estomacal, por nombrar dos de los puntos más vulnerables que tiene por lo menos el masculino. La femenina tiene más trastornos en la parte de la cabeza, en la parte de la columna, en el cóccix, ovarios... Pero en general, los dos sexos, los dos géneros, sufrimos a nivel físico durante determinadas crisis. En lo psicológico los dos. No es cierto que la mujer sea más sensible que el varón. Simplemente se muestra más sensible, porque el varón por un mandato cultural no tiene permitido mostrarse. ¡Qué tontería, pero es así!

Para redondear el concepto, siempre durante nuestra vida física vamos a tener momentos de crisis, situaciones para resolver, elecciones... A veces nos obligan los demás a elegir entre esto y esto. Uno a veces no quisiera elegir, optar. Uno a veces quisiera decir: - ¡Yo no tengo por qué optar! ¡Yo quiero todo! Quiero todo lo mejor para mí, y por añadidura para los demás. – pero hay ciertas circunstancias en la vida, a nivel labora, a nivel personal, a nivel familiar donde tenemos que optar. ¿Qué es lo mejor para nosotros? ¿Y qué es lo mejor para la gente que nos rodea? Y aunque a veceselijamos lo mejor, para nosotros y para la gente que nos rodea, no significa que sea la situación idónea. ¡Sino que es la situación más conveniente en ese momento! ¡Y somos responsables de tomarla! ¡No podemos dejar de lado la responsabilidad! ¡Tenemos que asumir esa responsabilidad! Y no hacer como un niño de decir: - Sí, me obligaron a tomar esta decisión. – No, ¡nadie nos obliga a nada! Nosotros decidimos con la frente alta, con dignidad el tomar determinada actitud.

Pero no es cierto que una crisis nos cambie la personalidad, el carácter, el trato, la forma de ser, si nosotros no queremos. Es nuestro ego el que quiere. El que nos vuelve débiles, vulnerables, con decisiones que en otro momento no hubiésemos tomado, ese es nuestro ego. Y el ego en realidad... ¡No existe! ..... Esos segundos de silencio. ¡El ego en realidad no existe! El ego somos nosotros mismos con actitudes donde creamos a nivel ficticio determinados personajes. Personajes que cambian durante el día. Que no tienen nada que ver con las personalidades freudianas de Sybil donde una personalidad está disociada con la otra. No, no, no. Si el ego nos domina,

los roles que representamos nos dominan, ¡nos acordamos perfectamente de todo! El caso que cuento siempre porque es un caso que es digno de contar...

Una joven viene a mi consulta porque gustaba de un joven. Le di las herramientas como para tratar de llamar la atención de ese joven. Darle las herramientas significa fortalecer su autoestima, ¡porque no hay una solución mágica para que una persona atraiga a la otra! No hay ninguna garantía de que porque yo fortalezca la autoestima de alguien ya automáticamente se logre la conquista de esa persona. Porque entonces todo el mundo conquistaría a todo el mundo y no es así. Pero finalmente tras un par de meses logró que ese joven se fijara en ella. Fueron a un bar a tomar algo y como ella tenía un carácter un poquito histérico... Histérico en transpersonal es la persona que en seguida hay cosas que le molestan, no tiene nada que ver con la histérica freudiana, pero más o menos se entiende. El joven dijo alguna frase inconveniente y ella estaba tomando un té y se lo lanzó a la cara. Se levanta de la silla y se va hacia fuera. Cuando llega a la puerta de la confitería se toma la cabeza y dice: - ¡No puedo haber hecho esto! ¡No puede ser! ¡No puede ser! – Viene al día siguiente a mi consulta y me cuenta el episodio y le comento lo que pasó.

Yo he estudiado, incluso antes de que Daniel Goleman escribiera el libro de *La inteligencia emocional*, que nosotros tenemos una mente reactiva automática que ya había sido descubierta por Ron Hubbard en los años 50 del siglo pasado y una mente reactiva impulsiva descubierta por mí en 1997, que los hombres prehistóricos la tenían arraigada porque no tenían tiempo de pensar. A parte no eran analíticos. Eran todo impulso. Entonces veían un animal al que no podían vencer y no podían decir: - ¿Me come o no me come? ¿Me escapo o no me escapo? - automáticamente escapaban. O si veían un animalito pequeño automáticamente se abalanzaban a comerlo. No tenían tiempo de pensar. Con el tiempo fueron teniendo pensamiento abstracto esos antiguos homínidos hasta llegar al homo sapiens sapiens actual que tenemos un pensamiento abstracto bastante complejo, pero que en nuestros genes podrá tener entre 10.000 y 30.000 años. Más de eso no. Mientras que el gen de la mente reactiva impulsiva tiene millones de años. ¿Cuál actúa primero? La mente reactiva impulsiva. Por eso la mente analítica de esa joven estuvo meses para conquistar al muchacho y luego en un segundo, por su mente reactiva, le lanza un té en la cara por algo que a ella le cayó mal. Finalmente logré, obviamente trabajando de nuevo con su seguridad, o su inseguridad para transformar en seguridad, que le pidiera disculpas al joven; porque en este caso ella debía reconocer que se equivocó, es el primer paso, y luego todo fue normal entre ellos.

Pero que difícil que es la mente reactiva. La mente reactiva tiene dos frutos. Un fruto que es el que estamos tratando ahora que es el rol del ego. El otro fruto son los engramas, que son órdenes hipnóticas implantadas a nivel celular, en realidad a nivel de ADN, (que hasta pueden cambiar nuestro organismo) e implantados a nivel conceptual en nuestra parte espiritual.

¿Cómo manejamos, para terminar, nuestros roles del ego para que no sean nocivos para nosotros? Estando siempre atentos a nuestra conducta. Un joven de España me dijo una vez: - Pero Profesor... ¡Es un infierno estar las 24 horas atentos! – quizás sí. Hasta que te acostumbras. Hasta que se te hace automático. Como se te hizo automático respirar desde que naciste o como tu corazón que late automáticamente 72 veces por minuto. Y uno se acostumbra a ser gentil, a ser noble, a ser leal, a ser cortés, a sonreír, a tener buena vibración, etc. ¡Y el ego no tiene cabida en eso! El ego no tiene cabida. Porque dejamos de pensar en nosotros para pensar en el otro. Pero cuidado, como dije una vez, dejar de pensar en nosotros para pensar en el otro no significa que nos olvidemos de nosotros. ¡Nunca nos tenemos que olvidar de nosotros! ¡Nunca! Porque todo el amor que nosotros emanamos hacia los demás parte de nuestro interior. Si nos olvidamos de nuestro interior no hay otro que valga. Entonces, pensar en nosotros no es egocentrismo, es egoísmo. Pero la palabra egoísmo que está tan mal conceptuada, ya lo dijo el escritor argentino Jorge Bucay

que significa aceptarse y quererse a uno mismo a diferencia de egocentrismo, que es un egoísmo agravado donde todo gira alrededor nuestro, porque ahí tiene cabida el ego. Él que le busca la quinta pata al gato dirá: - Sí, pero la palabra egoísmo también viene de la familia de ego. – Bueno, no tomemos la palabra ego como algo tremendista, porque al fin y al cabo los bebés y los niños muy pequeños necesitan del ego para reclamar; porque si no reclaman se mueren de hambre. Entonces, así como hace millones de años el homínido necesitaba de la mente reactiva impulsiva para escapar del peligro, o tomar o sujetar un animal pequeño para comerlo, hoy la criatura indefensa precisa del ego para llamar la atención para ser alimentado. Una vez que la especie homo sapiens sapiens ha desarrollado su mente analítica, ya no precisa más de la mente impulsiva. Una vez que el pequeñísimo homo sapiens sapiens crece ya no precisa más de ese rol del ego, porque ya se basta por sí mismo. Lo que pasa es que a la mayoría de los seres humanos les resultó tan cómodo reclamar que no quieren dejar ese rol, no quieren dejar ese papel; porque ese papel le encantó. Y eso es lo negativo. Eso es lo negativo. El acostumbrarse a un rol.

Si nosotros dejamos de lado los roles, no es que de repente las crisis van a desaparecer y no vamos a tener más eclosiones como dije al comienzo, pero las vamos a saber sobrellevar mucho mejor hasta que finalmente las crisis desaparezcan o por lo menos que sigan pero que no nos afecten. Gracias.