

# Psicointegración

Jorge Raúl Olguín

Fecha: 28 de febrero de 2006

*Se habló sobre las dudas, sobre los [roles del ego](#) que se sirven de la mente analítica y de la diferencia entre amor personal e impersonal.*

La psicointegración, ya se sabe, es un tratamiento que busca erradicar los roles del ego que tanto nos anclan a todo lo que son nuestros instintos primarios y nuestros impulsos. Los roles del ego tienen raíces muy sutiles que se camuflan hasta llegar a alimentarse incluso de la mente analítica. ¿Cómo se alimentan los roles del ego de la mente analítica si son fruto de la [mente reactiva](#)? Pero a veces abrevan de la mente analítica. Al punto tal que hay personas que urden determinada treta, determinadas artimañas y para eso tienen que pensar determinadas cosas; y si bien son manipuladas esas personas por los roles del ego, esos roles empujan a la persona a utilizar su mente analítica.

De todas maneras, el tema de hoy específicamente serían las dudas. Las dudas que determinada persona pueda tener para emprender algo, para manejarse en su vida cotidiana, para intercambiar ideas con su entorno, para tener conceptos, o bien para tratar con otras personas. Dudas en fin. ¿Las dudas son roles del ego?

Bueno, vamos a empezar de alguna manera, por un comienzo, no por el comienzo, sino por un comienzo. Siempre se ha dicho que el ego tiene muchas raíces, y a su vez hacia arriba tiene muchas ramificaciones. Esas ramificaciones pueden ser la vergüenza, los celos, el amor propio, etc. ¿Dónde caratulo o rotulo a las dudas? Las dudas están caratuladas dentro de la indecisión. ¿La indecisión forma parte de algún rol del ego? Bueno, si nosotros pensamos que el ego está en la vereda opuesta de la voluntad, de la perseverancia y de la firmeza, entonces diríamos que sí, que las dudas tienen que ver de alguna manera con algún rol del ego. ¿Por qué? Porque el rol del ego nos hace plantear cosas, nos hace cuestionar nuestras propias cosas. De alguna manera cuando nosotros nos cuestionamos algo es porque no nos sentimos seguros, y si no nos sentimos seguros es porque se nos inyecta una dosis de timidez, una dosis de "¿podré alcanzar tal cosa? ¿Podré o no podré?". ¡Sí!, firmemente digo que las dudas forman parte del ego.

¿Esto que significa? ¿Qué una persona que no tiene ego no tiene dudas? Sería necio decir no, porque dudas tenemos todos. Lo que pasa es que hay dudas razonables y dudas no razonables. Digamos que las dudas no razonables son dudas superlativas, digamos que la duda avanza delante de nosotros y no nos permite avanzar. ¿Qué es una duda razonable de una persona que no tiene ego? De repente se me presentan dos trabajos. Son dos labores una tan importante como la otra. En una puedo ganar un sueldo mejor, pero tengo que viajar más. En la otra tengo un sueldo más pequeño, pero no tengo que viajar. Entonces yo me planteo esas dudas. "Sí, pero me ahorro el autobús. Claro, pero en la otra compañía de trabajo tengo premios." No creo humildemente que esas sean dudas de ego, porque estoy evaluando que es lo mejor para mi futuro. Y hasta puedo equivocarme. ¡Puedo equivocarme! Porque nadie dice que el que no tiene ego no se equivoca; porque somos seres humanos falibles y como espíritus también somos falibles. El único infalible es Dios. Por lo menos eso es lo que nosotros sabemos.

¿Cuáles son las dudas no razonables, las que sí son fruto del ego? Las que nos planteamos a diario y que a veces indirectamente tienen que ver con la baja estima.

- ¡Perdón, perdón, perdón! ¿Baja estima? ¡Oh, pero no! Yo no creo tener baja estima- pueden comentarme.

Quizá no conscientemente, pero seguramente sí inconscientemente. La baja estima nos hace cuestionar cosas. A parte podemos tener dudas independientemente de la parte laboral. De repente nos gusta una persona y se nos cruza otra en el camino y nos gusta esa otra persona. Estamos hablando de dos relaciones recientes. Ya cuando estamos hablando de una relación firme y otra persona nos interesa, ahí hay que plantearse otras cosas que no vienen al tema de hoy. Viene al tema de saber si verdaderamente se siente amor o directamente es un acostumbramiento en ese segundo caso que no es para tocarlo hoy. ¡Pero sí uno puede tener una afinidad con dos personas a la vez! ¿Eso es un rol del ego? ¡Es que no lo sé! ¿Cuántas veces nos puede haber sucedido...? No, digo que nos ha sucedido, dije, nos puede haber sucedido que de repente vayamos a una reunión y se nos aparecen dos personas; y nos atraen las dos personas; y de repente podemos comenzar una relación con una y tenemos una amistad con la otra; y no sabemos bien, porque estamos titubeando a ver que relación nos conviene más. "Esta persona me parece más segura. Sí, pero la otra me parece más dulce, pero la veo más insegura. Y a esta persona la veo más segura, pero la veo más "fría", es como que no se si me llega a agradar, pero por lo menos tengo donde respaldarme en el caso de necesitar a alguien que me contenga. Esta otra es una persona muy dulce, pero tal vez no alcance a contenerme." Esa duda, ¿es ego? No, porque eso le puede pasar a una persona completamente *clear*. Con la diferencia que una persona que está libre de ego y libre de engramas va a tener su mente analítica a *full*, 100% encaminada y puede llegar a discernir que es lo que le hace bien y que es lo que no le hace bien.

¿Por qué digo esto? Y ahora me salgo un poco del tema de las dudas y voy al caso del amor. Si bien ya hemos dicho en un sin fin de oportunidades que el amor impersonal es sinónimo de servicio, y uno únicamente lo detecta cuando ve que hay una persona que está siendo útil al otro, ¿cómo detectamos el amor personal? El amor personal se detecta únicamente cuando la otra persona nos respeta. Lo que pasa es que ya se ha dicho un montón de veces que es el respeto. El respeto no es que te digan a lo mejor una palabra molesta, porque a veces se puede decir, incluso los párvulos, los niños, los jóvenes de hoy dicen palabras agresivas pero desde el sentido amistoso. No, no, no. Yo me refiero a cuando no nos tienen en cuenta, cuando nos dejan de lado, cuando toman decisiones sin consultarnos, cuando somos ignorados... Esa es la mejor prueba de falta de respeto. Y como la falta de respeto es una de las patas más fuertes de la mesa, ahí se demuestra que ese amor tambalea y que ese amor titubea. Ahora bien, ¿por qué toqué el tema del amor? Porque estábamos hablando de una elección, a ver con qué pareja nos quedamos, por eso toqué el tema del amor personal.

El amor personal a diferencia del amor impersonal, que es un sentimiento puro porque es un sentimiento que da y no pide, el amor personal sí pide. ¡Y no está mal! El amor personal necesita. El amor personal es celoso. El amor personal generalmente en una relación de pareja hablo, ¿eh?, no quiere compartir. El amor personal es acaparador. El amor personal tiene celos sanos. ¿Cuándo los celos no son sanos? ¿Cuándo los celos son insanos? Cuando la persona celosa cree ver fantasmas por todos lados. Fantasmas por todos lados significa: "¡Oh, estoy oliendo un aroma que no es mío! ¿Qué es esa mancha que tienes en la camisa? Mira a la hora que has venido. Te encuentro con el pelo desarreglado o mojado o ¿dónde has estado? Bla, bla, bla, etc." Esos son celos ya enfermizos donde tratan de buscarle a la persona situaciones imaginadas por una mente calenturienta, ¿no? Aunque se han dado casos en que los celos no eran infundados, pero bueno, eso es otro tema.

Entonces hablábamos de que el amor impersonal es sentimiento puro. ¿Y el amor personal qué es? El amor personal es emoción. ¿Sentimiento no? Sí. Si fuera emoción pura no sería amor, sería atracción, sería un instinto, sería una relación donde

dos personas buscan solamente su parte material, pero no participaría la parte espiritual. No participaría la ter-nu-ra. ¿Sí? Entonces, el amor personal tiene su parte más sutil que es el sentimiento y la parte más densa que es la emoción. Las dos partes combinadas hacen un perfecto cocktail. Hacen un perfecto combinado. Pero cuando uno va a elegir una relación... Elegir... Elegir o que nos elijan, ¿no? Siempre la persona se basa en la parte más baja que es la emoción, porque todavía no tiene desarrollado el sentimiento. ¡Cómo va a tener desarrollado el sentimiento si recién se está relacionando con la persona! Y cuando se basa en la emoción, a veces la emoción nos pone la venda sobre los ojos y nos enceguece. No es que la emoción en todos los casos sea mala consejera. ¡Hay emociones sanas! Pero generalmente, ¿la emoción de dónde abreva? De la mente reactiva, de donde sale el ego. Por eso uno elige generalmente con el ego. No elige con la mente analítica. Es muy raro que una persona elija una relación de pareja con la mente analítica. Por eso siempre tropieza y se da de cabeza contra la pared. Perdón, casi siempre. Gracias a Dios hay casos donde se actúa con la mente analítica.

Por otro lado, no me hagan caso en esto tampoco puntualmente porque no es dos mas dos cuatro. Uno puede elegir con la mente analítica y la persona con las semanas, meses, días, horas, años, lo que fuera, puede ir cambiando... Una evoluciona y la otra involuciona o la otra queda como está. Las personas no se entienden. Y no es necesario que pase tanto tiempo. A veces pasan meses nada más y la persona mira a la otra persona como si fuera una perfecta desconocida.

-Pero, ¿qué hago yo con esta persona? ¡Esta persona no es la que elegí!

Sí, en realidad sí. Lo que pasa es que pudieron pasar dos cosas. Que la persona elegida involucionó o evolucionó y está fuera del alcance de quien eligió, o viceversa, que la persona quedó como está y es uno el que cambió para bien o para mal. Y entonces ya no vibramos en sintonía con la otra persona. Bueno... Entonces las dudas van a estar siempre tanto en las personas que tienen ego como en las que no tienen ego. Pero, las personas que tienen ego, las personas que tienen un ego muy desarrollado siempre van a tener fluctuaciones de idas y vueltas en cuanto a su estima. ¡La estima es independiente de lo que nosotros representamos por fuera! Porque una persona puede ser esbelta, elegante, atractiva y por dentro puede ser inteligente, puede saber discernir; y sin embargo tiene dudas respecto a su vida, respecto a como encarar las cosas. ¿Cómo puede una persona...? ¡Se sabe!, porque uno se puede mirar al espejo y uno a parte sabe quien es, bueno no todos... Pero, ¿cómo podemos mirarnos al espejo y ver que podemos ser medianamente importantes por dentro y por fuera, démosle la validez a las dos cosas, y así y todo tener dudas con nosotros mismos? Obviamente puede ser no sólo por roles del ego, sino también por engramas de vidas pasadas, por cosas que nosotros hemos pasado, por cosas que nosotros hemos vivido y como no salen a flor de piel, porque están arraigadas en nuestro interior, no nos damos cuenta. No es fácil el tema. Solamente puedo decir una cosa como corolario para completar este pequeño y humilde comentario sobre las dudas. Las dudas son una de las ramificaciones del ego. En muchos casos, no en todos, pero en muchos casos tiene que ver con la baja estima; porque la baja estima provoca inseguridades y la inseguridad provoca dudas. Digamos que es una especie de efecto dominó. El ego provoca baja estima, la baja estima provoca incertidumbre, y la incertidumbre provoca dudas.

Tengo en mi bolsillo una llave mágica para decir a partir de ahora, así como Einstein dijo la fórmula mágica de la masa en relación con energía, ¿hay una llave para revertir las dudas? En este caso no puedo decir la masa multiplicada por la velocidad de la luz al cuadrado es igual a la energía. No, no puedo decir eso. Entonces, ¿qué hago? Bueno, lo que dijo el gran sabio chino: "un camino de mil millas se empieza por el primer paso". Así como podemos pelar un plátano, así como podemos deshojar una flor, de la misma manera vayamos deshojando las dudas una tras otra. ¡Analícemos cada duda! Porque si bien nosotros estamos llenos de dudas, no creo que nadie diga

yo no tengo ninguna duda en mi vida. Me parecería muy soberbio. Yo creo que hasta el propio Maestro Jesús, mi Maestro, tenía dudas con respecto a cómo encarar algunas tareas y que valiente que fue, pero es otro tema. ¡Esa es la fórmula entonces! ¡Esa sería una de las llaves! Tenemos 100 dudas, tomar una, profundizar esa duda, ver si hay una razón específica o no por la cual tenemos esa duda, analizar por nosotros mismos como la podemos afrontar, y de alguna manera a las dos conclusiones que lleguemos la duda ya desaparece. ¿Por qué? ¡Ah, claro!, porque es muy simple. Si yo tengo una duda y la investigo, evalúo como sacar adelante la misma y lograr el paso, esa duda desapareció. No pero, ¿y si pasa lo contrario? Y si pasa que es una duda insalvable y no la puedo revertir porque hay una barrera que no me permite ir más allá. Bueno, ¡perfecto!, porque también eso deja de ser una duda. Ya dejaría de ser una duda para ser una asignatura pendiente. No sería duda. Lo repito para que se entienda la segunda parte. Si yo tengo una duda y es una duda irresoluble en el momento, ¿no?, no digo que para siempre, en el momento, tampoco es duda, deja de ser duda porque ya pasaría a ser una asignatura pendiente que la dejo ahí hasta tanto vea cómo la resuelvo. Un examen que no estudié y no pude sacar adelante, doy este ejemplo por dar cualquier ejemplo ¿eh?, lo dejo ahí pendiente. Entonces busco una segunda duda y una tercera, y una cuarta y así voy evaluando todas las dudas. Sé que no es lo mismo hablar que llevar a cabo lo que digo, pero bueno reitero el precepto chino, “un camino de mil millas empieza con un primer paso”. ¡Hagámoslo!