

# Psicointegración

De Jorge Olguín.

**Habló de diversas facetas del ego, del acostumbramiento a pedir, de la búsqueda de metas, los derechos y obligaciones, las relaciones laborales, el valorar lo que hacen los otros, la solidaridad, el saber convivir, el hábitat, la hipocresía, el saber ejercer nuestra libertad.**

Dejando de lado que el ser humano piensa en términos esotéricos que muchas cosas le suceden por karma, -eso lo dejo para otra técnica-, cuando hablo de Psicointegración siempre trato de hacer de cuenta como que lo perceptible es lo único que existe. Entonces, busco dar una respuesta a determinado tema desde nuestra propia percepción física.

La mayoría de los seres humanos tenemos fallas en la comunicación por problemas de ego, como ya lo he dicho muchas veces la mayoría de las personas piensan que el ego es solamente la postura pedante, la postura narcisista, estar cruzado de brazos luciendo la figura arriba de un pedestal... pero el ego tiene un montón de facetas, muchísimas características distintas, todas protagonistas... Muchas personas en su comunicación tienen fallas porque fueron enseñados a no ver más allá de sus propias necesidades.

Como he dicho más de una vez, obvio que al comienzo es importante socorrerse a sí mismo, porque no podemos tender la mano a otro si estamos tirados en el piso, -lo he dicho en muchísimas oportunidades eso-. Pero muchas personas sintiéndose cómodas con ese rol de pedir ayuda, se acostumbran, le toman el gusto y entonces es como que aún satisfechas sus necesidades siguen buscando obtener réditos del otro sin ofrecer nada a cambio. La sociedad tiene que ser un eterno intercambio, tú me das, yo te doy, tú me brindas, yo te brindo... Si obtengo réditos, tengo que permitir que la otra persona también los obtenga, porque es lo lógico, es lo coherente, es lo ético; y es verdad que a veces en nuestro camino de ese intercambio las demás personas pueden no pensar de la misma manera y perjudicarnos, y de repente personas que aparentemente son más ineficaces obtienen la tarea que nosotros buscamos, o logran ese puesto que nosotros ambicionábamos sanamente, y empezamos en ese momento a sentir como que los fracasos se van haciendo más continuos que los logros que estamos consiguiendo esporádicamente.

Acá no se trata de puntualizar, se trata de generalizar, y dentro de la generalidad, hay distintas vertientes. Hay personas que sí, se mueven, se preocupan, se ocupan -que es lo importante- y así y todo no logran dar el paso final para lograr esa meta, porque en muchos casos esa meta no depende del esfuerzo propio, a veces depende de terceros, porque vivimos en una sociedad donde si bien somos independientes como entes, no somos independientes como familia, ya sea familia propia, como familia de trabajo, como familia de ciudad, como familia de país... Entonces es como que de alguna manera tenemos nuestros derechos y tenemos nuestras obligaciones, pero a veces sí es cierto que una persona que se esfuerza sanamente puede llegar a ser víctima de otra persona que exige sus derechos pero no cumple con sus obligaciones, y esta persona que va trepando por el camino de la lucha se desliza hacia abajo por falla de esos terceros, que pueden ser empleadores, entrevistadores, jefes, o gente que recomienda a otros, y muchas veces la parte laboral cae justamente por esa falla de terceros.

En algunos casos, por razones de ego nos sentimos cómodos con esos roles de víctima, y nos es más fácil echarle la culpa a esa persona que no nos tomó, o a ese señor que no nos respondió el teléfono, que a nosotros mismos por no haber insistido o por haber estado en una postura cómoda, y entonces el rol de víctima en este caso justifica todo, figurativamente porque en verdad no justifica nada, el rol de víctima es una postura negativa porque lo único que logra es que la persona se envíe dentro de ese círculo y no salga adelante.

Las mismas grietas que hay en una relación laboral hay a veces en una relación de afectiva. Las relaciones afectivas adolecen de diálogo, adolecen de ternura, adolecen de respeto... y mucha gente, quizá la mayoría tenga un sentido equivocado tal vez de lo que es el respeto. Respeto, -lo he dicho muchas veces-, se trata de tener en cuenta al otro, de valorar al otro, de hacerle notar al otro que es importante, aunque el otro no tenga ego y no necesite la aprobación de uno, pero es bueno hacérselo notar. Como es bueno si uno es un jefe hacerle notar al subalterno, al empleado, que está conforme porque ha rendido esa tarde, -¡muy bien, has terminado los memorando!, ¡qué hubiera hecho sin ti!-. O sea no importa si el otro tiene ego o no tiene ego o precisa de alguna manera una estimulación, pero la estimulación no es mala, la estimulación es buena. Es bueno cuando un profesor te dice: has mejorado con la prueba te felicito, y no significa que uno tenga tantos roles del ego que precise la aprobación del profesor y sin esa aprobación no pueda vivir. Es simplemente tener esos aplausos, como el actor de teatro que los precisa también. Pero no piensen que necesitar aplausos es vanidad en todos los casos. Tampoco somos robot, somos seres sensibles y cuando el ego está integrado no significa que el ego esté destruido, el ego siempre asoma.

Porque muchas veces hemos, -me incluyo-, comparado determinado orgullo con parte del ego. ¿Pero no es un sano orgullo tener un familiar hermano, primo, hijo, amigo... que de repente tuvo una felicitación, le dieron el diploma? o el niño que salió abanderado de escuela, ¿no es un lindo orgullo?, ¿no es sano? que venga la criatura y diga: me he sacado un diez. No creo que sea ego de parte de la madre el emocionarse. Al fin y al cabo todos ejercemos determinados roles, porque no podemos estar exentos de los roles. Aunque tengamos 0% ego tenemos roles de mamá, de papá, de hijo, de profesor, de tabernero, de camarera, de mucama, de oficinista, de señor que recoge los residuos... Somos roles, porque estamos cumpliendo un rol en la sociedad, y no podemos escaparnos a eso, no por lo menos en este mundo. Entonces lo importante es saber acomodarse.

¡Qué buena que sería una sociedad donde cada uno fuera una pieza de un puzzle, y cada pieza de ese rompecabezas encajara! Pero nosotros como seres humanos somos tan obstinados, que si vemos un hueco nos creemos que somos la pieza de ese hueco y el de al lado también se cree que es la pieza de ese hueco, entonces compiten por entrar en ese hueco y se despedazan para ver quién entra primero en ese hueco, cuando capaz que el de al lado puede lograr otro hueco.

No servimos generalmente para ser solidarios, quiero decir que hay infinidad de cadenas solidarias en el mundo, pero están sepultadas por la gran cantidad de indiferencia que hay también. Hay 4 personas con una bandera verde gritando que salvemos a los animales, al panda, al koala, a la ballena... y mientras esas 3 personas están con una banderita verde gritando, en ese mismo lapso talaron 10 hectáreas de un bosque y 500 árboles dejaron de existir. Sería risible si no fuera tan triste, -risible por lo irónico- ¿Entonces a dónde vamos?

Comentaba antes de que diera la sensación -y acá hago como que si yo fuera un espectador invisible, como si yo fuera la persona que observa pero no es vista-, que en realidad no toman conciencia de que este planeta es finito, es limitado, -40 000 kilómetros de circunferencia-; es limitado, y se está destruyendo. Entonces, si el ser

humano no tiene en cuenta que está destruyendo su propio hábitat, ¿puede tener en cuenta que está destruyendo a su amigo, a su pareja, a su familia...? Y están los más egoístas, los que dicen bueno, pero a mí me queda poco para estar en este mundo por la edad avanzada que tengo. ¿Pero ese ser no tiene hijos, nietos?, ¡qué les está dejando!

Tenemos la costumbre de ver las pequeñas cosas, de repente hay un choque de carros y nos asustamos porque vemos a un señor herido que mana sangre de su cabeza, pero vemos en el noticiero una catástrofe que se derrumbó un edificio entero y decimos que pena, pero no personalizamos. Nos causó más efecto mirar de cerca de ese señor que sangra, que no la catástrofe de un edificio entero donde murieron cientos de personas, porque no tomamos conciencia. Se destruye un puente, se ve en el noticiero, caen decenas de coches, y lo único que atinan a decir es ¡oh, pero parecen coches de juguete de la perspectiva con que se visualiza!, y no ven que cada pequeñez es un drama. Tienen miedo de abrazarse, tienen miedo de tocarse, tienen miedo de sentir, algunos varones por ese machismo estúpido que les ha dejado impregnado el cerebro con tonterías, otras personas por timidez, otras personas por prejuicios, ¡yo no me tengo por qué abrazar con esa persona!, otras personas por un falso concepto del puritanismo, ¡porque si es puritana no se tiene que abrazar! ¿No es hipócrita, no es falso todo eso?

Acá no se trata de imponer una manera de ver la vida, se trata de que cada uno encuentre su camino, pero que encuentre su camino con felicidad, sin hipocresía, y a veces pensamos como que alguien nos puso en un determinado lugar, nos puso una venda en los ojos, elegimos determinada persona, y capaz que después cuando abrimos los ojos y vemos que esa persona que elegimos no era compatible, nos sentimos resignados. Yo creo que el ser humano no se tiene que resignar a nada, yo creo que el ser humano tiene que luchar toda su vida física.

No seamos presos de las religiones tradicionales que nos esclavizan a un concepto, a una idea, o a una visión equivocada de lo que es pecado. Acá se trata de ser felices, se trata de ser felices evitando en lo posible, -dije: evitando en lo posible, no siempre se puede-, no lastimar a terceros. Porque nosotros tenemos que ejercer nuestra libertad sin crearnos actos hostiles a nosotros y obviamente no creando actos hostiles a los demás. Al contrario, tenemos que procurar el bienestar de los demás, obviamente también el nuestro. Pero a veces hay elecciones donde como se dice con ese refrán que tiene más de un siglo "nos ponen entre la espada y la pared", y tenemos que optar, porque tenemos el libre albedrío de optar. De todas maneras siempre dije que la mente reactiva impulsiva tiene que estar completamente en "off" cuando se elija un camino de trabajo, de pareja, de familia, una carrera, una mudanza, un viaje... Todo lo que el ser humano programe lo tiene que hacer con su mente analítica, tiene que haber cero impulso en eso.

Todo tipo de convivencia tiene que ser positiva, y por mi corta o larga experiencia veo que la mayoría de las personas que conviven entre sí, parejas, familias, dejan mucho que desear en su convivencia, muchísimo. Una vez lo conversaba con un amigo, sentado en su carro, y me decía: Jorgito, ¿cuántas personas conoces que verdaderamente vibren en sintonía a nivel afectivo? Y me sobraron los dedos de una mano, me sobraron los cinco dedos de una mano para contarlas. No hablamos de la convivencia rutinaria, de que la señora, como en la década del 50 del siglo XX, cosía con su máquina "Singer", mientras el señor leía el diario Tabloide, porque así pueden convivir 80 años sin tener una sola discusión, pero tampoco se dicen: ¡hola!, -no hablo de eso-. Tuve la suerte y tengo la suerte todavía de conocer parejas que con 1 minuto se demuestran más que en meses de otras relaciones.

Hasta todo momento.