

Psicointegración

De Jorge Olguín.

Trató el tema de que somos importantes, cada uno es único, que tenemos que valorarnos primero para poder valorar a los demás, la importancia del ahora, el significado de la frase "amarás al prójimo como a ti mismo", la tolerancia, el querer crecer, el estar bien para poder ayudar a otros.

Por un lado decimos que todos somos iguales ante el Creador. Por otro lado decimos no, no somos todos iguales. Algunos estamos más avanzados que otros, no hablo aquí de la parte económica, no hablo del color de raza, del color de piel, no hablo si somos altos o bajos, obesos, absolutamente delgados...hablo de actitudes.

Está bien, yo me inclinaría por la segunda opción, no somos todos iguales. Pero sí es cierto que todos somos creados por un ser supremo. Y sí es cierto que somos únicos. Únicos porque no hay dos como cada uno de nosotros. Ni siquiera que hipotéticamente fuéramos clonados, porque seríamos una copia nada más porque ese clon albergaría distinta alma, entonces no seríamos el mismo.

¿Por qué la importancia de ser uno mismo? La importancia de ser uno mismo porque verdaderamente somos únicos, para bien o para mal. Podemos tener nuestros [engramas](#), implantes hipnóticos que nos desvalorizan. Podemos tener [roles del ego](#), que nos creemos superlativos o absolutamente inferiores, temerosos de darnos con los demás. Los roles del ego obviamente que si somos presas de ellos nos podemos sentir absolutamente bien y al poco tiempo absolutamente mal. El ego es absolutamente manipulador y vuelve a la gente manipuladora.

Lo mismo sucede con los engramas, a veces tenemos implantes engrámicos que nos incapacitan para lograr objetivos. Nos condicionan, nos tienen maniatados para lograr cosas. Sin embargo debemos reparar en nuestra importancia, porque somos importantes.

Retiro, y no es la primera vez, reitero por tercera o cuarta vez lo que dije hace tiempo atrás... Cuando Jesús dijo: "amarás a tu prójimo como a ti mismo" tiene un doble sentido la palabra. No es un doble discurso porque no se unifican dos cosas opuestas, sino doble sentido por lo que viene a continuación: Vamos a deslazar la palabra "amarás a tu prójimo como a ti mismo". La segunda parte de la oración es "como a ti mismo". O sea que tú te tienes que amar para después poder amar a tu prójimo. O sea el propio Jesús está diciendo "Ámate, porque sino no podrás amar a tu prójimo".

No muchos interpretan la palabra. La mayoría de las personas que escuchan "amarás a tu prójimo como a ti mismo" están pensando en su prójimo y está bien, está perfecto, porque así tiene que ser. Eso es el primer paso para hacer servicio, para brindarse.

Pero nuestro combustible para poder hacer eso, nuestro impulso, es primero amarnos a nosotros mismos. Y eso no tiene nada que ver con el egocentrismo, tiene que ver con el egoísmo, que es una palabra tan pero tan mal interpretada. Egocentrista es aquel que todo gira en torno de él. Él es su centro, ego-centrista. Egoísta es quien se ama, quien se siente orgulloso de sí mismo, obviamente sin entrar en la pedantería, sin entrar en el narcisismo. Y estamos hablando de aceptarse, tener autovaloración. La única manera de poder valorar al otro es primero valorarnos

nosotros mismos. Entonces egoísta es quien se ama a sí mismo sin perder de vista al otro, sin perder de vista al entorno que lo rodea. Que es distinto que el egocentrista, que todos los demás son satélites que giran entorno a él como planeta.

Amarás a tu prójimo como a ti mismo, amaras al otro como a ti mismo. Pasa porque el amor empieza por uno para poder volcarlo luego en los demás.

Si nosotros no nos amamos, nos despreciamos, no nos valoramos con la importancia que verdaderamente tenemos como seres, es imposible que pueda nacer en nosotros el amor hacia el otro. Pero puede pasar una cosa peligrosa, podemos estar imbuidos de un amor personal egoico, que es un amor personal negativo que ya lo toqué en alguna sesión, donde al no valorarnos nosotros le damos un valor de por demás a la otra persona y nos auto sometemos. Nos auto sometemos significa como que estamos cómodos en una postura de sometimiento, creyendo que con esa postura de sometimiento tenemos al otro sujeto. Error, error.

La lástima, el pobre de mí, el sentirnos disminuidos hace el efecto contrario en la otra persona. Porque el amor es admiración, el amor personal, el amor personal es admiración. No se puede amar a quien no se admira de alguna manera con algún atributo. No podemos amar a quien le tenemos lástima, le podremos tener piedad, misericordia, pero no ese amor. Porque el amor es respeto, el amor es admiración, el amor también es diálogo, el amor personal también es sentir atracción. ¿Por qué no? No está mal. Pero todo pasa primero por uno.

Yo no puedo amar a una persona si me tengo lastima a mí mismo, porque todo sentimiento que uno tiene por sí mismo se transmite, consciente o inconcientemente se transmite, y el otro también nos va a tener lástima. Y como dije varias veces, si en un recipiente de un litro... tenemos un litro de un líquido, no va a haber más de otro líquido. Si en ese recipiente tenemos un litro de lástima no cabe nada de amor.

En cambio, en cambio, y esto es muy importante, con el amor no pasa eso. Porque el amor no tiene medidas, el amor no se colma nunca. Nosotros podemos tener un recipiente de amor y es como si fuera un recipiente sin fondo, porque le podemos agregar más, y más, y más amor.

Con el amor podemos tener una relación de pareja, padres, hijos, amigos... porque el amor no tiene límites. Son distintos amores, estamos hablando del amor personal, ¿no? son distintos amores, pero son amores al fin y al cabo, y no tienen límites.

Entonces sí yo me amo sin narcisismo, sin pedantería, sin crearme superlativo, un amor humilde pero un amor sensible, puedo despertar amor en los demás. Y si yo verdaderamente entiendo la importancia de mi propia persona, puedo lograr que las demás personas acepten mi manera de ser, mi manera de pensar, mi manera de sentir, mi manera de ver las cosas. No significa que compartan ciegamente todo lo que yo digo, porque si no pasaría a ser el rol opuesto, los demás pasarían a ser esclavos de mi forma de pensar y no tiene que ser así en absoluto.

Lo que se busca justamente es que cada persona tenga su independencia de criterio, eso es lo importante. Y aun disintiendo con la otra persona me aboco a la frase de Voltaire: "puedo no compartir nada de lo que digas, puedo estar totalmente en desacuerdo con lo que tú digas, pero voy a defender tu postura hasta con mi vida, porque eso se llama respeto", y eso lo dijo Voltaire. Entonces yo no tengo que forzar al otro que piense como yo, puedo debatirlo, debatir es hermoso, pero voy a defender mi importancia. No significa que yo tenga que estar primero como individuo, pero el amor tiene que partir por mí.

Yo soy la partida, yo soy el punto de partida. La meta son los demás, la meta son mis proyectos, la meta es mi pensamiento, la meta es lo que quiero lograr. Pero en realidad la meta tampoco tiene importancia, lo que tiene importancia y eso lo dije muchísimas veces desde 1997, es gozar la búsqueda, gozar el mientras tanto. Porque la meta es un instante. Aparte la meta no debe ser un incentivo, ese es el principal error de la gente, porque si la meta fuera el incentivo, una vez que llegamos a esa meta se nos acaba el incentivo. El incentivo tiene que ser la búsqueda. Esto significa que una vez que llegamos a una meta determinada... frotarnos las manos y buscar otra meta para seguir gozando de vuelta la búsqueda.

Es como aquella persona que va en un bus y mirando la hora está pensando en llegar y no goza el paisaje. Mire por la ventanilla o no mire por la ventanilla el horario de llegada va a ser el mismo, depende del chofer, depende del conductor. Entonces debo gozar el mientras tanto, no carcomerme en nervios esperando por expectativas, porque mientras tanto me privo de gozar el momento.

Si yo el día de mañana tengo que hacer un viaje y estoy con la expectativa del viaje para bien o para mal, no gozo el día de hoy, no gozo el día de hoy. Y yo debo gozar el día de hoy, eso es darme la importancia como ser humano. Darme la importancia significa que yo tengo la capacidad de amar y yo también tengo la capacidad de que me amen. Tengo la capacidad de aceptar, y tengo la capacidad de que me acepten.

No voy a discriminar, sí voy a rechazar los actos hostiles. Sí voy a rechazar lo que considero que no es pertinente para mi criterio, para mi humilde criterio. Pero no voy a discriminar, sino que voy a comprender, tratar de ponerme en la mente del otro. Ver que le pasa en ese momento, por qué actúa en ese momento así. No significa que yo tenga que compartir los roles del ego del otro, pero seguramente si comprendo voy a ser más tolerante. Y también como dije muchas veces, no tolerante desde la pedantería..."bueno bueno mira, esta vez lo dejo pasar". No, esa tolerancia es una tolerancia egoica, sino tolerar desde el amor, tolerar desde la comprensión.

Pero así como hablé del amor, así como hablé de la importancia, para tolerar al otro también debo tolerarme a mí mismo, mis errores, mis estados falibles, mis momentos de dudas. Y para tolerar mis momentos de dudas, mis momentos falibles, debo empezar por echar una mirada dentro mío y comprenderme a mí mismo como ser humano. La única manera de poder amarme es ser tolerante con mis errores, y comprender mis momentos de no tolerancia. Pero para eso debo aceptarme como soy.

¡Cuidado! Aceptarme como soy no significa: "bueno soy así, no voy a cambiar, ya está". No, no, no. Eso entraría en un estado de comodidad, de indiferencia, de suficiencia...y la suficiencia es prima hermana del ego. Se trata de: Ok, me acepto, soy así, pero me prometo a mí mismo porque no debo prometerle a los demás, el compromiso es para conmigo primero, me comprometo a mejorar los errores que yo vea o que quizás otro me pueda hacer notar. Porque quiero crecer, porque me considero importante, importante en el servicio, importante en tender una mano.

Pero no debo tener vergüenza de que si me tienden una mano a mí, no la tome. Claro que debo cogerle la mano, porque yo también soy falible. ¿Falible? ¿Y dentro de lo falible entonces cómo asumo esta importancia? Porque soy único, en mi humildad, en mi insuficiencia algunas veces, soy único.

Pero eso no me resta importancia, la verdadera importancia está en: amarme, aceptarme, ser tolerante conmigo mismo, comprenderme... para todo eso trasladarlo a los demás. Si no, no tiene ningún sentido. Si no, no tiene ningún valor. Lo vamos a hacer en función del otro, pero vamos a pasar primero por nosotros mismos.

No podemos, eso lo dijo mi propio espíritu, no podemos levantar a nadie si estamos tendidos en el piso. Necesitamos primero ponernos de pie, estar fuertes, y después tenderle una mano al otro. Esa es la manera, una manera humilde pero muy, muy linda y con mucho gozo.