

# Psicointegración

De Jorge Olgún.

*Temas que se tratan: manipular (rol de inquisidor) y dejarse manipular (rol de víctima), la dependencia a las manipulaciones y como integrar dichos roles del ego dándose cuenta de que cada uno es importante; Las personas negativas pueden enseñarnos de manera indirecta más que las positivas; Se explica el aforismo Amarás a tu prójimo como a ti mismo, así como a quién se puede considerar nuestro prójimo; Diferencia entre tolerancia y permisividad, y la importancia de saber decir no con dignidad; Las personas cuando están reactivas no razonan, con ellas no es productivo el debate; Sobre el compartir y servicio. El servicio puede estar en cada pequeño acto cotidiano. No es exclusivo de las grandes obras.*

¿Cuántas veces dependemos de la aprobación de los demás? ¿Cuántas veces nos molestamos ante la no aprobación de aquellos que no piensan igual que nosotros? ¿Cuántas veces nos sentimos incómodos cuando creemos que determinada persona nos entorpece en el camino? ¿Cuántas veces en la vida sufrimos obstáculos de terceras personas? No lo voy a negar porque es cierto. Hay muchas personas que con roles del ego buscan manipularnos y la manipulación no deja de ser un gran obstáculo en nuestro desempeño o en el sendero que queramos recorrer. ¡Pero cuántas cosas dependen de nosotros también! ¿Cuántas veces nosotros somos los que ponemos el cuello para que nos pongan el lazo? ¿Cuántas veces nosotros permitimos esa manipulación porque tenemos una excusa para luego discutirles, invalidarlos, porque nuestro mismo ego compite con el de aquel o aquella que manipula? El permitir que de alguna manera nosotros seamos conducidos o condicionados en un estrecho sendero no deja de ser una especie de manipulación encubierta que nosotros mismos hacemos. ¡¿Cuántas veces?! Reconozco que hay muchísima gente que manipula. Lo he dicho en infinidad de ocasiones. Manipula mediante roles de víctima, manipula con rol de inquisidor... Personas que te dicen:

- ¡Oh, mira a la hora que has venido! Y sí a mí me pasara algo... ¡Tú tendrías la culpa!

Eso lo hemos escuchado en infinidad de ocasiones. Hay gente que vive manipulándonos de esa manera. Lo que no he dicho en muchas ocasiones es que a veces somos nosotros mismos los que inducimos a que la otra persona nos manipule. Pero, ¿por qué? ¿Cómo es eso? ¿Cómo puede ser eso? Porque nosotros no estamos desprovistos de ego y eso de alguna manera nos podría servir para hacer de rol de víctima. - ¿Te das cuenta? ¡No puedo estar con esa persona, porque esa persona busca manipularme! ¡Soy un desdichado! – Lo he dicho en muchas ocasiones, y hay gente que coincide en ello, que aprendemos más de la persona que nos manipula, que nos condiciona, que busca desacreditarnos, o nos deja de lado; aprendemos más de esas personas que de un maestro. – ¡Oh, no, no! ¿Pero qué está diciendo, Profesor? – Sí. Lo he vivido en carne propia y pueden llamarlo virtud, pero una de mis virtudes es justamente transmitir a los demás todo lo que voy aprendiendo; y verdaderamente he aprendido más con gente negativa que con profesores. Sí, no, no. Los profesores muy bonito. Me han enseñado materias, en lo que yo estudio tengo infinidad de títulos los cuales los he obtenido por enseñanzas de esos profesores. ¡Pero no sé si esas materias me han enseñado cosas en la vida, a como conducirme! Creo humildemente que la mayoría de las cosas que he aprendido sobre como manejarme, que no hacer, que hacer ha sido con la gente negativa. - ¡Ah, perfecto! ¿Entonces significa que a la gente

negativa la tenemos que aplaudir? ¿O les tenemos que poner una cucarda? – No. Esas personas de alguna manera son herramientas de Dios para sernos útiles a nosotros en el aprendizaje. ¡Pero no significa que esas personas tengan mérito! ¡No tienen mérito! Son una herramienta... ¡Indirectamente! Porque lo que menos les interesa es servir a otros. Al contrario, lo que quiere ese tipo de gente es poner palos en la rueda. ¡Tremendamente poner palos en la rueda! Pero de esa gente aprendemos. Aprendemos a como no ser. Aprendemos a cómo no comportarnos. Aprendemos que evitar. Aprendemos los riesgos. Aprendemos a poner en el platillo de la balanza que pesa más: el error o la virtud. Lo aprendemos con esa gente. Esa gente es un instrumento de Dios indirectamente, pero no significa que esa gente no se genere karmas; porque ellos son negativos de por sí. Nos ayudan sin querer, pero sí que aprendemos de esa gente. Cuando hablo de que aprendemos más de alguna gente negativa que busca manipular que de un maestro estoy hablando de los tantos profesores que cada uno en lo suyo ha tenido. No estoy hablando de un gran Maestro, donde su mensaje te queda grabado en lo más interno. Obvio que de ese gran Maestro, pongo Jesús como ejemplo, obvio que de él con mayúsculas he aprendido todo. Pero en mi vida particular, y esto no es para hablar de mí, sino que lo transfiero a que cada uno ha tenido en su vida particular un profesor determinado, y a veces con un pariente o con un amigo, o con una relación de pareja conflictiva, hemos aprendido más.

No es cierto que siempre la experiencia sea útil para no equivocarnos, porque en las relaciones de amistad y en las relaciones de pareja, o en una relación laboral cuando conocemos una nueva persona, un nuevo amigo, una nueva pareja, un nuevo jefe... Tal vez la experiencia anterior no sirva de nada, ¡porque cada persona es distinta! Porque al amigo que tenías antes le gustaba café, y al nuevo amigo le gusta gaseosa. Y a esa pareja le gustaba tal caricia y a esta otra persona no. Entonces aquella persona que con mucha pedantería se jacta diciendo:

- No sabéis la experiencia que yo tengo en las lides amorosas.
- No me hables de trabajo porque yo conozco todo.

Es borrón y cuenta nueva, porque un nuevo trabajo, una nueva relación de amistad, o una nueva pareja es absolutamente distinto a todo lo que conocías. Entonces sí es pedanterías decir que tu aparente experiencia es una garantía, porque no es garantía de nada.

Volviendo al tema principal, es cierto que muchas veces buscamos ser manipulados para indirectamente como si fuera una especie de *feedback*, de acción y reacción, también manipular a la otra persona. Entonces nosotros somos las víctimas, los que somos manipulados, pero en el fondo "gracias" a esa manipulación nosotros sototerratambién manipulamos. No deja de ser un rol del ego. ¿Cómo se corta esa dependencia de manipulaciones? Entendiendo que nosotros somos importantes. Entiendo que cada uno es importante en lo suyo. Entendiendo que no hay una sola persona igual a nosotros. Porque aunque el día de mañana la técnica fuera tanta que permitiera clonarnos y hacer una copia igual a nosotros no tendría el misma alma, no sería igual. Y doy el ejemplo de gemelos que sí bien no son clones tienen la misma crianza, tal vez nacieron con minutos de diferencia, y uno nace químico, físico, maestro, educador... Y el otro es un delincuente porque tiene traumas. ¿Y por qué el otro no si tuvo la misma crianza? Entonces esa es una prueba de que el espíritu existe y de que cada espíritu es único. Por eso digo que somos únicos. Al darnos cuenta, al incorporar adentro nuestro que somos únicos, ya nadie nos va a manipular porque no lo vamos a permitir. Es verdad que a veces tenemos que agachar la cabeza, porque no tenemos dinero y tenemos un único trabajo y un jefe déspota y, o lo soportamos o perdemos el único sostén para la familia. O de repente vivimos en la casa de un familiar, un suegro o una suegra y, o soportamos su carácter negativo o tenemos que ir de patitas en la calle y no sabemos donde vivir.

- ¡Oh! Pero Profesor, usted que habla tanto de la dignidad. La dignidad empuja a decir NO.

Claro, pero a veces no se trata de uno. A veces se trata de la familia que tenemos atrás. Porque si tenemos niños... Yo sólo puedo decir: - ¡No! Yo a mi jefe déspota no lo voy a soportar – o, – Antes de estar con esa suegra intolerante que vive tirando basura por la boca, me alejo. – Pero si yo tengo una responsabilidad detrás mío no puedo hacer eso. Y no significa que porqué yo agache la cabeza voy a humillarme, ¡porque mi dignidad va a seguir intacta! ¡Porque a mi espíritu nada lo va a manchar! ¡Nada! ¡Mi espíritu no se mancha! La manera de cortar la rueda de manipulaciones: él me manipula, yo le manipulo, ella me manipula, yo le manipulo; es sentir que somos importantes. Importantes desde lo profundo. Importantes desde el servicio. Importantes para ser útil al otro. No hablo del egocentrismo egoico, de ese yo y yo, y cierro los ojos ante los demás. No, no, no. Porque yo debo ser importante, y esto ya lo he dicho muchísimas veces, el aforismo del Maestro Jesús: *Ama a tu prójimo como a ti mismo*. Fijaos en la segunda parte de la frase. Dice: *¡como a ti mismo!* Entonces tú no puedes amar a tu prójimo si no te amas tú. Porque cuando se dice, *amarás a tu prójimo como a ti mismo*, significa que yo puedo dar amor al otro si yo me amo. Si yo no me amo, si no me respeto no puedo respetar, ni amar al otro. ¡Ni siquiera puedo hacer que me amen y que me respeten a mí! *Amaras a tu prójimo como a ti mismo*. ¡Ámate a ti mismo para amar a tu prójimo! Y entiende que tu prójimo no es todo el mundo. Porque en la *parábola del buen samaritano* Jesús explica que tu prójimo es aquel que levanta al caído. Donde pasa el levita, donde pasa el escriba y prácticamente le pisan a aquel que está tirado en el surco. Y viene el de Samaria que era el mal mirado. Sin embargo el de Samaria lo recoge, lo pone en el carro, y encima da sus denarios en la posada para que lo cuiden hasta que él vuelve al día siguiente. ¡Ese es tu prójimo!

Entonces yo no voy a amar al detestable. Vosotros me haréis una trampa porque me diréis: - Sí, pero Jesús también tiene otra frase. *Es fácil amar al bondadoso, lo difícil es amar a tu enemigo*. - Quizá la frase esté sacada de contexto. Quizá lo que quiso decir Jesús es que aprendamos la tolerancia. Aprendamos a convivir con aquella persona que es insoportable. Esto no significa que aplaudamos a la persona insoportable. - ¡Viva! (*Aplausos*). Te felicito por tus muecas repugnantes. – No, no quiero decir eso, pero ser tolerantes nos hace mejores personas. ¿Para quién? Para nosotros. ¡Porque todo pasa por nosotros! Porque mi parte espiritual ya lo dijo una vez. No podemos levantar a alguien y tenderle una mano si estamos tendidos en el piso. Primero nos tenemos que poner de pie nosotros. Una vez que nosotros nos ponemos de pie recién podemos tender una mano al otro. ¡Es una cuestión de coherencia y de sentido común! Entonces pensar primero en estar bien nosotros no es egocentrismo. Es coherencia. Yo tengo que estar bien, estar fuerte para tender una mano a los demás. Si no, ¿qué les voy a dar a los demás si yo no estoy fuerte? Si yo me estoy cayendo, ¿qué le voy a dar al otro? Le voy a contagiar debilidad. Voy a contaminarlo con falta de fortaleza. No, yo debo estar fuerte en función del otro, porque todo es en función del otro pero pasa primero por uno. Si yo no se nadar no puedo ser bañero. No voy a salvar a quien se está ahogando. Tengo que aprender a nadar. Y el aprender a nadar en la vida es aprender a ser útil. Pero todo pasa por uno. Necesito estar fuerte para poder tender una mano sólida al otro. Y sé que va a haber gente que va a poner obstáculos y que van a clavar astillas. Debemos ser tolerantes.

No confundir tolerantes con permisivos. Porque yo no voy a ser permisivo con el mal. Si yo soy permisivo con el mal, ¡soy cómplice del mal! Si veo a una persona que esté haciendo un acto delictivo, que está robando a una anciana o hay una pandilla que está robando, tal vez yo no tenga toda la fuerza para enfrentarme a ellos, pero bueno levantaré un teléfono o un celular móvil para llamar a una autoridad competente. Pero si yo no lo hago, aunque yo no robe, yo voy a ser cómplice porque

voy a estar mirando inactivo. Uno debe participar en la medida que sus fuerzas lo permitan. Si uno puede participar activamente lo hace. Si no, si ve que no puede con sus fuerzas llama por teléfono en ese momento o pide auxilio al personal idóneo. ¡Pero siempre debemos tener el COM-PRO-MI-SO! Y el compromiso no es con el otro. El compromiso es con uno mismo. O sea, de la misma manera que dije antes, que uno tiene que estar fuerte para poder socorrer a otros, de la misma manera para poder yo comprometerme con otros me tengo que comprometer primero CONMIGO. ¡Primero pasa por mí! Si yo tengo el afán voy a contagiar a los demás con el afán, ¡si yo no tengo el afán no voy a contagiar a nadie! ¡Al contrario voy a contaminar a todos de pereza! Porque uno de los mejores actos del servicio es el COM-PRO-MI-SO. Entonces debo comprometerme. Pero primero conmigo. Y ser tolerante con el otro. Por eso me refería antes de no confundir tolerancia con ser permisivo. De repente convivo con una persona negativa. Quizá la comprenda, quizá la tolere, la tolero desde el entendimiento no desde el ego; pero si veo que esa persona comete hechos que son ajenos a mi forma de ser seguramente voy a saltar, seguramente lo voy a decir, porque no voy a ser permisivo. Pero mientras esos hechos no sean tan graves... Bueno, seré tolerante con la persona.

Tolerancia no significa permisividad. ¡No! Son dos cosas distintas. Yo puedo ser permisivo, puedo tener permisividad, ¿y soy tolerante o aquella persona permisiva es la que no sabe decir no a tiempo? Porque a veces los roles del ego nos hacen tan débiles que tenemos miedo de decir no. - No, pero si yo digo no voy a perder esta situación. Si yo digo no se va a alejar de mí. Si yo digo no... - A veces es necesario que digamos no, porque nuestra dignidad nos hace decir no. Sucede que tenemos que evaluar cada caso con nuestro criterio y con nuestro sentido común.

Una cosa muy importante, y este es un tema para otra psicointegración, pero es importante tocarlo ahora. La persona que está muy reactiva, muy muy reactiva no razona. Es muy difícil convencerla a nuestro entendimiento. La persona que está reactiva no nos escucha. Nos va a oír, pero no nos va a escuchar. Entonces no cometamos la imprudencia de discutir o de debatir con una persona reactiva, porque no solamente no nos va a escuchar sino que hasta se puede armar una gran disputa. En lo posible tratemos de evitar el debate con una persona que esté reactiva. Podemos ser tolerantes, si vemos que la situación se va de las manos nos alejaremos de la persona. Pero no permitamos que nos manipulen. Porque a veces tenemos las TENTACIÓN de que nos manipulen para poder a su vez manipular nosotros, que de esto trata esta sesión de psicointegración. Cortar la cadena de manipulaciones es darnos cuenta de lo importante que somos. Importantes no significa subirnos a un pedestal tipo narciso y mirar a todos con desprecio. ¡No! Podemos ser humildes, podemos tener las manos con espinas de labrar la tierra y cortar los rosales, que no se nos va a caer nada, y sin embargo tener TODA la dignidad por delante. ¡Porque todo trabajo es digno!

Dignidad también es aprender a decir no, pero también hay que ver en que momento, porque como dije antes si tenemos un único sostén laboral y tenemos un jefe cretino o tirano, y depende de nosotros nuestra familia... - ¡Ah, no! Pero el Profesor me dijo que tengo dignidad, así que tengo que mandar a pasear al patrón y me voy. - ¿Y después que como? O sea, tenemos que ver el momento. Tenemos que ser inteligentes, porque la inteligencia no es la cantidad de números y las multiplicaciones que podamos hacer, o trabajar con física cuántica, la inteligencia es aplicar las cosas cotidianas en el momento justo en la vida y que nos traigan beneficios. Porque esos beneficios siempre van a ser compartidos salvo que la persona sea mezquina. Pero la verdadera persona que se cree importante sabe que es importante si comparte. Sabe que es importante si brinda, porque si no su vida no tiene sentido por ella misma.

Hay un refrán muy lindo... perdón no es un refrán, es un comentario que no sé quien es el autor que dice: *¡Qué buena que es aquella persona que encarna en este plano llorando y cuando desencarna los que lloran son los que quedan!* Significa que esa persona cumplió su cometido. Hacer servicio no es una cosa tan trágica. Ya lo dije en infinidad de sesiones. Le doy la importancia que tiene ser médico de guerra, pero también ceder el asiento en un autobús, o ayudar a una anciana a cruzar la calle, eso también es servicio. Porque si todo aquel dice: - ¡Ah, pero yo no voy a ser médico sin fronteras! - Porque con ese criterio nadie haría servicio. Vamos no elijan la cómoda. Hacer servicio es estar siempre con la buena onda, siempre con la sonrisa, y que haya gente que aún no conociendo tu nombre te diga: - ¿Cómo le va buena onda? - ¡Qué hermoso que es eso! Gracias.