

Psicointegración

De Jorge Olguín.

Se ahonda en el significado de la frase "yo no voy a rebajarme" explicando que es un producto del ego. Se analiza los roles del ego que pueden surgir tras un conflicto y también una manera adecuada de confraternizar. Se explica la diferencia entre dignidad y ego.

Hay personas que manipulan, hay personas que son víctimas de la manipulación de otros, hay personas que son presas del orgullo, hay personas que miden a todos con la misma vara; y a veces cuando nos sentimos lastimados decimos:

- Yo no me voy a rebajar porque yo tengo mi orgullo. No tengo porqué llamar a la otra persona si el daño lo sufrí yo. No tengo porqué rebajarme.

Vamos a analizar la frase y la palabra rebajarse. Eso está visto desde el ego porque él que se rebaja es el ego, él que manipula es el ego, él que es manipulado es el ego. A su vez en varias oportunidades yo hablé del tema de la dignidad. Una frase como aforismo que representa la dignidad es: *No permitas que los demás te hagan lo que tú no le harías a ellos*. Esto significa que uno cuando tiene dignidad tiene que aprender a decir no aún a riesgo de, supuestamente, perder determinadas situaciones de vida que en realidad ya habían sido perdidas. La mayoría de las personas toma el rebajarse como sinónimo de humillación.

- ¡Ah, no! A mí Clarita me colgó el teléfono y yo no la tengo porqué llamar. Porque si la llamó es como si me rebajo.

Entonces bueno, en ese contexto rebajarse es sinónimo de humillación. Mirándolo despersonalizadamente eso lo tomo como una reacción del ego. Lo tomo como una reacción egoica.

-¡Qué me llame a mí! Yo no voy a llamar. Tiene que venir al pie. No tengo porqué ir ni acudir al llamado. ¡Tiene que venir a mí!

O sea, que estoy actuando egocéntricamente. Todo gira en torno mío. Si yo voy al pie de la otra persona ya no gira todo en torno mío. Entonces pierdo mi poder egocentrista. Entonces mi ego para hacerse fuerte pone como excusa que si yo voy al pie de la otra persona y me someto a los caprichos de la otra persona me estoy rebajando. Igual, me estoy humillando. Esa es una manera de verlo desde el ego. Ahora vamos a verlo desde la otra acera. Vamos a verlo desde un ángulo distinto. Vamos a verlo desde el punto de vista de la dignidad que es a lo que yo le doy preponderancia, que es lo que para mí es lo único válido, la dignidad que no tiene que ver con el ego. Dignidad significa que nosotros tenemos que tener autoestima para luego volcar esa estima en los demás. Dignidad es que nosotros tenemos que respetarnos para luego poder respetar a los otros. Dignidad es que nos aceptemos para que luego podamos aceptar a los otros y a su vez nos acepten. Dignidad es tenernos en cuenta a nosotros mismos. Si nosotros nos tenemos en cuenta podemos tener en cuenta luego a los demás o que nos tengan en cuenta los demás a nosotros. Eso es dignidad. ¡Dignidad es no permitir que nos avasallen! No permitas que los demás te hagan lo que tú les harías a ellos. Pero dignidad no tiene que ver con rebajarse. Al fin y al cabo si yo tuve una discusión con otra persona no se me va a caer nada, salvo algún rol del ego, si busco acercarme. Obviamente voy a buscar acercarme en tanto y en cuanto la otra persona no sea hostil conmigo. Si yo tuve un cambio de

palabras con la otra persona, o el debate se transformó en discusión por torpeza mía o torpeza de la otra persona y hubo un distanciamiento, lo importante es confraternizar. O sea, que voy a ver el medio, voy a encontrar el medio para tratar de acercarme. Pero si yo veo que al acercarme todavía de parte de la otra persona sigue habiendo hostilidad obviamente mi dignidad, no mi ego, mi dignidad me va a decir: - Bueno, si no soy bien recibido por ahora seguiré tomando la distancia. Ya evaluaré en que momento podré acercarme, pero no voy a hacer de ello una cuestión de vida o muerte, o una cuestión donde me han lastimado. Fue una situación. Nada más. - El ego sí lo ve de otra manera.

- ¿A ti te parece? Yo trato de acercarme y la otra persona en lugar de agradecer que yo me acerco encima me recibe mal. ¡Ah, no! Yo me doy media vuelta y me voy.

A ver si entendéis esa postura. Ahí el que está hablando no es la persona. Está hablando el ego porque todo gira en función de la persona.

- Yo me acerco y me recibe mal. ¡Ah no! ¡Me siguen lastimando! ¡Esto no puede ser! ¡Qué humillación que estoy recibiendo!

Todo yo y yo. La dignidad no actúa de esa manera porque la dignidad no piensa en uno como víctima, como sí lo piensa el ego. El ego pide una reparación. El ego quiere que el otro se disculpe. La dignidad no. La dignidad simplemente dice no cuando es no. Pero a la dignidad no le molesta agachar la cabeza si hay que agacharla. No se le va a caer la corona porque la dignidad no tiene corona. No es reina la dignidad. La dignidad es humilde. Si del otro lado sigue habiendo hostilidad después de que se generó una discusión, bueno, la persona digna lo lamentará, pero no por ella misma. Lo lamentará por la situación. Pero no se va a sentir ofendida, ni va a exigir una reparación, ni va a decir: - ¡Oh! A partir de ahora hasta que no se comunique yo no me comunico. - No, no, no. La dignidad no es infantil. La dignidad es madura. El ego es infantil. - ¿Esto qué significa? - preguntarán muchos. - ¿Qué como yo soy digno o yo soy digna, en el caso de ser femenina, yo tengo que dar el primer paso? - No siempre, no siempre. Porque a veces no es necesario buscar el acercamiento para darnos cuenta que del otro lado sigue habiendo hostilidad. A veces se siente la hostilidad. Una no llamada, un silencio del otro lado, un no acuse de recibo, una no respuesta, etc. Hay muchas maneras de presentir si del otro lado sigue habiendo hostilidad. Entonces si uno no se acerca no es por ego, o por soberbia, o por vanidad, o por pensar: - ¡Oh, no y no! ¡Qué se acerque primero la otra parte porque yo valgo más! - ¡Nadie vale más que el otro! A lo sumo valemos más cuanto más útiles somos. Pero valemos en función del otro, no en función de nosotros mismos. Aquella persona que piensa que vale por sí misma está absolutamente equivocada. Valemos en función de lo que somos y somos en función de lo que hacemos. Por lo tanto valemos en función de lo que hacemos. Así de simple. Así de sencillo. La vanidad no conquista. La humildad conquista. Y se puede ser digno y humilde a la vez. El ego es él que no es humilde.

Entonces volviendo al comienzo, cuando presentimos que hay una hostilidad del otro lado y decimos: - ¡Ah, no! ¡Yo no me voy a rebajar! - Estamos pensando desde el ego. No estamos pensando desde la dignidad. Seguramente si somos dignos y presentimos una hostilidad tampoco nos vamos a acercar. Pero no vamos a decir esa frase quizá pedante. Es una pedantería disimulada pero pedantería al fin. Vamos a decir: - No me acerco para evitar un conflicto mayor, o porque todavía no es el momento, o porque la otra persona no está preparada o porque yo como persona no estoy preparada - Suena mucho más humilde decir eso. La otra persona no está preparada para el acercamiento. Yo como persona no estoy preparada para el acercamiento. Pero nunca voy a decir: - ¡Ah, yo me voy a rebajar! - porque de esa manera estoy diciendo: - Yo me rebajo - Y en el fondo estoy queriendo decir: - Me pongo a la altura del otro - Entonces nosotros inconscientemente estamos diciendo

como que el otro es más bajo que nosotros, como que el otro es más pequeño que nosotros, como que vale menos que nosotros. Por eso al acercarnos nos rebajamos. Porque si nosotros en el fondo supiéramos que la otra persona es tan o más valiosa que nosotros no vamos a decir si yo me comunico me rebajo. Eso la gente no lo piensa porque ve solamente la capa de fuera. No ve la capa de adentro de la cebolla. Podemos ser dignos y podemos ser humildes. Ser dignos no nos garantiza un resultado. Ser dignos no nos garantiza un acercamiento pero nos hace mejores personas. Nos hace actuar con honestidad. No significa que resolvamos el conflicto con la otra parte. No. Pero por lo menos si logramos un acercamiento va a ser un acercamiento genuino. No un acercamiento desde la pose. No un acercamiento desde la superficialidad, sino un acercamiento desde el interior. Entonces si yo tengo un conflicto con alguien voy a decir:

- Voy a tratar de acercarme porque en realidad tengo un sentimiento por la persona. Lo que no sé es si las condiciones están dadas todavía. Lo voy a averiguar. - Si veo que las condiciones no están dadas, no me acercaré todavía. Pero no voy a decir esa frase grotesca: - No, si me comunico me termino rebajando.

Porque no se nos cae nada, no tenemos coronita. No somos reyes de nada. Somos dueños de nosotros mismos, de nuestras propias actitudes, pero al ser dueños de nuestras propias actitudes nos vamos a transformar en dueños del servicio hacia los demás que es la única y la verdadera razón para lograr el amor del otro hacia nosotros. Porque el amor de nosotros hacia los demás tiene que nacer de adentro. Solo. Sin especulaciones. Acercarnos a las demás personas no nos rebaja. Al contrario creo que es al revés, nos enaltece. Nos eleva. Entonces tenemos que aprender a decir: - Voy a tratar de acercarme al otro porque me eleva acercarme al otro. - y desterrar para siempre la frase: - ¡Ah, no! Yo no me acerco porque me rebajo.

Lo único que nos rebaja son las actitudes mezquinas. Ahora si percibimos que el otro tiene actitudes mezquinas tenemos que hacérselo notar. Si así y todo no nos escucha no podemos hacer otra cosa porque tenemos que respetar el libre albedrío de la otra persona. Pero como dice siempre mi interior, no podemos levantar al otro si nosotros estamos tirados en el piso. Tenemos que levantarnos, ponernos de pie, ponernos fuertes, y recién tender una mano. Y tender una mano no es rebajarse. Es enaltecerse. Gracias.