

# Psicointegración

De Jorge Olguín.

Habló de no necesitar la aprobación de los demás, no delegar en el otro el poder de ser felices, las emociones y roles que buscan controlar o darle el control a otros, el equilibrio que da el tener amor impersonal a parte del personal, la dignidad que nace de la autoestima. Se es importante en la medida en que se es útil a los demás. En el otro extremo el creerse demasiado importante desequilibra en muchos sentidos.

¿Se puede tener un concepto que esté en las antípodas del otro concepto y sin embargo los dos conceptos se unan? ¡Sí! Hablemos de uno mismo. Uno mismo somos todos. He dicho muchas veces que nosotros somos importantes. Somos importantes sin la aprobación del otro, somos importantes aunque algunos nos quieran y otros no nos quieran, somos importantes aunque algunos nos acepten y otros no nos acepten, somos importantes aunque tengamos éxito en algunas cosas y fracasemos en otras; porque pensar lo contrario significaría que vivimos pendientes de la aprobación de los demás y no podemos vivir pendientes de la aprobación de los demás. Vivir pendientes de la aprobación de los demás es un rol del ego. Entonces somos importantes por nosotros mismos. Somos importantes aunque no lleguemos a la meta deseada en determinado tiempo. Si no seríamos exitistas. A nivel amoroso estamos con una persona, nos sentimos lo mejor, pero un determinado día la cosa cambia y nos sentimos la persona más desdichada. Eso significa que nosotros le estamos delegando el poder a la otra persona para que nos haga sentir dichosos o sumamente desdichados. ¿Quién le da el poder a esa persona? Nosotros.

Así como en muchísimas oportunidades dije que el poder de la palabra no existe, ahora digo lo mismo con respecto a las personas en su totalidad. Si yo tomo un cabello, lo pongo sobre la mesa a 50 centímetros y con mi voz de trueno le digo: ¡Muévete! El cabello no se va a mover ni una décima de milímetro, o sea que mi palabra no tiene poder. Tendrá poder la energía, pero no tiene poder mi palabra para mover un cabello. ¿Cómo puedo tener poder para ofender, para lastimar, mediante un insulto, mediante el desdén, mediante el desprecio? ¡Porque la otra persona me está dando el poder o el ego de la otra persona! Pero si yo tengo mi ego integrado y sé lo valioso que puedo ser –valioso no desde el narcisismo, ni desde la pedantería, valioso como ser humano en función de poder dar a los demás- entonces no me va a ofender un desdén, no me va a lastimar un insulto, ni me va a perjudicar un desprecio.

Entonces, así como la palabra no tiene poder tampoco tiene poder otra persona sobre nosotros. Dicen que el amor es el sentimiento más grande que hay. Yo digo que es el sentimiento más bello. Es el sentimiento que nos alimenta. Lo que pasa es que muchas veces estamos mal informados de lo que es el amor. El verdadero amor es un amor que está alimentado por el amor personal y por el amor impersonal; porque el amor personal solo es débil. El amor es sentimiento, puro sentimiento, pero cuando ese amor se mezcla con el amor personalizado abreva también de la emoción. Y hay emociones que no son buenas consejeras. Hay emociones que llevan a crear nuevos roles de control, como los celos, como despecho, desdén, y nos vivimos torturando, manipulando o siendo manipulados. No se puede vivir en el plano físico únicamente del amor impersonal, porque en realidad el amor personal es hermoso. Creo que es uno de los tesoros más grandes que tenemos. No solamente a nivel de pareja, sino a nivel de padres, a nivel de hijos, etc. Y gratifica. Lo que salpica negativamente ese tipo de amor es nuestros roles de ego que nos hacen tambalear y entonces dependemos de ese amor. ¡No de sentirlo, sino de que lo sientan por nosotros! Y caemos esclavos, presos del amor que puedan sentir por nosotros. Y es una herramienta de doble filo

porque nos causa placer que sientan ese amor por nosotros, pero al igual que la droga causa dependencia. Entonces si dejan de sentir ese amor por nosotros nos sentimos desdichados, porque nos acostumbramos a ese amor. ¿Esto significa que es perjudicial sentir amor personal? ¡No, no! Lo importante es tener equilibrio y otros me dirán: ¡No! ¡Tener equilibrio es medir el amor! Y tú mismo lo has dicho profesor Olguín en más de una oportunidad como el amor no se mide no sé si es mucho o es poco -como una vieja canción de hace tres décadas-. ¡Es cierto! ¿Entonces cómo lo medimos? ¡No lo medimos! Ok. ¡No lo medimos! Entonces vamos a hablar de física... ¿Qué tendrá que ver la física? Ya veréis. Si nosotros tenemos una botella de un litro y colocamos medio litro de un líquido y queremos poner un litro de otro líquido, no va a caber ese litro entero. A lo sumo cabrá medio litro más hasta llenar la botella. En ese recipiente no va a caber más de un litro porque es lo que tiene de capacidad. Si ponemos 400 centímetros cúbicos cabrán 600 del otro líquido, pero siempre será así. 600-400, 900-100, 850-150... Pero siempre dentro de la capacidad de mil mililitros. Bien. El recipiente del amor está completo, pero el amor puede llegar a esclavizar si del otro lado no sienten ese amor si no ponemos en ese recipiente dignidad. Dignidad no tiene que ver con ese tonto orgullo, ¿eh? Dignidad es no permitir que el otro nos haga lo que nosotros no le haríamos a él o a ella. La dignidad es permisiva con el amor, no es permisiva con el orgullo, no es permisiva con la tontería, no es permisiva con el desprecio, y no es cómplice del mal. Cuando nosotros somos dignos solamente somos dignos si nos queremos nosotros. Querernos nosotros no es ego, es autoestima, y si yo soy digno no voy a permitir derrumbarme si no me aceptan. Entonces rebobinando, cuando yo dije antes el amor se fortifica con el equilibrio y me decíais: El amor se siente. El amor no se puede equilibrar. Se equilibra con la dignidad y la dignidad tampoco se siente. Uno no está pendiente de ser digno o pendiente de amar. La tenemos, la tenemos que incorporar. La dignidad no da cabida al ego. La dignidad no se ofende porque directamente dice no cuando debe decir no y punto. La dignidad es excelente consejera. ¡Más que buena! Para diferenciar entre ser servicial o servil en un trabajo, el servil es aquel que se agacha y sirve de felpudo y después no obtiene ningún resultado. El servicial es el que es útil, pero sabe decir no cuando tratan de ser injustos. ¡Poned la otra mejilla, pero no dos veces!

Volviendo al comienzo, somos importantes, somos muy importantes y nuestra importancia no la da la aprobación de los demás, la da nuestra propia aprobación; si no pasaríamos a ser exitistas. Logramos un triunfo, somos los mejores. A la semana siguiente perdemos, no servimos para nada, no somos buenos para nada. Entonces somos veletas. Somos el gallo veleta de las casas que se mueve con el viento. Fracasamos no servimos. Tenemos un resultado a favor... Ah, bueno, nos estamos volviendo importantes. Entonces no somos seres humanos, somos hojas en el viento. En el viento del desprecio, de la aprobación o de los aplausos. No. Somos importantes, porque somos útiles para con nosotros mismos y para con los demás y no podemos permitir que terceras personas nos frenen. ¡Porque nadie tiene que tener el timón de nuestra vida salvo nosotros mismos! ¡Nadie! No podemos dar ese timón, no lo podemos delegar, porque no podemos permitir que nos manejen nuestra vida, porque no somos esclavos de nadie. Ni siquiera de nuestros sentimientos podemos ser esclavos. Porque Dios nos dio libre albedrío y los primeros que tenemos que respetar nuestro libre albedrío somos nosotros mismos.

Ahora la segunda parte, el concepto que está en la antípoda. No somos tan importantes... no somos tan importantes para que los demás vivan pendientes de nosotros, no somos tan importantes para que los demás nos miren, -podemos entrar a un lugar y pasar desapercibidos-, no somos tan importantes como para que pensemos que van a complotar en contra nuestra como para que haya una conspiración, no somos tan importantes como para que todo el mundo se de vuelta por nosotros; porque entonces pasaríamos a ser psicóticos. No neuróticos, psicóticos. Tendríamos delirios de persecución, todo el mundo conspira contra nosotros... ¡No somos tan importantes! ¡Somos seres humanos como cualquier otro! No somos tan importantes como para estornudar y que una calle entera se de vuelta para nosotros. No somos tan

importantes como para que nos estén espiando a cada rato. ¡Somos comunes! Pero a ver si entendemos esto, por ser comunes, ahí está nuestra grandeza. No somos ni el mejor, ni somos el peor. Somos normales. Y en esa normalidad es donde tenemos la importancia. ¡En esa normalidad tenemos la importancia! Porque somos partículas divinas. Y así como no podemos ser permisivos con el mal y con el desprecio, tampoco podemos ser permisivos con las supuestas conspiraciones. Cada uno de nosotros es el ser más importante que existe para nosotros mismos, pero no somos tan importantes salvo que seamos una figura pública. Eso se llama equilibrio y el equilibrio es lo que une las antípodas. Porque si nos empezamos a perseguir nosotros mismos nos vamos a crear una sección mental como que somos perseguidos por los demás. ¡Y no es así! ¡Somos importantes! Habrá gente que nos quiera, habrá gente que nos acepte, habrá gente para quienes seamos el mundo, habrá gente para quien seamos lo más importante que existe, y habrá otras personas que nos consideraran invisibles. ¡Y está bien, es así! O, ¿acaso nosotros no hacemos lo mismo? Hay gente a la que amamos con lo máximo de nuestro corazón y hay gente que nos pasa desapercibida porque no la conocemos. No le busquemos la quinta pata al gato... ¡Es la cola! ¡Jajajá!