

Psicointegración

Jorge Raúl Olguín

Fecha: 20 de marzo de 2006

Se explicó en qué consiste la técnica de psicointegración y se dieron a conocer diferentes roles del ego: rol de inquisidor, rol de rencor, rol de pedantería, rol de pobre víctima, rol de culpabilidad, rol de sumisión y rol de auto descalificación. Se habló sobre los prejuicios, sobre el respeto al pensamiento diferente, las críticas y la importancia de la alternativa válida. También se explicó si pueden existir roles protagónicos sanos.

Con respecto a lo que es el ego, el ego puede tener muchas definiciones. El ego es protagonismo, el ego son roles fruto de la mente reactiva, el ego son posturas, el ego es manipulación... Comentábamos que hay un ego absolutamente manipulador donde la persona si tiene demasiado poder o ascendencia sobre la otra manipula con el rol de inquisidor. Manipula directamente saciando esa mala necesidad de someter al otro. Generalmente cuando se busca someter es porque la persona sometidora está teniendo una carencia, porque si la persona no tiene una carencia, si la persona es armónica en su interior y en su exterior, ¿por qué someter? ¿Por qué no ayudar? ¿Por qué no sostener? ¿Por qué no contener? Evidentemente son los roles del ego los que tienen carencias, porque son reclamadores. Habíamos dicho en más de una oportunidad que un bebe, una criatura, reclama porque necesita su alimento, entonces su herramienta es el llanto. Pide mediante el llanto. Pero acostumbrándose a ese reclamo, luego ese llanto se transforma en la mala costumbre de seguir exigiendo y exigiendo, porque como vio, notó, percibió que le daba buen resultado dice, "lo sigo haciendo". Obviamente que el ego está alejado de la dignidad, porque una persona que tiene dignidad en lugar de reclamar, lo que va a buscar es abrirse los caminos por sus propios medios y con el tiempo si tiene una posición holgada, no económica sino de vida, en todos los aspectos como ser humano íntegro va a tratar de brindar y de sostener a otros, y de transmitir ese conocimiento de apertura de vida a otros para que lo sigan haciendo sin ningún tipo de competencia, porque el único que compete es el ego. Cuando el ego reclama, es como los niños de jardín que compiten para ver quien tiene más piezas de un rompecabezas. Quizás ni siquiera lo saben usar, pero lo que les interesa es acaparar. O sea, que el niño de jardín todavía no ha superado esa competitividad de acaparar. Y, ¿por qué acapara?, ¿por qué reclama? Porque fue enseñado de pequeño a reclamar. Pero cuando somos grandes seguimos reclamando, que es lo que yo decía, de repente juzgamos...

Hace muchísimos años atrás... digo muchísimos porque cuando uno tiene demasiadas vivencias 1 año es mucho, para aquel que no tiene vivencias 1 año le pasa rapidísimo. En realidad a todos nos pasa rapidísimo pero por lo menos tenemos recuerdos gratos o ingratos con los que llenamos esos 365 días. Bueno, hace 5 años y fracción comentaba justamente que acompañé a mi hija para que llevara a mi nieta al médico. Mi nieta tenía en aquel entonces 1 año y solamente con ver la bata blanca del médico o la bata verde de la doctora quebraba en llantos, porque asociaba la persona con el guardapolvo de médico con el dolor del pinchazo. Su mente reactiva ya le decía: "Cuidado, ente peligroso". Peligroso para una criatura que lo único que siente es el pinchazo sin tener el raciocinio de pensar que ese pinchazo le puede salvar la vida porque le frena una enfermedad que puede ser virósica o no. De la misma manera que esa criatura que no tiene raciocinio juzga al médico como un sujeto que la va a lastimar, porque ella entiende inyección con agresión, nosotros que ya somos adultos si tenemos engramas o tenemos roles del ego no integrados vamos a juzgar o a

prejuzar a personas sin conocerlas. No hay persona a la que no le haya pasado que de alguna manera no haya tenido un prejuicio con alguna otra persona. Seguramente ha pasado por una etapa para ella negativa con otra persona similar a con la que está ahora, similar según su punto de vista porque capaz que esta persona es el opuesto a la otra, y la prejuza.

-¡Oh, no! Yo salí con Marta. Con Marta mi vida fue un infierno. Esos dos años fueron absolutamente inenarrables. Y ahora que conozco a Sofía no sé si me pasará lo mismo, porque Sofía quizás sea parecida a Marta.

Y la pobre Sofía no se entera de nada, capaz que es una buena chica, capaz que es una chica que tiene todo para brindar, todo para dar, capaz que a esa Sofía le fue mal con Alberto, pero claro, Claudio no sabe que le fue mal con Alberto. Para Claudio es igual que la anterior, que la ex que él tenía. Entonces se forma una cadena de prejuicios. Prejuicios obviamente manipulados por roles del ego.

¿Hay un ego sano? Bueno, eso lo comentaba con mi pareja de que sí que puede haber un ego sano. Un ego sano entre comillas porque siempre es materia de debate. Ella comentaba justamente que hay protagonismos importantes que no son perniciosos para terceras personas como el protagonismo de querer tener el cargo en una gran empresa. Si una persona se presenta con un papel no protagónico obviamente la van a rechazar. O de repente, una persona que quiere encarar un proyecto y necesitas *sponsors* que le financien ese proyecto tiene que tener una firmeza de protagonismo, si no también le van a dejar de lado a esa persona y ese proyecto va a caer en el canasto del olvido. ¡Pero eso es un protagonismo sano! Entonces lo que yo le preguntaba a mi pareja. ¿Cómo se logra un protagonismo sano de ese protagonismo desmedido que lo único que busca es sacar, birlar al otro? Justamente integrando esos yoes en un Yo Central mediante la técnica de psicointegración. ¿Qué es esto? Simplemente un diálogo donde a la persona se le hace clic, esa apertura que dice: ¡Ah, era esto! Porque en psicointegración no hay nada mágico. Psicointegración es que la persona despierte, se empiece a dar cuenta, se autoanalice, vea a los demás con otra perspectiva, vea a los demás con otros ojos y ahí se da cuenta de que es lo que le puede hacer daño y que es lo que uno puede hacerle de daño al otro, porque es un ida y vuelta. Es algo recíproco. Si bien alguna vez yo dije, nosotros le damos el poder de la palabra al otro para que el otro nos haga daño, de la misma manera si yo tengo el ego integrado no solamente no me va a afectar la crítica del otro, la tomaré como constructiva y si yo veo que es destructiva directamente la *deleteo*, la pongo en el canasto del olvido porque no me interesa. Pero no voy a formarme una opinión del otro. Directamente lo desestimo. No lo desestimo por ser superior, simplemente por que no es compatible, nada más. Acá no hablamos de superior o inferior. Pero también si yo tengo el ego integrado voy a tratar de no herir a otros, prejuizando, viendo fantasmas donde no los hay, etc. No. Le voy a dar la oportunidad a la persona de permitirme conocerla. Y a partir de que yo la conozca voy a formarme mi punto de vista. Que tampoco mi punto de vista va a ser infalible. ¡Tampoco va a ser infalible! También puede ser que la persona sea excelente y que yo sea también una buena persona y que no congeniemos porque tengamos distintos puntos de vista porque no tenemos obligación de pensar de la misma manera. ¡El secreto es respetar su punto de vista! Incluso si yo tengo aprecio por la persona, ¡voy a defender su punto de vista aunque no lo comparta! ¡Lo voy a defender! Eso lo dijo Voltaire, ¿por qué no voy a defender su punto de vista? No lo voy a compartir, pero lo voy a defender porque voy a respetar a la persona. Quizás no respete, pero no no respete porque suena como que la desprecio a la persona, quizá no respete su punto de vista si la persona me invalida opiniones y no me da alternativas válidas. Yo siempre voy a exigir, exigir entre comillas porque la persona puede decirme no, ya que tiene su libre albedrío, exigir en el buen sentido, le voy a pedir, le voy a rogar que me dé su punto de vista ya que invalida el mío. Pero si la persona no tiene alternativa válida me voy a dar cuenta de que si invalida mi punto de vista lo hace directamente porque la persona es la que tiene un prejuicio. No porque tiene una alternativa más

importante o que para ella sea más válida. Pero sí la voy a respetar si la persona invalida mi punto de vista y me da una alternativa válida aunque para mí esa alternativa sea una tontería. Respeto que por lo menos la persona pensó. Respeto su punto de vista porque la persona dice: "Bueno esto no es como yo lo pienso. Yo creo que es así". Pero me da un así. Con muchas veces no pasa, incluso en los partidos políticos de turno donde hay opositores que dicen: "Esto está mal. Esto está peor. Y esto está más allá que peor". Y boquita cerrada. No hay alternativa para el mal, ni para el peor, ni para el requetepeor. Entonces si a mí esta otra persona no me da una alternativa válida me quedaré con el peor o el requetepeor, porque no me está dando una alternativa. Bueno esa persona que hace este tipo de cosas se opone porque los roles del ego la hacen protagonizar. Y el protagonismo no siempre da el resultado apetecido. Porque yo puedo subirme a una tribuna a hablar queriendo ser protagonista y mis palabras lo único que van a hacer es que haga el ridículo ante las personas que me escuchan, cien, mil, diez mil, no importa porque no doy una alternativa válida. Entonces voy a ser protagonista, pero voy a ser un protagonista de hilaridad para el otro. Entonces si yo reconozco que estoy siendo para el otro simplemente un payaso va a asomar en mí otro tipo de ego. El ego de rencor.

-¡No me entienden! ¡Son todos unos cretinos! ¡Yo soy el que tiene la razón y son todos unos cretinos porque se burlan de mí!

¿Por qué no acepto perder? ¿Por qué no acepto equivocarme? Porque el ego salta en otro de los roles que es pedantería. Y el pedante no puede equivocarse. ¿Cómo se equivoca? ¿Cómo va alguien que no conoce decirle que su postura es superior a la de él? No, no. Pero también puede haber otro rol que asoma. Es el rol de pobre víctima.

-Claro... No me entendieron... Soy insignificante... No sirvo para esto... Me voy a dedicar a otra cosa...

Pero va a seguir teniendo rencor. Va a seguir teniendo rencor porque esos, todos los que están ahí cuando él estaba hablando no le entendieron. Ya no es que no lo entendieron por mediocres como el otro que era pedante, a este que es pobre de mí no le entendieron porque directamente le despreciaban, no le escuchaban, directamente se tapaban los oídos. Él sigue teniendo la razón, ¿eh? Pero sigue teniendo la razón como pobre de mí.

-¡Nunca lo van a entender! ¡No sirvo para nada!

Pero en el fondo les dice:

-En realidad yo tengo la razón. Lo que pasa es que ellos no me entienden porque tratan de pisotearme.

El ego nunca va a dar el brazo a torcer, porque el ego siempre quiere ganar, nunca va a conciliar. No hay un ego conciliador. ¡Como va a conciliar una fuerza que reclama! La fuerza que reclama trata de apoderarse. Y si es débil o que tiene el espíritu débil y no se puede apoderar, va a tratar de inspirar lástima y va a manipular mediante la lástima como hacen algunas mujeres que al marido le dicen:

-¡Claro, pero mira la hora a la que has llegado! Yo sola con los crios. Si a mí me pasara algo tú tendrías la culpa.

Entonces buscan transferir culpa al otro, y el otro, si también tiene roles del ego se permite transferir esas culpas, las toma para sí.

-Claro, pobre Julieta, capaz que tiene razón. Me quedé 20 minutos más con mis amigos. Ella es una víctima, yo soy un descarado. No sirvo como pareja.

Y entonces el tipo se auto descalifica. ¡Capaz que se somete y empieza a pedir perdón! La otra persona desde el rol de víctima no le va a conceder el perdón, sino que pasa a ser inquisidora que es otro de los roles.

-¿Ahora me pides perdón? ¡Tenías que haber venido antes a decirme! ¡Ahora no te voy a preparar comida! ¡Ahora encarga algo!

Ahora la otra persona tomó el control porque él agachó la cabeza. Pongo mujer, pongo varón, pero los roles pueden darse vuelta. Puede ser al revés. Puede ser un varón que llega temprano y una mujer que se quedó con las amigas o que directamente tiene un cargo ejecutivo en la oficina y llegó tarde. Puede ser al revés.

-¡Yo acá como un tonto! ¡Vos seguro que saliste con tus compañeros de trabajo!

-¡Pero soy yo quien trae el dinero!

-¡Claro! ¡Encima me echas en cara que ganas más que yo!

Ahí se ve el machismo del varón, pero no un machismo exacerbado, sino un machismo con rol de víctima. ¡Nunca se van a poner de acuerdo de esa manera! Porque los dos tienen una razón equivocada. La razón de ver quien gana la discusión. ¡No importa! Ahí no hay un diálogo, ahí directamente son palabras cruzadas pero ninguno de los dos escucha. Los dos lanzan esos dardos hacía el otro a ver donde hacen más daño.

-¡Soy un incomprendido!

-¡Directamente no sirves como varón!

Ahora, si a un varón le dicen una cosa así, bueno se le clava una estocada en los riñones, el que le digan que no sirve como varón. El hombre se mide por su sexualidad, el hombre busca sobresalir por su sexualidad, obviamente que la mujer tiene una herramienta muy grande para desacreditar a un varón. Lo desacredita sexualmente y el varón ya se terminó. ¡Cuando en realidad no tendría que ser así! Porque tanto el varón como la mujer somos espíritus que tenemos mil defectos y mil virtudes y el sexo es una parte más. Lo que pasa que la sociedad le enseñó al varón de estar siempre bien.

Nota: la sesión se interrumpe bruscamente por una llamada.