

El crítico interno y la autoaceptación

Cómo ser compasivo contigo mismo en cualquier situación - Introducción

INTRODUCCIÓN

Tami Simon Fundadora y editora de Sounds True

Resulta difícil ser amable con uno mismo. Al menos esta es mi experiencia, especialmente cuando ocurren cosas difíciles.

Ya al comienzo de mi vida descubrí que había una parte de mí misma que se volvía contra mí cuando ocurría algo desafortunado que percibía como un error propio: tal vez un paso en falso o algo que sentía como un fracaso. La primera vez que esto se hizo dolorosamente evidente, tenía veintidós años y acababa de poner en marcha Sounds True.

Es una larga historia, pero el punto esencial es que pensé que sería una idea genial producir y presentar una cumbre soviético-estadounidense de ciudadanos para la radio pública como una extensión del servicio de grabación de conferencias de Sounds True. Esa emisión iba a ser una oportunidad para que en la radio pública se oyera dialogar a ciudadanos soviéticos y norteamericanos, y demostrar que las personas de a pie pueden convertirse en embajadoras de la paz y la buena voluntad. La emisión iba bien y el contenido fluía sin trabas. Solo hubo un problema, y fue un gran problema: la traducción no llegaba al público. Cuando los participantes hablaron en ruso (aproximadamente los primeros veinticinco minutos de una producción de una hora de duración), los oyentes no escucharon la traducción al inglés, sino solo el idioma ruso original. En otras palabras, la emisión en vivo y en directo a decenas de miles de personas fue en buena parte incomprensible.

Como productora y presentadora, me sentí devastada y humillada. Algunos trataron de consolarme: «Es bueno que la gente escuche un lenguaje que no le es familiar. Has ofrecido un servicio público». Pero internamente quería morirme. Sí, acabar con mi vida allí mismo. Ni siquiera podía inspirar profundamente. Quería agazaparme bajo una roca y no salir nunca. En cambio, me metí en mi cama del hotel (si hubiera habido sitio debajo de la cama, me habría metido allí), me encogí formando una bola y me quedé así durante unas veinticuatro horas. Allí no encontré ningún consuelo, solo una terrible voz interna que decía cosas como: «Deberías suicidarte ahora mismo». Entonces tomé la decisión de no



volver a producir ni presentar un evento en directo nunca más. El dolor potencial de un fracaso de este tipo me resultaba insoportable. Solo quería trabajar en proyectos que pudiera pulir y hacer perfectos («perfecto» era la palabra relevante). Era demasiado doloroso hacer algo que conllevara el riesgo de una humillación pública.

Años después, el dolor por este suceso de mi juventud había quedado mitigado. Sin embargo, me dejó dos descubrimientos importantes: el primero fue la determinación de diseñar mi vida de tal modo que evitara a toda costa este tipo de «fracasos», y el segundo fue esa voz terriblemente mala alojada en mi interior que en las situaciones difíciles me castigaba y declaraba la inutilidad de seguir viva. Decir que esta voz me agredía sería quedarse corta. Esta voz me hablaba como yo no podría imaginarme hablando a otra persona, y sin embargo vivía en mí, y se volvía en mi contra si las cosas no iban bien.

A medida que transcurrieron los años, empecé a reconocer que esta voz interna era un tipo de subpersonalidad (algunos la llaman el «crítico interno» o «el juez») que aparentemente tenía vida propia. Se activaba y se expresaba cuando algo parecía ir mal. Esta voz crítica llegaba a hacerme trizas por cosas pequeñas e insignificantes, como cocinar para mis amigos y poner demasiada sal en la comida, y entonces pasaba una noche sin dormir y escuchando sus reprimendas. «¿De verdad? —pensaba—. ¿Por algo así? Debes estar de broma».

Con el tiempo empecé a tomarme esta voz menos en serio porque desvirtuaba la verdadera magnitud de las situaciones. Después de mucho trabajo interno, tanto en terapia individual como sobre el cojín de meditación, la voz empezó a perder poder gradualmente. Todavía podía oírla, pero ya no gobernaba mi estado de ser. Incorporé otras capacidades, como la de ser amable conmigo misma y reconfortarme. Incluso llegué a sentir curiosidad por el origen y el propósito de la voz. ¿Qué función podría desempeñar dentro de la ecología total de mi psique? ¿Cuáles eran las emociones y las sensaciones físicas ocultas tras la voz? ¿Podía orientarme hacia esas emociones y sensaciones con apertura y curiosidad?

También sentía una intensa curiosidad por las experiencias de autocrítica de otras personas. ¿Cómo era posible que algunas personas cometieran errores y vieran esas experiencias como oportunidades de aprender? ¿Cómo podía llegar a parecerme a ellas?

Al mismo tiempo que crecía mi curiosidad por la autoaceptación, empecé a trabajar como instructora de meditación. La gente compartía sus luchas internas conmigo. A menudo me impactaba que las



personas fueran tan duras consigo mismas, y comprobé que este diálogo interno negativo era más la norma que la excepción. Muy a menudo la gente teñía de autojuicio una experiencia difícil. Una y otra vez los oía decir: «Estoy sufriendo de esta manera, y siento que soy una persona terrible por sufrir así».


A partir de estas conversaciones, vi que los individuos se juzgan a sí mismos por múltiples razones: por ser demasiado gordos o demasiado flacos, por ser demasiado habladores o demasiado callados, por tener el corazón cerrado o por ser demasiado abiertos y porosos. La gente se juzga a sí misma por su pasado: «Si tan solo esto o aquello no hubiera ocurrido». Juzgan su orientación sexual o su falta de orientación sexual. Se juzgan por ser muy viejos, muy esto o lo otro, por no ser lo «suficientemente» algo. Se comparan interminablemente con otros y con ideales míticos. Internalizan voces que juzgan todo lo que son o dejan de ser.

Al trabajar con estudiantes de meditación, también vi que estos juicios les impedían asumir riesgos. A menudo los usaban para mantenerse seguros, pequeños, contenidos, por debajo de su potencial. Y es doloroso ver a seres humanos sensibles y de buen corazón enfocarse en aquello de lo que supuestamente carecen, en lugar de ver su belleza, su fuerza, sus posibilidades y su poder creativo.

Empecé a considerar la autoaceptación incondicional —ser amable con uno mismo al margen de lo que ocurra en la vida— como una habilidad vital inmensamente poderosa que a la mayoría de nosotros no se nos ha enseñado. Empecé a ver que ser amable con uno mismo es una capacidad humana que verdaderamente lo cambia todo. Cambia cómo nos tratamos cada día, cómo asumimos riesgos, cómo creamos y cómo hacemos espacio para lo que parece «inaceptable» en los demás.

Con el tiempo he llegado a considerar que ser bondadoso con uno mismo es una práctica muy avanzada. La denomino «práctica avanzada» porque he hablado con gente que lleva décadas en el camino del crecimiento personal —personas que han practicado meditación o han hecho terapia durante años— y aún les cuesta mucho tratarse con bondad ante ciertas situaciones. Y quería saber más sobre qué es lo que hace que la autoaceptación sea tan difícil para tantos de nosotros y, lo más importante, cómo podemos desarrollar esta capacidad ampliamente a nivel individual y colectivo con el fin de liberar oleadas crecientes de bondad.

La presente obra nació de esta indagación. Creada originalmente para ser emitida por Internet —¡pues empecé a retransmitir de nuevo en directo!—, este proyecto empezó con una serie de entrevistas a psi-



cólogos, profesores del dharma, neurobiólogos, escritores y educadores, para que explicaran las claves esenciales para ser bondadoso y compasivo con uno mismo, especialmente en situaciones difíciles. El libro que estás leyendo ahora se deriva de esta serie original de entrevistas.

La muy buena nueva que ofrece el proyecto de autoaceptación es que podemos aprender muchas cosas muy útiles y de aplicación inmediata: a aceptar la parte de nosotros que se rechaza a sí misma, a entender que nuestros cerebros están preparados para buscar lo que está mal (esto se conoce como el sesgo negativo), a hablarnos inmediatamente de manera amorosa en medio de una situación complicada y mucho más. Este proyecto también nos ayuda a darnos cuenta de que no somos los únicos que a veces nos sentimos inadecuados; es un sentimiento que compartimos muchísimos de nosotros.

Cuando se completó la emisión de la serie original de entrevistas, recibí cientos de cartas de personas que la habían escuchado y a las que les había resultado de gran ayuda. Lo que aprendí de estas cartas fue que la gente se sentía inmensamente agradecida de que algunos de sus autores y profesores favoritos no se limitaran a ofrecer sus consejos y técnicas para cultivar la autoaceptación, sino que también compartieran las luchas y los procesos que se habían desplegado en sus vidas para ayudarlos a desarrollar la autoaceptación. La serie ayudó a muchos a sentirse más «normales», y espero que este libro tenga el mismo efecto en ti. Cuando aprendemos que nuestras dificultades son compartidas, incluso por personas que admiramos (y que a veces subimos a un pedestal), abrazamos nuestra humanidad. Vemos que nuestras luchas son luchas humanas compartidas, que forman parte de la condición humana. Entonces tenemos la oportunidad de relajarnos ante nuestra condición humana.

Estoy convencida de que, cuanto más nos aceptamos a nosotros mismos, mejor aceptamos a los demás. Si rechazamos partes de nosotros, las empujamos lejos y las consideramos inaceptables, entonces no dejamos sitio para recibir y abrazar esos mismos aspectos en otras personas. En último término, el trabajo que propone el proyecto de autoaceptación no se limita a que tú o yo aprendamos a tratarnos de manera amorosa y amable a nosotros mismos. Más bien consiste en aprender a relacionarse y a estar con cualquiera, y digo cualquiera de manera amable y amorosa. Cuando aprendemos a estar con las propias dificultades y experiencias intensas que parecen no haber sido deseadas, también podemos estar con las dificultades de otras personas y con sus experiencias aparentemente no deseadas. El proyecto de autoaceptación consiste en tener la valentía de abrir los corazones a nosotros mismos y a todas las personas y cosas.



Cuando desarrollamos un fuerte sentido de la autoaceptación, nos hacemos así de valientes. Es posible que todavía escuchemos voces internas críticas, pero ya no tienen poder sobre nosotros. Seguimos adelante de todos modos. Tenemos el coraje de asumir riesgos y de defender nuestra verdad porque confiamos en poder afrontar la situación si el riesgo asumido nos lleva a la decepción o a la desaprobación. Nos hacemos tan amigos de nosotros mismos que podemos arriesgarnos a ser criticados, a parecer fracasados o a sufrir pérdidas. La gente valiente crea, la gente valiente habla claro, la gente valiente llama falso a lo que es falso, la gente valiente pone su corazón por delante y se la juega, la gente valiente ama exageradamente. ¡Que el proyecto de autoaceptación te ayude a ser así de valiente!