

El crítico interno y la autoaceptación

Cómo ser compasivo contigo mismo en cualquier situación - Capítulo 17

CAPÍTULO 17

DESACTIVAR NUESTRO CRÍTICO INTERNO

Robert Augustus Masters


La autoaceptación es un asunto muy importante, pide mucho de nosotros y nos devuelve todavía más. Explorar y cultivar la intimidad con lo que obstaculiza la autoaceptación es un camino esencial si verdaderamente queremos vivificarnos.

Como profesional de la salud que ha trabajado con todo tipo de personas, he llegado a considerar que nuestro reto colectivo con la autoaceptación está fuertemente enraizado en cómo elegimos vernos a nosotros mismos. No solemos contemplar compasivamente nuestras debilidades, esas partes de nosotros que no son muy halagadoras. Orientarnos hacia las cualidades internas que no nos hacen sentir bien y verlas con compasión ya es un gran paso. Por tanto, para encarnar una mayor autoaceptación, tenemos que hacer frente al crítico interno, a nuestro núcleo interno de vergüenza tóxica.

El crítico interno emite una autoevaluación despiadadamente negativa. Sus críticas distan mucho de ser saludables. Nuestro crítico interno no es una cosa ni una entidad que habita en el interior, sino un hacer, una actividad, un proceso dispuesto a emerger y a clavarnos sus «deberías» si nos dejamos dominar por él.

El paso inicial hacia la auténtica autoaceptación es ser conscientes de que nuestro crítico interno existe y no va a irse a otra parte. No podemos eliminarlo, como tampoco podemos eliminar la parte de la mente que se dedica a juzgar. Podríamos pensar: «Tal vez pueda librarme de él si medito más, si hago más terapia». Pero, por más que lo intentemos, el crítico interno no desaparece.

La buena noticia es que podemos cambiar la manera de relacionarnos con él. Cuando dejamos de responder al crítico interno como niños desvalidos, sigue ahí, pero ya no nos molesta del mismo modo. De hecho, puede convertirse en poco más que un ruido de fondo ocasional.




El crítico interno es como un mosquito. Los mosquitos son irritantes cuando se acercan, nos agobian cuando están muy cerca, zumbando, picándonos y molestándonos. No obstante, cuando lidiamos exitosamente con el crítico interno, no es mucho más que un mosquito que revolotea en la otra punta de la habitación, al que casi no oímos, y que no puede con nosotros, no puede avergonzarnos.

Cuando se activa el crítico interno, resulta muy útil nombrarlo: «Ya está aquí mi crítico interno» (o pronuncia el nombre que le hayas dado). A continuación respira profundamente algunas veces, relaja el vientre, distánciate de sus pronunciamientos, y observa su energía —no sus contenidos y mensajes— y los sentimientos que surgen. Nota que el contenido de lo que te dice el crítico interno —cualquiera que sea su grado de precisión— es despiadado, desagradable, a veces cruel y siempre vergonzante.

Cuando no vemos al crítico interno tal como es, solemos convertirnos en niños ante él. Todos tenemos este niño interno, al margen de nuestra edad y por muy adultos que parezcamos. Cuando nos identificamos con el niño, el crítico interno tiene el poder y nos habla como a menores que no cumplen ciertos criterios. No obstante, date cuenta de que el poder del crítico interno no es inherente a él; somos nosotros los que le damos ese poder —esa autoridad— para juzgarnos, avergonzarnos y degradarnos.

Cuando sentimos esta dinámica entre nuestro crítico interno y nuestro lado infantil, que generalmente es una repetición del drama entre el abusón y el abusado, puede comenzar la sanación. Empezamos a sentir más intimidad con el niño y lo protegemos más, en lugar de mirarlo a través de los ojos del crítico. Así, si el niño en nosotros es tímido, si está cerrado en algún sentido, si está dolido o es disfuncional, es posible que lo hayamos contemplado con una sensación de vergüenza, algo parecido a: «No debería ser así. Soy un adulto. Ya he trabajado conmigo mismo. ¿Cómo puedo sufrir esta regresión?». Esto no hace sino alimentar al crítico interno. Entonces él puede anunciar: «Mírate. Estás fracasando. Eres débil. Eres patético», y así sucesivamente...

Por desgracia, en la mayoría de nosotros, el crítico interno se disfraza de nuestra conciencia. Cuando habla con tanta certeza y autoridad tenemos la impresión de que es una voz valiosa, y quizá incluso de que mira por nuestros intereses y los tiene en el corazón. Pero una de sus características definitorias es que no tiene corazón. A medida que trabajamos para dejar de identificarnos con el crítico interno y de ser niños ante él, aprendemos algo muy valioso: si escuchamos una voz interna carente de compasión, sin corazón, tenemos que tomarnos su contenido en serio.



Al reconocer al crítico interno y tomar distancia de él, nos acercamos al niño dentro de nosotros: a ese locus de vulnerabilidad, ternura, inocencia y suavidad. Debemos hacer lo que sea necesario para empezar a amar a ese niño, a esa parte nuestra prerracional, tan joven y tierna, tan pequeña. Cuando esto ocurre, sentimos un mayor deseo de protegerle, de modo que podemos abrazar a ese pequeño y garantizar su seguridad. En momentos así el mosquito vuela al otro lado de la habitación, quizá tan lejos que ya no podemos ni oírlo. Dejamos de prestarle atención.

Todos tenemos un crítico interno. Yo crecí con un padre que me avergonzaba y me encontraba defectos enseguida, e internalicé esos ataques; mi autoestima prácticamente desapareció. Entré en los primeros años de la vida adulta con una pesada sensación interna de vergüenza que me mutilaba en muchos sentidos. Aprendí a llevar una armadura y a enmascarar la vergüenza con agresividad y exceso de competitividad para compensar el sentimiento de humillación interna que me abrumaba. Hicieron falta algunas experiencias muy dolorosas a los veintitantos años para resquebrajar mi dureza. Después mi agresividad empezó a desaparecer: se convirtió en ira, que coexistía con el dolor y la vergüenza.

La vergüenza es la emoción que constituye el núcleo del crítico interno. La vergüenza saludable activa la conciencia y es activada por ella, pero la vergüenza insana —la tóxica— activa al crítico interno y es activada por él.

En mi libro *Emotional Intimacy*, describo cómo podemos «intimar» con cualquier emoción que experimentemos. Sentir intimidad con un estado emocional significa acercarnos a él, observarlo con detalle, pero no tan de cerca que perdamos el enfoque o nos sintamos absorbidos por él.

Si nos acercamos a nuestra vergüenza, podemos observarla con detalle. No nos distanciamos de ella. No huimos ni renegamos de ella. Sentimos nuestra historia y nuestro futuro con ella: lo que estamos a punto de hacer o de no hacer con ella. Hay cierta conexión, pero también cierta separación. Esto conlleva implícita mucha vulnerabilidad. Cuando sentimos intimidad con un estado, una emoción o una persona, podemos sentirnos muy heridos por estar tan cerca y, sin embargo, si no estamos cerca, nos perdemos muchas cosas. Esto es verdadera intimidad.

A veces, cuando surge una emoción difícil —como el miedo o la vergüenza—, podemos decidir entrar directamente en ella, abrimos paso en su dominio con curiosidad y espíritu explorador. Nos orientamos



hacia esa emoción, llevamos la atención a ella y sentimos su interioridad lo mejor que podemos, sin perdernos en ella.

Imagina que ves a un niño que ha sido herido y tu corazón se abre a ese pequeño, tu empatía se dispara. No obstante, si te pierdes en su estado, no vas a serle muy útil. Si te mantienes un poco aparte, podrás prestarle los primeros auxilios, llamar a emergencias y reconfortarle. Esto describe la naturaleza de la intimidad y mi manera de trabajar en terapia: estamos tan cerca uno del otro que no podemos evitar sentir una profunda empatía por el otro, pero también ponemos límites en el lugar adecuado para poder funcionar con destreza.

Podemos aprender a generar esta cualidad de compasión hacia nosotros mismos. Tomemos el miedo, por ejemplo. El miedo es una emoción muy común para la mayoría. Cuando nos acercamos a él, es útil personificarlo y darle la forma de un niño acongojado, de un niño atemorizado o aterrado al que podemos abrazar y amar. De esta manera, poco a poco, llevamos el miedo a nuestro corazón. Le dejamos sitio. Para ello tenemos que estar dispuestos a encarar los aspectos de nuestra vida que son difíciles, dolorosos o desafiantes.

Visualiza tu temor como un puño cerrado. Ahora imagina que relajas la mano, dejas que se suavice y se abra, los dedos van extendiéndose sin esfuerzo. Cuando nos volvemos hacia nuestro miedo y lo traemos al corazón, se produce una expansión sutil. Esta expansión hace que el miedo deje de ser tan poderoso, que no nos tenga tan agarrados. Cuando esto ocurre, es posible que aún tengamos miedo, pero no nos importa.

Nada de esto es posible si antes no cultivamos la intimidad con nuestros estados difíciles. Una de las razones por las que la verdadera autoaceptación es tan difícil es que estamos condicionados a alejarnos del dolor. Vivimos en una cultura dedicada a la evitación del dolor: eróticamente, farmacéuticamente y así sucesivamente. En muchos sentidos, nuestra tendencia —en realidad nuestra opción por defecto— es alejarnos del dolor cuando surge.

Al principio parece contraintuitivo dirigirse hacia el dolor. Pero, cuando lo hacemos, tenemos la oportunidad de acercarnos a él y de entrar en él lenta y conscientemente. Así llevamos la atención consciente y encarnada al dolor y a las sensaciones dolorosas, y reconocemos que este es un proceso en continuo fluir. Entrar en él no da miedo; la parte más dura es orientarse hacia él.




En mi libro *La evasión espiritual* digo que con mucha frecuencia la gente emplea la espiritualidad para evitar sus experiencias de dolor. Esto no es ninguna sorpresa porque tendemos a usar otras cosas en el mismo sentido. Cuando emprendemos una práctica espiritual, nos sentimos mucho mejor. «¡Vaya! Puedo elevarme por encima de mi dolor». Incluso es posible que sintamos que el dolor ya no está ahí. Podemos confundir la trascendencia con la disociación. Se produce una sensación de ser inmune al dolor, pero aún lo evitamos y nos perdemos las profundas enseñanzas que aprendemos al afrontarlo.

La verdadera espiritualidad consiste en hacer sitio dentro de nosotros para que pueda surgir todo sin ningún tipo de evitación. Esto resulta muy difícil si no hemos hecho un trabajo personal serio, porque a veces lo que surge es muy atemorizante o desorientador. Hay una prueba fiable para distinguir entre la auténtica trascendencia y la disociación. En la trascendencia genuina se produce una sensación de ir más allá, pero no de excluir ni de disociarse de aquello de lo que uno ha ido más allá.

La clave es la intimidad: desarrollar intimidad con todo lo que somos. Si superamos cierta etapa de desarrollo, lo mejor es conservar la intimidad con ella. Cuando volvamos a estar en esa etapa —y esto ocurre inevitablemente—, la reconoceremos y no nos aferraremos a estar más allá. Además, si trascendemos algo de manera saludable, nos sentimos más estables, más compasivos y humanos. Nuestro despertar es rico, vital y encarnado, no requiere desconectar de las emociones ni de nuestra humanidad. Y en él está implícita una profunda autoaceptación. En lugar de abandonar lo que no nos gusta de nosotros, le dedicamos el tipo de cuidado que lo trae al círculo de nuestro ser, y así profundizamos la sensación de totalidad.

Una de las maneras de examinar de cerca la falta de autoaceptación es cuando estamos en una relación íntima. A veces, surge algo muy desafiante y quizá incluso amenazador para la relación —tal vez sea pena, rabia o decepción— y nos ponemos muy mentales, en lugar de sentir y hacer lo necesario para reconectar con el otro. Es posible que le demos un consejo, o algo así, aunque eso no sea lo que el otro necesita. No obstante, podemos utilizar este comportamiento no para autodespreciarnos, sino para explorar nuestra falta de autoaceptación. Puede parecer que presentamos algo de valor —tal vez algún consejo aparentemente genial—, pero nos falta conectar empáticamente con el otro, permitarnos sentir su pena, su incomodidad, su vergüenza. Cuando nos damos permiso para resonar emocionalmente con el otro, aún podemos mantener un poco de distancia para no vernos inundados por su estado, y empezar a recuperar nuestra intimidad con él.



La clave consiste en desarrollar más compasión por nuestra dificultad al aceptar —no condenar, sino aceptar— dónde estamos, notar si nuestro crítico interno nos lo está haciendo pasar mal con respecto a ello. Seguidamente podemos decirle, en cualquier lenguaje que deseemos, que «pare» o «que se vaya a tomar viento», mientras llevamos la atención del pensamiento al sentimiento —de la cabeza al corazón, el vientre y las piernas— y nos sentimos cada vez más asentados. Puede ayudar contar a la persona que nos hace compañía que lo estamos pasando mal y lo que hacemos al respecto.

Esto es especialmente útil cuando nos sentimos vulnerables en el intento de abrirnos y contar intimidades. Esta apertura transparente es contagiosa, y ayuda a que otros manifiesten su vulnerabilidad y puedan sentirse más cerca de nosotros.

Para conseguir esta intimidad no podemos permitir que la vergüenza, sutil o no, o la culpa nos desvíen durante mucho tiempo. En parte el trabajo consiste en abrir el corazón a la cerrazón de nuestro corazón. En otras palabras, se trata de sentir compasión por esos lugares internos a los que no les da igual lo que los demás puedan experimentar. Todos tendemos a ser egoístas y narcisistas, y también somos capaces de centrarnos en el «nosotros» y ser compasivos, sin limitar por ello la autonomía ni nuestra individualidad.

Esta es una práctica que puedes realizar cuando estés confinado en ti mismo y necesites movilizar más energía y presencia hacia tu corazón:

- Lleva la atención al pecho respirando profundamente. Relaja el vientre y mantén la atención en ambas partes al mismo tiempo.
- Cuando lo hayas hecho durante unos minutos, lleva parte de esa atención a una versión más joven de ti mismo, a un momento anterior de tu vida. Siente que estás allí, tal vez atemorizado, tal vez avergonzado, pero aun así consciente.
- Trae a ese tú más joven, ese niño o niña, a tu corazón de la mejor manera posible, y respira más presencia hacia el espacio que has dejado para ese niño. No dejes que tu mente te convenza de hacer otra cosa, como cuando te dice: «Esto es una tontería, no debería hacerlo». Sigue con ello. Entonces se suavizan la zona del corazón, los hombros, el rostro, y todo el cuerpo se relaja y se estabiliza.



- Mantenerse en este estado produce la sensación de reclamar algo que pensábamos haber dejado atrás, pero que sigue con nosotros toda la vida: nuestra inocencia, nuestra vulnerabilidad, nuestro yo prerracional. Alejarnos de este niño interno nos empobrece.


En cada uno de nosotros hay cosas dolorosas, oscuras, vergonzantes, cosas de las que fácilmente podemos renegar, que podemos rechazar o negar. Cuando vamos hacia ellas, aproximándonos con cuidado y curiosidad, se produce una sensación de que abandonan las sombras y pasan de ser cosas rechazadas a ser recuperadas como parte del yo. Mediante esta autoaceptación radical se avanza hacia el sentimiento de completión. Cuando damos este giro una serie de veces, volvemos hacia lo difícil o desagradable se convierte en nuestra segunda naturaleza, por más pequeños y dubitativos que sean nuestros pasos.

Podemos abrir el corazón a nuestro corazón cerrado, reconocer ante nosotros mismos o ante otra persona que tenemos el corazón cerrado, admitirlo sin vergüenza. Puedes decirte a ti mismo: «Me siento disgustado por esto. Me siento cerrado con respecto a aquello. Mi corazón está cerrado». Seguidamente, examina ese mismo estado emocional o cualidad con unos ojos distintos a los del crítico interno.

En lugar de seguir avergonzándote mediante el rechazo y el alejamiento de las partes de ti que parecen estropeadas, orientate hacia ellas. Cuando lo hacemos, el corazón se dirige a esas partes porque podemos sentir en ellas a nuestro ser más joven; está detrás del escenario, herido e incapaz de lidiar con la herida. No se trata de excusar las malas conductas, sino de sentir sus raíces con compasión. La verdadera autoaceptación no consiste en aguantar o tolerar el mal comportamiento, sino en traer a nuestro corazón a su responsable.

Este proceso es similar al de ir hacia un niño atemorizado para ofrecerle un espacio amoroso, abrazarlo —sin decirle que todo va a estar bien ni que no ha pasado nada malo— y estar con él, presencia con presencia. En mi trabajo sobre el trauma siempre descubro una parte de la persona que es prerracional, muy vulnerable, como un niño, que no necesita ser enmendada, sino acogida, cuidada y protegida.

Si volvemos al crítico interno, hay muchas maneras de responder a él. Por ejemplo, recuerdo a una cliente de hace algunos años con tendencias suicidas porque su crítico interno tenía un megáfono imposible de desconectar. Su voz era muy poderosa, incesante y malintencionada. No era el típico crítico interno, sino particularmente atroz. Como cabía esperar, así era exactamente como le había hablado




su padre cuando era niña. Ella había internalizado esos ataques, y ahora reaccionaba del mismo modo como había reaccionado ante el padre que la avergonzaba: con un colapso. Durante una sesión, después de realizar un trabajo profundo en torno a esto, de repente se sentó, me miró y empezó a gritar: «¡Yo no soy tú!». Sabía que le hablaba a su crítico interno. «¡Yo no soy tú!». «¡Yo no soy tú!». Continuó gritándolo y después se puso de pie y casi empezó a bailar. ¡Lo entendió! «¡Yo no soy tú; yo no soy mi crítico interno!». Realmente lo integró, y esto le cambió la vida en muy poco tiempo.

Es cierto que el crítico interno puede sonar muy convincente, pero cuando nos damos cuenta de que no le importamos, estamos en el buen camino para destronarlo. Se trata de una autoevaluación despiadada implantada en la infancia. Cuanto mejor entendemos su naturaleza y la reconocemos al ocupar el centro del escenario, más fácilmente podemos decirle «no» y retirar la atención de sus pronunciamientos. Al hacerlo, ya no estamos a su merced, ya no somos niños que responden a un padre difícil. Simplemente somos adultos, seres saludables que se relacionan hábilmente con un aspecto propio no tan saludable.

Para conseguirlo debemos aprender a relacionarnos directamente con esas cualidades nuestras menos sanas, en lugar de dejar que nos pasen por encima o que abusen de nosotros, o de tratar de mantenerlas fuera de la vista. La clave está en la intimidad, en desarrollar la intimidad con todo lo que somos, en ser capaces de contemplar compasivamente todas nuestras cualidades, tendencias y formas de ser. Piensa en la intimidad como en la poesía de la relación —con otros y con partes de ti—; es la esencia de la conexión, de la auténtica cercanía.

Cuando era mucho más joven, tenía la ambición de deshacerme de las cosas insalubres que había en mí: medité como un maníaco e hice mucha terapia. Finalmente me di cuenta de que todas mis experiencias meditativas y todos los estados alterados de conciencia no me habían cambiado en absoluto. Seguía siendo la misma persona insufrible, acariciando mi currículum psicológico y espiritual. Fue un choque aleccionador cuando desperté una mañana y me di cuenta de esto. Me di cuenta de que mi trabajo consistía en relacionarme con estas cualidades y aceptar que podrían estar conmigo toda la vida. No había ninguna garantía de que desaparecieran simplemente porque yo no las quisiera, o por realizar una práctica meditativa o terapéutica que aparentemente las borraría.

Actualmente ya no me importa sentir ira. No me importa tener miedo. No me importan mis supuestas malas cualidades ni mis neurosis. No dejo que dirijan el espectáculo. Son como niños que se sientan en




el asiento de atrás mientras conduzco. Juegan, y el crítico interno está allí, zumbando como el mosquito que es y siempre será, pero ya no pica a nadie. La situación puede ser caótica en el asiento de atrás, pero no hay un peligro real, a menos que deje que uno de los niños me sustituya al volante. Cada uno de nosotros es una colección, una asamblea, una comunidad de yoes. Nuestro trabajo es ser la presencia que puede contenerlos a todos de manera que ayuden a crear una mayor sensación de plenitud.

Para reducir al crítico interno al tamaño adecuado y ponerle el cinturón de seguridad en el asiento de atrás, necesitamos claridad con respecto a la historia personal que compartimos con él y a sus orígenes. ¿Es un reflejo de uno u otro de nuestros padres, o está compuesto por ambos? ¿Tal vez había un hermano mayor que era duro o cruel? ¿Un profesor? Necesitamos tener en cuenta todo esto y más, y comprender que el crítico es una actividad interna dispuesta a surgir cuando las condiciones presentes se parecen a las originales que engendraron nuestra tendencia a avergonzarnos.

Por ejemplo, si nos sentimos abrumados por un progenitor iracundo que nos avergonzaba crónicamente, parte del trabajo será entrar en contacto con el enfado que tuvimos que reprimir para sobrevivir a su furia. Si no accedemos fácilmente a esa ira, nuestro «no» será inexistente o anémico.

A medida que tenemos una sensación más clara de todos estos factores, podemos empezar a hablar al crítico interno. Tal vez podamos hacerlo en una situación tipo Gestalt —el crítico interno está en una silla y nosotros, en otra frente a él— y desarrollar un diálogo en los dos sentidos. Inicialmente, a menudo la persona habla con una voz muy suave o débil a su crítico interno. Pero, con el apoyo adecuado, acabará hablándole con valentía y determinación, tomará posiciones más firmes y le dirá «no» o «detente» con la firmeza del adulto. Conforme la persona representa a su crítico interno, generalmente este se debilita, y entonces empieza a darse cuenta: «¡Dios mío!, es grande, da miedo y parece tener razón porque le doy mi poder. Le presto mi atención. Voy a dejarlo morir de hambre. Voy a retirarle mi energía y mi atención. No voy a obligar al niño en mí a enfrentarse a él, yo lo haré».

También tenemos que reconocer el aspecto agresivo del crítico interno. Puede ser agresión hacia otro o hacia nosotros mismos. Agresión y enfado no son sinónimos. El enfado es una emoción natural y saludable. Es una emoción relacional y vulnerable, moral, pero se convierte en agresión cuando dejamos de sentir compasión hacia el sujeto de nuestro enfado y simplemente le atacamos. Cuando hacemos esto, perdemos contacto con la vulnerabilidad y el componente relacional del enfado; simplemente atacamos a la otra persona tal como el crítico interno nos ataca a nosotros.



Por desgracia, muchos de los que estamos en el camino espiritual pensamos que, si nos enfadamos, no somos espirituales y vamos hacia atrás, nos deslizamos hacia un estado insalubre. Por ejemplo, muchos textos budistas emplean la misma palabra para traducir la mala voluntad, el odio, la agresión y el enfado. El enfado tiene muy mala prensa, y se equipara automáticamente con la agresión y la violencia. Por lo tanto, buena parte de mi trabajo consiste en «revisar» el enfado, de modo que se lo pueda ver y experimentar como un recurso. La tarea siguiente es aprender a usarlo hábilmente.

La clave es la vulnerabilidad. Si eres vulnerable en tu enfado hacia otra persona, generalmente ella se sentirá más tranquila. Yo lo llamo enfado con corazón, lo que significa que un enfado plenamente expresado puede coexistir con cierta medida de compasión por la otra persona. Para llegar al enfado con corazón tenemos que empezar por el enfado normal y recordar que la otra persona (o nosotros mismos) nos importa aunque estemos enfadados. No es necesario rebajar mucho el tono ni borrar la cara de enfado, basta con informar sin palabras al sujeto del enfado que seguimos con él pero nos molesta lo que ha hecho. Vamos a por la conducta, no a por la persona.

En cambio, el crítico interno va a por la persona, por más que parezca que solo se dirige a su conducta.

Mucha gente piensa en su crítico interno como en una entidad viviente, una especie de compañero, pero yo lo veo más como un verbo, como un hacer personificado. A menudo concebimos las emociones como masas endógenas, como cosas internas que podemos sacar de nuestro sistema, cosas que simplemente aventamos o descargamos. ¡No es cierto! La emoción no es una cosa, sino un proceso. No es solo sentimiento: es sentimiento, cognición, factores sociales y condicionamiento, todos ellos en un intercambio dinámico. El crítico interno también es una especie de conglomerado fluido. En él hay emoción y cognición, además de una carga de condicionamiento.

Volviendo a la metáfora del coche, es importante preguntarse quién conduce. Esto nos conecta con el misterio de quién y qué somos realmente. Si nos preguntamos «¿quién o qué soy yo?» con la suficiente seriedad y profundidad, nos damos una respuesta que no encaja con la noción habitual de «respuesta». A menudo no es una respuesta verbal, sino un reconocimiento sentido y no conceptual, transmitido con cierto sentido inusual. ¡No es algo abstracto! De algún modo está misteriosamente individualizado, y está lejos de ser una especie de espiritualidad despersonalizada. Hay una sensación sólida de que eso es el tú esencial, o el yo esencial.



Dentro de este campo de la presencia consciente, hay otros elementos que constituyen el tú o el yo, como el género, la ocupación, la infancia y todas las diferentes piezas que nos componen. Todo está allí, y es maravilloso sentir que nada está excluido de esta comunidad. Al entrar más plenamente en el espíritu de una autoaceptación profunda, empezamos a sentir más intimidad con nuestra humanidad y con la raza humana, con el impulso de pasar de la fragmentación a la totalidad.

Muchos maestros espirituales emplean la pregunta «¿cuál es nuestra verdadera naturaleza?». Pueden hablar de ella de diversas maneras, por ejemplo como el fundamento del ser, pero no apuntarán necesariamente al sentido individual, a la yoidad esencial en este fundamento del ser. Esta identidad esencial no es el ego. No es la dimensión egocéntrica en nosotros: es nuestra singularidad innata y en perpetua evolución. Nunca ha nacido nadie que sea exactamente como tú o como yo. Cada uno de nosotros es un florecimiento único; estamos aquí por poco tiempo y es de esperar que florezcamos completamente, y que tengamos la capacidad de aunar y de aceptar todo lo que somos: lo dual, lo no dual y lo que está más allá.

La estrofa final de un poema que escribí en una ocasión dice así:

Somos luz y oscuridad

y también somos la carne,

sea de barro o de estrellas,

nacida y desgarrada entre ambos.

Y, sin embargo, ya somos el uno

inseparable de los muchos rotos.

Considera las últimas palabras: «inseparable de los muchos rotos». A menudo estamos tan atrapados en la ambición espiritual y psicológica que nos disociamos del dolor de los demás. El camino que yo he



elegido es el opuesto. Me dejo sentir todo lo posible, sin perderme en lo que siento, sin permitir que mi crítico interno se interponga, pero aceptando su presencia en mí.

La autoaceptación es un asunto muy importante, pide mucho de nosotros y nos devuelve todavía más. Explorar y cultivar la intimidad con lo que obstaculiza la autoaceptación es un camino esencial si queremos vivificarnos de verdad.