

## Dejando entrar a la crítica

Toma unos momentos para estar presente allí donde estuvieras... nota tu respiración... notá como se sienten tus pies en tus zapatos... notá como se siente estar en esa silla o sillón, o donde sea que estés en este momento... y cuando te distraigas sobre pensamientos acerca del futuro o el pasado, tan solo regresá al presente, al sonido de mi voz.

Ahora, tomate unos instantes para recordar algún momento reciente en que hayas sido crítica de vos misma por algo que hiciste o no hiciste. Intentá pensar en algún momento en el cual sentiste que no eras suficiente. Quizá te sentiste estúpida, o poco preparada, o poco atractiva. Quizá sentiste que habías dicho algo erróneo o inapropiado con otra persona. Quizá hiciste o dijiste algo en una situación social a lo cual otras personas respondieron negativamente. Quizá intentaste hacer algo que no sabías bien como hacer.

Ahora, con ese incidente en mente, tan solo permitite rumiar acerca de lo que hiciste o no hiciste, y por qué estuvo mal eso. Y solamente notá los pensamientos acerca de vos que surgen mientras haces esto.... Notá tus propias críticas....Qué son exactamente?

Intenta notar que hay dos partes de vos aquí: una que está criticando y juzgando, y la otra que está escuchando esas críticas y juicios y sintiendo algo en respuesta a esas críticas y juicios. De manera que hay una parte crítica y una parte que recibe y siente en respuesta a esas críticas. Imaginalas como si fueran dos personas.

Ahora, cuando estás siendo auto-crítica ves las cosas desde el punto de vista de quien critica y te sentís mal en general. Pero hagamos algo un poco distinto, imagínate ocupando el lugar de la parte que recibe las críticas, poniéndote detrás de sus ojos. Imaginá cómo luce la parte que te está criticando .... imaginá su expresión facial.... ¿Está enojada? ....¿Impaciente?... ¿Asqueada?... ¿asustada?

Ahora imaginá como es ser la parte que recibe la crítica. Cómo se siente esta parte cuando observa o escucha esas críticas? ¿Triste? ¿Desalentada? ¿Triste? ¿Avergonzada? Cómo es sentirse así? Tan sólo descansa en esa experiencia unos momentos, no tanto para ser castigada por lo que hiciste, sino para tener una idea clara de cómo es estar en ese lugar. Tan solo permanece en ese lugar y enfócate en la experiencia de recibir esas críticas.

Ahora notá como te sentís hacia la parte que te critica. Hay enojo? O miedo? O Molestia? Algún deseo de apartar a esa parte crítica o de escaparte? Un deseo de decirle que se calle? Un deseo de que tan solo se detenga? Lo que sea que sientas hacia esta parte que te critica, tan solo notá eso.

Y ahora imaginá qué está motivando a la parte que critica. Esta parte de vos puede parecer tan solo odiosa y motivada por hostilidad, pero intenta notar si hay alguna motivación o sentimiento detrás. Hay miedo o ansiedad tal vez? Miedo de que no logres lo que estás deseando? Ansiedad de que te vas a quedar sola? O quizá es tan solo que quiere ser aceptada por otros? O solo quiere realmente que te vaya bien o que seas buena de alguna manera que se siente importante?

Fijate si podes notar que la parte que critica siente dolor también –ese miedo o anhelo de que las cosas sean diferentes para vos de lo que son. Y cuando notes eso, fijate si podés notar cualquier compasión por esa parte que critica, asustada o dolida. Y si no podés notar esa compasión, también está bien. Pero fijate si está sucediendo que esa crítica está usando juicios y críticas para intentar ayudarte. Si hay algún deseo positivo detrás de eso, pero esta es la

única forma en que sabe cómo hacerlo. Esta pobre parte de vos está asustada o dolida y sólo quiere que las cosas sean mejor, pero no sabe cómo decirlo de otro modo.

Ahora, toma unos momentos para imaginar qué puede estar necesitando esta parte crítica: confort, reaseguro, calma, quizá tan solo saber que se ocupan de ella. Y fijate si es posible traer a esta parte crítica cerca... aproximándote... y darle lo que necesita. Fijate si es posible incluso permitir que esta parte crítica esté en vos, de manera que puedas cuidarla y mantenerla a salvo.... Sin necesariamente creer lo que tiene para decir.