

EL CRÍTICO INTERNO Y LA AUTOACEPTACIÓN

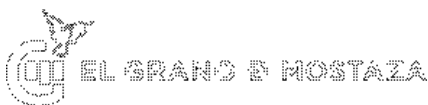
Cómo ser compasivo contigo mismo
en cualquier situación

EL CRÍTICO INTERNO Y LA AUTOACEPTACIÓN

Cómo ser compasivo contigo mismo
en cualquier situación

Tara Brach, Rick Hanson,
Kristin Neff, y otros

Compilado por Tami Simon



Título original en inglés: *The Self-Acceptance Project*
Publicado originalmente por Sounds True 2016
Copyright © 2016 de Sounds True
© de la introducción Tami Simon

Título en castellano: *El crítico interno y la autoaceptación*
Subtítulo: Cómo ser compasivo contigo mismo en cualquier situación
Autores: Tara Brach, Rick Hanson, Kristin Neff, y otros.

Compilado por Tami Simon.
Primera edición en España: noviembre de 2016

© para la edición española El Grano de Mostaza Ediciones

Traducción: Miguel Iribarren
Portada: Rafael Soria

ISBN: 987-84-946144-1-5
Depósito Legal: B 23427-2016

EDICIONES EL GRANO DE MOSTAZA S.L.
C/ Balmes 394, principal primera, 08022 Barcelona, Spain
www.elgranodemostaza.com

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70/93 272 04 45)».

CONTENIDOS

Introducción de Tami Simon 11

LA PRÁCTICA DE LA AUTOACEPTACIÓN

Capítulo 1

Despertar del trance de la desvalorización
Tara Brach..... 21

Capítulo 2

Sanar al nivel de la mente subconsciente
Friedemann Schaub 33

Capítulo 3

Hermosas, necesarias, exquisitas emociones
Karla McLaren 47

Capítulo 4

Curarse poniendo las cosas en perspectiva
Steven C. Hayes 59

Capítulo 5

Abrazar todas las partes de nosotros mismos
Jay Earley 77

Capítulo 6

Avanzar hacia a una visión mental sabia

Erin Olivo87

Capítulo 7

La curiosidad es la clave

Harville Hendrix y Helen LaKelly Hunt.....97

ENCARNAR LA AUTOACEPTACIÓN

Capítulo 8

Compasión por el autocrítico

Kristin Neff113

Capítulo 9

Ser leal a uno mismo: habitar el cuerpo

Judith Blackstone129

Capítulo 10

No autoaceptación, sino un yo aceptante

Bruce Tift139

Capítulo 11

Abrazado, no curado: la alegría de volver a empezar

Jeff Foster.....153

Capítulo 12

¿Y qué pasa si no hay nada mal?

Raphael Cushnir169

Capítulo 13

Más sobre el GPS desde la zona crepuscular

Geneen Roth 183

DESPERTAR LA AUTOACEPTACIÓN

Capítulo 14

Integrar lo bueno

Rick Hanson 199

Capítulo 15

Transformar la autocrítica en compasión por uno mismo

Kelly McGonigal 211

Capítulo 16

Perfectos en nuestra imperfección

Colin Tipping 223

Capítulo 17

Desactivar nuestro crítico interno

Robert Augustus Masters 237

Capítulo 18

Fe en nuestra valía fundamental

Robert Augustus Masters 257

Referencias..... 269

Sobre los autores 273

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 tra-

ducción 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 «suficiente-

mente» 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 psicólogos, 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 con-

siste 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!

LA PRÁCTICA DE LA
AUTOACEPTACIÓN

CAPÍTULO 1

DESPERTAR DEL TRANCE DE LA DESVALORIZACIÓN

Tara Brach

La construcción de un verdadero sentido de confianza en uno mismo deriva de establecer contacto con las partes más profundas de nuestro ser, como la verdad de nuestro amor, aunque a veces actuemos de modos que no nos gustan.

Hace muchos años empecé a enfocarme en la necesidad urgente de la autoaceptación. De hecho, la llamé autoaceptación *radical* porque la noción de amarme y sentir compasión por mí misma aún me resultaba muy extraña. Sabía que una parte clave de mi sufrimiento emocional se debía a la sensación de «no ser suficiente», que a veces se disparaba hasta convertirse en franca aversión contra mí misma. Al observar patrones similares en mis alumnos y clientes, empecé a darme cuenta de que la ausencia de autoaceptación es una de las expresiones de sufrimiento más extendidas en la sociedad.

Podemos pasar largos periodos de nuestra existencia viviendo en lo que yo denomino el «trance de la desvalorización», atrapados en una sensación crónica de que-

darnos cortos. Aunque raras veces somos conscientes de ello, nos autoevaluamos continuamente. Lo hacemos con tanta frecuencia que percibimos una brecha entre la persona que creemos que deberíamos ser y nuestra experiencia real momento a momento. Esta brecha nos hace sentir como si siempre, de algún modo, fuéramos inadecuados, deficientes. Una cuidadora que había trabajado con miles de moribundos escribió que lo que más profundamente lamentaban sus pacientes era no haber sido fieles a sí mismos, haber vivido de acuerdo con las expectativas de otros, de acuerdo con los *debería*, no aliñados con su propio corazón.

Esto lo dice todo. Podemos vivir tan desconectados de nosotros mismos que, al final, sintamos dolor por no haber expresado nuestra vitalidad, creatividad y amor.

Buena parte del tiempo somos inconscientes de lo extendida que está esta sensación de *algo-está-mal-en-mí*. Como una toxina no detectada, puede infectar todos los aspectos de nuestra vida. Por ejemplo, en las relaciones, es posible que nos desgastemos en el intento de que los demás nos perciban de cierta manera: listos, guapos, espirituales o poderosos, según cuál sea nuestro ideal. Queremos que nos aprueben, que nos amen. Sin embargo, es muy difícil establecer intimidad cuando, a nivel profundo, nos sentimos defectuosos o deficientes. Resulta difícil ser espontáneo, o creativo, o asumir riesgos —e incluso relajarse un momento— si uno piensa que se está quedando corto.

Desde la perspectiva evolutiva, la sensación de vulnerabilidad es natural. Temer que algo vaya mal, o que esté a punto de ir mal, forma parte del instinto de supervivencia que nos mantiene a salvo, ¡algo muy bueno cuando nos persigue un oso pardo! Este sentimiento de vulnerabilidad, de amenaza, es intrínsecamente humano, pero a menudo lo dirigimos contra nosotros mismos. Nuestra inseguridad lo convierte en algo personal. Pasamos rápidamente de «algo está mal» a «yo soy el que está equivocado o el que está mal». Esta es la naturaleza de nuestro inconsciente y de nuestra conciencia autorreflexiva; tendemos a identificarnos con lo deficiente automáticamente. En la jerga psicológica, esta búsqueda y fijación en lo que está mal se describe como «sesgo negativo».

Durante la infancia, la mayoría recibimos mensajes que reforzaron ese sentimiento de deficiencia. Se nos dijo cómo debíamos comportarnos y qué tipo de aspecto, personalidad y logros conducirían al éxito, la aprobación y el amor. Raras veces alguien crece sintiéndose verdaderamente digno de amor y valioso tal como es.

La cultura contemporánea exagera todavía más nuestros sentimientos de inadecuación. Existen pocas formas naturales de pertenencia que nos confirmen nuestra bondad básica, pocas oportunidades de conectar con algo mayor que nosotros mismos. La nuestra es una sociedad basada en el miedo y que consume en exceso; es altamente competitiva y establece criterios que valoran ciertos tipos concretos de inteligencia, de cuerpo y de logros. Como la

cultura dominante fija estos estándares, el mensaje de inferioridad es especialmente doloroso para las personas de minorías étnicas y para todos los que han de afrontar continuamente que se los considere «menos que» debido a su apariencia, religión, orientación sexual o de género o estatus socioeconómico.

Cuando creemos que algo está intrínsecamente mal en nosotros, esperamos ser rechazados, abandonados y separados de los demás. Como reacción, las partes más primitivas del cerebro diseñan estrategias para defendernos o promocionarnos. Asumimos proyectos crónicos de automejoramiento. Exageramos, mentimos o pretendemos ser lo que no somos a fin de encubrir el sentimiento de no ser merecedores. Juzgamos a los demás y nos comportamos agresivamente con los otros y con nosotros mismos.

Aunque es natural intentar protegerse mediante estas estrategias, las partes más evolucionadas del cerebro ofrecen otra opción: la capacidad de cuidar y trabar amistad. A pesar de nuestros condicionamientos, podemos desarrollar una presencia consciente y amor incondicional. *Una vez que vemos el trance de la desvalorización —la guerra que libramos contra nosotros mismos—, podemos comprometernos a abrazar la totalidad de nuestra experiencia interna.* Este compromiso, junto con el entrenamiento intencional en la atención plena (*mindfulness*) y la compasión, puede transformar nuestra relación con la totalidad de la vida.

Resulta útil entender que, cuando estamos poseídos por la reactividad temerosa, nos puede secuestrar el cerebro primitivo; así quedamos desconectados de los circuitos nerviosos correlacionados con la atención plena y la compasión. No tenemos acceso a las partes de nosotros que nos permiten confiar en nosotros mismos, ser más felices y más libres. La pregunta esencial es: ¿cómo podemos reconectar, recuperar el acceso a nuestras cualidades humanas más atesoradas y más evolucionadas?

La clave consiste en experimentar directamente el sufrimiento que nos producen el miedo y la vergüenza que nos han estado impulsando. No hace mucho, una de mis alumnas reveló que sentía que nunca podía tener una auténtica intimidad con otra persona porque temía ser rechazada si alguien llegaba a conocerla de verdad. Se había pasado toda la vida creyendo que, si alguien veía cómo era, la rechazaría. Hasta que no reconoció su dolor y lo vio como una llamada a despertar, no pudo controlar esta guerra contra sí misma.

Una vez que reconocemos nuestro sufrimiento, el primer paso hacia la curación consiste en aprender a hacer pausas. Podríamos pensar «no merezco el amor de mi pareja porque soy egoísta», o «no soy valioso porque no soy divertido ni espontáneo», o «no merezco amor porque siempre dejo a los demás en la estacada». Podríamos experimentar sentimientos de vergüenza, miedo o desesperanza. Cualquiera que sea la experiencia, el primer paso y el más importante es aprender a hacer una