

Meditación Básica para Silenciar al Crítico Interior

Casi todos reconocen a su crítico interior. Esa voz que tenemos dentro que nos juzga, nos abuchea y nos limita. Nada de lo que hagamos es suficiente y, en momentos en los que con nuestro mejor amigo seríamos amables, con nosotros somos muy duros. Esta presión por ser perfectos es agotadora, pero con práctica, a menudo, puede evitarse. Racionalizar, con lo que básicamente es un hábito irracional, no ayuda demasiado. El crítico es como los dos ancianos en el balcón del *show* de los Muppets, quienes ridiculizan continuamente todo lo que sucede sin ningún motivo. Razonar con nuestro tirano interior lo valida, como si mereciera nuestra atención, cuando, en la mayoría de los casos, es solo un patrón de pensamiento inútil que adoptamos en el camino.

Nuestro objetivo es, con práctica, darle al juicio hacia uno mismo menos energía y menos lugar. Al identificarlo en nuestra mente, “*eso es juzgar*”, “*eso es dudar de uno mismo*”, lo notamos y dirigimos nuestra atención a otra cosa. No lo forzamos para que desaparezca, pero tampoco entramos en debate.

Para empezar esta práctica de atención plena, céntrese en la respiración. Perciba la sensación física de inhalar y exhalar. De la mejor manera que pueda, busque una postura en la que se sienta cómodo y firme. No importa cómo se sienta en este momento, deje todo de lado durante los próximos minutos. Cuando se distraiga, vuelva a centrarse en la inhalación y la exhalación.

Para muchos de nosotros, esto ya es suficiente para que surja el juicio hacia uno mismo. Es posible que inmediatamente empiece a pensar “*no soy muy bueno para esto*” o “*debería hacerlo más seguido*”, u otras innumerables maneras que encuentra el juicio para meterse en nuestra vida. Si no se le viene nada a la mente relacionado con el juicio, ¡fantástico! Pero para esta práctica breve de hoy, reflexione sobre algún aspecto de la vida en el que se sienta juzgado: en la escuela o en el trabajo; como padre, amigo o hijo; o tal vez en algo que le haya ocurrido recientemente.

Note, primero, cómo el juicio es más que solo un pensamiento. Puede afectar cómo se siente, con tensión o malestar en alguna parte del cuerpo. Puede afectar su estado emocional. Y note a dónde van sus pensamientos cuando experimenta este tipo de autocrítica y qué suele hacer bajo este tipo de estrés.

Durante los próximos minutos, practique cómo silenciar esa voz que nos juzga: el crítico interior. Deje de luchar contra él; deje de apaciguarlo o alejarlo. Más bien, identifíquelo como juicio o incluso, si prefiere, asígnele un nombre específico. Reconozca qué sensación le produce el juicio y déjela ser.

Mientras está sentado, en cada inhalación, reconozca qué está experimentando en ese momento en el cuerpo, en las emociones, en los pensamientos. No hay nada por solucionar ni cambiar, esto es lo que sucede ahora mismo.

Y en cada exhalación, ofrézcase alivio. Desee para usted lo que desearía para un amigo cercano con las mismas dudas. Piense una intención sin forzar las cosas. Al exhalar, desee para usted alivio, fortaleza, humor, alegría o cualquier otra sensación que considere apropiada en este momento.

Al inhalar, note cómo son las cosas y, al exhalar, céntrese en la calma o en lo que venga a su mente.

Una vez más, adonde sea que haya ido su mente, en la próxima inhalación perciba, guíe su atención y reconozca lo que siente, y en la exhalación, sin ningún esfuerzo, visualice una intención para usted. Desee el bien para usted; no porque lo merezca más que los demás, sino porque lo merece tanto como los demás.

Inhale y preste atención. Exhale y suelte.

En lugar de luchar contra nuestro saboteador interior e intentar convencernos de que estamos bien, podemos ser conscientes de que el juicio hacia uno mismo representa poco más que un hábito inútil. Use esta práctica en cualquier momento del día cuando se encuentre atrapado en este juicio y, en cambio, centre su atención en algo más útil.