



CONOCIENDO EL CRÍTICO INTERIOR - ITEP

Comenzamos este aporte de ITEP con un ejemplo de una persona que busco ayuda Terapéutica.

Eloísa se sienta en su escritorio después de una reunión a las 10 de la mañana y abre una hoja de cálculo que no necesita consultar. En realidad, no está mirando la hoja de cálculo. Está reviviendo la reunión.

Hace veinte minutos, dijo algo. Fue algo sin importancia y, pensándolo bien, no tuvo nada de malo. Había expresado un pequeño desacuerdo con el cronograma de un colega. El colega había asentido. La conversación había seguido su curso. La reunión había terminado. Dos personas le dijeron “Gracias, Eloísa” al salir.

La voz en su cabeza no le permite quedarse con ese “Gracias, Eloísa”. La voz está repitiendo mentalmente ese pequeño desacuerdo, analizando su forma de expresarse, sacando a relucir tres palabras que podría haber elegido mejor, narrando cómo su voz sonó un poco extraña en la segunda oración, preguntándose si la colega en realidad asintió porque estaba de acuerdo o si lo hizo para que esa situación incómoda terminara más rápido. La voz lleva veinte minutos haciendo esto. De hecho, la voz es muy buena en ello. La voz lleva haciéndolo desde que Eloísa tiene memoria.

Si tuviera que describir la voz, diría que suena como la suya propia. La voz usa su vocabulario, sus ritmos de oraciones, sus juicios sobre otras personas. La voz podría pasar por ella si se escuchara de pasada. Además, de alguna manera, no está de su lado. Si es sincera, no la trata como ella trataría a un amigo en la misma situación. La trata como alguien con poca paciencia trataría a una persona de la que ya no espera gran cosa.

Esa voz tiene un nombre en la terapia de esquemas. El nombre técnico es ***el modo del Padre Punitivo***. Usaré ese término una sola vez aquí, porque tal vez te lo encuentres en otros lugares, y ***luego lo llamaré principalmente por lo que realmente es: el crítico interior***. La voz que suena como tú, pero que no es del todo tú. ***La voz que aprendió sus líneas de otra parte.***

Si alguna vez te has sentado frente a un escritorio después de un pequeño momento cotidiano, escuchando cómo una voz en tu cabeza lo desmenuza, este aporte es para ti.

Este es el principio: el crítico interior utiliza tu voz. En ningún sentido significativo escribe sus propias frases. ***Esas frases fueron escritas hace mucho tiempo, por otra persona, en circunstancias que ya no se aplican. No estás discutiendo contigo mismo cuando discutes con él. Estás discutiendo con una grabación. La solución no es ganar la discusión. Es reconocer la grabación por lo que es y aprender a responderle con una voz más amable que también es tuya.***

El crítico usa tu voz

Esta es la parte que la mayoría de los lectores encuentran más útil de entender, así que quiero ser muy claro al respecto.

El crítico interior se siente como tú. Habla con tu voz. Usa tu forma de expresarte. Parece saberlo todo sobre ti, porque ha estado escuchando tu vida desde adentro desde que tienes memoria. Cuando habla, suena como tu propia evaluación serena y sensata de ti mismo.

Pero no lo es. Lo que estás escuchando es una voz que has asimilado.

Los niños absorben las voces con las que se les habla. Asimilan el tono, el vocabulario, el ritmo, los castigos y los elogios. Para cuando esos niños tienen seis o siete años, han escuchado esas voces tantas veces que ya no es necesario que nadie de afuera las pronuncie en voz alta. El niño puede reproducirlas internamente, con la voz original o en una versión propia. Las voces se han instalado en su interior. Se han convertido en parte de su mobiliario interior. La mayor parte de tu interior está bien. Esa voz que te dice que mires a ambos lados antes de cruzar la calle provino de alguien, en un principio, y no te molesta que ahora viva dentro de ti. Es útil.

El crítico interior también es parte de nuestro bagaje heredado, pero no resulta útil de la misma manera. Suele estar compuesto por las evaluaciones más duras que alguna vez asimilaste sobre ti mismo, a

menudo expresadas o insinuadas por personas que, en ese momento, tenían poder sobre la forma en que te veías a ti mismo. Pudo haber sido un padre que manejaba la frustración mediante la crítica. Pudo haber sido un maestro que utilizaba el desprecio para motivar. Pudo haber sido un hermano que se burlaba de ti de una manera que los adultos dejaban pasar. Tal vez fue el ambiente constante de un hogar en el que te medían contra un estándar que no podías cumplir. Las fuentes originales varían. El mecanismo es el mismo. Asimilaste la voz, y la voz se quedó.

Cuando Eloísa está en su escritorio repitiendo su frase, no se está escuchando a sí misma. Está escuchando una voz que aprendió sus líneas de un padre que rara vez estaba satisfecho. A lo largo de las décadas, la voz ha adquirido su vocabulario y su forma de expresarse. El contenido sigue siendo el de su padre.

Cuándo aparece el crítico

El crítico interior no aparece de manera uniforme a lo largo del día. Elige sus momentos. Una vez que puedas identificar el patrón de cuándo habla, tendrás una de las piezas de información más útiles que este aporte puede ofrecerte.

Aparece antes de un evento social. Mientras caminas hacia la reunión, es posible que escuches un flujo constante de pequeños juicios. *No hables demasiado. No seas la primera en irte. No saques a colación lo que ibas a mencionar. Van a pensar que te estás esforzando demasiado.*

Aparece después de algo pequeño y visible. Hablaste en una reunión y la voz, como la de Eloísa, te repite cada frase. Enviaste el mensaje y la voz se burla de la forma en que te despediste. Te reíste de un chiste que, en realidad, no era tan gracioso y la voz te dice que tu risa sonó forzada.

Aparece como respuesta a la amabilidad. Alguien te dice algo cariñoso y la voz, casi al instante, lo reinterpreta. *Solo están siendo educados. En realidad, no lo dicen en serio. Quieren algo. Se lo dicen a todo el mundo.* La creencia de imperfección habla. El crítico suelta la frase.

Martín, un hombre de unos treinta años, me contó una vez que la primera vez que realmente escuchó a su crítico fue después de que un amigo le enviara un mensaje de texto diciendo: Siempre me da gusto ver aparecer tu nombre. El mensaje llegó. Martín sintió una pequeña sensación de calidez. Pero en menos de quince segundos, una voz interna ya había generado cuatro razones por las que el amigo probablemente no lo había dicho en serio. Para cuando Martín respondió, ya había escrito y

borrado tres versiones de su respuesta, tratando de encontrar una que no sonara como si se estuviera tomando esa sensación de calidez demasiado en serio. La calidez había sido pequeña y la respuesta a ella le había tomado treinta minutos. El crítico había hecho su trabajo de manera invisible, entre el momento en que llegó la calidez y el momento en que se envió la respuesta.

Se manifiesta en los pequeños momentos cotidianos. Pasaste junto a tu reflejo y la voz señaló tres cosas. Terminaste un trabajo y la voz te dijo que estaba bien, pero que no era muy bueno. Te divertiste una noche y la voz llegó por la mañana para preguntarte si realmente debías haberlo hecho.

El patrón varía según la persona. Algunos lectores encuentran que su crítico está más activo en la primera hora después de una interacción social. Otros lo encuentran más fuerte antes de dormir. Muchos descubren que está presente en su trayecto diario al trabajo.

Fíjate cuándo se manifiesta el tuyo y dónde está. El solo hecho de verlo es el trabajo.

Para muchos lectores, la peor hora del crítico es la media hora antes de dormir. Las luces están apagadas. Las pequeñas cosas visibles del día han terminado. No hay nada más que hacer que escuchar. La voz llega y realiza un repaso lento y minucioso del día. La conversación que no salió del todo bien. El correo electrónico que estuvo un poco mal. Lo que casi dijiste y no dijiste. Lo que dijiste y no debiste haber dicho. La voz no se cansa como tú; la voz se vuelve más aguda a medida que la habitación se oscurece. Muchos lectores terminan por quedarse dormidos con el repaso aún en marcha. Se despiertan cansados de una manera que no tiene nada que ver con cuánto tiempo durmieron.

Si esa es la versión del crítico que llevas contigo, el repaso es lo que estás tratando de interrumpir. El trabajo de nombrar al que apunta este escrito no es una técnica para silenciar. Es una pequeña cuña bajo una puerta que ha estado cerrada por demasiado tiempo. Incluso una pequeña cuña cambia la habitación.

Por qué discutir no funciona

Aquí hay algo que la mayoría de los lectores ya han intentado, y que casi nunca funciona.

La primera reacción que tienen muchas personas, cuando reconocen al crítico interior, es discutir con él. Responder a sus afirmaciones con contraargumentos. *Lo dijiste muy bien. Les caíste bien.*

El cumplido fue sincero. Deja de ser tan duro. Los argumentos parecen sensatos. Y, en cuanto al fondo, a menudo tienen razón.

El crítico no se inmuta. En menos de cinco minutos vuelve a hablar, a veces con una voz un poco más alta, otras veces con un nuevo punto de vista que no se te había ocurrido, y otras con una burla silenciosa ante el mero hecho de que trataste de discutir. Terminas la conversación sintiéndote no solo criticado, sino criticado por el mero hecho de intentar defenderte.

La razón por la que discutir no funciona es que el crítico no es un pensamiento. Es una voz interior con su propia lógica emocional. Discutir con ella a nivel de pruebas es como discutir con el clima. El clima no cambia según tus razones. Tiene sus propias causas. Lo mismo ocurre con el crítico.

Lo que funciona mejor no es la discusión, sino el reconocimiento: nombrar la voz tal como es. Dar un pequeño paso atrás, de modo que estés escuchando la grabación en lugar de estar dentro de ella. Desde esa distancia, una voz más amable puede responder, no discutiendo con el crítico, sino hablando más allá de él, de la misma manera en que un amigo que está contigo en la habitación podría hablarte con dulzura mientras un ruido molesto continúa de fondo.

Cómo darle un nombre a tu voz crítica

Esta es la primera acción de este aporte.

Esta semana, la próxima vez que sorprendas a tu voz crítica en pleno apogeo, intenta hacer una cosa: ponle un nombre.

Puedes darle un nombre literal. A algunos lectores les parece útil. Lllaman a esa voz “el Inspector”, “la directora” o lo que mejor les parezca. Darle un nombre a la voz le confiere una pequeña personalidad propia, lo que crea un poco de distancia entre ella y tú.

También puedes simplemente decir lo que es, sin ponerle una etiqueta. Ah. Ese es el crítico. Al nombrarlo, la voz se convierte en un objeto en lugar de ser el aire que respiras. Un objeto es algo que puedes observar.

Marcelo me dijo una vez que el día en que empezó a llamar a su crítico “el Capataz” fue el primer día en que la voz perdió parte de su control. *El Capataz cree que no debí haber dicho eso.* La frase sonaba diferente en

su cabeza que **No debí haber dicho eso. Ponía el juicio fuera de sí mismo. Podía escuchar al Capataz sin estar dentro de él.*

No tienes que hacer esto con una ceremonia elaborada. La primera vez, en la vida real, probablemente será en medio de un pequeño momento mental. Estarás caminando a casa desde algún lugar, la voz te estará contando sobre tu noche, y dirás, internamente: *Ese es el crítico*. Y la voz seguirá hablando, porque así lo hace, y tú seguirás caminando. Pero algo habrá cambiado, solo una fracción. Habrás escuchado la voz desde afuera de ella, por un segundo. Ese es el comienzo.

Una primera frase más amable

La segunda acción es más sencilla, más difícil y más importante.

Una vez que hayas identificado a tu voz crítica, escribe lo que diría una voz más amable en la misma situación.

No tienes que creer todavía en esa frase más amable. No tienes que sentirla. Solo tienes que escribirla. Lo importante es que la frase exista, en palabras, en una página, con tu propia letra, como una alternativa real a la voz que has estado escuchando.

Un ejemplo práctico. El crítico de Eloísa, veinte minutos después de la reunión, dijo: *Te escuchaste ridícula, te equivocaste en tres palabras, el colega asintió con la cabeza para callarte, todos en la sala se dieron cuenta. La frase más amable que Eloísa anotó más tarde esa semana, en el cuaderno que había empezado a llevar, decía: Expresé mi desacuerdo claramente en una reunión. Los demás me agradecieron. La forma en que lo expresé estuvo bien. El colega asintió porque estaba de acuerdo.*

La frase más amable no es un discurso de ánimo. No es *Eres increíble; Lo lograste; Les encantaste a todos*. Ese tipo de frase no surtiría efecto. Eloísa no la creería. El crítico la descartaría.

La frase más amable es la versión sobria, precisa y en tono de amigo de lo que realmente pasó. Es lo que le dirías a un colega que te hubiera contado sobre la misma reunión. Es la frase que el crítico interior no deja entrar en la habitación.

Escríbela. Guarda la página. Hay que dejar entrar a la voz más amable al mismo ritmo en que se mantuvo fuera al crítico. Tras semanas de escribir estas frases, algo comienza a cambiar. La voz más amable aún no es más fuerte. Pero existe. Y la existencia es, al final, suficiente.

TAREA DE ITEP

Atraparlo una vez

Tu acción de esta semana es pequeña.

Atrapa a tu crítico interior una vez. Solo una vez. Cuando lo atrapes, haz dos cosas. Nómbralo. Luego escribe lo que diría una voz más amable sobre ese mismo momento.

No trates de silenciar al crítico. No trates de ignorarlo. No trates de hacer esto cada vez que hable; el crítico habla a menudo y te agotarías. ***Solo una vez. Una captura, un nombre, una frase más amable en una página.***

Lo que estás haciendo, cuando haces esto, es enseñarle que existe una voz diferente. La nueva voz no reemplaza a la antigua. La antigua seguirá hablando, a menudo en voz alta. La nueva voz simplemente se ganará un lugar en la habitación. ***Con el tiempo, la nueva voz se volverá un poco más fuerte. La antigua se volverá un poco más suave. El cambio es lento. También es real.***

Una pequeña nota sobre la paciencia. La voz que te ha estado criticando fue, para algunos lectores, la voz más fuerte en tu vida interior durante treinta años. No será desplazada por una sola frase más amable un martes por la tarde. ***El trabajo consiste en la práctica de volver a esa frase más amable, semana tras semana, hasta que la voz más amable comience a sentirse como una de tus voces también.***

En pocas palabras

- El crítico interior utiliza tu voz, pero no escribió sus frases.
- Esas frases fueron absorbidas, hace mucho tiempo, de personas cuyas voces se convirtieron en parte de tu mundo interior.
- Discutir con el crítico no funciona. El crítico no es un pensamiento; es una grabación.
- Lo que funciona es nombrarlo, tomar distancia de él y permitir que una voz más amable, escrita en frases sobrias y precisas, comience a coexistir junto a él.
- Identifica al crítico una vez esta semana. Nómbralo. Escribe la frase más amable en una hoja. Guarda la hoja. Hay que dejar entrar a la voz más amable al mismo ritmo en que se mantuvo fuera al crítico.

Dr. Edgar Rodríguez V.