

# Necesitamos escucharnos

*El título de este encuentro refiere a una necesidad inminente. Necesitamos escucharnos!!!! Escuchar nuestra voz interior para poder escucharnos con un otro. Lo necesitamos como una medicina para nuestra salud física, psíquica y espiritual.*

*Aprender a escuchar nuestra voz interior es comenzar a escuchar la sabiduría de nuestra alma. Sin embargo, la tarea no siempre es fácil, porque en nosotros hay dos voces: la voz del crítico y la voz interior.*

*¿Por dónde empezamos a construir un diálogo sereno y nutritivo? Cualquier cambio que queramos que ocurra en nuestras vidas siempre empieza por nosotros.*

*Hay varias situaciones concretas que atentan contra la posibilidad de que nos pongamos en contacto con lo que está ocurriendo en nuestro interior. Si las tenemos presentes, es probable que podamos “atravesarlas” para continuar con el proceso de seguir relacionándonos con aquello que necesita de nuestra atención consciente.*

*Entre las más frecuentes encontramos las siguientes:*

***Dejarnos intimidar por las voces críticas*** en vez de recibirlas como a un aspecto más al que hay que prestarle atención, sin sucumbir a su presión y recordando que lo que nos dicen de nosotros no es la verdad, sino su verdad.

*El término “crítico” designa el conjunto de “voces internas” que nos van imponiendo cómo debemos ser nosotros y cómo debe ser el mundo. En un principio, provinieron del exterior y, gradualmente, las fuimos incorporando a la trama de nuestra vida hasta llegar a hacerlas propias. El crítico cree que su función es cuidarnos. Tiene su propia historia y sus razones para presentarse.*

*El sentimiento básico del crítico es el miedo. Miedo a que volvamos a sentir lo que en un momento constituyó una amenaza. Sin embargo, hemos sobrevivido: la posibilidad de volver a sentir esa sensación en el cuerpo en el presente ya no representa una amenaza real.*

*Nuestra mente, a través del pensamiento, puede crear realidades que no existen. Si cerramos los ojos y pensamos en un limón, probablemente se nos llene de agua la boca. Si visualizamos una rosa, quizá traiga serenidad a nuestro interior, aunque en ninguno de los dos casos exista físicamente el objeto.*

*Quiere decir entonces que darle credibilidad absoluta a todo lo que pensamos nos puede jugar en contra. Si aparecen pensamientos que nos quitan la paz los reconocemos, los recibimos y los dejamos ir. Nuestra mente no siempre dice la verdad. La mente puede decirnos cualquier cosa que construya, y muchas veces nos engaña con una apariencia absoluta de realidad.*

*Por otro lado la aparición del crítico puede activar dos tipos de aspectos en nosotros, que englobaremos en el término “víctima”: un aspecto sumiso que acata lo que el crítico dice sin cuestionarlo y se somete a sus designios. El crítico por un lado y la víctima por el otro, hacen un sistema dinámico. Cuando uno de los dos aparece, podemos estar*

seguros de que el otro está cerca ya sea explícita o tácitamente. El otro aspecto que toma el crítico es el del “Juez”. Mientras el crítico nos descalifica el Juez es ese lugar en nuestro interior que critica a los demás. Esta relación es importante porque, cuanto más voraces sean los críticos que habitualmente tengamos activados, más despiadado será el juicio que hagamos de los demás.

La voz del crítico, que viene resonando una y otra vez en nuestras cabezas desde siempre, termina entretejida en la trama de nuestro ser y, por lo mismo, acaba confundiendo con nuestra propia mirada acerca de nosotros mismos y del mundo. Sin embargo, por más “nuestra” que parezca, es una voz que nos ha venido de afuera y desidentificándonos de ella podemos ponernos en contacto con los valiosos aspectos de los que se supone que nuestro crítico nos está preservando.

Es por esto que es muy probable que tendamos a confundir la voz del crítico con nuestra “voz interior”. Sin embargo, hay varias señales o claves para diferenciar una de la otra.

Para comenzar, la primera pauta que estamos en presencia de un crítico es que lo que nos señala o la forma en que se dirige a nosotros nos trae tensión, rigidez, vergüenza o constricción, despojándonos de la energía que teníamos un momento antes.

La voz interior, por el contrario, nos da una sensación de alivio, expansión, comodidad y nos llena de energía.

Por otra parte, mientras la voz del crítico aparece en nuestra cabeza o como viniendo desde el exterior, la voz interior surge claramente desde nuestra profundidad interna. Su voz es suave y afectuosa, dándonos aliento, en contraposición con la del crítico que suele ser tajante, dura y autoritaria.

En otro orden, el crítico nos manipula para lograr que lo obedezcamos, desalentando todo lo que no sea lo que él quiere de nosotros, presentándonos escenas catastróficas de lo que ocurriría si lo desoímos, mientras que la voz interior oficia de guía, sin presiones, como mostrándonos el camino, alentándonos para seguir adelante, dándonos fuerza y esperanza para la consecución de nuestras metas.

Finalmente, la voz del crítico generaliza, juzga, sentencia, genera miedo y ansiedad, encerrándonos en conceptos rígidos que nos tensan y nos alejan de los demás y de la vida que queremos, mientras que la voz interior es creativa, no nos juzga y, en consecuencia, nos hace más flexibles con nosotros mismos y con los demás, abriéndonos a las nuevas posibilidades que el vivir nos ofrece.

Es importante tener clara esta distinción porque a veces el crítico se disfraza de voz interior, deslizándonos el mensaje de lo que sea que pretende de nosotros es por nuestro bien. Si podemos tener presente que lo que proviene de nuestra voz interior nos hace sentir más y no menos podremos detectar estas trampas en las que a veces caemos y que obstaculizan nuestra evolución en la vida.

A sólo efecto de darle un tratamiento didáctico, podemos hacer una clasificación de los diferentes críticos de acuerdo con sus características.

- 1) Crítico que “Ataca”: Son voces que inhiben. Nos hacen ponernos en el lugar de “víctima”. Se presenta como voces que implican una descalificación directa. Utiliza un lenguaje agresivo, que ataca, insulta, descalifica.

¡No servís para nada!  
¡Sos un inútil!

*Siempre el mismo  
No vas a cambiar  
Nunca lo vas a lograr  
¡Otra vez cayendo en lo mismo!  
¿A quién le va a importar lo que te pasa?*

- 2) *Crítico Sutil: Es el que nos descalifica sutilmente. Nos envía mensajes de “deberías”, “no deberías”, “tendrías que”... Lleva implícito el “así no es”. Tiene la necesidad de arreglar algo, de modificar, siempre hay algo más que hacer.*

*Si pudieras hacerlo mejor...  
Tendrías que esforzarte más  
Tendrías que ser mejor*

*Se oye casi como la voz interior pero, contrariamente, luego de escucharla nos sentimos culpables. La prueba de que se trata de un crítico es que cuando está presente nos sentimos empequeñecidos. El mensaje “subliminal” aquí es: “No está bien ser como eres”... “No es suficiente”. En su presencia nos sentimos poco, insignificantes.*

- 3) *Crítico Escondido: Es el que nos compele a actuar para no sentir “eso”, para tapanlo. Actuamos desde el “hacer”, no desde el “ser”. Busca un cambio. Se lo advierte por los efectos que causa. Se puede disfrazar de urgencia de cambiar cosas en nosotros, de hacer algo con algún aspecto, como cambiar su estado. Son voces de presión.*

*El mandato es:*

*No está bien sentir: Sensaciones de vergüenza, de culpa, de inadecuación, de miedo, de tristeza.*

*Cuando percibimos la “amenaza” de acercarnos a sentir algo de todo esto, nos ponemos a hacer algo, para evitar sentir. Arreglamos el placard, limpiamos la casa, prendemos el televisor, encendemos un cigarrillo, comemos, etc.*

- 4) *Crítico Invisible: Aparece cuando escuchamos a otro decir algo que asociamos inmediatamente a nosotros. Creemos lo que el otro nos dice sin cuestionarlo. Se lo advierte porque habitualmente produce una respuesta hiriente hacia esa persona. Es una crítica desde afuera. Puede ser algo que otro diga sobre nosotros o sobre otros que resuena en nosotros con “nuestra parte” crítica, lo cual dispara una respuesta agresiva hacia el otro.*

- 5) *Crítico Somático: Se trata de un aspecto en nosotros que es capaz de lastimarnos mucho. Puede crear síntomas. Puede querer hacernos desaparecer. Trae pensamientos catastróficos. Es un aspecto nuestro que ha sido muy descalificado desde nuestra infancia. Tiene mucho enojo, mucha bronca. Es un lugar muy, muy asustado. Muy lastimado.*

*Se trata del impulso vital negado una y otra vez desde el comienzo de la vida. Este crítico es patológico, es tan rígido y tan autoritario que la persona desarrolla síntomas y enfermedades que hasta pueden poner en riesgo su vida. Es el origen de muchas depresiones.*

*Aprender a reconocer a nuestro crítico interno es parte del camino de nuestra evolución. Si en lugar de analizar, evaluar, comprender o encontrar el sentido de lo que está ocurriendo no nos desesperamos comprendiendo que es necesario permanecer y acompañar lo que viene a nombrarse. Preguntarnos ¿Qué sentimientos activa esta situación? Culpa, remordimiento, miedo, envidia, rencor, etc.*

*Hacernos preguntas que nos remitan al porqué de cualquier situación. Esto nos lleva directamente a tratar de dar una explicación racional y cerrada de los sucesos. Lo que deberíamos buscar es poder relacionarnos con lo que sea que esté presente en nuestro interior de un modo abierto que permita la profundización de la experiencia en nuestro cuerpo sin remitirnos a lo que pensamos acerca de ella.*

*La ansiedad y la impaciencia acerca de que algo “debería” estar pasando en vez de acompañar lo que sucede para que se transforme a “su tiempo” y no al nuestro. El apuro porque algo significativo ocurra generalmente interrumpe el proceso. Para evitarlo, nos limitaremos a caminar lentamente a su lado y ofreceremos especial cuidado y respeto a este aspecto nuestro que se ha animado a presentarse ante nosotros.*

*La Voz del crítico, en dosis razonables, es importante para la supervivencia, no así para la evolución. Pues, esa sensación de “derrota” opaca nuestro ser y bienestar, obstaculiza perseguir nuestros sueños y realizar las cosas que realmente anhela nuestro corazón.*

*La Voz del alma es la voz del amor. La podemos identificar por su “sonido” dulce, amigable, pausada, confiable. Es la voz natural, es decir, nacimos con ella, no fue impuesta por terceros, estereotipos o reglas que llegaron a nosotros a través de la educación, padres, sociedad, cultura. Es lo que se llama “intuición”, es una voz sólo nuestra, y se escucha en el silencio de nuestra mente, en los momentos de paz.*

*Esta Voz nos permite llevar nuestra vida a otro nivel. Para esto es imperativo que aprendamos a re-entrenar nuestra mente y que empecemos a afinar nuestro oído para escuchar más la voz de nuestra alma.*

*Los mandatos del alma son calmados y oportunos, la voz del alma, es constante, dice que hay oportunidades, nos invita a cambiar, a entregar y a confiar, nos brinda la seguridad del amor, nos recuerda que todo es pasajero, que sólo el amor es eterno, busca el triunfo de todos, no el propio, se enfoca en el proceso, sin buscar respuestas inmediatas, no cambia de ideas, aprende de la grandeza de las lecciones y se escucha en el silencio de nuestras mentes... en los momentos de paz.*

*Para distinguir entre ambas voces puedes guiarte por este cuadro comparativo:*

<i>La Voz del Crítico</i>	<i>La Voz del Alma</i>
<i>Es urgente</i>	<i>Es constante</i>
<i>Dice que es la única oportunidad</i>	<i>Dice que hay más oportunidades</i>
<i>Invita a hacer siempre más de lo mismo</i>	<i>Invita a cambiar, a entregar y a confiar</i>
<i>Produce ansiedad y siempre está hablando</i>	<i>Produce calma. Se escucha en el silencio, en la paz</i>

<i>Nos da una falsa seguridad, nos dice que es para siempre</i>	<i>Nos da la seguridad del amor. Nos dice que todo es pasajero, sólo el amor es eterno.</i>
<i>Busca el triunfo personal</i>	<i>Busca el triunfo en general</i>
<i>Busca recompensas inmediatas</i>	<i>Se enfoca en el proceso</i>
<i>Tiene remordimientos</i>	<i>Aprende la grandeza de las lecciones</i>

## Sobre encontrarnos y escuchar

*Cada vez que nos encontramos con alguien, nos abrimos a la novedad de esa experiencia, que va más allá de los datos y el conocimiento que tengamos acerca del otro. La realidad de cada encuentro siempre es única y nueva. Todo encuentro es novedad y creación.*

*Decimos que cada encuentro es único, pero ¿qué queremos decir con eso? Estamos proponiendo conocer y observar abiertos a la realidad siempre cambiante que se nos presenta y de la que participamos.*

*Escuchar es hacer lugar al aparecer, hacer lugar a todo lo que se manifieste, con un genuino interés por estar presente y participar de ese encuentro. Estamos allí disponibles para la escucha atenta, que es una escucha desde la mutua implicación, abiertos a las resonancias. El encuentro transcurre como una espiral entre la expresión, la escucha y las resonancias.*

### LA RESONANCIA

*La mejor manera que encuentro, al menos por ahora, para definir la presencia sensible, vivencial, ineludible y fatal del “entre”: es la resonancia.*

*Se borra una frontera...*

*Estamos ahí juntos, uno en ese instante maravilloso donde lo sagrado sucede.*

*Creemos que la escucha profunda, aquella que conmueve y conforta a quien la recibe y a quien la da, es solo posible bajo la forma de la resonancia. Esta es la estética de la escucha. La forma de practicar esta constatación, esta contemplación del acontecer del encuentro con otro.*

### VOLVERSE CAVIDAD

*El fenómeno de la resonancia requiere cavidad para acontecer, el desafío es cómo volverse cavidad para resonar con la vibración o energía que emite el otro y cómo eso nos posibilita emitir a su vez vibraciones que sin duda resuenan en el otro.*

*En el prólogo al libro *Las enseñanzas de Don Juan*, Octavio Paz, nos dice magistralmente "Eso es lo que llama don Juan: parar el mundo, suspender nuestros juicios y opiniones sobre la realidad: Acabar con el "esto" y el "aquello", el sí y el no, alcanzar ese estado dichoso de imparcialidad contemplativa a que han aspirado todos los sabios.*