

## **AUTOMALTRATO (II): EL JUEZ INTERIOR**



Desde la entrega anterior somos más conscientes de la habitual tendencia de nuestra mente a criticar nuestras acciones, nuestra apariencia, los pensamientos, nuestros fracasos, contradicciones... Dentro de cada uno de nosotros contamos con un juez implacable que antes de observar atentamente la realidad, ya está condenándonos y echando por tierra nuestras ilusiones, esperanzas y alegrías. Es un juez saboteador que nos fastidia constantemente y no nos deja vivir en paz.

Sus frases preferidas son:

- ✓ *SIEMPRE IGUAL*
- ✓ *YA HAS VUELTO A METER LA PATA*
- ✓ *VAYA TONTO*
- ✓ *NO VAS A PODER HACERLO*
- ✓ *¡TOTAL! ¡SI NO TE LO VAN A DAR!*

### **Aceptar lo que no me gusta de mí**

Es natural que haya cosas que no te gusten de ti mismo. Lo contrario sería un riesgo para tu propia vida. Lo importante es la actitud ante lo que no me gusta o quiero cambiar. Cuando me señalo con el dedo inquisidor, me juzgo y me acuso, estoy rechazando esa parte de mí. Desde el rechazo es imposible integrar nada, producir un cambio, porque no lo quiero para mí, no le doy espacio en mi vida. Esta actitud te encierra en la agresividad y es esencialmente insana. Es muy importante saber esto: cuando rechazo las cosas, cuando no hay aceptación en mi interior, entonces **NO HAY CAMBIO**.

Paradójicamente, si me trato y me miro con comprensión y cariño, empiezo a cambiar. Esto es una regla básica:

*El cambio se produce desde la aceptación, desde el amor,  
nunca desde el desprecio.*

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

La propuesta de esta semana es la siguiente:

- a) Practica "el ojo blando", que no tiene nada que ver con el pasotismo y la falta de firmeza o debilidad. El ojo blando se refiere a ablandar la mirada, dejar de tensar los músculos del entrecejo cuando te miras a ti mism@. Es la mirada del amor, a pesar de los errores. Cuando amamos vivimos a la vez la aceptación incondicional y la distancia para jugar lo que nos gusta o no de la otra persona. Por eso amamos lo imperfecto sin tener que tragar lo que no nos gusta. Mírate con amor, practica el ojo blando.
- b) Háblate con respeto, en un tono de voz adecuado: sé consciente de esas voces internas que te critican y te señalan. Toma consciencia y déjalas marchar; abandona ese estilo y adopta un tono de voz respetuoso.
- c) Disponte a buscar otras salidas a las conductas que no te gustan de ti. Busca alternativas amorosas, desde el análisis del ojo blando... Practica... y ¡Disfruta con tu cambio!

