

Vídeo 32. Estamos programados para ser auto-abusivos, por Wes Penre y Ariel Glad, 30 de junio de 2018

¿Qué fue primero, el abuso o el crítico interno? A menudo encontramos que, cuando uno de nosotros se desencadena o siente ansiedad por algo, la conversación resultante también desencadena a la otra persona. Un incidente así ocurrió recientemente cuando nosotros (Wes y Ariel) nos "desencadenamos", y lo que encontramos al final de esto fue, esencialmente, el crítico interno para ambos.

Esto provocó una conversación y algunos estudios sobre el crítico interno y llegamos a algunas ideas nuevas que nos gustaría compartir.

Se conectaron algunos puntos más, tanto a nivel personal como a nivel cósmico. Si aún no lo has hecho, considera leer el sitio web y los libros del Dr. Pete Walker (la dirección web de Pete se encuentra en el cuadro de descripción del vídeo). Pete se especializa en ayudar a adultos traumatizados en la infancia, especialmente a aquellos cuya exposición repetida al abuso y/o la negligencia les dejó con los síntomas del trastorno de estrés postraumático complejo.

Pete Walker se adentra en el crítico interno con detalles y sugerencias sobre cómo lidiar con él y superarlo.

¿Qué es el crítico interno? El crítico interno es la voz que escuchas dentro de tu mente que te dice que no le gustas a nadie, que eres feo, estúpido, que no puedes hacer algo, etc. Algunos llaman a esta voz "el diablo en tu hombro". La variedad de cosas que esta voz abusiva nos dice es ilimitada e implacable. Podemos recordar a nuestro padre, madre, pareja o amigo diciéndonos las mismas cosas que el crítico interno nos repite como loros. Sin embargo, en algún momento, el crítico interno cambia y se convierte en una entidad soberana que existe dentro de nosotros, momento en el que el abuso cambia del "VOSOTROS" al "Yo soy". Esto hace que sea muy difícil distinguir de dónde provienen estos conceptos y asumimos que estos son nuestros propios pensamientos debido al "yo", con el que el crítico interno ahora se identifica. El crítico interno entonces comienza a abusar de nosotros con pensamientos propios. Tal vez nadie te haya dicho que eres inútil, pero de alguna manera el crítico interno ha ganado un vocabulario y es capaz de desarrollar sus propias frases y condicionamientos que usa para reprimir y dañar a nuestra alma. ¿Cómo sucedió esto? ¿Es el crítico interno algo que desarrollamos o ha estado con nosotros todo este tiempo?

Cuando examinamos lo que nuestros críticos internos nos decían durante este evento desencadenante, ambos nos dimos cuenta de que debido a la naturaleza de nuestra relación, podíamos reconocer estas afirmaciones abusivas como mentiras. Por ejemplo, estar en una relación segura en la que SABEMOS que el otro nos ama, nos respalda y que nunca se irá y luego escuchar al crítico interno decir: "Él/ella te rechaza" y "Si no haces esto, él/ella dejará de amarte", son falsedades evidentes y mentiras descaradas. ¿Por qué nos decimos estas cosas cuando SABEMOS que no son ciertas? La conclusión es que no lo haríamos. ¿Por qué abusaríamos de nosotros mismos de tal manera? No lo haríamos. Tras un examen más detenido, nos dimos cuenta de que estas declaraciones abusivas no provenían de la verdadera naturaleza de nuestro ser. Esto era algo separado. Esto era como si hubiera otro ser dentro de nosotros con la intención de suprimir, herir y continuar con el patrón de abuso que recibimos

en el entorno externo, solo que esto era interno y no pertenecía allí. Así dentro, así afuera, ¿Verdad?

Durante la investigación y consideración del material de los documentos de Wes Penre, se hizo saber que la AIF no nos quitó nada cuando crearon estas construcciones específicas de cuerpo/mente/alma. Es totalmente falsa la idea de que tenemos una capacidad reducida o que somos deficientes en nuestras facultades y habilidades. Más bien, fue que nos AGREGARON algo que no nos pertenece. Este "algo" está diseñado para crear conflicto interno dentro del individuo. Lo que esta adición es, específicamente, no se dio a conocer, pero nos dejan reflexionar y descubrir qué podría ser. ¿Podría el crítico interno ser lo que no nos pertenece y nos fue agregado?

A lo largo de nuestras experiencias y el aprendizaje sobre las relaciones y el abuso, previamente habíamos determinado que las heridas eran lo primero y que el crítico interno nació de los abusos repetidos. ¿Y si fuese al revés? ¿Qué pasaría si el crítico interno fuera parte de nuestro maquillaje inherente? ¿Qué pasaría si esta fuera la "semilla" del narcisismo que se implanta dentro de todos nosotros y es por eso que todos somos narcisistas en diversos grados? ¿Qué pasaría si, en la creación de este cuerpo/mente/alma, existe una pequeña chispa de fuego de la AIF implantada en todos nosotros? ¡Qué mejor manera de controlar la población humana! En un grupo colectivo de seres que estaban destinados a ser esclavos, ¡Qué mejor manera de controlarlos y asegurarse de que SÍ sean esclavos que poner al señor de los esclavos DENTRO de ellos de modo que, esencialmente se mantengan encarcelados! ¿No es esto lo que estamos haciendo? ¿Ves a los guardias de la prisión corriendo por este planeta manteniendo a todos en línea y manteniéndolos controlados? No. Entonces, ¿Qué nos hace esclavos de este sistema y nos mantiene aceptando nuestro propio encarcelamiento? El miedo. ¿Qué garantiza en última instancia que permaneceremos en un estado constante de miedo? El crítico interno. ¿Quién o qué hay en este planeta para asegurarse de que el crítico interno se alimente y siga siendo una parte activa del complejo humano cuerpo/mente/alma? Los narcisistas. ¿Puedes ver el panorama?

Piensa en quién serías si no tuvieras la voz del crítico interno en tu interior.

Ahora, veamos con más detalle a los narcisistas (psicópatas). Son una raza completamente diferente. Como hemos discutido, los narcisistas parecen ser muy diferentes a nosotros. También parecen estar aquí con una agenda de algún tipo. Se insertan tan cuidadosamente dentro de nuestro grupo de almas humanas que son casi imperceptibles sin una observación y una atención cuidadosas. La única forma garantizada de protegerse de sus tácticas de manipulación abusiva es NO HACER CONTACTO en absoluto. NINGUNO. Son un lote tan peligroso que simplemente involucrarlos de cualquier manera es arriesgarse al abuso. Sabemos que los narcisistas nunca pueden ser cambiados o sanados. Simplemente no tienen la habilidad. ¿De dónde viene la curación? Del alma. Nosotros, contrariamente a ellos, tenemos la capacidad de conectarnos con un Ser Superior. Si el Ser Superior es una cualidad del alma, entonces podemos decir con confianza que carecen de un alma.

Entonces, ¿Qué anima el cuerpo de estas personas? En videos anteriores discutimos que los narcisistas están compuestos de fragmentos, de "partes" del alma que luego se juntan para tener suficiente energía del alma para animar un cuerpo, pero eso es todo. Asumimos que es

por eso que necesitan "alimentarse" de la energía de otras personas para ser sostenidos. Todavía estamos de acuerdo con esto. Sin embargo, cuando echamos un vistazo a lo que dice el crítico interno y lo que nos hace sentir, ¿No es ese el papel del narcisista? ¿No es esto lo que nos hacen?

Según Pete Walker, cuando alguien se activa o como él lo llama: experimentando un flashback emocional, bajo la observación del MRI, el evento se concentra en el hemisferio derecho del cerebro. El cerebro izquierdo, la parte que controla la lógica y la razón, se vuelve inaccesible para nosotros. Esta es una información fascinante. Muestra una explicación científica de por qué cuando estamos en lo profundo de nuestras heridas, NO podemos simplemente "superarlo" o razonar con nosotros mismos de una manera lógica para sacarnos de nuestro estado emocional de ser. Desde un punto de vista lógico, sabemos que somos adultos plenamente capaces; sin embargo, mientras experimentamos un flashback emocional, interpretamos la situación como si aún fuéramos niños. La parte racional de nuestro proceso de pensamiento ha sido cortada. También se sabe, bajo la misma evaluación de MRI, que el crítico interno se alinea con el hemisferio derecho del cerebro. No podemos razonar con nuestro crítico interno y no responde a la lógica. Cuando lo intentamos, enfrentamos al crítico interno en una batalla difícil en la que el crítico interno tiene la intención de ganar.

Entonces, ¿Cómo silenciamos al crítico interno? Primero, reconocemos que CUALQUIER pensamiento que tengamos sobre nosotros mismos que sea hiriente, crítico, desvalorizador, avergonzante o culpabilizante, ES el crítico interno. Necesitamos prestar atención a nuestros pensamientos y las cosas que nos decimos a nosotros mismos. Nos familiarizamos con cómo suena esto, por lo que podemos reconocerlo rápidamente. Una vez que lo hayamos reconocido, ¡Le decimos que se calle! Lo enfrentamos con sus mentiras. Cuando escuchamos que el crítico interno nos dice algo, gritamos internamente: "¡Eso no es cierto!" Encontramos a nuestra ira. Nos convertimos en agresivos protectores de nuestra alma y nos desentendemos de esa cosa que se ha instalado dentro de nosotros. ESTO NO ES NUESTRO. Es algo que se nos ha añadido y que no nos pertenece. Lo rechazamos. No estamos de acuerdo con TODO lo que dice. Es la AIF. Convocamos a esta cosa y la mantenemos separada de nuestro ser. Incluso podemos darle un nombre. Uno de los nombres de Pete Walker para ello es: Terrorista. Luego seguimos con afirmaciones positivas para nosotros mismos que contrarresten las palabras negativas y abusivas del crítico interno.

Crítico interno: "Eres inútil".

Yo: "Soy invaluable".

Luego, recuérdale a alguien de tu vida que piensas que eres maravilloso, como prueba para el crítico interno de que tienes valor. Incluso puede ser a una mascota querida. El punto es probar que el crítico interno está equivocado. Algunas personas tienen un crítico interno tan vicioso que tienen dificultades con esto. Si este es el caso, encuentra a alguien que te muestre o te diga una cosa sobre ti que sea de su agrado. Usa esto como un comienzo. Lo bueno es que tan pronto como encuentras una cosa, el crítico interno retrocede y muy pronto muchas más cosas comienzan a mostrar cuán maravilloso y capaz eres en realidad. Para obtener más detalles sobre esta práctica, visita el sitio web de Pete Walker y lee el artículo titulado "Shrinking the Inner Critic in Complex PTSD".

A veces, muchos de nosotros no estamos seguros de si es el crítico interno quien está hablando, o si la voz o el pensamiento que percibimos proviene de nuestro propio ser. En realidad, es fácil de distinguir. Si la voz/pensamiento le dice algo que no está mejorando u expansión, SIEMPRE es el crítico interno, ¡El 100% de las veces! Si tus pensamientos te dicen algo que está mejorando tu expansión y conciencia, es el ser central el que se comunica a través de la mente consciente; no el crítico interno. Lo único en lo que está interesado el ser central, el alma, es en la expansión y en aumentar la conciencia.

Un último punto a considerar es la naturaleza de la oferta narcisista. Según nuestras observaciones y el estudio de los narcisistas, parece que no son más que este "implante" ajeno hablante, caminante y respirante. SON la encarnación del programa del Crítico Interior. No tienen la capacidad de silenciar al crítico interno que está en sintonía con las heridas que sufren, porque lo único que puede silenciarlo proviene del alma central y del verdadero yo, algo de lo que carecen. No podemos imaginar una existencia más aterradora y sin esperanza. ¿Podría ser esta la naturaleza y la necesidad de una búsqueda constante de admiración, atención y afirmación de un narcisista? ¿Es su existencia completa una búsqueda interminable e insaciable del silenciamiento externo del crítico interno que, en sus mentes, NUNCA está en silencio?

El crítico interno puede ser algo con lo que nunca podremos evitar estar, pero con práctica y cada vez más conciencia parece que podemos silenciarlo y estar cada vez menos afectados por él.