

Non-Critical Criticism

For those who have been raised
In a non-critical, accepting environment
Criticism -- real or perceived
"Is like an arrow
That penetrates me

It makes me question my worth,
My very being
And makes me feel worthless

As if I will never "live up"
To what you want or
To the perfection that I now expect of
myself.
Somehow the belief that I am perfect,
Beyond criticism,
Has been shattered by the real world
Making me so much less of a person
In my own eyes.

Accepting myself as human and not
perfect
Can be a life long process,
Full of guilt and shame,
Until the epiphany of humanness
Becomes fully accepted and
incorporated
To modify this impossibility of
perfection

Oh how hard it is to forgive myself
For that which I never was

Criticismo Sin Crítica (Final Translation)

Para aquellos que han sido criados
en un medio ambiente que no acepta críticas,
el criticismo o enjuiciamiento -- real o percibido,
"es como una flecha
que me penetra y
me provoca una depresión instantánea".

Hace que cuestione mi valía,
mi misma existencia
y hace que sienta inútil.

Como si nunca fuese capaz de estar "a la altura"
de tus expectativas o del
nivel de perfección que actualmente
espero de mí mismo.
De alguna manera, la creencia de que soy perfecto,
más allá de la crítica,
ha sido destrozada por el mundo real
haciéndome muy inferior como persona
ante mis propios ojos.

Aceptar que soy humano
y no perfecto
Puede ser un proceso que dure toda una vida,
pleno de culpa y vergüenza,
hasta que la epifanía de la calidad humana
llegue a ser completamente aceptada
e incorporada
para modificar esta imposibilidad
de ser perfecto.

¡Oh! ¡Qué difícil es el perdonarme a mí mismo
por algo que nunca fue!