

# Aceptación radical

© 2003 Tara Brach (extracto de [Radical Acceptance](#))

*La paradoja curiosa es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar* – Carl Rogers

Mohini era una majestuosa tigresa blanca que vivió durante muchos años en el zoológico nacional de Washington, DC. Durante la mayor parte de esos años, su casa fue la antigua casa del león – una típica jaula de unos cuatro metros cuadrados con barrotes de hierro y suelo de cemento. Mohini se pasaba los días caminando de forma inquieta adelante y atrás en ese espacio reducido. De hecho, los biólogos y los operarios trabajaron conjuntamente para crear un hábitat natural para ella. Cubría varios acres donde había colinas, árboles, un estanque y vegetación variada. Llenos de entusiasmo y expectación, soltaron a Mohini en su nuevo y amplio entorno. Pero fue demasiado tarde. Inmediatamente, la tigresa buscó refugio en una esquina del recinto, donde pasó el tiempo que le quedaba de vida. Mohini paseó y paseó por esa esquina hasta que un área de cuatro metros cuadrados se quedó sin hierba.

Quizá la mayor tragedia de nuestras vidas es que la libertad es posible y, aun así, podemos pasarnos los años atrapados en los viejos modelos. Enredados en el trance de sentirnos indignos, crecemos acostumbrados a enjaularnos a nosotros mismos dentro del juicio personal y la ansiedad, agitados e insatisfechos. Como Mohini, crecemos incapaces de acceder a la libertad y a la paz que son nuestros derechos innatos. Tal vez queramos amar a otros sin contenernos, sentirnos auténticos, respirar la belleza que nos rodea, bailar y cantar. Sin embargo, cada día escuchamos las voces interiores que empujan nuestra vida. Incluso si ganáramos millones de dólares a la lotería, o nos casáramos con la persona perfecta, mientras no nos sintamos lo suficientemente buenos, no seremos capaces de disfrutar de las posibilidades que tenemos delante. Sin embargo, a diferencia de Mohini, nosotros podemos aprender a reconocer cuándo nos mantenemos atrapados por nuestras propias creencias y miedos. Podemos ver cómo estamos desperdiciando nuestras preciosas vidas.

La salida de nuestra jaula empieza aceptando absolutamente todo sobre nosotros mismos y sobre nuestras vidas, abrazando cuidadosa y conscientemente nuestra experiencia momento a momento. A lo que me refiero con aceptar absolutamente todo es a estar conscientes de lo que

está ocurriendo en nuestro cuerpo y mente en todo momento, sin intentar controlarlo, juzgarlo o alejarlo. Esto no significa tener que tolerar el comportamiento dañino, ya sea nuestro o ajeno, sino que es un proceso interno de aceptación de nuestra experiencia real, del momento presente. Significa sentir tristeza y dolor sin resistirse. Significa sentir deseo o aversión hacia alguien o hacia algo sin juzgarnos a nosotros mismos por el sentimiento o por el impulso a actuar al respecto.

Reconocer claramente lo que está ocurriendo en nuestro interior, y mirarlo con un corazón abierto, amable y amoroso: esto es lo que yo llamo Aceptación Radical. Si reprimimos cualquier parte de nuestra experiencia, si nuestro corazón se cierra a cualquier parte de lo que somos y de lo que sentimos, entonces estamos alimentando los miedos y los sentimientos de separación que sostienen el trance de sentirnos indignos, no merecedores. La aceptación radical directamente desmantela los fundamentos mismos de este trance.

La aceptación radical se contrapone a nuestras reacciones condicionadas. Cuando surge el dolor físico o emocional, nuestra reacción es resistirlo no solo tensando el cuerpo y contrayendo los músculos, sino también contrayendo nuestra mente. Nos perdemos en pensamientos sobre lo que está mal, cuánto tiempo va a durar, qué deberíamos hacer y de cómo el dolor refleja nuestra indignidad. Un dolor físico como un dolor de espalda o una migraña podría convertirse en un comentario sobre nuestra incapacidad de cuidarnos, de lo mal que comemos o del poco ejercicio que realizamos. El dolor nos puede hacer sentirnos como víctimas, que no podemos contar con nuestro cuerpo, que las cosas siempre van a ir mal. De igual manera, intensificamos nuestro dolor emocional con nuestros juicios e historias. Sentir miedo, ira o celos significa que algo está mal en nosotros, que somos débiles o malos...

El ala de la visión clara se describe con frecuencia como... *mindfulness* o atención plena. Esta es la cualidad de la conciencia que reconoce exactamente lo que está ocurriendo en nuestra experiencia momento a momento. Cuando somos conscientes del miedo, por ejemplo, somos conscientes de que nuestros pensamientos se están

acelerando, de que nuestro cuerpo se siente tenso y tembloroso, de que nos sentimos obligados a huir. Y reconocemos todo esto sin intentar gestionar la experiencia de forma alguna, sin intentar apartarla. Nuestra presencia atenta es incondicional y abierta: estamos dispuestos a estar con cualquier cosa que surja, aunque deseemos que el dolor termine o que pudiésemos estar haciendo otra cosa. Ese deseo y ese pensamiento se vuelven parte de aquello que estamos aceptando. Como no estamos alterando nuestra experiencia, la atención plena nos permite ver la vida “tal como es.” Este reconocimiento de la verdad de nuestra experiencia es intrínseco a la aceptación radical: no podemos aceptar honestamente una experiencia a menos que veamos con claridad lo que estamos aceptando.

La segunda ala de la aceptación radical, la compasión, se refiere a nuestra capacidad de relacionarnos de una forma tierna y comprensiva con lo que percibimos. En vez de resistirnos a nuestros sentimientos de miedo o sufrimiento, acogemos nuestro dolor con la ternura de una madre que sostiene a su niño/a. En vez de juzgar o dar rienda a nuestro deseo de atención o de chocolate o de sexo, reconocemos esos impulsos con amabilidad y cuidado. La compasión honra nuestra experiencia, nos permite intimar con la vida de este momento tal y como es. La compasión hace que nuestra aceptación sea sincera y completa.

Las dos alas de la visión clara y la compasión son inseparables; ambas son esenciales a la hora de liberarnos del trance. Trabajan juntas y se refuerzan mutuamente. Si somos rechazados por alguien a quien amamos, el trance de sentirnos indignos nos puede atrapar en el pensamiento obsesivo, culpando al que nos hizo daño y creyendo al mismo tiempo que nos abandonaron por nuestros defectos. Podríamos sentirnos atrapados en una oscilación incesante entre la ira explosiva, el dolor desgarrador y la vergüenza. Las dos alas de la Aceptación Radical nos liberan de esta vertiginosa vorágine de reacciones. Nos ayudan a encontrar el equilibrio y la claridad que nos pueden guiar a escoger lo que debemos decir o hacer...

Quizás nos preguntemos cómo dar el primer paso hacia la aceptación radical cuando nos sentimos más atrapados. Algo que nos puede dar confianza es recordar... que nuestra esencia permanece intacta, por muy perdidos que podamos estar. La naturaleza propia de nuestra consciencia es saber lo que está ocurriendo. La naturaleza propia de nuestro corazón es el cuidado. Como un mar sin límites, tenemos la capacidad de acoger las olas de la vida mientras se mueven a través de nosotros. Incluso cuando el mar está agitado por los vientos de la inseguridad y de las dudas, podemos encontrar el camino a casa. En medio de las olas, podemos descubrir nuestra consciencia amplia y despierta.

Establecemos las bases de la Aceptación Radical cuando reconocemos que estamos atrapados en el hábito de juzgar, de resistir y de aferrarnos, y de cómo estamos constantemente intentando controlar nuestros niveles de dolor y placer. Establecemos los fundamentos de la Aceptación Radical al ver cómo generamos sufrimiento al tratarnos con dureza y al recordar nuestra intención de amar la vida. A medida que abandonamos nuestras historias sobre lo que está mal en nosotros, empezamos a entrar en contacto con lo que realmente está ocurriendo, con una atención clara y amable. Soltamos nuestros planes o nuestras fantasías y llegamos generosamente a la experiencia de este momento. Sintamos placer o dolor, las alas de la aceptación y de la compasión nos permiten honrar y celebrar esta vida en constante cambio, tal como es.



**Tara Brach** es profesora y fundadora de la Insight Meditation Community en Washington. Tara es la autora de “*Radical Acceptance*” y de “*True Refuge*”.