

## Accettazione radicale

© 2003 Tara Brach (estratto da [Radical Acceptance](#))

*Il curioso paradosso è che quando mi accetto così come sono, allora posso cambiare.* – Carl Rogers

Mohini era una tigre bianca regale che ha vissuto per molti anni allo zoo nazionale di Washington, DC. Per la maggior parte di quegli anni la sua casa era nella vecchia casa dei leoni, una tipica gabbia di dodici piedi per dodici piedi con sbarre di ferro e un pavimento di cemento. Mohini trascorrevava le sue giornate camminando irrequieta avanti e indietro nei suoi spazi angusti. Alla fine, i biologi e il personale hanno lavorato insieme per creare un habitat naturale per lei. Aveva colline, alberi, uno stagno e una varietà di vegetazione che coprivano diversi acri. Con eccitazione e anticipazione hanno rilasciato Mohini nel suo nuovo ed ampio ambiente. Ma era troppo tardi. La tigre ha immediatamente cercato rifugio in un angolo del complesso, dove ha vissuto per il resto della sua vita. Mohini andò avanti e indietro in quell'angolo finché un'area di dodici per dodici piedi fu consumata rimanendo senza erba.

Forse la più grande tragedia nelle nostre vite è che la libertà è possibile, ma possiamo passare i nostri anni intrappolati negli stessi vecchi schemi. Intrappolati nella trance dell'indegnità, ci abituiamo a ingabbiarci nell'auto-giudizio e nell'ansia, nell'irrequietezza e nell'insoddisfazione. Come Mohini, diventiamo incapaci di accedere alla libertà e alla pace che sono il nostro diritto di nascita. Potremmo voler amare le altre persone senza trattenerci, sentirci autentici, respirare la bellezza che ci circonda, ballare e cantare. Eppure ogni giorno ascoltiamo le voci interiori che mantengono piccola la nostra vita. Anche se dovessimo vincere milioni di dollari alla lotteria o sposare la persona perfetta, fintanto che non ci sentiamo abbastanza bravi, non saremo in grado di godere delle possibilità che abbiamo davanti. A differenza di Mohini, tuttavia, possiamo imparare a riconoscere quando ci teniamo intrappolati dalle nostre convinzioni e paure. Possiamo vedere come stiamo sprestando le nostre preziose vite.

La via d'uscita dalla nostra gabbia inizia con l'accettazione di tutto ciò che riguarda noi stessi e le nostre vite, abbracciando con attenzione e cura la nostra esperienza momento per momento. Accettando assolutamente tutto, ciò che intendo è che siamo consapevoli di ciò che sta accadendo nel nostro corpo e nella nostra mente in un dato momento, senza

cercare di controllare, giudicare o allontanarci. Non voglio dire che stiamo sopportando comportamenti dannosi, nostri o altrui. Questo è un processo interiore per accettare la nostra reale esperienza del momento presente. Significa provare dispiacere e dolore senza resistere. Significa provare desiderio o antipatia per qualcuno o qualcosa senza giudicarsi per il sentimento o essere spinti ad agire in base ad esso.

Riconoscere chiaramente ciò che sta accadendo dentro di noi e considerare ciò che vediamo con un cuore aperto, gentile e amorevole, è ciò che chiamo Accettazione Radicale. Se ci tratteniamo da qualsiasi parte della nostra esperienza, se il nostro cuore esclude qualsiasi parte di ciò che siamo e di ciò che sentiamo, stiamo alimentando le paure e i sentimenti di separazione che sostengono la trance dell'indegnità. L'accettazione radicale smantella direttamente le fondamenta di questa trance.

L'accettazione radicale vola di fronte alle nostre reazioni condizionate. Quando si verifica un dolore fisico o emotivo, il nostro riflesso è quello di resistere non solo irrigidendo il nostro corpo e contraendo i nostri muscoli, ma anche contraendo la nostra mente. Ci perdiamo nei pensieri su ciò che è sbagliato, quanto durerà, cosa dovremmo fare al riguardo e come il dolore riflette la nostra indegnità. Un dolore fisico, come un mal di schiena o un'emicrania, potrebbe trasformarsi in un commento su come non sappiamo come prenderci cura di noi stessi, su come non mangiamo bene o facciamo abbastanza esercizio. Il dolore potrebbe farci sentire una vittima; potrebbe dirci che non possiamo contare sul nostro corpo, che le cose andranno sempre male. Allo stesso modo, amplifichiamo il dolore emotivo con i nostri giudizi e le nostre storie. Provare paura, rabbia o gelosia significa che qualcosa non va in noi, che siamo deboli o cattivi ...

L'ala della visione chiara è spesso descritta ... come consapevolezza. Questa è la qualità della consapevolezza che riconosce esattamente ciò che sta accadendo nella nostra esperienza momento per momento. Quando siamo consapevoli della paura, ad esempio, siamo consapevoli che i nostri pensieri corrono, che il nostro corpo si sente stretto e traballante, che ci sentiamo obbligati a fuggire e

riconosciamo tutto questo senza cercare di gestire la nostra esperienza in alcun modo, senza spingere via. La nostra presenza attenta è incondizionata e aperta: siamo disposti a stare con qualunque cosa sorga, anche se desideriamo che il dolore finisca o che potremmo fare qualcos'altro. Quel desiderio e quel pensiero diventano parte di ciò che stiamo accettando. Poiché non stiamo manomettendo la nostra esperienza, la consapevolezza ci consente di vedere la vita "così com'è". Questo riconoscimento della verità della nostra esperienza è intrinseco alla Accettazione Radicale: non possiamo accettare onestamente un'esperienza se non vediamo chiaramente ciò che stiamo accettando.

La seconda ala dell'Accettazione Radicale, la compassione, è la nostra capacità di relazionarci in modo tenero e comprensivo con ciò che percepiamo. Invece di resistere ai nostri sentimenti di paura o dolore, abbracciamo il nostro dolore con la gentilezza di una madre che tiene in braccio il suo bambino. Piuttosto che giudicare o assecondare il nostro desiderio di attenzione o cioccolato o sesso, consideriamo il nostro afferrare con gentilezza e cura. La compassione onora la nostra esperienza; ci permette di essere intimi con la vita di questo momento così com'è. La compassione rende la nostra accettazione sincera e completa.

Le due ali della chiara visione e della compassione sono inseparabili; entrambe sono essenziali per liberarci dalla trance. Lavorano insieme, rafforzandosi a vicenda. Se veniamo rifiutati da qualcuno che amiamo, la trance di indegnità può intrappolarci in un pensiero ossessivo, incolpando chi ci ha ferito e allo stesso tempo credendo che siamo stati abbandonati perché siamo difettosi. Potremmo sentirci intrappolati in un'oscillazione implacabile tra rabbia esplosiva e dolore lancinante e vergogna. Le due ali dell'Accettazione Radicale ci liberano da questo vortice di reazione. Ci aiutano a trovare l'equilibrio e la chiarezza che possono guidarci nella scelta di ciò che diciamo o facciamo...

Potremmo chiederci come, quando ci sentiamo più bloccati, facciamo il primo passo verso l'Accettazione Radicale. Può aiutarci il ricordare che ... la nostra essenza rimane intatta, non importa quanto perduti possiamo essere. La natura stessa rimane intatta se la nostra consapevolezza è sapere cosa stia succedendo, se il nostro cuore è quello di prendersi cura. Come un mare sconfinato, abbiamo la capacità di abbracciare le onde della vita mentre si muovono attraverso di noi. Anche quando il mare è agitato dai venti dell'insicurezza, possiamo trovare la strada di casa. Possiamo scoprire, in mezzo alle onde, la nostra consapevolezza ampia e vigile

Poniamo le basi dell'Accettazione Radicale riconoscendo quando siamo presi nell'abitudine di giudicare, resistere e aggrapparci, e come cerchiamo costantemente di controllare i nostri livelli di dolore e piacere. Poniamo le basi dell'Accettazione Radicale vedendo come creiamo sofferenza quando ci rivolgiamo duramente contro noi stessi e ricordando la nostra intenzione di amare la vita. Quando lasciamo andare le nostre storie su ciò che è sbagliato in noi, iniziamo a toccare ciò che sta realmente accadendo con un'attenzione chiara e gentile. Rilasciamo i nostri piani o fantasie e arriviamo a mani aperte nell'esperienza di questo momento. Sia che proviamo piacere o dolore, le ali dell'accettazione ci permettono di onorare e amare questa vita in continua evoluzione, così com'è.



**Tara Brach** è l'insegnante senior e fondatore della Insight Meditation Community di Washington. Tara è l'autore di *Radical Acceptance* e *True Refuge*.