

Aceitação radical

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

"O curioso paradoxo é que quando me aceito como sou, posso mudar." – Carl Rogers

Mohini era um tigre branco real que viveu por muitos anos no Zoológico Nacional de Washington, DC. Na maior parte desses tempo, sua casa ficava na antiga casa do leão - uma típica gaiola de doze por doze pés com barras de ferro e piso de cimento. Mohini passava os dias passeando impaciente de um lado para o outro em seus aposentos apertados. Eventualmente, biólogos e funcionários trabalharam juntos para criar um habitat natural para ela. Cobrindo vários hectares, tinha colinas, árvores, um lago e uma variedade de vegetação. Com entusiasmo e expectativa, eles lançaram a Mohini em seu novo e expansivo ambiente. Mas era tarde demais. O tigre imediatamente procurou refúgio em um canto do complexo, onde ela viveu pelo resto de sua vida. Mohini andava de um lado para o outro naquele canto até que uma área de doze por doze pés ficasse marcada pelo desgaste da grama.

Talvez a maior tragédia em nossas vidas seja que a liberdade é possível, mas podemos passar anos presos nos mesmos velhos padrões. Emaranhados no transe da indignidade, nos acostumamos a enredar-nos com autojulgamento e ansiedade, com inquietação e insatisfação. Como Mohini, nos tornamos incapazes de acessar a liberdade e a paz que são nosso direito inato. Podemos querer amar outras pessoas sem nos determos, nos sentirmos autênticos, respirarmos a beleza ao nosso redor, dançarmos e cantarmos. No entanto, todos os dias ouvimos vozes interiores que mantêm a nossa vida pequena. Mesmo que ganhássemos milhões de dólares na loteria ou nos casássemos com a pessoa perfeita, desde que não nos sintamos suficientemente bons, não seremos capazes de aproveitar as possibilidades diante de nós. Ao contrário de Mohini, no entanto, podemos aprender a reconhecer quando estamos nos mantendo presos por nossas próprias crenças e medos. Podemos ver como estamos perdendo nossas preciosas vidas.

A saída da nossa jaula começa por aceitar absolutamente tudo sobre nós mesmos e nossas vidas, abraçando com zelo e cuidando de nossa experiência momento a momento. Ao aceitar absolutamente tudo, o que quero dizer é que estamos conscientes do que está acontecendo dentro do nosso corpo e mente em qualquer momento, sem tentar controlar, julgar ou afastar. Não quero dizer que estamos tolerando comportamentos prejudiciais - os nossos ou dos outros. Este é um processo interno de aceitação da nossa experiência atual, no momento presente. Isso significa sentir tristeza e dor sem resistir. Significa sentir desejo

ou desgosto por alguém ou algo sem nos julgarmos pelo sentimento ou sermos levados a agir de acordo com isso.

Reconhecer claramente o que está acontecendo dentro de nós e em relação ao que vemos com um coração aberto, gentil e amoroso, é o que eu chamo de aceitação radical. Se estamos nos afastando de qualquer parte de nossa experiência, se nosso coração fecha qualquer parte de quem somos e do que sentimos, estamos alimentando os medos e sentimentos de separação que sustentam o transe da indignidade. A aceitação radical desmonta diretamente as próprias fundações desse transe.

Aceitação Radical voa em face de nossas reações condicionadas. Quando surge uma dor física ou emocional, nosso reflexo é resistir não apenas ao enrijecer nosso corpo e contrair nossos músculos, mas também ao contrair nossa mente. Nós nos perdemos em pensamentos sobre o que está errado, quanto tempo vai durar, o que devemos fazer sobre isso e como a dor reflete nossa indignidade. Uma dor física, como uma dor nas costas ou uma enxaqueca, pode se transformar em um comentário sobre como não sabemos como cuidar de nós mesmos, como não comemos bem ou nos exercitamos o suficiente. A dor pode nos fazer sentir como uma vítima; pode nos dizer que não podemos contar com nosso corpo, que as coisas sempre darão errado. Da mesma forma, aumentamos a dor emocional com nossos julgamentos e histórias. Sentir medo, raiva ou ciúmes significa que algo está errado conosco, que somos fracos ou ruins...

A asa da visão clara é frequentemente descrita... como mindfulness. Essa é a qualidade da consciência que reconhece exatamente o que está acontecendo em nossa experiência momento a momento. Quando estamos conscientes do medo, por exemplo, estamos conscientes de que nossos pensamentos estão correndo, que nosso corpo se sente apertado e trêmulo, que nos sentimos compelidos a fugir - e reconhecemos tudo isso sem tentar administrar nossa experiência de forma alguma, sem se afastar. Nossa presença atenta é incondicional e aberta - estamos dispostos a estar com o que quer que surja, mesmo que desejemos que a dor acabe ou que possamos estar fazendo outra coisa. Esse desejo e esse pensamento tornam-se parte do que estamos aceitando. Por não estarmos adulterando nossa experiência, a atenção nos permite ver a vida "como é". Este reconhecimento da verdade da nossa experiência é intrínseco à aceitação radical: não podemos

honestamente aceitar uma experiência a menos que vejamos claramente o que estamos aceitando.

A segunda asa da Aceitação Radical, a compaixão, é nossa capacidade de nos relacionar de um modo terno e solidário com o que percebemos. Em vez de resistir aos nossos sentimentos de medo ou tristeza, abraçamos nossa dor com a bondade de uma mãe segurando seu filho. Em vez de julgar ou satisfazer nosso desejo por atenção, chocolate ou sexo, consideramos nossa compreensão com gentileza e cuidado. A compaixão honra nossa experiência; nos permite sermos íntimos da vida deste momento como ele é. A compaixão torna nossa aceitação sincera e completa.

As duas asas de visão clara e compaixão são inseparáveis; ambas são essenciais para nos libertar do transe. Elas trabalham juntas, reforçando-se mutuamente. Se somos rejeitados por alguém que amamos, o transe da indignidade pode nos enredar no pensamento obsessivo, culpando aquele que nos magoou e ao mesmo tempo acreditando que fomos rejeitados porque somos defeituosos. Podemos nos sentir presos em um balanço implacável entre a raiva explosiva e a dolorosa dor e vergonha. As duas asas da Aceitação Radical nos libertam desse redemoinho de reação. Elas nos ajudam a encontrar o equilíbrio e a clareza que podem nos guiar na escolha do que dizemos ou fazemos ...

Podemos nos perguntar como, quando nos sentimos mais presos, damos o primeiro passo em direção à aceitação radical. Pode nos dar confiança lembrar que... nossa essência permanece intacta, independente de quão perdidos possamos estar. A essência da natureza da nossa consciência é saber o que está acontecendo. A essência da natureza do nosso coração é se importar. Como um mar sem limites, temos a capacidade de abraçar as ondas da vida enquanto elas se movem através de nós. Mesmo quando o mar é agitado pelos ventos da dúvida, podemos encontrar o caminho de casa. Podemos descobrir, no meio das ondas, nossa consciência espaçosa e desperta.

Estabelecemos os fundamentos da Aceitação Radical reconhecendo quando somos apanhados no hábito de julgar, resistir e agarrar, e como constantemente tentamos controlar nossos níveis de dor e prazer. Nós estabelecemos os fundamentos da Aceitação Radical, vendo como criamos sofrimento quando nos voltamos brutalmente contra nós mesmos, e lembrando nossa intenção de amar a vida. Quando deixamos de lado nossas histórias do que há de errado conosco começamos a entrar em contato com o que realmente está acontecendo com uma atenção clara e bondosa. Nós nos libertamos de nossos planos ou fantasias e chegamos de forma aberta na experiência deste momento. Quer sintamos prazer ou dor, as asas da aceitação nos permitem honrar e estimar essa vida em constante mudança, como ela é.



Tara Brach é professora sênior e fundadora do Insight Meditation Community of Washington. Tara é autora dos livros “*Radical Acceptance*” e “*True Refuge*”.