

## 5 LA ACEPTACIÓN ES UNA EMOCIÓN SUBLIME



**Aceptación** = Fluir en el mundo, no luchar =  
Ausencia de diálogo interno

Si no tuviésemos ni una sola expectativa sobre el mundo,  
nuestra mente no generaría ni un solo pensamiento  
JAVIER GARCÍA CAMPAYO, NUEVO MANUAL DE MINDFULNESS

Las emociones habitualmente descritas en el ser humano por la psicología incluyen alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco. En mindfulness, se considera que la aceptación es también una emoción, pero se le denomina sublime porque no es habitual, no surge de forma espontánea, hay que cultivarla. Y porque su aparición otorga una sensación de felicidad, bienestar y paz que son sublimes. Ya comentamos en el primer capítulo que el principal cambio que produce mindfulness es el aumento de la aceptación y que si tras meses de meditar no observamos este cambio, algo falla en nuestra práctica de mindfulness.

Vimos en el Capítulo 3 que aceptación no es resignación, ya que consiste en realizar sólo el esfuerzo adecuado a la situación, y sin sensación de pelear con el mundo. Esta sería la definición básica de aceptación: No lucha. Uno realiza las actividades que considera adecuadas en respuesta a lo que está ocurriendo, pero no tiene la impresión de que se pelea con el entorno, de que lucha contra él. Realiza la acción de forma impecable, con toda su atención, pero no tiene ninguna expectativa sobre su resultado, no se apega a él.

Como comentamos en el capítulo 2 al describir el diálogo interno, hay tres factores que van asociados: la aceptación implica que uno renuncia a controlar el mundo, por tanto, esta persona no tiene diálogo interno, ya que recordamos que la única función

de este discurso interno es que el mundo sea como nosotros queremos que sea. Así, aceptación, no pelearse con el mundo y ausencia de diálogo interno, van necesariamente juntas.

Controlar el mundo implica expectativas, desear que sea de una forma concreta, como nosotros queremos. Hay que insistir en que, para no sufrir, se pueden tener planes sobre lo que queremos hacer, pero sin estar apegados a ellos, sin generar expectativas. No nos importa que los planes se cumplan o no, eso es lo que les diferencia de las expectativas. Por ejemplo, yo puedo tener planes sobre lo que voy a hacer este verano, pero no tengo expectativas, es decir, no estoy apegado a esos planes, me da exactamente igual que se cumplan o no. Porque se que la felicidad no está fuera de mí, en los planes, sino dentro de mí, en mi mente. Si esos planes no se cumplen, lo que ocurra de forma alternativa será igual de bueno, porque no tengo ninguna expectativa concreta sobre qué es lo que tiene que ocurrir. Y, por lo tanto, no hay lucha.

#### PRÁCTICA

#### IDENTIFICAR PLANES Y EXPECTATIVAS

**Adopta la postura de meditación.** Piensa en el próximo año y en los próximos cinco años lo que quieres que ocurra en el futuro. Observa si sólo son planes o si estás apegado a ellos y has generado expectativas. Recuerda expectativas que tuvieses en el pasado, a las que estuvieses apegado. Seguramente algunas se cumplirían, pero otras muchas no. ¿Qué paso con las que no se cumplieron? Recuerda la gran frustración que te produjeron. **Recuerda situaciones en las que sólo generaste planes**, en que ideaste posibles formas de acción pero sabiendo que perfectamente podrían no cumplirse. ¿Qué paso cuando no se cumplieron? Como no estabas apegado no se produjo sufrimiento. Si sigues desarrollando la aceptación tus planes serán muy generales y abiertos, te dejarás conducir por donde la vida te lleve, con alegría, bienestar y sensación de paz.

## TIPOS DE ACEPTACIÓN: INTERNA Y EXTERNA

La esencia de la sabiduría  
es la total aceptación del momento presente,  
la armonía con las cosas  
de la manera que ocurren.

NISARGADATTA MAHARAJ

La aceptación incluiría dos grandes campos o aspectos: los fenómenos externos a nosotros, los que ocurren fuera del “yo”; y los internos a nosotros, los que ocurren dentro del “yo”. Por eso se han denominado aceptación externa e interna. Vamos a analizarlas a continuación.

### a) Aceptación externa

Abarcaría todos los fenómenos que se encuentran “fuera de nosotros”:

- **Los sucesos ocurridos en los tres tiempos:** pasado, presente y futuro. Esto es lo que tradicionalmente hemos entendido por aceptación en la cultura occidental, aceptar las pérdidas del pasado sin duelo ni culpa, las circunstancias del presente sin lucha y lo que nos pueda traer el futuro sin miedo. Dedicaremos dos capítulos a este apartado.
- **Las relaciones:** Este ha sido también uno de los temas principales de la aceptación en todas las culturas: cómo gestionar la relación con personas que nos caen mal, que no cumplen las normas sociales o que cometen acciones claramente antisociales o delitos. Dedicaremos un capítulo al perdón, que es la forma que adopta la aceptación en el contexto interpersonal.
- **El cuerpo:** Aunque estrictamente forma parte de nosotros, ya que somos nuestro cuerpo, en occidente, siempre lo hemos considerado como una especie de “vehículo que transporta la mente”, porque creemos que es “algo a dominar”. Dedicaremos un capítulo a la aceptación del cuerpo, desde los aspectos puramente estéticos a los funcionales, por ejemplo, la aparición de una enfermedad o una limitación de cualquier tipo.

### b) Aceptación interna:

Se refiere a lo que sucede dentro de nosotros, realmente dentro de nuestra mente. Según la clasificación de los objetos mentales que utilizamos en mindfulness y que incluye sensaciones del cuerpo y de los sentidos, pensamientos, emociones e impulsos, abarcaría los tres primeros, porque los impulsos o acciones se considera algo que hacemos en el exterior. Como hemos visto en el punto anterior, muchos aspectos del pasado que nos arrepentimos y que desearíamos cambiar tienen que ver con acciones realizadas de las que nos sentimos culpables.

Pero hay que insistir que la aceptación interna **no es característica de nuestra cultura occidental**, donde siempre hemos pensado que uno de los objetivos del ser humano era modificar o eliminar pensamientos y emociones inadecuados. Dedicaremos todo un capítulo a la aceptación interna, de pensamientos y emociones, porque constituye una importante fuente de sufrimiento.

En suma, una persona con máxima aceptación se definiría porque no tiene culpa ni duelo (acepta el pasado y los fenómenos internos), no lucha ni tiene ira (acepta el presente, lo que incluye su cuerpo, y las relaciones interpersonales) y no tiene miedo ni duda (acepta el futuro).

#### PRÁCTICA

#### ANALIZANDO LA NO ACEPTACIÓN

**Adopta la postura de meditación.** Trae a tu mente las principales cosas que no te gusten de tu vida. Cada uno de nosotros se ha creado un menú distinto: Hay personas que no le gusta "como es", es decir, sus pensamientos y emociones. A muchos no le gustan algunos aspectos de su cuerpo. Para otros el mayor problema son las relaciones interpersonales. Otros muchos se sienten culpables del pasado, piensan que tendrían que haberlo hecho de otra forma. Otros se encuentran aterrorizados por el futuro y su mayor sufrimiento es la necesidad de control. *Observa qué aspectos de la no aceptación son los que*

*más te hacen sufrir a ti concretamente.* E imagina por unos segundos cómo sería vivir con aceptación en todos esos campos. ¿Qué sufrimiento experimentarías entonces?

### PRINCIPIOS DE LA ACEPTACIÓN

Un sabio no quiere que las cosas sean  
diferentes de lo que son;  
sabe que, teniendo en cuenta todos los factores,  
las cosas son inevitables.  
Es amigo de lo inevitable y, por lo tanto, no sufre.  
NISARGADATTA MAHARAJ

El objetivo de la aceptación sería aceptar completa y totalmente la realidad del momento presente, dejar de luchar contra lo que está ocurriendo, porque no podemos cambiarlo. Podemos aprender de lo que ocurre para intentar modificar el futuro, por ejemplo, romper una relación que nos hace sufrir; pero el dolor del momento presente no lo podemos cambiar. Por otra parte, es inútil sentirnos culpables por no haberlo previsto o cambiado en el pasado. En suma, aceptar es el único modo de convertir el sufrimiento que no puede ser tolerado en un dolor que pueda ser tolerado.

### Los principios de aceptación de la realidad son los siguientes:

1. Cada suceso que ocurre tiene múltiples causas. Que no las conozcamos no quiere decir que no existan. Las tradiciones orientales afirman que nada es independiente ni ocurre por sí mismo, sino que todo depende de "causas y condiciones". Nosotros sólo vemos el resultado final, la situación que nos molesta, pero no solemos entender el proceso.

- Los seres humanos no solemos conocer todas las causas y condiciones, sino que tenemos una visión muy parcial y simplificada de todo lo que ocurre en el mundo.
- Esa visión parcial, sin la visión completa de lo que ocurre, es lo que nos lleva a actuar de forma compulsiva y a tener la sensación de que podemos controlar el mundo. Un ejemplo de esto son los políticos: cuando están en la oposición ofrecen soluciones aparentemente sencillas a los problemas. Pero cuando están en el poder descubren la complejidad de los temas y la ineficiencia de sus soluciones. Al resto de seres humanos nos pasa lo mismo en nuestra vida diaria.

### 2. La realidad es como es. No podría ser de otra manera. Por eso, tendríamos que asumir que “todo es perfecto tal como es”.

- Las leyes del universo son las que son y nosotros no las podemos cambiar.
- Que algo no me guste no quiere decir que no tenga que ser así. Hay millones de personas que eso sí les gustará.
- No aceptar lo que está ocurriendo no nos ayuda a cambiarlo, solo nos hace sufrir más.
- Cambiar las cosas depende de entender muy bien sus causas y condiciones, lo que suele resultar difícil.
- Como afirma un dicho oriental: “El mundo no es bueno ni malo, es como es”. El mundo no tiene por qué ser justo, eso es solo una expectativa nuestra no realista.
- Pensar en términos de “cada cosa debe ser como es” es ACEPTAR. Pensar “las cosas no van como deberían ir” es NO ACEPTAR. Esta forma de ver el mundo es la quintaesencia de la filosofía oriental y la antítesis del pensamiento occidental.

### 3. La vida vale la pena vivirla aunque tengamos que experimentar dolor:

- La vida es un milagro que vale la pena vivir, independientemente de que todos los seres humanos tenemos asegurados

momentos de dolor por el simple hecho de estar vivos. Vamos a experimentar duelos continuamente, por personas queridas, por enfermedades, por el envejecimiento. Pero pese a ello, la sensación de estar vivo es fascinante y es una alegría que no depende de ningún objeto externo a nosotros.

#### PRÁCTICA

#### TODO ES PERFECTO TAL COMO ES

Esta práctica está diseñada para aumentar la aceptación alineándonos con los dos primeros principios de aceptación. Adopta una postura cómoda y pon los pies planos sobre el suelo, pon tu espalda más o menos recta, y coloca cómodamente tu cabeza sobre los hombros. Asegúrate de que relajas la cara un poco. Como veremos en capítulos posteriores, la aceptación ocurre en el cuerpo. La no lucha debe expresarse en él.

- Mantén los ojos abiertos y comenzaremos centrándonos en la respiración. Al inspirar piensa “todo es perfecto”, y al espirar piensa “tal como es”. Dentro “todo es perfecto” - fuera “tal como es”. Si lo que te surge es “eso no es verdad”.
- Sé consciente de que solo es un pensamiento. Deja que ese pensamiento entre flotando y salga flotando. Es solo un pensamiento. Ten presente la causalidad compleja de los fenómenos y las leyes del universo. Inspira “todo es perfecto” - espira “tal como es”.
- El objetivo es familiarizarte con el principio básico de la aceptación radical, y que puedas aceptar psicológica y corporalmente los sucesos que te ocurren.

## DIFICULTADES PARA LA ACEPTACIÓN

Quien intenta darle forma al mundo,  
 modelarlo a su capricho,  
 difícilmente lo logrará,  
 ya que el mundo es un Vaso Espiritual  
 que no se puede manipular.  
 Quien hace lo uno o lo otro lo estropea.  
 Quien lo retiene lo pierde  
 TAO-TE-KING, LAOT-TSE

Para muchas personas, la simple idea de aceptación de la realidad les repele. Estas son los principales factores que dificultan la aceptación:

1. **LA IMPORTANCIA:** Cuanto mayor es el dolor, mayor es la dificultad para la aceptación

- Cuanto más importante es para nosotros el problema y más dolor nos produce, por ejemplo, la muerte de un hijo, más difícil es la aceptación. Es más, aceptar ese suceso nos parecería una falta de amor hacia esa persona, una falta de compromiso con la vida. Con esa visión del mundo, aceptar los sucesos negativos que afectan a seres queridos nos producen sentimientos de culpa y éste es el origen de muchos duelos crónicos. La forma de afrontar este aspecto es recordando la impermanencia y siendo siempre conscientes de nuestra mortalidad y la de todos los seres vivos, como veremos en el último capítulo.

2. **EL CONTROL:** Siempre creemos que tenemos algo de control

- Nos resistimos a asumir que todo lo que ocurre en nuestras vidas se escapa a nuestro control porque no conocemos todos los factores que están determinando ese proceso y, sobre muchos de ellos, no tenemos ninguna influencia. Esto choca frontalmente con la idea predominante en el pensamiento occidental de que el ser humano puede modificar cualquier

aspecto de su entorno, a diferencia de la visión tradicional del pensamiento oriental. Esta filosofía ha permitido a los occidentales un gran desarrollo de la tecnología y el control del mundo externo, pero no ha contribuido a ser más felices. La forma de afrontar este aspecto es hacernos conscientes del limitado efecto de nuestra conducta sobre el entorno para no sobrereactuar sino actuar de forma eficaz.

3. **EL SENTIDO:** El sufrimiento al que no se le puede dar un sentido resulta insoportable

- Independientemente de la importancia del suceso y de la mayor o menor sensación de control, si podemos dar un sentido al sufrimiento, será mucho más llevadero y nos permitirá crecer como personas. Si no logramos darle sentido, resultará inasumible y generará amargura y distancia con el mundo y con los seres humanos. Tradicionalmente, el sentido venía dado por las creencias religiosas pero, en los tiempos actuales, en que estas creencias se han perdido, los valores personales y el sentido de la vida, como hemos visto en el capítulo anterior, deben ser el anclaje que nos permita interpretar el sufrimiento.

4. **ESTAR DE ACUERDO:** La aceptación parece implicar aprobación o que no queramos cambiar nada.

- Aceptar la realidad que está ocurriendo en un momento, como por ejemplo el hambre en el mundo, no quiere decir que lo aprobemos, ni que no queramos hacer nada por cambiarlo. Aceptarlo implica que asumimos que nosotros no podemos cambiarlo, aunque mientras podemos hacer lo que consideremos que está en nuestra mano, como ayudar a una ONG. En ese proceso no estamos amargados, sino que seguimos conectados con la felicidad interna que surge por el hecho de estar vivo, ni etiquetamos a unas personas como buenas y a otras como malas, sino que desarrollamos la ecuanimidad hacia todas ellas, como comentaremos en el último capítulo.

Hay que asumir también que la aceptación no se induce, no es una autoinstrucción, no basta con que te repitas que aceptas algo. Y no aparece súbitamente, es progresiva. Si no hay aceptación, tenemos que respetar que en este momento soy incapaz de aceptar. No tiene sentido frustrarse por no aceptar algo.

### PRÁCTICA > TODO ES PERFECTO TAL COMO ES

Esto puede ser practicado en cualquier momento o lugar. Focaliza tu atención en la parte de tu cuerpo que está en contacto con algún objeto: suelo, aire, una silla, sábanas, ropa. Trata de sentir todos los puntos de contacto con estos objetos. Considera la función de este objeto en relación a ti. Considera lo que el objeto te aporta, en cómo te ayuda haciendo lo que hace, en su amabilidad al hacerlo. Experimenta la sensación de tocar el objeto y focaliza tu atención en esa amabilidad hasta que aparezca una sensación de conexión, de ser querido por el objeto.

#### Ejemplos:

- Concentra la atención en los pies en contacto con el suelo. Pensemos en la amabilidad de la Tierra por sostenernos, en proporcionarnos un camino para llegar de un sitio a otro.
- Concéntrate en el cuerpo en contacto con la silla. Piensa que la silla nos acepta totalmente, aguanta nuestra espalda, nos proporciona reposo, evita que caigamos al suelo.
- Fíjate en las sábanas que cubren la cama. Concéntrate en el contacto de esas sábanas con nuestro cuerpo, nos cubren, nos mantienen cálidos y cómodos.

- Fíjate en las paredes que nos rodean en la sala, nos protegen del exterior, evitan que tengamos frío, o que si llueve, nos mojemos. Piensa en como las paredes están conectadas con el suelo y con el aire de la sala. Experimenta la conexión que hay entre nosotros y las paredes, mediante el suelo, mediante el aire, esas paredes que nos cobijan.
- Abraza un árbol. Piensa en la conexión que hay entre el árbol y nosotros, ambos vivos, ambos recibiendo la energía del Sol, el oxígeno del aire y el sustento de la tierra. Experimentamos como nos ama el árbol, como nos proporciona un lugar en el que apoyarnos, en el que descansar al fresco de su sombra.

Estamos profundamente conectados con el universo, pero nuestro continuo diálogo interno autocentrado refuerza la idea del yo, y nos separa de todo lo demás.



#### LEYENDA:

### ACHICAR AGUA EN UN BARCO Y EL VESTIDO DE PENELOPE

Practicar mindfulness para no quedarnos atrapados por nuestros pensamientos y emociones y desarrollar metacognición, no siempre va asociado a una disminución del diálogo interno y a mayor aceptación, lo que constituirían dos marcadores de que la práctica de mindfulness se está realizando adecuadamente.

En general, tendemos a separar la práctica formal de mindfulness, la que hacemos sentados de forma planificada durante 30-60 minutos al día como máximo, de la práctica informal, la que realizamos el resto de momentos del día en nuestras actividades laborales, de ocio o familiares. Si lo hacemos así, estamos alimentando dos fuerzas opuestas: En la práctica formal, estamos disminuyendo continuamente nuestros pensamientos y emociones al no identificarnos con ellos. Pero durante la práctica informal, como no desarrollamos la aceptación

y seguimos teniendo deseos, buscando metas y con la mente en modo hacer, se generan pensamientos de forma interminable porque el diálogo interno quiere conseguir todos esos objetivos y deseos controlando el mundo.

Por eso hablamos de estas dos metáforas para representarlo:

- **ACHICAR AGUA EN UN BARCO CON EL CASCO ROTO:**  
La práctica formal permite achicar agua continuamente, ir disminuyendo el número de pensamientos y emociones y la identificación con ellos. Pero como no hemos desarrollado la aceptación y seguimos buscando cosas en el mundo, el agua del diálogo interno sigue entrando al barco de nuestra mente por el agujero del deseo de objetos externos. De esta forma, ambos procesos se equilibran y sentiremos que estamos estancados con mindfulness.
- **EL VESTIDO DE PENÉLOPE:** Homero describe en la Odisea cómo Odiseo, rey de Ítaca, había ido a luchar a la guerra de Troya, epopeya que le llevó veinte años. Su esposa, Penélope, que se mantuvo todo este tiempo esperándole, caracteriza la virtud de la fidelidad. Durante esos años, varios pretendientes estuvieron en palacio esperando a que se decidiese por uno de ellos, mientras consumían su hacienda en fiestas. Penélope les daba largas afirmando que no decidiría hasta que no terminase el sudario de Laertes en el que estaba trabajando. Para alargar el proceso, lo que tejía por la mañana a la vista de todos lo destejía por la noche a solas. Al final, una mujer le delató y fue obligada a concluir su tarea. Pero en ese momento volvió Odiseo de la guerra y mató a los pretendientes.

Como quieren ejemplificar ambas metáforas, nunca avanzaremos si no desarrollamos la aceptación, ya que estaremos involucrados en un proceso interminable.