MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 68 · Bloque 14



FASE 3 · ACEPTAR

Aceptación radical

DEJAR DE PELEAR CON LO QUE FUE

NI RESIGNACIÓN NI APROBACIÓN

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 14 · MANUAL TRES

Aceptación radical

En el Manual 67 aprendiste a VER: a mirar una historia de tu pasado con cabeza, cuerpo y tamaño real, dentro de tu ventana de tolerancia.

Una vez que algo se ha visto con esa claridad, aparece, casi siempre, una pregunta, a veces explícita, a veces como un trasfondo constante: "¿y ahora qué hago con esto? ¿Cómo se supone que viva sabiendo que esto pasó, que no debería haber pasado, y que no hay nada que pueda hacer para que no haya pasado?".

La respuesta de este manual tiene un nombre: ACEPTACIÓN RADICAL.



SECCIÓN UNO

01

¿Qué es la aceptación radical?

Radical quiere decir "de raíz".

El término "aceptación radical" proviene del campo de la psicología clínica, específicamente, de la Terapia Dialéctico-Conductual desarrollada por la psicóloga Marsha Linehan, y ha sido popularizado, en un lenguaje más accesible, por autoras como Tara Brach.

Su definición es, a la vez, sencilla y profundamente desafiante: **aceptación radical es reconocer la realidad TAL COMO ES**, no como debería ser, no como podría haber sido, no como te gustaría que fuera, sin pelear contra ella.

CONCEPTO CLAVE: "RADICAL" NO SIGNIFICA "EXTREMO", SIGNIFICA "DE RAÍZ"

La palabra "radical" viene del latín *radix*, que significa, precisamente, RAÍZ, la misma raíz, sin ironía, de la que habló el Manual 66.

La aceptación radical no es una aceptación "a medias", ni una aceptación "de cara afuera" mientras por dentro se sigue librando la batalla. Es una aceptación que llega hasta la raíz: hasta el nivel donde, normalmente, sigue viva la pregunta "¿por qué tuvo que pasar esto?", "esto no debería haber ocurrido", "si tan solo...".

Esto no significa, en absoluto, que lo que pasó estuviera BIEN. Ahí está, de nuevo, la confusión que este manual quiere despejar desde el principio. Significa, simplemente, dejar de gastar energía en una batalla que, por definición, no se puede ganar: **la batalla contra algo que YA OCURRIÓ.**

El pasado no se puede cambiar. Ni con rabia, ni con negociación, ni con "no lo acepto", ni con ningún esfuerzo, por intenso que sea.

> *Lo único que sí está en juego, lo único sobre lo que se tiene algún poder, es el presente: cuánta energía sigue dirigida hacia esa batalla imposible, frente a cuánta energía queda disponible para la vida que sí se puede vivir, hoy.*