

El camino hacia la autoaceptación incondicional

AUTOESTIMA VS AUTOACEPTACIÓN

Aunque están relacionadas, la autoaceptación no es lo mismo que la autoestima. Mientras que la autoestima se refiere específicamente a qué tan valiosos percibimos que somos, o que tanto creemos que valemos la pena, la autoaceptación alude a una afirmación mucho más global de sí misma. Cuando nos auto aceptamos, somos capaces de abrazar todas las facetas de nosotros mismos, no solo las partes positivas, más "capaces de generar estima". Como tal, la autoaceptación es incondicional, libre de cualquier calificación. Podemos reconocer nuestras debilidades o limitaciones, pero esta conciencia de ninguna manera interfiere con nuestra capacidad de aceptarnos plenamente.

Regularmente les digo a mis clientes en terapia que, si realmente quieren mejorar su autoestima, necesitan explorar qué partes de sí mismos aún no pueden aceptar. Porque, en última instancia, el gusto de nosotros mismos sobre todo tiene que ver con la autoaceptación. Y es solo cuando dejamos de juzgarnos a nosotros mismos que podemos asegurar un sentido más positivo de quiénes somos. Es por eso por lo que creo que la autoestima aumenta naturalmente tan pronto como dejamos de ser tan duros con nosotros mismos. Es precisamente porque la autoaceptación implica mucho más que la autoestima que la considero crucial para nuestro estado de bienestar. ¿Qué determina nuestra autoaceptación en primer lugar?

En general, similar a la autoestima, como niños somos capaces de aceptarnos a nosotros mismos solo en la medida en que nos sentimos aceptados por nuestros padres. La investigación ha demostrado que antes de los ocho años, carecemos de la capacidad de formular un sentido de nosotros mismos claro y separado, que no sea el que nos han transmitido nuestros cuidadores.

Entonces, si nuestros padres no pudieron, o no estaban dispuestos a comunicar el mensaje de que éramos aceptables, independientemente de nuestros comportamientos difíciles de controlar, a veces errantes, fuimos preparados para vernos ambivalentemente. El respeto positivo que recibimos de nuestros padres puede haber dependido casi totalmente de cómo actuábamos, y desafortunadamente aprendimos que muchos de nuestros comportamientos no eran aceptables para ellos. Entonces, al identificarnos con estos comportamientos objetables, inevitablemente llegamos a vernos a nosotros mismos como inadecuados.

Además, la evaluación adversa de los padres puede, y con frecuencia lo hace, ir mucho más allá de desaprobarnos comportamientos específicos. Por ejemplo, los padres pueden transmitirnos el mensaje general de que somos egoístas, o no lo suficientemente

atractivos, lo suficientemente inteligentes, lo suficientemente buenos o "agradables", etc. Dando como resultado lo que la mayoría de los profesionales de la salud mental estarían de acuerdo refleja una forma sutil de abuso emocional, casi todos nosotros llegamos a considerarnos a nosotros mismos como solo condicionalmente aceptables. En consecuencia, aprendemos a considerar muchos aspectos de nuestro yo negativamente, internalizando dolorosamente los sentimientos de rechazo que experimentamos con demasiada frecuencia a manos de padres demasiado críticos. Esta tendencia hacia la autocrítica está en el corazón de la mayoría de los problemas que, como adultos, creamos involuntariamente para nosotros mismos.

Dada la forma en que funciona la psique humana, es casi imposible no criarnos de manera similar a cómo fuimos criados originalmente. Si nuestros cuidadores nos trataron de una manera hiriente, como adultos encontraremos todo tipo de formas de perpetuar ese dolor no resuelto en nosotros mismos. Si con frecuencia nos ignoraron, reprendieron, culparon o castigaron físicamente, de alguna manera continuaremos esta auto indignidad. Entonces, cuando nos "golpeamos", normalmente estamos siguiendo el ejemplo de nuestros padres. Tener que depender tanto de ellos cuando éramos pequeños, y por lo tanto experimentar poca autoridad para cuestionar realmente su veredicto mixto sobre nosotros, nos sentimos más o menos obligados a aceptar sus evaluaciones negativas como válidas. Ellos constantemente nos minimizan. Pero, históricamente, es bien sabido que los padres son mucho más propensos a hacernos saber cuándo hacemos algo que les molesta que a reconocernos por nuestros comportamientos más prosociales.

Al comprender plenamente nuestras reservas actuales sobre nosotros mismos, también necesitamos agregar la desaprobación y la crítica que podemos haber recibido de hermanos, otros parientes, maestros, nuestros compañeros. Es seguro suponer que casi todos nosotros entramos a la edad adulta afectados por un cierto sesgo negativo. Compartimos una tendencia común a culparnos a nosotros mismos o a vernos como defectuosos. Es como si todos, en cualquier grado, sufriéramos del mismo "virus" crónico de dudas.

¿CÓMO TRABAJAMOS EN LA AUTOACEPTACIÓN?

Cultivando la autocompasión, dejando ir la culpa y aprendiendo a perdonarnos a nosotros mismos a aceptarnos incondicionalmente habría sido casi automático si nuestros padres hubieran transmitido un mensaje predominantemente positivo sobre nosotros, y si hubiéramos crecido en un entorno generalmente de apoyo. Pero si ese no fue el caso, necesitamos aprender a "certificarnos" por nuestra cuenta a nosotros mismos, para validar nuestra aceptación esencial. Y no estoy sugiriendo que la confirmación independiente de nosotros mismos tenga algo que ver con ser complacientes, solo que superemos nuestro hábito de juzgarnos constantemente. Si en lo profundo de nosotros vamos a experimentar, como nuestro estado normal de ser, la realización personal y la paz mental, primero debemos enfrentarnos al desafío de la autoaceptación completa e incondicional.

Como Robert Holden lo pone en su libro ¡Felicidad Ahora! "La felicidad y la autoaceptación van de la mano. De hecho, tu nivel de autoaceptación determina tu nivel de felicidad. Mientras más autoaceptación tengas, más felicidad te permitirás aceptar, recibir y disfrutar. En otras palabras, disfrutas tanta felicidad como crees que eres digno [énfasis agregado]."

Quizás más que cualquier otra cosa, cultivar la autoaceptación requiere que desarrollemos más autocompasión. Solo cuando podemos entendernos mejor y nos perdonamos por las cosas que antes asumimos como nuestra culpa podemos asegurar la relación con nosotros mismos que hasta ahora nos ha eludido.

Para adoptar una postura más amorosa hacia nosotros mismos, el requisito previo clave para la autoaceptación, debemos darnos cuenta de que hasta ahora nos hemos sentido obligados a demostrarle nuestro valor a los demás, al igual que inicialmente concluimos que teníamos que someternos a la autoridad crítica de nuestros cuidadores. Nuestros comportamientos de búsqueda de aprobación desde entonces simplemente han reflejado el legado del amor condicional de nuestros padres.

Realizar una exploración tan sincera de lo que yo llamaría nuestra casi "difícil situación universal" casi inevitablemente genera una mayor autocompasión. Es a través de esta compasión que podemos aprender a querernos más, y vernos a nosotros mismos como merecedores de amor y respeto por la sola "virtud" de nuestra voluntad de confrontar lo que anteriormente hemos encontrado tan difícil de aceptar sobre nosotros mismos. En cierto sentido, todos tenemos "cicatrices de amor condicional" del pasado. Todos estamos entre las filas de los "heridos". Y este reconocimiento de nuestra humanidad común puede ayudar a inspirar en nosotros no solo sentimientos de bondad y buena voluntad habitualmente retenidos hacia nosotros mismos, sino también hacia los demás.

Para tener más autoaceptación, debemos comenzar diciéndonos a nosotros mismos que teniendo en cuenta todas nuestras creencias de autoreferencia sesgadas negativamente, hemos hecho lo mejor que hemos podido. En esta luz, tenemos que volver a examinar sentimientos residuales de culpa, así como muchas de nuestras autocríticas y humillaciones.

Debemos preguntarnos específicamente qué es lo que no aceptamos sobre nosotros mismos y, como agentes de nuestra propia curación, traer compasión y comprensión a cada aspecto de autorechazo o negación. Al hacerlo, podemos comenzar a disolver sentimientos exagerados de culpa y vergüenza, basados en estándares que simplemente no reflejaban lo que se podía esperar de nosotros en ese momento.

La famosa expresión francesa, "Tout comprendre, c'est tout excuser" ("entender todo es perdonar a todos") es un dictamen que debemos aplicar al menos tanto a nosotros

mismos como a los demás. Cuanto más podamos comprender por qué en el pasado nos vimos obligados a actuar de una manera particular, más probable es que podamos excusarnos por este comportamiento y evitar repetirlo en el futuro.

Tener más autoaceptación requiere que comencemos a apreciar que, en última instancia, no tenemos la culpa de nada, ya sea nuestra apariencia, inteligencia o cualquiera de nuestros comportamientos más cuestionables. Todas nuestras acciones se han visto obligadas por una combinación de antecedentes y biología. En el futuro, ciertamente podemos asumir la responsabilidad de las formas en que hemos herido o maltratado a otros. Pero si queremos trabajar productivamente para tener más autoaceptación, debemos hacerlo con compasión y perdón en nuestros corazones. Tenemos que darnos cuenta de que, dada nuestra programación interna hasta ese momento, difícilmente podríamos habernos comportado de manera diferente.

Para salirnos del ciclo y evolucionar gradualmente a un estado de autoaceptación incondicional, es crucial que adoptemos una actitud de "perdón" por nuestras transgresiones. Al final, incluso podemos darnos cuenta de que no hay nada que perdonar. Independientemente de lo que hayamos concluido anteriormente, éramos, en cierto sentido, siempre inocentes, haciendo lo mejor que podíamos, dado:

1. Lo que era innato en nosotros
2. Lo convincentes que eran nuestras necesidades en ese momento
3. Lo que, en aquel entonces, creíamos sobre nosotros mismos

Lo que, finalmente, determina el comportamiento más problemático está vinculado a las defensas psicológicas comunes. Casi limita con ser crueles con nosotros, culparnos, o mantenernos en el desprecio, por actuar de la manera que en ese momento pensábamos que teníamos que hacerlo para protegernos de la ansiedad, la vergüenza o la angustia emocional.

ABRAZANDO NUESTRA SOMBRA

Como una especie de postdata a lo anterior, la autoaceptación también implica nuestra voluntad de reconocer y hacer las paces con partes del yo que hasta ahora pueden haber sido negadas o ignoradas. Me refiero aquí a nuestros impulsos ilícitos o antisociales: nuestra sombra que puede habernos asustado o saboteado en el pasado. Aún así, representa una parte esencial de nuestra naturaleza y debe integrarse funcionalmente si queremos llegar a sentirnos completos. Mientras nos neguemos a aceptar segmentos separados del yo, la autoaceptación completa e incondicional permanecerá para siempre fuera del alcance.

Cuando somos capaces de comprender con simpatía el origen de estos fragmentos más oscuros y recesivos, cualquier autoevaluación arraigada en ellos comienza a sentirse no

solo poco caritativa sino también injusta. El hecho es que prácticamente todos los puertos prohibidos implican impulsos y fantasías, ya sea que sean sobre herir brutalmente a alguien que encontramos desagradable, ejercer el poder desenfrenado sobre los demás, o correr desnudos en las calles. Cuando somos capaces de reconocer esto, también estamos en camino de aceptarnos sin condiciones. Apreciar que no importa cuán extrañas o atroces son nuestras "imaginaciones malvadas", probablemente son poco más que compensaciones fantaseadas por las indignidades, las heridas o las privaciones que experimentamos en el pasado, ahora podemos volver a concebir nuestras "aberraciones" como bastante normales.

Además, incluso a medida que aceptamos nuestra sombra, aún podemos mantener un control voluntario sobre cómo se expresan estas partes de nosotros, es decir, de maneras que puedan garantizar la seguridad tanto para nosotros como para los demás. Mientras hayamos sido capaces de volver a conectarnos a nuestro yo más profundo y verdadero, vamos a provenir de un lugar de amor y cuidado. Como tal, realmente no está en nosotros hacer nada que viole nuestras tendencias naturales hacia la compasión y la identificación con toda la humanidad. Poseer e integrar nuestras diversas facetas es una experiencia trascendente. Y cuando ya no nos sentimos separados de los demás, cualquier motivo siniestro para hacerles daño literalmente desaparece.

LA AUTOACEPTACIÓN VS LA AUTOMEJORA

Debería ser evidente que la autoaceptación no tiene nada que ver con la superación personal. No se trata de "arreglar" nada en nosotros mismos. Con la autoaceptación, solo estamos afirmando quiénes somos, con las fortalezas y debilidades que poseemos.

El problema con cualquier enfoque en la superación personal es que tal orientación inevitablemente hace que la autoaceptación sea condicional. Después de todo, nunca podemos sentirnos totalmente seguros o lo suficientemente buenos, siempre y cuando nuestra auto-mirada dependa de mejorarnos constantemente a nosotros mismos. La autoaceptación está orientada en el aquí y el ahora, no orientada al futuro. La autoaceptación se trata de ya estar bien, sin calificaciones, punto. No es que ignoramos o negamos nuestras faltas o debilidades, solo que las vemos como irrelevantes para nuestra aceptabilidad básica.

Finalmente, establecemos los estándares para nuestra autoaceptación. Y una vez que decidimos dejar de calificarnos a nosotros mismos, o mantener la puntuación, podemos adoptar una actitud de perdón no evaluativa. De hecho, una vez que nos abstenemos de nuestro hábito de toda la vida de evaluar y reevaluarnos a nosotros mismos, - esforzándonos más bien por comprender compasivamente nuestros comportamientos pasados-, encontraremos que realmente no hay nada que perdonar. Ciertamente, podemos prometer hacerlo mejor en el futuro, pero, podemos aceptarnos precisamente como somos hoy, independientemente de nuestras deficiencias.

No puedo enfatizar lo suficiente que es posible aceptarnos y amarnos a nosotros mismos y seguir comprometidos con una vida de crecimiento personal. Aceptarnos como somos hoy no significa que no tengamos la motivación para realizar cambios o mejoras que nos harán más efectivos, o que enriquecerán nuestras vidas. Es simplemente que esta autoaceptación no está de ninguna manera vinculada a tales alteraciones. No tenemos que hacer nada para asegurar nuestra autoaceptación: solo tenemos que cambiar la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Cambiar nuestros comportamientos se convierte únicamente en una cuestión de preferencia personal, no en un requisito previo para un mayor autorrespeto.

Realmente se trata de venir de un lugar radicalmente diferente. Si la autoaceptación debe ser "ganada", como resultado de trabajar duro con nosotros mismos, entonces es condicional. El "trabajo" en curso de aceptarnos a nosotros mismos nunca puede completarse. Incluso anotar una alta calificación en cualquier esfuerzo que estemos usando para calificarnos a nosotros mismos puede ofrecernos solo un respiro temporal de nuestros esfuerzos. Porque el mensaje que nos estamos dando es que solo valemos la pena tanto como nuestro último logro. Nunca podemos finalmente "llegar" a una posición de autoaceptación porque inadvertidamente hemos definido nuestra búsqueda de tal aceptación como eterna.

Sin embargo, al aferrarnos a tales estándares perfeccionistas, podemos estar validando inadvertidamente la forma en cómo nuestros propios padres que condicionaban el amor nos trataron. Pero ciertamente no nos validamos a nosotros mismos, ni nos tratamos con la amabilidad y la consideración que no fue proporcionada de forma adecuada por nuestros padres.

Solo cuando somos capaces de darnos una aprobación no calificada, desarrollando una mayor autocompasión y centrándonos mucho más en nuestros aspectos positivos que negativos, podemos, por fin, perdonarnos a nosotros mismos por nuestras faltas, así como renunciar a nuestra necesidad de la aprobación de los demás. Sin duda hemos cometido errores. Pero entonces, también lo han hecho todos los demás. Y, en cualquier caso, nuestra identidad es apenas igual a nuestros errores.

Finalmente, no hay ninguna razón por la que no podamos decidir ahora transformar nuestro sentido fundamental de quiénes somos. Y necesitamos recordarnos a nosotros mismos que nuestras diversas debilidades son parte de lo que nos hace humanos. Si todas nuestras fallas y faltas desaparecieran repentinamente, mi teoría es que instantáneamente nos convertiríamos en luz blanca y desapareceríamos de la faz de este planeta. Así que, en la búsqueda de la autoaceptación incondicional, incluso podríamos querer sentir un cierto orgullo por nuestras imperfecciones. Después de todo, si estuviéramos más allá de las críticas en primer lugar, nunca tendríamos la oportunidad de hacer frente a este desafío único humano.

© 2011 Leon F. Seltzer, Ph.D. Todos los derechos reservados. A version of this article originally appeared in English.

Algunas respuestas de las reuniones

¿QUÉ ES LA ACEPTACIÓN?

- "Estar abierto a..."
- "Me acepto, entonces existo"
- Aceptar que necesito ayuda, aceptar que estoy equivocado/a
- Aceptar las experiencias de otros y aceptando nuestras experiencias como válidas
- Acepto que quiero ser parte de la sociedad y que quiero cambiar
- Aceptar nuestro cuerpo
- Aceptar la familia en la que nacimos
- Aceptamos la dificultad en nuestro cambio, en nuestra transformación
- Para mí la práctica involucra el perdón y haciendo la siguiente acción correcta y a veces eso incluye visitas a la cárcel o estando en un lugar duro.
- Aceptarme es ser honesto, ser congruente, disfrutar el presente
- Aceptar que estoy causando daño a otros, sentir la liviandad.
- Aceptar mis límites, mis capacidades, defectos y virtudes
- "Aceptar las cosas que no puedo cambiar"
- Aceptar mis problemas para resolverlos, acepto mi capacidad de resolverlos, acepto mis cualidades, el equilibrio entre problemas y cualidades.

¿QUÉ PASA CUANDO NO NOS ACEPTAMOS, CUANDO NOS NEGAMOS?

- Buscamos la sustancia o la conducta para "ser" diferentes
- Buscamos una alternativa más fácil
- "Esto nunca me va a pasar" "Yo nunca seré de esta forma o de la otra"
- Juzgamos a las otras personas, nos sentimos juzgados cuando piensan diferente.
- Vivir una vida doble, justificar mi doble vida, qué mentira diré
- Consumir para negar mis problemas, para olvidarlos