

### 1. Introducción: El Camino de la Queja al Empoderamiento

Eckhart Tolle se erige como una figura central en la espiritualidad contemporánea, reconocido por su capacidad para sintetizar la sabiduría ancestral con perspectivas psicológicas accesibles, especialmente a través de su obra fundamental, *El Poder del Ahora*. Sus enseñanzas guían consistentemente a los individuos hacia una comprensión más profunda de la conciencia y la presencia. La consulta del usuario introduce un principio Tolleano esencial: "Si te quejas víctima, si te expresas resuelves. Si te expresas pueden pasar dos cosas? Que lo resuelvas, o que no lo resuelvas. Si no lo resuelves, te quedan dos posibilidades. Lo aceptas o abandonas." Esta afirmación, aunque aparentemente sencilla, encapsula una hoja de ruta profunda para navegar los desafíos de la vida, instando a un cambio del sufrimiento pasivo al compromiso activo y la liberación personal. Este informe desglosará las implicaciones multifacéticas de esta declaración, demostrando cómo sirve como una guía práctica para transformar la relación de un individuo con la realidad.

Este informe se embarcará en un viaje desde el estado desempoderador de la queja y el victimismo hasta el poder liberador de la expresión consciente y la elección. Se profundizará en los fundamentos psicológicos de la mentalidad de "tengo que", contrastándola con el enfoque empoderador de "elijo". En última instancia, el objetivo es iluminar el camino hacia el auténtico empoderamiento personal a través del compromiso consciente y la conciencia del momento presente, proporcionando tanto sabiduría espiritual como estrategias psicológicas aplicables.

### 2. Deconstruyendo la Sabiduría de Tolle: Queja, Expresión y Resolución

La Queja como No-Aceptación y su Vínculo con un Estado de Desempoderamiento

Para Eckhart Tolle, quejarse es fundamentalmente un acto de no-aceptación de "lo que es". Representa una resistencia arraigada al momento presente, una negativa a alinearse con la realidad de la situación actual. Esta resistencia puede manifestarse no solo en palabras habladas, sino también en quejas internas, patrones de pensamiento negativos y una sensación generalizada de insatisfacción. Tolle afirma explícitamente: "Quejarse es siempre no-aceptación de lo que es. Invariablemente conlleva una carga negativa inconsciente. Cuando te quejas, te conviertes en una víctima".<sup>1</sup> Esto subraya que la queja no es simplemente una expresión benigna de frustración; es un acto energético que drena el poder de uno y refuerza una identidad desempoderada. La "carga negativa inconsciente" denota una negatividad sutil pero penetrante que impregna el ser, derivada de esta resistencia.

Esta no-aceptación impide el compromiso constructivo con la situación. Al centrarse en lo que está mal y resistirse a la realidad, el individuo permanece atrapado en un estado de impotencia. La energía que podría utilizarse para resolver problemas o adaptarse se consume en cambio en conflictos internos y culpas externalizadas. La queja no es meramente un síntoma del victimismo, sino un perpetuador del mismo. La afirmación de Tolle de que la queja es "no-aceptación de lo que es" revela una relación directa de causa y efecto: la no-aceptación, manifestada como queja, *crea* la identidad de víctima. Cuando un individuo no puede aceptar la realidad tal como es, entra en un estado de resistencia interna. Esta

resistencia implica inherentemente una percepción de falta de control o agencia sobre la situación, que es la esencia misma de sentirse como una víctima. La "carga negativa inconsciente" consolida aún más esta dinámica, sugiriendo que la queja no es solo un acto externo, sino un estado energético interno que drena activamente el poder de uno y refuerza la sensación de estar a merced de fuerzas externas. Por lo tanto, quejarse no es solo *lo que hacen las víctimas*, sino *cómo uno se convierte en víctima* en ese momento específico, al ceder el poder interno a través de una negativa a aceptar el presente.

### El Acto de Expresión como Reclamación del Poder Personal y el Inicio del Cambio

En marcado contraste con la queja, "expresarse" es presentado por Tolle como la antítesis. Significa un cambio consciente de la resistencia pasiva al compromiso activo con la vida. Esta expresión no se trata necesariamente de una confrontación agresiva, sino más bien de la articulación consciente de la propia realidad, necesidades, límites o intenciones. Es un movimiento deliberado hacia la asunción de la responsabilidad por el propio espacio interior y las circunstancias externas. Tolle afirma: "Cuando te expresas, estás en tu poder".<sup>1</sup> Esto implica que la expresión auténtica es un acto de agencia, una declaración de la propia presencia y capacidad para influir o responder a una situación. Inicia un proceso de claridad y posible resolución, ya que saca al individuo del ámbito del sufrimiento interno y lo lleva al ámbito de la acción externa o la alineación interna. Psicológicamente, la expresión, en este contexto, es un acto poderoso de agencia. Puede conducir a la resolución directa de problemas, al establecimiento de límites saludables o simplemente a una comprensión más clara de la situación, todos ellos pasos vitales hacia la resolución y el empoderamiento. Canaliza la energía de manera constructiva en lugar de disiparla en quejas improductivas.

Las Tres Elecciones Empoderadas: Resolver, Aceptar o Abandonar – Cada una como una Decisión Activa y Consciente

Si expresarse no resuelve inmediatamente la situación, Tolle ofrece un conjunto claro y profundo de tres caminos conscientes para el compromiso. Él afirma: "cambia la situación tomando acción o expresándote si es necesario o posible; abandona la situación o acéptala. Todo lo demás es locura".<sup>1</sup> Esto se alinea directamente con la consulta del usuario sobre las dos posibilidades si una situación no se resuelve: "Lo aceptas o abandonas." La parte de "resolver" está cubierta por la opción inicial de "cambiar la situación tomando acción o expresándote."

- **"Resolver" (Cambiar/Actuar):** Esto implica tomar una acción directa y proactiva para alterar las circunstancias externas. Es un compromiso consciente con el problema, buscando transformarlo a través del esfuerzo y el ingenio.
- **"Aceptar" (Aceptar):** Esta es una elección crítica y a menudo malinterpretada. No es resignación pasiva o rendición, sino una profunda alineación interna con "lo que es" cuando el cambio externo no es posible, deseable o inmediatamente alcanzable. Tolle aclara: "La aceptación parece un estado pasivo, pero en realidad trae algo completamente nuevo a este mundo. Esa paz, una sutil vibración de energía, es conciencia".<sup>2</sup> Es una decisión consciente de cesar la resistencia interna al momento

presente, liberando así una inmensa energía interna. Aunque la aceptación puede sonar pasiva, Tolle la define como una elección activa y consciente que trae "paz" y "conciencia".<sup>2</sup> Esto desafía la concepción común de la aceptación como resignación o rendición. La afirmación de Tolle de que la aceptación "trae algo completamente nuevo a este mundo" y es una "sutil vibración de energía" que es "conciencia"<sup>2</sup> refuta la interpretación convencional. Esta es una comprensión crucial porque redefine la aceptación de un resultado pasivo a un estado interno activo y poderoso. Implica que la verdadera aceptación, dentro del marco de Tolle, es una forma de profunda entrega al momento presente, un cese consciente de la lucha interna. Paradójicamente, esta entrega *empodera* al individuo al desvincularlo de la resistencia inútil del ego y conectarlo con un nivel más profundo y pacífico de conciencia. No se trata de que le guste la situación, sino de cesar la batalla interna contra ella, liberando así energía mental y emocional para la presencia y la paz interior.

- **"Abandonar" (Dejar/Salir):** Esto significa retirarse conscientemente de la situación por completo. Es una decisión deliberada de desvincularse de una fuente de sufrimiento que no puede resolverse mediante la acción o aceptarse internamente. Es un acto de autoconservación y establecimiento de límites.

La declaración contundente de Tolle, "Todo lo demás es locura"<sup>1</sup>, no es un juicio, sino una profunda declaración filosófica. Implica que cualquier estado fuera de estas tres elecciones conscientes —permanecer en la no-aceptación, quejarse o el sufrimiento pasivo— es una perpetuación del dolor innecesario y la disfunción psicológica. Esto subraya la urgencia y la necesidad del compromiso consciente con la realidad. La frase "Todo lo demás es locura" es excepcionalmente fuerte y podría parecer hiperbólica inicialmente. Sin embargo, cuando se interpreta a través de la lente de la enseñanza central de Tolle en *El Poder del Ahora*, revela una profunda comprensión. Si un individuo no está cambiando activamente una situación, abandonándola o aceptándola, por defecto permanece en un estado de no-aceptación. Como se estableció, Tolle equipara esta no-aceptación con la queja y el victimismo.<sup>1</sup> Este estado se caracteriza por una "carga negativa inconsciente" y es una raíz del sufrimiento.<sup>3</sup> Persistir en un estado de resistencia mental, rumiación o culpa sin elegir conscientemente uno de los tres caminos empoderados es, de hecho, una forma de "locura" o disfunción psicológica y espiritual, ya que perpetúa el sufrimiento innecesario e impide la verdadera liberación. Esto implica que la única respuesta sana y liberadora a cualquier situación de la vida es el compromiso consciente, arraigado en el poder del momento presente.