

Practicar la aceptación radical

Objetivo

Utilizar la aceptación radical para tolerar las emociones abrumadoras en una situación difícil.

Lo que debes saber

Independientemente de cómo vivas tu vida, siempre habrá situaciones y acontecimientos que te causen una gran tristeza, ira o frustración. Es posible que desees evitar estas emociones dolorosas y a veces abrumadoras, pero evitarlas realmente no ayuda.

¿Qué pasaría si aceptaras las cosas tal y como son, sin intentar cambiarlas, escapar de ellas o eliminarlas? ¿Qué pasaría si volvieras a centrar tu atención en lo que puedes hacer *AHORA*? Esto se llama aceptación radical: aceptar incluso las situaciones más difíciles tal y como son en lugar de intentar evitarlas.

Cuando practicas la aceptación radical, reconoces la situación actual o pasada sin juzgarla y sin criticarte a ti mismo ni a los demás. También reconoces que las situaciones que causan dolor y sufrimiento existen debido a una larga cadena de acontecimientos en el pasado.

¿Por qué deberías practicar la aceptación radical?

Es posible que hayas oído el dicho "La única manera de salir, es cruzando". Esto significa que debes atravesar el dolor para llegar al otro lado de este.

Recuerda:

- Rechazar las cosas que te incomodan no hace que desaparezcan.
- El dolor es una señal de que algo va mal
- La negativa a aceptar la realidad puede mantenerte atrapado en la tristeza, la vergüenza, la ira u otras emociones dolorosas
- Para cambiar con éxito algo en tu vida, primero tienes que aceptarlo.

He aquí un ejemplo de Kendra que luchó con la infidelidad de su marido durante años antes de practicar la aceptación radical:

Kendra y Jon llevaban 16 años casados cuando ella notó que él parecía estar perdiendo el interés por ella. Jon siempre se iba de viaje los fines de semana e incluso cuando estaba en casa, su mente parecía estar en otro lugar. Estaba constantemente en el ordenador y enviando mensajes de texto a la gente, pero Kendra tenía miedo de preguntarle qué estaba pasando.

Kendra les dijo a su hermana y a su mejor amiga que creía que Jon tenía una aventura. Se preguntó si debía intentar espiarlo o incluso contratar a un detective privado. Empezó a pensar en Jon y en lo que había pasado con su matrimonio todo el tiempo. Se sentía culpable y enfadada y se preocupaba por lo que les pasaría a sus hijos si se divorciaban. Lo único que acallaba las voces en su cabeza era tomarse unas copas, y lo hacía todas las noches.

Gracias a la técnica de la aceptación radical, Kendra aprendió a reconocer sus sentimientos en lugar de darles poder sobre ella o tratar de evitarlos. Dejó de culparse a sí misma e incluso dejó de culpar a Jon. Una vez que pudo aceptar que se trataba de una situación difícil (pero común), se puso en contacto con un consejero matrimonial y le pidió a Jon que la acompañara a una sesión.

Qué hacer

Hay varios pasos para practicar la aceptación radical:

- Permanece en el momento presente
- Recuérdate a ti mismo que la realidad desagradable no se puede cambiar.
- Recuerda que la realidad pasada o presente está formada por numerosos factores, decisiones y acontecimientos que tuvieron lugar a lo largo del tiempo.
- Practica la aceptación con la mente, el corazón y el cuerpo. Esto puede incluir técnicas de relajación, respiración consciente, oración o visualización.
- Escucha las sensaciones de tu cuerpo (tensión, opresión, etc.) mientras piensas en lo que necesitas aceptar.
- Permite que aflore la decepción, la tristeza o el dolor.
- Reconoce que la vida, incluso cuando es dolorosa, puede valer la pena.

También hay afirmaciones que puedes decirte a ti mismo que pueden ser útiles durante esta práctica:

- “No puedo cambiar lo que ya sucedió.”
- “Es imposible cambiar el pasado.”
- “El presente es el único momento que puedo controlar.”
- “Esta situación es el resultado de otras innumerables decisiones y acciones”.

Ahora es el momento de considerar la aceptación radical en relación con tus propias experiencias. Piensa en una situación reciente que te haya resultado angustiosa y responde a las siguientes preguntas:

Describe la situación.

¿Cuáles fueron los acontecimientos pasados que condujeron a esta situación?

¿Qué papel has desempeñado en la provocación de esta situación?

¿Qué papel jugaron los demás?

¿Qué es lo que controlas en esta situación?

¿Qué es lo que no controlas?

¿Cómo respondiste a esta situación?

¿Cómo afectó esa respuesta a tus pensamientos y sentimientos?

¿Evitaste enfrentarte a pensamientos y sentimientos incómodos o molestos?

¿Cómo podrían haberse desarrollado los acontecimientos de forma diferente si hubieras practicado la aceptación radical?

Ahora vamos a practicar la aceptación radical en una situación actual que te está causando angustia.

Describe la situación.

¿Qué piensas y sientes sobre esta situación?

Qué puedes hacer para ayudarte a aceptar esta situación.

¿Notaste algún cambio en tus pensamientos y sentimientos sobre la situación después de practicar la aceptación radical? Describe esos cambios.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5= medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
