

## L'acceptació o sobre com abraçar als teus dimonis



“Allò que negues et sotmet, el que acceptes, et transforma” Carl Jung

Contínuament la vida ens posa davant situacions que no ens agraden, que no hem escollit, que haguéssim volgut que no passessin o que fossin diferents.

Després de més de 15 dies de confinament obligat, que el fet de l'acceptació em serveixi com a excusa per a reflexionar sobre un aspecte inevitable en el procés de digestió de les emocions generades per adversitats vitals i/o psicològiques.

Perquè l'acceptació és incondicional i és una de les nostres assignatures pendents. Ens costa acceptar tot allò que no ens agrada i no es correspon amb les nostres expectatives. De fet, el que separa expectatives de realitat és el que configura el nostre patiment.

Tota situació adversa allargada en el temps o que sentim com a inevitable ens porta a la resignació, l'acceptació i finalment ens acostumem. Fins i tot si són situacions adverses, perquè tenim una altre capacitat: l'adaptació. Són totes elles mecanismes de defensa per no seguir lluitant contra lo inevitable, per poder-se adaptar a allò que no podem canviar.

Dit d'una altre manera, el que està passant o ha de passar, passarà de totes maneres, independentment de que a mi m'agradi o no. Si accepto que això és així, patiré menys. Negar-ho i no acceptar-ho no em beneficia en res i a més pensar així em fa patir i passar-ho malament.

En diem resignació quan no ens queda més remei i va contra la nostra voluntat primera. Per contra, en diem acceptació quan internament hem aconseguit fer un pacte de pau entre els nostres desitjos i la situació inevitable.

En el procés de resignació regna la inacció i l'estancament, tenim tendència a abandonar, apareixen emocions negatives, pensaments recurrents i tenim una actitud de rendició, de no lluita perquè ens convencem de que no podem fer res per millorar o canviar la situació.

Davant aquest conformisme que representa donar la batalla per acabada passem per la lamentació i el victimisme provocant inevitablement impotència i frustració, tots dos sentiments negatius que ens paralitzen per lluitar i superar les situacions.

Ho anomenem costum quan ja forma part de nosaltres mateixos i hi convivim amb normalitat.



“Hi ha dues maneres de viure enganyat, creure't el que no és veritat i negar-te a acceptar el que sí és veritat” Soren Kierkegaard

L'acceptació es estudiar aquella situació negativa i començar a posar en marxa una acció de reparació que va dirigida cap a la tolerància d'aquell fet, per poder-hi conviure sense sentir un malestar insuportable, sense que ens posi en una actitud negativa. Ens permet tenir una visió més optimista, resolutiva, de cerca d'oportunitats i solucions.

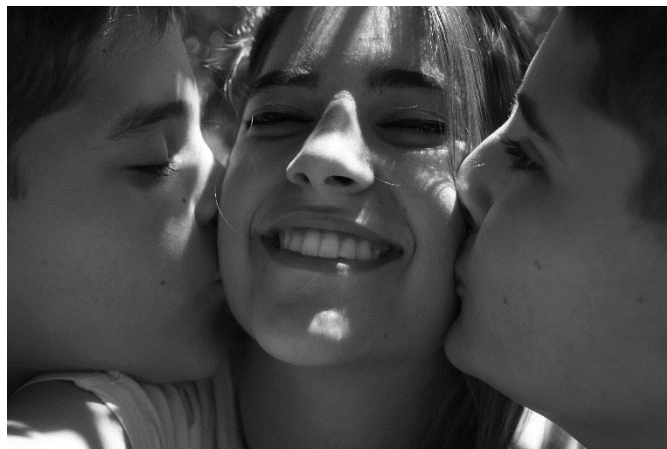
L'acceptació és una potent eina de transformació i creixement. És molt més que tolerar, és admetre que aquella situació ens produeix ansietat i que ho hem d'acatar però alhora ho podem atacar i treballar.

Acceptar es comprendre que la realitat és la que és. L'acceptació implica comprensió de la realitat. Si nego una cosa, no puc transformar-la perquè no em faig conscient que allò passa. En canvi quan ho accepto, la queixa queda a un costat. No té sentit negar el què és, el que existeix. No puc negar la realitat perquè llavors m'estic autoenganyant. La realitat és que el que passa, m'agradi a mi o no.

En definitiva la condició humana és inconformista per naturalesa i tal com deia Sòcrates: “si no aconseguixes el que vols, pateixes. Si aconseguixes el que no vols, pateixes. Fins i tot quan obtens exactament allò que vols, segueixes patint perquè saps que no ho podràs tenir per sempre. És la ment qui et crea totes aquestes situacions”.

La falta d'acceptació ens fa entrar en bucle de la insatisfacció permanent perquè quan res ens satisfà i fem que la felicitat vagi lligada a aconseguir coses de vegades “impossibles”, tenim el perill de passar tota la vida esperant un demà millor que no arriba. Moltes persones pensen que seran felices quan la seva situació canviï, quan millorin el lloc de feina, es jubili o trobin aquella parella “ideal”...i perseguir aquest somni els fa no gaudir i valorar el que tenen i anhelar una quimera. Darrera aquesta mentalitat hi ha un error de concepte per què estem sobreestimant la felicitat que ens generaria aconseguir tot allò desitjat.

Per sortir d'aquests cercles hem d'assumir i ser conscients que estem davant una situació que no es pot canviar i que com a camí només ens queda l'acceptació.



“Si amb tot el que tens no ets feliç, amb tot el que et falta tampoc ho seràs” Erich Fromm

### ***Consells per acceptar les coses tal i com son***

D'entrada, no t'ofeguis en les queixes perquè no resoldrà res, fes una cosa millor: cerca una solució! Però també aprèn a deixar anar...perquè no tens tot el control sobre les coses que passen i sobretot, canvia el teu discurs, tu ets la teva història. No la història de les coses de la teva vida sinó la història que hi has construït entorn ella i el paper que has jugat, sigui heroi o víctima, siguis capaç o incapaç, o bo o dolent.. Posa en practica les següents recomanacions:

1. Observa el que hi ha i el que passa: mira atentament entorn teu, observa't i mira als altres, estudia la realitat i intenta fer-ho d'una manera objectiva sense enganyar-te.
2. Elimina els judicis de valor: No jutgis ni critiquis, no et queixis, no etiquetis, no et lamentis perquè totes aquestes actituds porten patiment i reflecteix que no ho estàs acceptant. No té sentit perquè està passant.
3. No busquis resposta a tot. Perquè preguntar-te a cada moment perquè passen les coses que no ens agraden ens pren energia i acabem no trobant aquesta resposta.
4. Converteix la pregunta en: com estic vivint això? Així enfoques cap a la comprensió i l'acceptació i ens permet entendre que puc fer alguna cosa sigui com sigui i quin profit i aprenentatge en podem obtenir.
5. Concentra't en l'acció perquè sabent que no canviarem la situació, buscarem alternatives per trobar-nos millor.
6. Acceptar que el dolor forma part de nosaltres perquè no es converteixi en patiment. Reconeix les emocions i accepta que fan mal, que no passa res, que malgrat el dolor puc sentir-me millor i això està a les nostres mans.
7. Sent: Connecta amb el cos i les emocions, analitza els teus sentiments, accepta el teu estat actual, identifica'l.

8. Surt del rol de víctima: Fer-te sentir com el perjudicat, el desgraciat i el perdedor et porta a la inacció, la apatia i a un cercle viciós sense sortida. Molta gent s'acomoda en aquesta postura perquè això els excusa de fer front als problemes, d'actuar i prendre el control de les decisions i les seves conseqüències.
9. Treballa sobre les teves pors, doncs és normal que tinguis por però no has de permetre que et paralizzi.
10. Practica l'agraïment aprèn valorar tot el que tens. Pots fer un recull de coses de les que sentir-se agraït, cada vespre pots escriure tres raons per donar gràcies
11. El patiment te a veure no amb els pensaments que tinc, perquè són inevitables, sinó amb creure't els pensaments que tens.
12. Controla les idees irracionals i paràsites. Quan algú ens parla de dolor, tan físic com psicològic ens poden transmetre connotacions negatives i idees errònies. D'una banda sembla que s'insinuï que no es real, que està a la nostra imaginació i d'altre banda es pressuposa que està a les nostres mans no pensar-hi, que potser no tenim força de voluntat per superar-ho, que no fem res, que no posem de la nostra mà...

### **La Teràpia d'Acceptació i Compromís (ACT)**

Un cop arribat fins a aquí sembla clar que gran part del nostre patiment ve determinat per les nostres creences del que està bé o malament, creences apreses culturalment i fonamentades pels valors en els que creiem. Però el patiment és part de la vida mateixa. Negar-lo és una irrealitat.

La teràpia ACT proposa resoldre i arribar a l'acceptació en 6 passos:

1. Acceptació. L'acceptació significa reconèixer i donar un aprovat a la nostra experiència emocional, als nostres pensaments o als nostres sentiments. Malgrat no ser perfectes, no hem de lluitar contra corrent. L'acceptació de la situació present te a veure amb que l'acceptem com ve i que molts aspectes de la nostra vida que podem veure com a problemes deixin de ser-ho, disminuint així l'ansietat i el malestar que se'n deriva.
2. Observar els nostres pensaments com parts de llenguatge, paraules o imatges, només observar i deixar-los anar. Així tindrem una visió distanciada i més racional de les coses. Podem escriure allò que pensem.
3. El present és l'únic moment que podem viure, és la situació real. Si hi participem amb l'atenció que cal podem viure-ho plenament per assolir el benestar.
4. No jutjar, no tenir prejudicis, intentar ser neutral i no pensar en les coses d'una manera condicionada per nosaltres mateixos.
5. Cal treballar en l'autoconeixement que permet clarificar els nostres valors des de la base amb preguntes del tipus: que es valuós per nosaltres, on volem estar en realitat, o cap a on anem.

6. Fugir de les imposicions socials, involucrar-se en accions significatives per a nosaltres mateixos, seguir la direcció determinada pels propis valors per adquirir un compromís més fort i autèntic amb els nostres propòsits i projectes per tal de fer-los progressar al ritme que volem.



“Voler ser una altre persona és malgastar la persona que ets”

**Imma Bertran Serra**  
**Psicòleg-Neuropsicòleg**  
**Abril 2020**