

La aceptación o sobre como abrazar a tus demonios



“Lo que niegas te somete, lo que aceptas, te transforma” Carl Jung

Continuamente la vida nos pone ante situaciones que no nos gustan, que no hemos escogido, que hubiésemos preferido que no ocurrieran o que fueran diferentes.

Después de más de 15 días de confinamiento obligado, que el hecho de la aceptación me sirva como excusa para reflexionar sobre un aspecto inevitable en el proceso de digestión de las emociones generadas por adversidades vitales y/o psicológicas.

Porque la **aceptación** es incondicional y es una de nuestras asignaturas pendientes. Nos cuesta aceptar todo aquello que no nos gusta y no se corresponde con nuestras expectativas. De hecho, el que separa expectativas de realidad es lo que configura nuestro sufrimiento.

Toda situaciónn adversa mantenida en el tiempo o que sentimos como inevitable nos lleva a la resignación, la aceptación y finalmente nos acostumbramos. Incluso si son situaciones adversas, porque tenemos otra capacidad: la adaptación. Todas ellas son mecanismos de defensa para no seguir luchando contra lo inevitable, para poderse adaptar a aquello que no podemos cambiar.

Dicho de otra manera, lo que está pasando o tiene que pasar, pasará de todas formas, independientemente de que a mí me guste o no. Si acepto que esto es así, sufriré menos. Negarlo y no aceptarlo no me beneficia en nada y además pensar así me hace sufrir y pasarlo mal.

Lo llamamos resignación cuando no nos queda más remedio y va contra nuestra voluntad primera. Por contra, lo llamamos aceptación cuando internamente hemos conseguido hacer un pacto de paz entre nuestros deseos y la situaciónn inevitable.

En el proceso de resignación reina la inacción y el estancamiento, tenemos tendencia a abandonar, aparecen emociones negativas, pensamientos recurrentes y tenemos una actitud de rendición, de no lucha porque nos convencemos de que no podemos hacer nada por mejorar o cambiar la situación.

Ante este conformismo que representa dar la batalla por acabada pasamos por el lamento y el victimismo provocando inevitablemente impotencia y frustración, ambos sentimientos negativos que nos paralizan para luchar y superar les situaciones.

Lo llamamos costumbre cuando ya forma parte de nosotros mismos y convivimos con ello con absoluta normalidad.



“Hay dos maneras de vivir engañado, creerte lo que no es verdad y negarte a aceptar lo que sí es verdad” Soren Kierkegaard

La aceptación es estudiar aquella situación negativa y empezar a poner en marcha una acción de reparación que va dirigida hacia la tolerancia de ese hecho, para poder convivir con él sin sentir un malestar insoportable, sin que nos ponga en una actitud negativa. Nos permite tener una visión más optimista, resolutiva, de búsqueda de oportunidades y soluciones.

La aceptación es una potente herramienta de transformación y crecimiento. Es mucho más que tolerar, es admitir que aquella situación nos produce ansiedad y que la tenemos que acatar pero al mismo tiempo podemos atacar y trabajar.

Aceptar es comprender que la realidad es la que es. La aceptación implica comprensión de la realidad. Si niego una cosa, no puedo transformarla porque no me hago consciente de que aquello pasa. En cambio, cuando lo acepto, la queja queda a un lado. No tiene sentido negar lo que es, lo que existe. No puedo negar la realidad porque entonces me estoy autoengañando. La realidad es que lo que pasa, pasa, me guste a mí o no.

En definitiva, la condición humana es inconformista por naturaleza y tal como decía Sócrates: “si no consigues lo que quieres, sufres. Si consigues lo que no quieres, sufres. Incluso cuando obtienes exactamente aquello que quieres, sigues sufriendo porque sabes que no lo podrás tener para siempre. Es la mente quien te crea todas estas situaciones”.

La falta de aceptación nos hace entrar en el bucle de la insatisfacción permanente porque cuando nada nos satisface y hacemos que la felicidad vaya ligada a conseguir cosas a veces “imposibles”, tenemos el peligro de pasar toda la vida esperando un mañana mejor que no llega. Muchas personas piensan que serán felices cuando su situación cambie, cuando mejoren el lugar de trabajo, se jubilen o encuentren aquella pareja “ideal” ... y perseguir este sueño les hace no poder disfrutar y valorar lo que tienen y anhelar una quimera. Detrás de esta mentalidad hay un error de concepto porque estamos sobreestimando la felicidad que nos generaría conseguir todo aquello deseado.

Para salir de estos círculos tenemos que asumir y ser conscientes de que estamos ante una situación que no se puede cambiar y que como a camino sólo nos queda la aceptación.



“Si con todo lo que tienes no eres feliz, con todo lo que te falta tampoco lo serás” Erich Fromm

Consejos para aceptar las cosas tal y como son

De entrada, no te ahogues en las quejas porque no resolverás nada, haz algo mejor: ¡busca una solución! Pero también aprende a dejar ir, a soltar...porque no tienes todo el control sobre las cosas que pasan y, sobre todo, cambia tu discurso, tú eres tu historia. No la historia de las cosas de tu vida sino la historia que has construido entorno a ella y el papel que has jugado, sea de héroe o víctima, seas capaz o incapaz, o bueno o malo... Pon en práctica las siguientes recomendaciones:

1. Observa lo que hay y lo que pasa: mira atentamente alrededor tuyo, observate y mira a los demás, estudia la realidad e intenta hacerlo de una manera objetiva sin engañarte.
2. Elimina los juicios de valor: No juzgues ni critiques, no te quejes, no etiquetes, no te lamentes porque todas estas actitudes conllevan sufrimiento y refleja que no lo estás aceptando. No tiene sentido porque está pasando.
3. No busques una respuesta a todo. Preguntarte a cada momento porque pasan las cosas que no nos gustan nos quita energía y acabamos no encontrando esta respuesta.
4. Convierte la pregunta en: ¿cómo estoy viviendo esto? Así enfocas hacia la comprensión y la aceptación y nos permite entender que puedo hacer alguna cosa sea como sea y qué provecho y aprendizaje podemos obtener.
5. Concéntrate en la acción porque sabiendo que no cambiaremos la situación, así buscaremos alternativas para encontrarnos mejor.

6. Aceptar que el dolor forma parte de nosotros para que no se convierta en sufrimiento. Reconoce las emociones y acepta que duelen, que no pasa nada, que a pesar del dolor puedo sentirme mejor y que esto está en nuestras manos.
7. Siente: Conecta con el cuerpo y con las emociones, analiza tus sentimientos, acepta tu estado actual, es más, identifícalo.
8. Sal del rol de víctima: Hacerte sentir como el perjudicado, el desgraciado y el perdedor te lleva a la inacción, la apatía y a un círculo vicioso sin salida. Mucha gente se acomoda en esta postura porque esto les excusa para afrontar los problemas, actuar y tomar el control de las decisiones y sus consecuencias.
9. Trabaja sobre tus miedos, pues es normal que los tengas, pero no debes permitir que te paralicen.
10. Practica el agradecimiento aprendiendo a valorar todo lo que tienes. Puedes hacer un recuento de cosas por las que sentirse agradecido, cada noche puedes escribir tres razones para dar gracias.
11. El sufrimiento tiene que ver no con los pensamientos que tengo, porque son inevitables, sino con creerte los pensamientos que tienes.
12. Controla las ideas irracionales y parásitas. Cuando alguien nos habla de dolor, tanto si es físico como psicológico nos puede transmitir connotaciones negativas e ideas erróneas. Por un lado, parece que se insinúa que no es real, que está en nuestra imaginación y por otro lado se presupone que está en nuestras manos no pensar en ello, que quizás no tenemos fuerza de voluntad para superarlo, que no hacemos nada, que no ponemos de la nuestra parte...

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Una vez llegado hasta aquí parece claro que gran parte de nuestro sufrimiento viene determinado por nuestras creencias de lo que está bien o mal, creencias aprendidas culturalmente y fundamentadas por los valores en los que creemos. Pero el sufrimiento es parte de la vida misma. Negarlo es una irrealidad.

La terapia ACT propone resolver y llegar a la aceptación en 6 pasos:

1. Aceptación. La aceptación significa reconocer y dar un aprobado a nuestra experiencia emocional, a nuestros pensamientos o nuestros sentimientos. A pesar de no ser perfectos, no tenemos que luchar contra corriente. La aceptación de la situación presente tiene que ver con que la aceptemos como viene y que muchos aspectos de nuestra vida que podemos ver como problemas dejen de serlo, disminuyendo así la ansiedad y el malestar que se deriva de ello.
2. Observar nuestros pensamientos como partes del lenguaje, palabras o imágenes, sólo observarlos y dejarlos ir. Así tendremos una visión distanciada y más racional de las cosas. Podemos escribir aquello en lo que pensamos.
3. El presente es el único momento que podemos vivir, es la situación real. Si participamos de él con la atención necesaria podremos vivirlo plenamente para conseguir el bienestar.



4. No juzgar, no tener prejuicios, intentar ser neutral y no pensar en las cosas de una manera condicionada por nosotros mismos.
5. Tenemos que trabajar en el autoconocimiento que permite clarificar nuestros valores desde la base con preguntas del tipo: que es valioso para nosotros, donde queremos estar en realidad, o hacia dónde vamos.
6. Huir de las imposiciones sociales, involucrarse en acciones significativas para nosotros mismos, seguir la dirección determinada por los propios valores para adquirir un compromiso más fuerte y auténtico con nuestros propósitos y proyectos para hacerlos progresar al ritmo que queremos.



“Querer ser otra persona es malgastar la persona que eres”

Imma Bertran Serra
Psicóloga-Neuropsicóloga
Abril 2020