

# ACEPTACIÓN

Principios clínicos

## Mensajes terapéuticos

### Desmontar estrategias de control:

- Todo malestar es normal y es una señal de que hay algo importante en juego
- El problema no es el malestar ni su intensidad, sino la lucha con él
- La lucha con el malestar no funciona y puede tener costos vitales.
- Luchar no es la única forma de lidiar con las experiencias internas.

### Desarrollar aceptación como respuesta:

- No tenemos control sobre lo que sentimos
- Aceptar el malestar puede reducir el malestar innecesario y abrir un camino hacia vivir de manera más libre y significativa.
- Aceptar una emoción no significa desearla ni resignarse a ella, sino sentirla con amabilidad.
- Aceptar una emoción no es aceptar una situación ni el contenido de los pensamientos sobre ella.
- La aceptación es una acción concreta que se lleva a cabo cada vez que aparece malestar

## Interacciones en sesión

- Actuar como si las experiencias internas fueran parte del paisaje
- No ayudar a controlar ni rescatar irreflexivamente del malestar
- Ser abierta respecto al propio malestar sin pedir rescate
- No festejar demasiado el bienestar
- Invitar a experimentar cualquier malestar que surgiera en sesión con gentileza o curiosidad

## Metáforas e historias

### Desmontar el control:

- El invitado indeseado
- Forcejear en arenas movedizas
- Demonios en un barco
- La persona en un pozo

### Fomentar disposición:

- *Imagina que esto que estás sintiendo es un cachorrito que está lastimado, asustado y buscando cobijo en tu pecho*
- *Abraza tu experiencia como si fuera un niño que está llorando*
- *Permite que tu respiración envuelva a tu malestar como si estuviera creando un colchón en el cual pueda descansar*
- *Observa tu experiencia como si fuera la primera vez que ves una obra de arte extraordinaria*

## Ejercicios y actividades

### Desesperanza creativa

1. ¿Con qué estás luchando?
  - a. ¿Cuáles son las emociones que más te cuesta experimentar?
  - b. ¿Qué pensamientos o recuerdos te resulta más difícil tener?
2. ¿Qué has intentado para deshacerte de eso?
3. ¿Qué tanto han funcionado esas soluciones? ¿A qué costo?

*A lo largo de este tiempo has intentado toda clase de acciones y recursos para eliminar el malestar. Sin duda, nadie puede decir que no lo has intentado o que no te esforzaste lo suficiente. Todo esto se basa en una idea, que tu mente y la sociedad te repiten a menudo: el problema es el malestar, y si se elimina el malestar entonces la vida será mejor. Entonces intentas más cosas más cosas, nuevas estrategias, con la esperanza de eliminar el malestar. Pero el malestar no se va, la sensación de atascarte es cada vez mayor, y acabamos de ver es que nada de lo que intentaste ha funcionado de manera efectiva –incluso cuando algo te dio algo de alivio fue de manera temporal, y con un costo muy alto para lo que te importa. Querría sugerirte una pregunta para considerar, sin apurarnos a contestarla: ¿y si estas cosas no funcionan, no porque no las estés haciendo bien, o porque no te esfuerces lo suficiente, sino porque no pueden funcionar? ¿Qué pasa si el problema es la estrategia que te dice que es necesario que el malestar se vaya para que puedas vivir?*

### Practicar disposición

1. Evocar un malestar o tomar un malestar surgido en sesión con el cual el paciente luche.
2. Dejar ir la situación y quedarse con la sensación.
3. Identificar aspectos físicos y bordes de ese malestar.
4. Notar rechazo: notar los aspectos físicos del rechazo hacia el malestar y notar la experiencia general de rechazar el malestar.
5. Desplegar aceptación: Invitar a recibir con gentileza el malestar, distendiendo el cuerpo en torno a él. Usar la respiración como recurso de imaginación. Notar la experiencia general de recibir el malestar así.
6. Volver a probar 4 y 5
7. Discutir la aplicabilidad de la experiencia en la vida cotidiana

## Aceptación de Emociones

El siguiente es un guion para un largo ejercicio de mindfulness que se construye a partir de ocho técnicas distintas: observar, envolver, expandir, permitir, objetivizar, normalizar, mostrar autocompasión y expandir la percepción (los puntos suspensivos indican pausas de uno a tres segundos).

### OBSERVAR

Te invito a que te sientes en tu silla con tu espalda derecha y tus pies planos sobre el piso. Muchas personas se notan más alertas y despiertas si se sientan así, de manera que fíjate si es así para vos. Cierra tus ojos o déjalos fijo en un punto, lo que sea que prefieras. Y respira lenta y profundamente un par de veces y realmente nota la respiración fluyendo hacia dentro y fuera de tus pulmones (*pausa de 10 segundos*). Ahora, rápidamente escanea tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies, comenzando por la parte superior de la cabeza y moviéndote hacia abajo. Y nota las sensaciones que puedes sentir en tu cabeza... garganta... cuello... hombros... pecho... abdomen... brazos... manos... piernas... y pies. Ahora, acércate a la parte de tu cuerpo en donde sientes esto con mayor intensidad. Y observa este sentimiento de cerca, como si nunca hubieras observado algo así antes (*pausa de 5 segundos*); observa la sensación con cuidado... permite que tus pensamientos vayan y vengan como autos que pasan por la calle, y mantén tu atención en el sentimiento... nota donde comienza y donde termina... aprende tanto de él como puedas... si dibujaras una línea en torno a eso, ¿qué forma tendría? ¿Está en la superficie del cuerpo o dentro tuyo, o en ambos lugares? ¿Qué tan adentro tuyo va? ¿Dónde es más intenso? ¿Dónde es más débil? (*pausa de 5 segundos*)

Si te enganchas con tus pensamientos, tan pronto como lo notes, vuelve y enfócate en la sensación... obsérvala con curiosidad... ¿de qué manera es distinta en el centro que en los bordes? ¿Hay alguna pulsación o vibración dentro de ella?... ¿es liviana o pesada?... ¿se mueve o está inmóvil?... ¿cuál es su temperatura? ¿Hay puntos más tibios o más fríos en ella? Nota los diferentes elementos dentro de ella... nota que no es sólo una sensación, sino que hay sensaciones dentro de las sensaciones... nota las distintas capas...

### ENVOLVER

Y mientras observas este sentimiento, permite que tu respiración llegue hacia él... imagina tu respiración fluyendo hacia y alrededor de este sentimiento... respirando dentro y alrededor de este sentimiento

### EXPANDIR

Y mientras respiras en él, imagina que de alguna manera, se abre un espacio dentro tuyo... te abres en torno a este sentimiento... haces espacio para este sentimiento... te expandís en torno a él... como sea que tenga sentido para vos... respirando en este sentimiento y haciéndole espacio en vos...

### PERMITIR

Y fíjate si tan solo puedes permitir que este sentimiento esté ahí. No tienes que quererlo ni desearlo... solo permitirlo... dejarlo permanecer... obsérvalo, respira en él, ábrete en torno a él y permítele estar .... Quizá sientas un impulso fuerte a luchar con eso o a quitártelo. Si es así, solo nota el impulso sin actuar en

base a ese impulso... y continúa observando la sensación. No trates de librarte de eso ni de cambiarlo. Si cambia por sí mismo, está bien, si no, también está bien. La meta no es cambiarlo ni librarte de eso, la meta es solo permitirlo y dejarlo ser.

#### OBJETIVIZAR

Imagina que este sentimiento es un objeto. En tanto tal, ¿qué forma tiene? ¿Es líquido, sólido, gaseoso? ¿Se mueve o está inmóvil? ¿Qué color tiene? ¿Es transparente u opaco? Si pudieras tocar la superficie, ¿cómo se sentiría? ¿Húmeda o seca? ¿Suave o áspera? ¿Tibia o fría? ¿Dura o blanda? Observa este objeto con curiosidad, respira en él, y ábrete en torno a él... no te tiene que gustar, no lo tienes que querer, solo permitirlo... y notar que eres más grande que este objeto, sin importar que tan grande se vuelva, no puede ser más grande que tú.

#### NORMALIZAR

Este sentimiento te dice algunas cosas importantes... te dice que eres un ser humano con un corazón, te dice que te preocupas... te dice que hay cosas en la vida que te importan... y esto es lo que los seres humanos sienten cuando hay una brecha entre lo que quieren y lo que tienen... cuanto más grande es la brecha, más grande es el sentimiento

#### AUTOCOMPASION

Ahora, lleva una de tus manos y ponla en esta parte de tu cuerpo... imagina que es una mano que puede curar... la mano de una persona que quieres, uno de tus padres, una enfermera... y siente la tibieza fluyendo de tu mano hacia tu cuerpo... no para quitarte el sentimiento sino para hacerle espacio... para ablandarte y aflojarte en torno a él... sostenlo con gentileza, como si fuera un bebé llorando o un cachorro asustado.... Y deja que tu mano caiga, vuelve a respirar en ese sentimiento y a expandirte en torno a él.

#### EXPANDIR LA PERCEPCION

La vida es como un escenario... y en ese escenario están todos tus pensamientos, tus sentimientos, y todo lo que puedes ver y tocar y oír y percibir... y por los últimos minutos, bajamos las luces del escenario y pusimos un reflector sobre este sentimiento... y ahora es momento de encender el resto de las luces... así que enciende las luces de tu cuerpo... nota tus brazos y piernas y cabeza y cuello... y nota que puedes mover tus brazos y piernas, sin importar qué sientas....podes estirarte y notar que te estás estirando...y notar las luces en el cuarto, y lo que puedes oír...y nota que no sólo hay un sentimiento, sino que es un sentimiento dentro de un cuerpo, dentro de un cuarto, dentro de un mundo lleno de oportunidades...

## El costo de la evitación

Completa los siguientes incisos:

*Los pensamientos con los que más lucho son:*

*Las emociones/sentimientos que no quiero tener son:*

*Las sensaciones que más difíciles me resultan son:*

*Los recuerdos que más me cuesta tener son:*

A continuación, tómame unos minutos para escribir una lista de todo lo que has intentado hacer para deshacerte de esos pensamientos o emociones negativas, las *estrategias de solución*. Intenta recordar todas y cada una de las estrategias que has usado, sea deliberadamente o de forma automática. Debajo encontrarás algunos puntos para guiarte.

**Estrategias de pensamiento:** son todas las estrategias de pensamiento que has intentado para detener los pensamientos y las emociones dolorosas cuando aparecen. Marca las que reconozcas en esta lista y anota al final las que no aparezcan.

- Preocuparte (pensar en todos los posibles desenlaces)
- Pensar en el pasado
- Fantasear acerca del futuro
- Imaginar escenas en las que ya no está el problema (por ejemplo, dejar el trabajo o a tu pareja)
- Imaginar revanchas
- Pensar en morirte
- Pensar "no es justo"
- Pensar "si hubiese pasado de otra forma..."
- Echarte la culpa
- Echarle la culpa a otros
- Echarle la culpa al mundo
- Intentar convencerte racionalmente
- Decirte cosas positivas (como "todo va a estar bien")
- Decirte cosas negativas (como "todo va a salir mal")
- Analizarse a uno mismo (intentar explicar por qué sos así)
- Analizar la situación (intentar entender por qué sucede)
- Analizar a los demás (intentar hallar por qué los demás son así)
- Otras:

**Ocasiones perdidas:** escribí todas las actividades, intereses, personas que hayas evitado y todas las oportunidades que evitaste porque sentías malestar o para evitar sentir malestar.

**Distracción:** haz una lista de todas las actividades que has hecho para intentar distraerte de esos contenidos dolorosos:

**Sustancias:** anota todas las sustancias que has usado para sentirte menos mal en el momento (como comida, bebida, cigarrillos, drogas o medicamentos)

**Otras cosas:** escribe las otras cosas que hayas intentado hacer, pensar, -o no hacer ni pensar- para sentirte mejor cuando han aparecido los pensamientos y emociones negativas.

Una vez que hayas terminado, revisa cada una de las estrategias en la lista anterior y examina cada una con cuidado, haciéndote para cada una las preguntas que están al final. Respóndelas según lo que efectivamente sucedió, no según lo que tu mente dice que *debería* haber sucedido con cada estrategia.

- 1- *¿Acabó esta estrategia definitivamente con mis pensamientos y emociones negativas?*
- 2- *¿Esta estrategia me condujo hacia una vida más rica, plena y significativa?*
- 3- Si la respuesta a la pregunta 2 es "no": *¿cuánto me ha costado esta estrategia en términos de tiempo, energía, dinero, salud, relaciones y vitalidad?*