

El arte de la aceptación radical

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: McKay, M. & West, A. (2019) Emotion efficacy therapy: A brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT & DBT. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

¿Qué es?

Parte de navegar exitosamente emociones intensas consiste en saber cuándo es momento de intentar mejorar una situación y cuándo es momento de aceptarla.

La **aceptación radical** es una habilidad de afrontamiento basada en la atención plena (mindfulness) que permite aceptar “lo que es” y dejar de sufrir por rechazar la realidad que tenemos frente a nosotros. En cada momento tenemos una elección: rechazar la realidad de lo que es o aceptarla. La decisión que tomemos determinará si continuamos sufriendo o si creamos espacio para que exista algo diferente.

Nuestra respuesta natural ante emociones dolorosas suele ser luchar contra la realidad que creemos que las causó. Al hacerlo, podemos volvernos miserables y también hacer miserables a los demás. Elegir la aceptación radical —aceptar “lo que es”— representa un cambio enorme para la mayoría de las personas. A menudo se siente como lo opuesto a lo que nuestras emociones nos impulsan a hacer cuando experimentamos dolor.

Lo que no es

La aceptación radical no significa que te guste o apruebes lo que ocurrió. Simplemente significa que aceptas la realidad de que ocurrió.

En otras palabras, algunas situaciones de la vida son sencillamente injustas o dolorosas. En otras ocasiones, es posible que tengas cierta responsabilidad por lo sucedido. De cualquier manera, aceptar que ocurrió no significa que lo apruebes.

Cuanto más practiques la aceptación radical, más fácil será dejar de resistirte a aquello que no puedes cambiar.

A continuación, algunos ejemplos de aceptación radical:

- “Mi novia terminó la relación conmigo, pero eso no significa que tenga que intentar recuperarla o vengarme.”
- “Tengo pensamientos suicidas con frecuencia, pero eso no significa que me guste tenerlos ni que vaya a actuar en función de ellos.”

- “No puse un recordatorio para pagar esa factura telefónica, así que tendré que asumir las consecuencias.”

La aceptación radical requiere la disposición de mirar las cosas de manera diferente.

A veces nuestras decepciones y momentos de frustración podrían haberse evitado. También podemos practicar la aceptación radical aceptando lo que podríamos haber hecho de manera distinta y asumiendo la responsabilidad por no haberlo hecho.

Por ejemplo:

- ¿Podrías haber evitado llegar tarde a una cita?
- ¿Olvidaste completar una tarea importante?
- ¿Actuaste de una manera menos considerada de lo que hubieras deseado?
- ¿Pudiste haber evitado herir a alguien?
- ¿Permitiste que el resentimiento o el odio guiaran tus acciones?

Muchas veces tenemos alguna participación en “lo que es”. Aceptar esa realidad es una parte fundamental de la práctica de la aceptación radical.

Aunque las consecuencias de estas situaciones pueden ser serias, también pueden convertirse en oportunidades de crecimiento si logras verlas como momentos de aprendizaje.

Con frecuencia, las personas que luchan con emociones intensas creen que la vida es algo que simplemente “les sucede”, en lugar de reconocer su propio poder para influir en su experiencia.

La buena noticia es que, si asumimos responsabilidad por las cosas que ocurren, también adquirimos el poder de tomar decisiones diferentes: decisiones que pueden aliviar el sufrimiento y acercarnos a vivir la vida que deseamos, de acuerdo con nuestros valores.

Aceptación radical

Evaluando la Situación: Piensa en una situación sobre la cual no tienes control, pero que te resulta difícil aceptar.

Luego responde las siguientes preguntas:

1. ***Describe brevemente la situación que te causa malestar:***
2. ***¿Qué eventos del pasado llevaron a esta situación?***
3. ***¿Qué papel, si alguno, desempeñaste en la creación de esta situación?***
4. ***¿Qué papel, si alguno, desempeñaron otras personas en esta situación?***
5. ***¿Qué aspectos de esta situación están bajo tu control?***
6. ***¿Qué aspectos de esta situación no están bajo tu control?***
7. ***¿Cuál fue tu respuesta ante esta situación?***

8. ***¿Cómo afectó tu respuesta a tus propios pensamientos y emociones?***
9. ***¿Cómo afectó tu respuesta los pensamientos y emociones de otras personas?***
10. ***¿Cómo podrías haber respondido de una manera que hubiera generado menos sufrimiento para ti y para otras personas?***
11. ***¿Cómo podría haber ocurrido esta situación de manera diferente si hubieras elegido aceptarla radicalmente?***

Cómo practicar la aceptación radical

Una vez hayas identificado la situación y tengas una comprensión clara de ella, puedes utilizar los siguientes pasos para practicar la aceptación radical durante una exposición imaginada o cuando te sientas alterado(a):

1. Reconoce tu resistencia a la realidad tal como es.

Observa cualquier pensamiento, emoción o impulso que refleje lucha contra la realidad actual.

2. Practica una aceptación consciente de las emociones asociadas con la situación o realidad.

Utilizando los cuatro componentes de la emoción, haz espacio para todos tus pensamientos, emociones, sensaciones físicas e impulsos, permitiendo que estén presentes sin reaccionar automáticamente ni actuar sobre ellos.

3. Reduce la resistencia recordándote los hechos.

Por ejemplo:

- *“Así son las cosas en este momento.”*
- *“No puedo cambiar lo que ya ocurrió.”*
- *“Necesito aceptar las consecuencias de mis acciones.”*
- *“Puedo elegir cómo responder a partir de aquí.”*