

## ACEPTACIÓN RADICAL

(Cuando no puedes evitar que las emociones y eventos dolorosos te sucedan)

### ¿Qué es la aceptación radical?

1. Radical significa absoluta y completamente todo
2. Es aceptar tu mente tu corazón y tu cuerpo
3. Es dejar de luchar contra la realidad, dejar de manifestar berrinches porque la realidad no es de la forma que hubieras querido

### ¿Qué tiene que ser aceptado?

1. La realidad tal y como es (los hechos seguirán siendo hechos te gusten o no)
2. Hay limitaciones en el futuro para todos (solo se necesitan limitaciones realistas)
3. Todo tiene una causa (incluidas las situaciones que causan dolor y sufrimiento)
4. La vida puede ser valiosa incluso viviéndola con situaciones dolorosas

### ¿Por qué aceptar la realidad?

1. Rechazar la realidad no cambia la realidad
2. Cambiar la realidad requiere primero aceptar la realidad
3. El dolor no puede ser evitado; es una manera natural de señalarnos que algo no va bien
4. Rechazar la realidad convierte el dolor en sufrimiento
5. Rechazar aceptar la realidad te puede mantener atascado en la infelicidad, la amargura, el enfado, la tristeza, la vergüenza u otras emociones dolorosas
6. La aceptación puede conducirte a la tristeza, pero generalmente le sigue una profunda calma

**DOLOR + NO ACEPTACIÓN RADICAL = SUFRIMIENTO Y ATASCARSE**  
**DOLOR + ACEPTACIÓN RADICAL = DOLOR Y PODER AVANZAR**

### FACTORES QUE INTERFIEREN

#### LA ACEPTACIÓN RADICAL NO ES

Aprobación, pasividad, amor, compasión o actuar contra el cambio

#### FACTORES QUE INTERFIEREN EN LA ACEPTACIÓN

1. No tienes las habilidades para aceptar; no sabes cómo aceptar realmente los hechos y situaciones dolorosas.

2. Crees que, si aceptas una situación dolorosa, estás aprobando los hechos, y que no se hará nada para cambiar o prevenir el futuro sufrimiento.
3. Las emociones se interponen en tu camino.

### **Aceptación radical, ¿cómo practicarla?**

- 1º Observa qué estás cuestionando, o cómo estás luchando contra la realidad, observa tus pensamientos del estilo: "No debería, o debería ser así".
- 2º Recuérdate que la realidad desagradable es tal como es y no puede ser cambiada: "Esto es lo que pasó y no podemos cambiarlo, sólo podemos modificar la forma en la que nos enfrentamos a ello".
- 3º Recuérdate que "hay causas para la realidad". Reconoce que algún tipo de historia te llevó hasta este mismo momento. Considera cómo las vidas de las personas han sido moldeadas por una serie de factores.  
Nota que dados estos factores causales y cómo la historia te condujo a este momento, esta realidad tuvo que ocurrir de esa manera: "Así es como sucedieron las cosas".
- 4º Practica la aceptación con todo tu ser (mente, cuerpo y espíritu). Sé creativo en encontrar maneras involucrar a todo tu ser. Usa la aceptación del diálogo interno, pero también considera usar la relajación, la atención plena de tu respiración; oración; la visualización en la que imaginas un lugar que te ayude a llevarte a la aceptación etc.
- 5º Haz una lista de todos los comportamientos que harías si aceptaras los hechos. Entonces actúa como si ya hubieras aceptado los hechos.  
Participa en los comportamientos que harías si realmente los habrías aceptado. Haz frente a los eventos que parecen inaceptables. Imagina (en el ojo de tu mente) creer lo que no quieres aceptar. Ensayá en tu mente lo que harías si aceptaras lo que parece inaceptable.
- 6º Observa las sensaciones corporales con amabilidad mientras piensas en lo que necesitas aceptar y permite que surja dentro de ti la decepción, la tristeza o el dolor. Permanece con ello sin rechazarlo, aceptando esa parte de ti con amabilidad.
- 7º Reconoce que la vida puede valer la pena incluso cuando hay dolor.
- 8º Haz pros y contras de aceptar la situación o rechazarla si te encuentras resistiéndose a practicar la aceptación.