

TOLERANCIA AL MALESTAR · FICHA TM5

Aceptación radical

Dejar de pelearse con lo que no se puede cambiar

Las habilidades anteriores —STOP, TIP, ACCEPTS, autocuidado— están pensadas para atravesar momentos puntuales de crisis. La aceptación radical es algo distinto: es una habilidad para situaciones que duelen pero que no se pueden cambiar. Una pérdida, un diagnóstico, una decisión que tomó otra persona, una etapa de la vida que terminó, una realidad incómoda que es así.

¿Qué es aceptación radical?

Aceptación radical es reconocer la realidad como es — no como te gustaría que fuera, no como debería ser, no como sería justo que fuera. Es soltar la pelea con los hechos.

Esto no significa que la realidad te guste, ni que estés de acuerdo, ni que renuncies a cambiar lo que sí se puede cambiar en el futuro. Significa dejar de gastar energía emocional luchando contra algo que ya es así.

La clave está en distinguir dos tipos de dolor: el dolor primario (el que viene con la situación misma — la pérdida, la enfermedad, el final del vínculo) y el sufrimiento secundario (el que generamos nosotros con nuestra resistencia: "esto no debería estar pasando", "esto no es justo", "esto no me lo merezco"). El primer dolor es inevitable. El segundo, en gran parte, se puede reducir con aceptación radical.

Qué NO es aceptación radical

- **NO es aprobar lo que pasa.** Podés aceptar que algo es como es y al mismo tiempo considerar que está mal o que es injusto.
- **NO es resignarte.** La aceptación no implica renunciar a actuar — implica actuar desde la realidad y no desde el deseo de que fuera distinta.
- **NO es estar bien con lo que pasa.** Podés aceptar y al mismo tiempo seguir sintiendo dolor, tristeza, enojo. La aceptación convive con la emoción.
- **NO es olvidar o minimizar.** Es reconocer que algo es así, en toda su dimensión.

Disposición vs. voluntad

Marsha Linehan distingue dos modos de estar frente a la realidad: voluntad y disposición.

Voluntad

Voluntad es "yo voy a forzar la realidad para que sea como yo quiero". Es la resistencia activa. Es decir "esto no debería pasar" mientras pasa. Es el cuerpo tenso, el pensamiento dando vueltas en círculo, la sensación de empuje contra algo que no se mueve.

La voluntad tiene su lugar — cuando la situación se PUEDE cambiar y vos tenés capacidad para cambiarla. Pero aplicada a lo que no se puede cambiar, solo agrega sufrimiento.

Disposición

Disposición es "voy a hacer lo que se necesita en esta situación, tal como es ahora". No es pasividad — es respuesta efectiva. Es decir "esto es así, y dado que es así, ¿qué puedo hacer ahora?".

La disposición no excluye la emoción. Podés estar dispuesta/o y triste al mismo tiempo. Dispuesta/o y enojada/o. La disposición habla del modo en que te relacionás con la realidad, no de los sentimientos que te genera.

Los pasos de la aceptación radical

Aceptar radicalmente no es algo que se decida una sola vez. Es una práctica que se elige una y otra vez, sobre todo al principio, cada vez que la mente vuelve a la resistencia.

- **1. Observá que estás resistiendo.** Suele aparecer como "esto no debería estar pasando", como tensión corporal, como rumia repetitiva.
- **2. Recordate que la realidad es así.** No estás aprobándola, solo reconociéndola.
- **3. Identificá las causas.** Toda situación tiene causas. Eso no la justifica — solo la hace comprensible.
- **4. Practicá la aceptación con todo tu ser.** No solo intelectualmente. También en el cuerpo, en las emociones, en las acciones.
- **5. Hacé un acto de disposición.** Una acción concreta que parta de "esto es así" en lugar de "esto no debería ser así".
- **6. Volvé a la aceptación.** Una y otra vez. No es lineal — es práctica.

PRÁCTICA · TRABAJAR CON UNA REALIDAD DIFÍCIL

Elegí una situación de tu vida que estés teniendo dificultad para aceptar. Algo que ya pasó o que está pasando y no podés cambiar. Una situación de tamaño mediano para empezar — no la más dolorosa, ni una trivial.

Sentate cómoda/o, con tiempo. Cerrá los ojos si querés.

Traé a tu mente esa situación. No te asustes si aparece dolor, eso es esperable.

Notá las palabras "debería ser distinto", "no es justo", "no me lo merezco" si aparecen. Solo notalas.

Probá decir, internamente: "Esto es así. No tiene que gustarme. Es así".

Notá qué pasa en el cuerpo cuando lo decís. Tal vez una resistencia. Tal vez algo que se afloja.

Si la resistencia es muy fuerte, no te fuerces. Volvé en otro momento. La aceptación no es algo que se logra a la primera.

→ *Profundizá en la hoja: Mi trabajo con aceptación (página siguiente)*

TOLERANCIA AL MALESTAR · HOJA DE TRABAJO TMHT5

Mi trabajo con aceptación

Identificar resistencias y practicar disposición

Esta hoja es para mirar de cerca una situación que estás teniendo dificultad para aceptar. No te apures — esta práctica funciona mejor cuando hay tiempo y honestidad. Si la situación es muy intensa, conviene trabajarla en sesión con tu terapeuta.

La situación

Describí brevemente la situación que estás teniendo dificultad para aceptar

¿Hace cuánto está esta situación?

¿Se puede cambiar o no?

- No se puede cambiar (situación pasada, decisión ajena, hecho consumado)
- Sí se puede cambiar pero no en este momento o no de inmediato
- No estoy segura/o

Reconociendo la resistencia

¿Qué pensamientos repetitivos aparecen? (ej: "esto no debería pasarme", "es injusto")

¿Qué sensaciones físicas notás cuando pensás en esto?

¿Qué conductas aparecen cuando estás en esa resistencia? (rumia, evitar, llorar, enojarte con otras personas, etc.)

Las causas

¿Qué cosas llevaron a que la situación sea como es? (no para justificarla — para entenderla)

Hacia la disposición

Si lograras aceptar que esto es así, ¿qué podrías hacer hoy desde ese lugar?

¿Qué necesitarías para sostener la disposición incluso cuando aparezca de nuevo la resistencia?

Reflexión

Después de hacer este ejercicio, ¿cómo te sentís respecto a la situación? ¿Algo se movió?

¿Qué querés practicar esta semana?
