



La aceptación amable

¿Y qué hacemos con las hierbas?

El sufrimiento, el lenguaje y la mente

“¿Por qué no me salen las cosas?, ¿Por qué las cosas son tan difíciles?, ¿será que yo no estoy hecho para esto?, ¿por qué a todos los demás les sale mejor?”. ¿Te has encontrado con este tipo de pensamientos, dudas o autocrítica?, ¿te has imaginado los peores escenarios posibles en el futuro o pensando en todas las cosas que podrían salir mal?, de ser así, significa que tienes una mente humana, igual que la de todos nosotros.

Los humanos utilizamos dos tipos diferentes de lenguaje: el público y el privado. El público lo utilizamos cuando hablamos con todos los demás, cuando escribimos, cantamos o recitamos, mientras que el privado es el que ocurre únicamente dentro de nuestra propia mente, cuando imaginamos algo, fantaseamos o hablamos con nosotros mismos.

Ambos lenguajes permiten darle un significado a la realidad; nos permiten descodificar todas las experiencias, objetos y estímulos que percibimos a través de los sentidos, y procesarlos como información, todo esto a través de la mente. La mente puede ser muy útil. No es ni nuestra amiga ni enemiga; en ocasiones puede ser de suma utilidad para muchos propósitos, pero también puede dañarnos si no somos cuidadosos.

Por medio del lenguaje podemos proyectar hacia el futuro, crear, conectar con otras personas, pero también mentir, criticar o comparar. El lenguaje puede ser una bendición o traer muchos conflictos, y parte del sufrimiento y la incomodidad humana se deriva de que somos seres de lenguaje.

Generalmente, nuestra respuesta ante aquello que nos desagrada es buscar el modo de alejarnos de ello, y en ocasiones podemos hacerlo en el mundo exterior; sin embargo, en nuestra mente no funciona de la misma forma. Por ejemplo, si tenemos un pensamiento que no quisiéramos tener, y tratamos de apartarlo, constantemente regresará, y posiblemente con más fuerza: “No lo hago bien, no soy suficiente” pueden ser pensamientos recurrentes que nos causen daño.

El problema de evitar la experiencia

Cuando estamos pasando por un momento difícil o desagradable, la tendencia natural es a evadir la experiencia, incluso si esto trae consigo peores consecuencias para nosotros mismos a largo plazo.

Por ejemplo, alguien que está fuertemente deprimido está tan consumido por pensamientos dolorosos (quizá como “no valgo nada”), tratando de evitarlos y reprimirlos con todas sus fuerzas, y provocando que se manifiesten más recurrentemente, que trata de evadirse a sí mismo por medio del alcohol, o de comer en exceso, o de la televisión, es decir, de cualquier cosa que consiga distraerlo de la experiencia.

El resultado puede ser externo, por ejemplo, con un comportamiento poco útil al estar intoxicado o al dañar al cuerpo con exceso de alimentos o alcohol, pero también mental, pues estas mismas consecuencias incrementan el sufrimiento experimentado. En suma: a mayor evasión, mayor sufrimiento.

Evadir las experiencias dolorosas causa que naturalmente el sufrimiento crezca. Mientras más lo evadimos, más intensa es la experiencia de sufrimiento. Si evadimos una emoción, dolor físico o pensamiento difícil, se vuelve más importante y tiende a ocurrir con más frecuencia e intensidad.

Si estamos constantemente distanciados de nuestras propias emociones y sensaciones, será muy difícil conocernos a nosotros mismos, y con ello, transformar aquellos comportamientos que no nos permiten ir hacia adelante. En última instancia, nos elevamos de la experiencia de la vida misma.

En este contexto es importante diferenciar al dolor del sufrimiento: el dolor es la incomodidad inevitable que surge de tener un cuerpo y una mente. El estímulo desagradable al golpearte con algo, o la sensación natural de tristeza o enojo cuando alguien nos habla con rudeza.

El sufrimiento es el dolor que nosotros mismos agregamos a nuestra propia experiencia cuando rumiamos en aquel primer estímulo incómodo. Mientras más pensamos en la situación, le damos vueltas, creamos historias, más intenso se vuelve ese sufrimiento.

Esto puede manifestarse en una forma física (con una lesión o enfermedad) o de manera emocional. Por ejemplo, una persona deprimida a menudo tiene miedo de



abrirse a experimentar sus propias emociones ante la idea de que se vuelvan más intensas o simplemente intolerables. Este es el mismo caso de alguien estresado, que teme que si profundiza en su experiencia, el estrés será más intenso.

La intención de este curso es darte las herramientas para que puedas enfrentar aquellas emociones y sensaciones difíciles con positividad y confianza, y una de las primeras cosas que necesitamos es aprender a discernir en qué momentos podemos enfrentar al dolor de manera contundente, y cuando es menor acercarnos gradual y amablemente.

La atención al lenguaje y la aceptación consciente

En el pasado, usualmente las terapias tenían la intención de “arreglar” las emociones de tristeza o estrés; sin embargo, en los últimos años ha surgido una nueva corriente que nos invita a aceptar las emociones y sensaciones con cariño y atención, como una herramienta para transformarlas gradualmente. La aceptación no implica rendirse o resignarse, sino dejar de luchar con uno mismo y de crear esta constante tensión entre lo que “quiero” que suceda, y la realidad tal y como es.

Es aquí donde entra el lenguaje. Las yerbas del jardín de nuestra mente son aquellos pensamientos a los que les damos forma externa e internamente y que condicionan nuestra experiencia. Un lenguaje interno lleno de autoexigencia y reproches, de deseos insatisfechos, de enojo o de tristeza, creará una experiencia muy poco placentera o incluso dolorosa; y sin embargo, si no tenemos la suficiente atención, se volverá también el lenguaje más común que adoptaremos.

La forma en la cual hablamos con nosotros mismos, y lo que expresamos después al exterior, le dará forma y significado a nuestra vida. Por ello es tan importante identificar estas emociones descodificadas a través del lenguaje, estas yerbas que evitan que surjan bellas flores, y comenzar a transfórmalas.

¿Cómo las podemos transformar? A través de la aceptación amable. Para ello, te vamos a ofrecer un sistema de 3 pasos que nos permite comenzar a aceptar más amablemente la experiencia tal y como es:

1. Identificar el pensamiento y la emoción, tal y como es, de una manera honesta y sensible.
2. Transformar nuestro lenguaje interno: podemos usar frases como: “estoy teniendo un pensamiento de...”, “estoy experimentando una emoción de...” en lugar de



tomar cada experiencia como un hecho irrefutable. Por ejemplo: “estoy teniendo el pensamiento de que no soy bueno para esto” en lugar de “no soy bueno para esto”. O “estoy experimentando una emoción de tristeza” en lugar de “estoy triste”. Esto nos permitirá poder apreciar que la totalidad de nuestra propia experiencia no es ese pensamiento o esa tristeza, pues muchas otras cosas están ocurriendo al mismo tiempo.

3. Permitirnos sentir lo que sea que haya en la experiencia, sin tratar de huir de ella. Notando cómo se expresa en el cuerpo, y activamente relajando cualquier tensión física que se produce como consecuencia natural de la emoción o el pensamiento.

La mente es como un gran cuentacuentos

Dentro de la metodología del cultivo de la atención plena, a menudo nos referimos a los pensamientos como “historias”. Esto es parte de una metáfora en la cual imaginamos a la mente como un cuentacuentos, quien constantemente se queda absorto en su propios cuentos. Este gran contador de historias desea tener toda tu atención, y será capaz de decirte cualquier cosa con tal de obtenerla, incluso si esto implica contar algo aterrador o doloroso. Algunas veces las historias que nos cuenta son ciertas, y a estas podemos llamarlas “hechos”; sin embargo, a menudo, sus cuentos son más bien opiniones acerca de la forma en la que nosotros mismos percibimos al mundo, lo que creemos que es justo o injusto, nuestros propios deseos y lo que queremos hacer o no.

Sea o no sea cierta la historia que este cuentacuentos nos dice, es necesario que aprendamos a reconocer cuando nos hemos sumergido en el encanto de dicha historia y discernir si creer en ella es útil para nosotros o no. Por ejemplo, tal vez nuestra mente, en su función de cuentacuentos, creó desde que éramos muy pequeños, la historia de que no le caemos bien a las personas. Y crecimos creyendo ciegamente en ella, porque nos cuesta mucho trabajo poner en duda nuestras propias ideas. Pero quizá podemos también notar como este tipo de pensamientos condicionan las relaciones que entablamos con las personas. Puede ser que nos aproximemos a los demás con desconfianza o rudeza, al creer que en general, no somos apreciados, y eventualmente, la gente dejará de entablar relaciones con nosotros al percibir nuestro recelo. Si podemos discernir que esta historia no es útil para nuestra vida, podremos entonces estar atentos a ella cuando se presente, cuando el cuentacuentos en nuestra mente nos quiera recordar esta visión del mundo, y poco a poco dejaremos de creer en



los puntos de vista que no lastiman, para comenzar a vivir con mayor contenido, conexión y alegría.

También nuestras historias positivas pueden en ocasiones ser poco útiles para nosotros si nos sobreidentificamos con ellas. Por ejemplo, si creemos que somos personas capaces de lograr cualquier cosa que nos proponemos, podemos tener una actitud de apertura y curiosidad cuando nos aproximamos a nuevos desafíos, pero si mantenemos este punto de vista de una manera muy rígida, podría volverse un obstáculo que nos impida pedir ayuda cuando lo necesitemos, o que surja frustración porque creemos que tenemos que tener éxito y ser buenos en todo.

La aceptación amable no es en sí misma una técnica, sino más bien un principio que está compuesto por distintas prácticas. Como un recordatorio, nuestro objetivo al realizar dichas prácticas es el de transformarnos en una persona más atenta y más emocionalmente involucrada de forma positiva en su propia experiencia. La intención no es deshacernos de los pensamientos o sentimientos que no nos agradan; muy seguido, descubriremos que mientras cultivamos mayor aceptación a nuestros estados emocionales tal y como son, los aspectos dolorosos parecen desaparecer o al menos se suavizan; sin embargo, eso no sucederá todo el tiempo, así que es mejor no tener este tipo de expectativas para no sentirnos frustrados o desesperados si no sucede.

Si comenzamos a utilizar las prácticas de la atención plena con el objetivo de deshacernos de las emociones no deseadas, correremos el riesgo de tratar de que la atención plena se vuelva una estrategia de control de la experiencia, y es muy posible que no tengamos éxito.

Las hierbas también tienen nutrientes

Mucha de nuestra energía se queda atrapada en las emociones evasivas como el enojo y la envidia, o en los pensamientos obsesivos, y definitivamente no queremos perder esa energía. Bloquear nuestras emociones y pensamientos no funciona, porque bloquea y atrapa también la energía; esto nos lleva más bien a una sensación de estar entumecidos o adormecidos. Con la aceptación amable, podemos cambiar la relación que tenemos con nuestras emociones difíciles sin experimentar una pérdida de energía.



Es como arrancar una hierba del jardín de nuestra mente, identificándola primero, y después jalándola de raíz, permitiendo que el espacio que ocupaba pueda ser rellenado con abono para nutrir la tierra. Por supuesto, más hierbas nacerán después, porque el proceso de desherbar nunca termina cuando cuidamos de un hermoso jardín, pero con el tiempo aprenderemos a identificarlas más rápidamente, y a arrancarlas cuando aún están débiles.

Trabajando con la meditación

1. No está funcionando: cuando notamos esta clase de respuesta ante un ejercicio, a menudo significa “aún me siento triste o ansioso” o “no me gusta lo que estoy sintiendo y esta emoción debería de irse”. En este caso, nuestro objetivo tiene más que ver con controlar la experiencia, con este ímpetu por deshacernos de emociones negativas, en lugar de cultivar atención plena, y a pesar de que es completamente comprensible que queramos alejarnos de aquello que es difícil, como hemos visto antes, puede ser contraproducente y al contrario, hacernos demasiado conscientes de la incomodidad, la insatisfacción o el dolor, en lugar de suavizarlo. La atención plena tiene la cualidad de tener la disposición de estar ahí con lo que sea que surja.
2. “Pero sí es cierto”: esto lo decimos a menudo cuando nos damos cuenta de que estamos criticando una práctica a partir de la premisa de que la emoción que estamos sintiendo es real o justificada. Nuestras emociones pueden a veces reflejar de forma acertada nuestras circunstancias, y a veces no. Por ejemplo, si surge enojo cuando alguien nos habla de forma ruda sin cortesía, es natural que nuestra respuesta sea de rechazo y podemos entonces comenzar a justificar nuestras propias emociones difíciles; sin embargo, la práctica de la atención plena no trata de discernir si lo que sentimos es justo o razonable, sino de la utilidad de alimentar ciertos pensamientos y sentimientos: ¿El aferrarnos a esta emoción realmente nos ayuda a actuar como la persona en la que queremos convertirnos?
3. Negociar: Esta es una versión más sutil de la tendencia a querer tener el control, en donde tratamos de “hacer un trato” con la experiencia. Por ejemplo, sosteniendo pensamientos como “haré caso en este momento a lo que siento, pero a cambio espero dejar de sentirlo en un minuto”. En este caso, nuestra aceptación de la experiencia tal y como es está condicionada a ver un cambio, lo cual no es una aceptación real. Mientras más nos aferramos a la esperanza de experimentar algo

diferente a lo que hay, menos nos permitiremos “soltar” lo doloroso y entraremos constantemente en estados de decepción o desilusión ante nuestra propia práctica, lo cual evitará que experimentemos sus beneficios. Si nos damos cuenta de que entramos en esta dinámica de “negociar” con nosotros mismos, lo más útil que podemos hacer es aceptarla y tratar de aceptarla de la forma más amable y cariñosa lo que sea que estemos experimentando.

Prácticas y ejercicios

Ejercicio 1: No pienses en lo que estás pensando

1. Nota un pensamiento que has tenido a lo largo de la semana que contribuya a tu falta de bienestar.
2. ¿Aproximadamente cuántas veces has tenido este pensamiento a lo largo de la semana?
3. Ahora trata con todas tus fuerzas de no pensar en ello durante un minuto, hasta que yo toque la campana. Escribe la cantidad aproximada de veces que pensaste en ello.
4. Ahora, permítete pensar en lo que sea, de manera completamente libre durante otro minuto. Escribe cuántas veces tuviste este pensamiento y algunas otras reflexiones.

Ejercicio 2: Catalogando tus pensamientos

Una forma simple, pero poderosa, de desengancharnos de nuestros pensamientos es a través de etiquetarlos y catalogarlos. Por ejemplo, si estamos pensando en lo que tenemos que hacer más al rato en el día, etiquetamos el pensamiento de la siguiente manera: “estoy teniendo el pensamiento de que tengo cosas que hacer al rato”, si estás sintiendo ansiedad, puedes hacer una nota de ello diciéndote a ti mismo “estoy teniendo la sensación de ansiedad”. Este ejercicio podemos hacerlo en cualquier momento del día, y nos ayuda a poner una distancia objetiva de las emociones y los pensamientos que estamos experimentando, para evitar sobre identificarnos con ellos y asumir que toda nuestra experiencia es estrés, tristeza o enojo, o peor aún, que nosotros somos “enojones”, “depresivos” o “nerviosos”.



Meditación de conexión con la experiencia: Los pies en la tierra.

1. Párate derecho, con la espalda erguida pero procurando no sentir tensión, y los pies bien plantados sobre el suelo.
2. Lleva tu atención a tus pies y a las sensaciones que puedes percibir en ellos: El peso del cuerpo apoyado en los pies, el contacto de la piel con las calcetas, la sensaciones en las plantas, los tobillos, talones y dedos.
3. Identifica las distintas temperaturas, las zonas de los pies más cálidas o más frescas.
4. Empuja tus pies hacia la tierra y nota la tensión en las piernas que surge con este movimiento. Nota el resto del cuerpo y sus sensaciones, desde la cabeza, la columna vertebral, las piernas y volviendo a los pies.
5. Ahora mira a tu alrededor, toma consciencia de los colores, los sonidos de tu entorno.

Meditación de atención al cuerpo y la respiración: enfoque de aceptación amable.

Comienza haciendo un escaneo general del cuerpo para conectar con la experiencia. Nota el peso del cuerpo, sus movimientos al respirar, y procede llevando la atención a la sensación de los pies en contacto con el suelo, después a las piernas, los glúteos y las caderas, el torso, el pecho, la espalda, los brazos, el cuello y la cabeza.

Ahora lleva la atención a la respiración, simplemente atento a las distintas sensaciones que percibes al respirar: el aire a entrar y salir del cuerpo, su temperatura, su cadencia, los movimientos del cuerpo al respirar. Después, con receptividad, nota si hay algo poco placentero en la experiencia, a nivel físico, emocional o mental; de ser así, lleva tu atención a lo que estás experimentando tratando de aproximarte con curiosidad y amabilidad. ¿Puedes sentirlo en el cuerpo?, ¿en qué partes del cuerpo se experimenta?, ¿es algo que se mantiene ahí o estaña cambiando constantemente?. Involucra ahora tu imaginación: ¿qué color le pondrías a esa experiencia?, ¿qué forma tendría?. Utiliza la respiración para experimentar con estas sensaciones, y trata de relajar activamente el cuerpo y la mente con cada exhalación, para ver después el efecto que tuvo el aire en la experiencia.



Lleva ahora tu atención al resto del cuerpo, simplemente notando cualquier sensación que surge. Puede ser el contacto de la piel con la ropa, el movimiento al respirar, los pies y los glúteos en contacto con un soporte, y repite el mismo proceso si surgen sensaciones o emociones poco deseables.

Prácticas de la semana

1. Elige un objetivo a lograr en esta semana, que tenga que ver con el lenguaje privado. Puede ser, por ejemplo, hablarte ti mismo con más amabilidad y cariño cuando surja frustración.
2. Elige una tarea del día a día, es decir, una práctica informal, que puedas realizar con atención consciente. Escribe en tu calendario semanal cuál será.
3. Realiza tu meditación todos los días. Podrás acceder en línea a la meditación guiada que aprendiste el día de hoy.
4. Te recomendamos llenar día con día tu calendario semanal, y si se te complica realizar alguna de las prácticas, y también anótalo.