



La aceptación amable

¿Y qué hacemos con las hierbas?

El sufrimiento, el lenguaje y la mente

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.

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.

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

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.
 3. Permitirnos sentir lo que sea que haya en la experiencia, sin tratar de huir de ella.

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.

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.