Sobre la aceptación y la felicidad

La aceptación es la llave para una vida feliz. En cambio, en nuestra vida cotidiana hay muchos ejemplos de rechazo. Nos rechazamos a nosotros mismos, y a otras personas. Nos vemos en el espejo y pensamos “estoy gorda” o vamos en coche y nos enfadamos, porque alguien se ha metido rápidamente delante nuestro. Hay millones de situaciones en las que deseamos que las cosas fueran diferentes.

Aceptarse a uno mismo es el primer paso para poder aceptar a otras personas o circunstancias de la vida. Si primero ponemos nuestro enfoque y nuestra atención en aceptar las cosas tal como son, se nos abre el camino hacia la libertad y la felicidad.

Lo que rechazamos en otras personas es justo lo que rechazamos en nosotros mismos. No queremos tener ciertas emociones o características y evitamos percibirlas. Cuando nos enfadamos con otras personas o las despreciamos y detestamos, normalmente tiene que ver con las propias partes interiores que rechazamos dentro de nosotros. Visto así, casi da igual por dónde aprendemos a aceptar: Primero a nosotros mismos, o primero a los demás. De todas maneras, se trata de reconocer que como humanos no somos perfectos y no lo podemos ser, que todos tenemos nuestras limitaciones, que sobre cada situación hay al menos 2 perspectivas, una negativa y una positiva. Aceptar el hecho que no somos perfectos y que nuestros pensamientos y emociones negativos están siempre.

Cómo llegar a esta aceptación de uno mismo:

En principio la fórmula para llegar a la aceptación es muy simple. Se llama „estar en el ahora“. Cuando estamos con muchas emociones o nos sentimos mal de alguna manera, nos tomamos unos momentos tranquilos y sin distracción. Empezamos a observar nuestras emociones, dónde las percibimos, cómo son. Nos preguntamos ¿cómo sé que está esta emoción? ¿Cómo es para mí percibirla AHORA? Igualmente percibimos cómo aparecen pensamientos,

Katharina Seidler
Licenciada en Psicología, Máster de PNL, Práctica de la Técnica de Libertad Emocional (EFT)
katharina@resource-yourself.com www.resource-yourself.com

y cómo se van. Dejamos ir toda la historia que se genera normalmente acerca de nuestras emociones. Vemos que toda explicación acerca de la causa, el origen, la culpa, la consecuencia de nuestras emociones y sentimientos es nada más que un pensamiento que aparece en este momento. Y cada vez que nuestra observación empieza a llevarnos a actuar y a tomar decisiones, incluso entonces, volvemos a la posición del observador y observamos este impulso a hacer algo. Observamos cómo aparece, esta, cambia, y desaparece en algún tiempo. Con esta perspectiva no hay quien juzgue, porqué cada condena es nada más un pensamiento que surge, pero que no tiene fuerza para nuestras acciones.

La mayoría de las personas que emprenden este ejercicio llega a estar más tranquilo en sólo unos momentos. Muchas veces, las emociones se transforman y se disuelven cuando las sentimos. El enfoque suena muy fácil, pero tiene truco. Durante toda nuestra vida hemos aprendido que tenemos que tomar responsabilidad y HACER algo. Hemos aprendido profundamente que sin acción no tenemos valor y nos sentimos mal. Y hemos aprendido que entre otras, la rabia, la tristeza, el duelo, el dolor, la envidia y la culpa son "malas sensaciones". Es muy difícil para la mayoría de nosotros sentir y percibir estas sensaciones. De hecho, hacemos todo lo que podemos para no sentirlas.

Distracción del camino de la aceptación

Cuando emprendemos sentir y percibir lo que hay dentro nuestro, surgen varios impulsos que en la vida cotidiana nos llevan a actuar: Son las estrategias aprendidas que nos distraen de este camino. Esto ocurre en las sesiones de ReSourcing con un acompañante profesional, pero también y a menudo en el día a día:

- de golpe estamos cansados y sentimos que no podemos concentrarnos
- ocurre un pensamiento de algo que tenemos que HACER ahora
- tenemos ganas de comer
- necesitamos hablar de otra persona y enfocarnos en sus problemas en vez de en nuestras sensaciones
- empezamos a sentir un dolor u otra distracción física
- nos apetece un cigarrillo o el vaso de vino o cerveza
- aparecen las ganas de distraernos viendo la tele o de jugar un juego al ordenador
- …

Todos tenemos nuestros patrones de comportamiento, los que más o menos funcionan en el día a día. Únicamente cuando se acumulan los problemas o cuando estamos hartos de vivir siempre las mismas situaciones, es cuando se nos da la fuerza y la voluntad para concentrarnos en nosotros, para sentir, percibir, ver – aunque al principio no disfrutemos de esto. El camino para llegar a la aceptación de nosotros, de los demás y de la vida nos lleva por un campo poco conocido, y a

menudo preferimos volver a lo que ya conocemos: Al enfado, a las condenas, a dar la culpa a alguien, a sentirnos víctimas.

¿Cuáles son los efectos si seguimos a estos impulsos? Para empezar, es muy humano y muy normal que nos distraigamos de alguna manera. Muchas veces ni siquiera tiene efectos inmediatos. Pero a largo plazo, estos patrones de comportamiento pueden impedir nuestro desarrollo. Podemos enfermar, sentirnos apáticos e infelices. A lo largo del tiempo y aplicado de manera extrema, estos comportamientos nos pueden llevar a tipos de dependencia, por ejemplo de ciertas substancias (alcohol, drogas, comida), de relaciones, de reconocimiento, de ir de compras, o de objetos materiales. Entonces necesitamos estos objetos para no tener que sentir nuestras emociones o partes interiores rechazadas. Es evidente a dónde nos lleva esto: Perdimos el contacto con nosotros y dejamos de poder tomar decisiones libres, porque dependemos de algo.

Aceptación y felicidad

Aceptación significa ser consciente de nuestros pensamientos y emociones, sin querer cambiarlos. Cuando aceptamos nuestros puntos flojos, emociones y pensamientos, y simplemente dejamos que estén, nadie y nada nos puede atacar. Cada crítica imaginable de fuera entonces es algo, que también vemos nosotros, o que dejamos que vea la otra persona. No tenemos que defendernos o resistirnos. Y es eso lo que nos libera en todo sentido. Aceptamos que los demás también pueden equivocarse en sus criterios sobre nosotros, aceptamos que simplemente es su punto de vista.

Estamos libres de ver nuestro alrededor y luego de tomar nuestras decisiones tal como nos parecen bien en el momento, y sin tener que repetir las mismas pautas dependientes una y otra vez. Somos libres de decidir lo que queremos, no lo que nos pide la dependencia.

Con la concentración en nosotros y la aceptación de todo aquello que vivimos, podemos empezar a percibir y experimentarnos como fuente de fuerza y felicidad. No necesitamos a otras personas, cosas o sustancias para aceptarnos o para sentirnos bien, sino aprendemos a valorar lo que tenemos y somos.

Entonces, ¿qué es la verdadera felicidad en este contexto? Somos felices cuando nosotros y los demás podemos ser exactamente como somos… cuando es aceptable que ahora mismo nos

sentimos sin valor, o que ahora mismo estamos enfadados con nuestra pareja. Cuando reconocemos que todos estos pensamientos y sensaciones desaparecerán tal como han aparecido, y por eso podemos permitir que estén ahora, entonces con la aceptación podemos sentir felicidad.

La aceptación incondicional como parte del ReSourcing

Yo busco el camino de aceptación en mi vida personal y profesional. Conozco las resistencias como algo muy humano, y acepto a mis clientes en sus situaciones sin ponerles condiciones. A veces es esta aceptación que viene de otra persona la que facilita tomar una perspectiva de paciencia, amor y respeto por uno mismo. Es desde esta perspectiva de donde salen las mejores soluciones.

Ayudo a mis clientes cuando quieren o necesitan sentir lo que hay de verdad, ayudo a romper con las pautas de siempre. Doy mi apoyo a su situación y a toma de conciencia de la misma. Creo un contacto que es positivo, de aceptación, para que así sea más fácil para la persona de conocerse a si mismo y de aceptarse tal como es.

En las sesiones uno-a-uno de ReSourcing, se trata de conseguir esta paz interior y encontrar los propios recursos. Tal como lo dice el nombre inglés, se trata de volver a la fuente (re= volver, source= fuente) de los propios recursos (resource= recurso). El camino mayor para llegar a esta perspectiva interior es la aceptación.

Katharina Seidler
Licenciada en Psicología, Máster de PNL, Práctica de la Técnica de Libertad Emocional (EFT)
katharina@resource-yourself.com www.resource-yourself.com