

A woman with dark hair, wearing a light pink t-shirt, is reclining in a patterned office chair at a wooden desk. She has her eyes closed and a smile, with her hands behind her head. On the desk, there is a laptop, a pair of glasses, a blue potted plant, and a smartphone. On the wall behind her is a framed picture of a tree.

BOLETÍN ABRIL 2022

Perfil Médico: La importancia de la Ergonomía en casa

Perfil Nutricional: ¿Puedo desintoxicar mi cuerpo con la alimentación?

Perfil Emocional: El invitado indeseado o las emociones desagradables
¿cambiarlas o aceptarlas?



El invitado indeseado o las emociones desagradables ¿cambiarlas o aceptarlas?

Vamos a imaginar que un día tienes una casa nueva e invitas a todos los vecinos a una fiesta de inauguración. Todos cuantos viven en el vecindario están invitados, incluso has colocado un anuncio en el supermercado. De modo que se presentan todos los vecinos.

La fiesta es un éxito, todos la están pasando fenomenal. Sin embargo, de pronto aparece Casimiro, que vive detrás del supermercado, junto a los contenedores de basura y, debido a esto, su higiene no es muy buena. Su aspecto hace que varios de los invitados se sientan incómodos.

La situación te hace pensar porque ha tenido que venir a tu fiesta. Pero recuerdas que tu anuncio decía:

Todo el mundo es bienvenido

¿Podrás ser capaz de darle la bienvenida, aunque no te guste que se haya presentado?

A continuación, se plantean los posibles escenarios que se podrían presentar:



Escenario uno: Él no es bienvenido.

A pesar de haber colocado el cartel y haber extendido la invitación a todos, en realidad, Casimiro no es bienvenido. Por lo que decides sacarlo de la fiesta, pero él insiste en estar en la reunión y vuelve. Tú te colocas en una actitud defensiva y le pides, de una manera poco cortés que se vaya. En cuanto adoptas esta actitud, la fiesta cambia, pues ahora pasas una gran parte del tiempo vigilando la puerta para que él no vuelva.

Conclusión: Lo que sucedió en este escenario fue que se intentó cambiar la situación y acabaste en una postura no deseada.



Escenario dos: Acceso limitado.

Decides que Casimiro se quede en la fiesta, pero le pides que solamente se quede en una parte de la casa y no esté con el resto de los invitados.

Esto hace que tu atención esté dividida; por una parte, estás atendiendo a tus invitados y, por otro lado, estás viendo que Casimiro permanezca en la sección que le dijiste. Así que, mientras la fiesta continúa, tú eres el guardián de Casimiro.

Eso no se parece a una fiesta. ¡Es demasiado trabajo!

Conclusión: Lo que sucedió en el escenario dos fue que se intentó controlar la situación, dividiendo la atención en dos lugares a la vez.

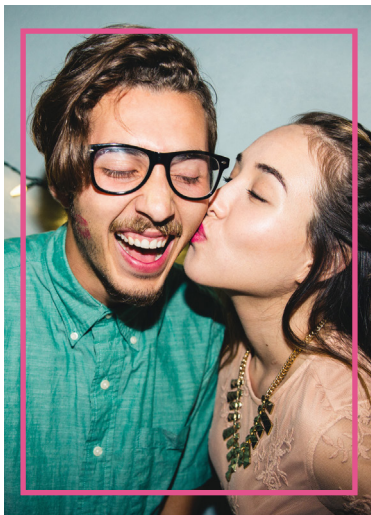
Ahora pensemos **¿Qué pasaría si este invitado no deseado, Casimiro, fueran todos los sentimientos, recuerdos y pensamientos que no te gustan y, sin embargo, te vienen a la mente?**

Algo que sucede con frecuencia en las terapias psicológicas es que las personas buscan “Eliminar la tristeza, quitar por completo el enojo”. Estas emociones las etiquetan como “desagradables”, como si fueran alguna prenda la cual pudieran tirar a la basura o regalarla cuando no les gusta. Sin embargo, las emociones, agradables o desagradables, están presentes en todo momento y tienen una función importante para nuestra supervivencia y aprendizajes de vida.

Aunque es inevitable pensar que, si solo vinieran a la fiesta (vida) los invitados (emociones) deseables, el evento sería genial. Pero lo cierto es que eso es imposible.

De igual manera, si se cree que al no darle la bienvenida a los invitados no deseados puede hacernos sentir en paz, la realidad es que entre más se eviten, más fuerte se hace su presencia.

Así que, exploremos un tercer escenario el cual sea benéfico para Casimiro y para ti.



Escenario tres: Bienvenido, Casimiro.

Casimiro es bienvenido a la fiesta, aunque no se tenga una buena opinión de él. La opinión que se tenga de Casimiro o la evaluación que se haga de él, es algo completamente distinto a la disposición recibirlo como invitado en la fiesta.

Conclusión: Lo que sucedió en el escenario tres fue que se aceptó la situación. La aceptación es un juicio, no valorativo, sobre la situación que está pasando. Es decir, no importa si se cree que es algo bueno o malo, que gusta o disgusta, lo que se está haciendo es conectar con el momento presente, aceptando lo que ocurre y decidiendo que nuestra atención vaya a cosas más significativas.

La cuestión es: ¿Qué postura adoptas? Puedes decidir darles la bienvenida, aunque no te guste el hecho de que existan o puedes decidir pelear con ellos y buscar cambiarlos o controlarlo. Pero entonces ¿cómo va a ser tu fiesta? ¿cómo va a ser tu vida?

Bibliografía

Hayes, S.C., Strosahl, K. & Wilson, K.G. (2014). Terapia de aceptación y compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente. Desclee de Brouwer.