

MÓDULO VI

Habilidades de Aceptación de la realidad

En este módulo se expone la teoría y práctica de las habilidades de Aceptación de la realidad de la Terapia Dialéctica Conductual. Es importante aclarar que este no es un concepto científico estrictamente definido y puede presentar ciertas confusiones tanto a nivel teórico como a nivel práctico. Por este motivo y por su complejidad, el presente módulo se estructura de la siguiente manera: en primer lugar se exponen algunas ideas que dan sustento a la práctica de Aceptación de la realidad (bases filosóficas del modelo DBT), en un segundo momento se definirá el concepto según la creadora del modelo y, por último, se brindará una guía clínica para la práctica de estas habilidades en el contexto clínico, con foco en la habilidad aceptación radical.

6.1. Bases filosóficas del modelo DBT y el malestar/sufrimiento humano

La terapia dialéctica conductual desarrollada por Marsha Linehan tiene su sustento en tres bases filosóficas:

- La filosofía **dialéctica**.
- El budismo **Zen**.
- El conductismo **radical**.

Cada uno de estos pilares filosóficos aporta **una visión sobre la dinámica aceptación-cambio, el sufrimiento humano** y funcionan como un eje transversal para el tratamiento. A los fines que persigue este curso, se mencionan brevemente los aportes de cada pilar.

6.1.1. Filosofía dialéctica

La dialéctica es **una forma de ver y actuar en el mundo** una forma de resolver desacuerdos y buscar la verdad. Se basa en la idea de que dos o más ideas opuestas pueden ser ciertas al mismo tiempo (Linehan 1993; 2020)

6.1.1.1. Cuatro ideas principales de la dialéctica

Según Linehan, hay cuatro puntos importantes en la perspectiva dialéctica:

- 1. El universo está lleno de posiciones y fuerzas opuestas.** La dialéctica sostiene que dos puntos de vista opuestos pueden ser verdaderos al mismo tiempo. Al trabajar con consultantes con desregulación emocional severa o generalizada, esta dialéctica suele presentarse en los inicios del tratamiento, cuando verbalizan “me quiero morir, no aguanto más vivir así” y a la vez quieren vivir, cuidar sus vínculos y alcanzar su metas u objetivos vitales. Ambas son ciertas al mismo tiempo, por más opuestas que parezcan.
- 2. Todo y todos están conectados de alguna forma.** La dialéctica recuerda la conexión de los seres humanos con el resto del universo y esto aumenta la comprensión de la influencia de uno sobre los demás y viceversa. Hace que sea más viable entender y validar a los demás y a uno mismo.

3. El cambio en la única constante. La filosofía dialéctica invita a aceptar radicalmente los cambios que ocurren continuamente, ayudando a las personas a ser más flexibles.

4. El cambio es transaccional. En este punto, la perspectiva dialéctica ayuda a analizar cómo cada persona es influenciada por el contexto y cómo la misma influye en él.

6.1.2. El budismo Zen

Respecto al budismo Zen, en sus **bases se establecen cuatro Nobles Verdades** [Thich Nhat Hanh, 1996; 2011]:

1. La primera Noble Verdad subraya la existencia del **sufrimiento como inherente** a la experiencia humana.
2. La segunda Noble Verdad retoma la causa de esta insatisfacción, malestar o sufrimiento: **el deseo y/o el apego**. Y, en lo que respecta a la aceptación de la realidad, el sufrimiento incluye la insatisfacción que nace de la búsqueda o deseo de la permanencia [ejemplo, apego a las cosas, personas o ideas rígidas de cómo deben ser las cosas] y estabilidad.
3. La tercera Noble Verdad sostiene que el **sufrimiento puede cesar** cuando se desplazan las causas del sufrimiento.
4. La última Noble Verdad propone un conjunto de **principios y prácticas que conducen a la liberación**.

6.1.3. El conductismo

El conductismo radical es la **filosofía de la ciencia conductual** [Skinner, 1977] en la que se sustentan distintos modelos cognitivos conductuales contemporáneos como DBT, ACT, FAP [functional analytic psychotherapy, psicoterapia analítica funcional, FAP por sus siglas en inglés], entre otras. James Cordova [2001] resalta la importancia de la práctica de la aceptación entendida como:

“un cambio en la conducta evocada por un estímulo que tiene la función de evitación, escape o destrucción por una conducta cuya función es mantener o persistir en el contacto [...] **No implica un cambio en la frecuencia o en la presencia misma del estímulo blanco**” [p. 80].

Desde una perspectiva conductual puede afirmarse [Boggiano y Gagliesi, 2018] que **aceptar es una conducta** y como tal puede ser entrenada y practicada.

En resumen, las siguientes ideas provenientes de la filosofía dialéctica, el budismo Zen y el conductismo radical (particularmente las tecnologías que se desprenden de él) sirven como sustento para la práctica de la aceptación radical:

- **El cambio es la única constante y es transaccional.**
- **Dos ideas que son opuestas pueden ser ciertas al mismo tiempo.**
- El sufrimiento, malestar o insatisfacción es una parte inherente de la experiencia humana y los intentos por evitarlo sólo logran amplificarlo.
- El apego a las personas, cosas o ideas es una de las causas del sufrimiento humano.
- Aceptar es una conducta que puede aprenderse.

6.2. Definición de Aceptación de la realidad

Linehan definió esta estrategia como “[...] **estar abierto plenamente a la experiencia de lo que es tal como es, sin oposición, sin distorsionar, sin emitir juicios, sin evaluar, sin tratar de mantener ni trata de finalizar**” (p.35) Boggiano y Gagliesi [2018] agregan que son estrategias de tolerancia al malestar que buscan como objetivo reducir el sufrimiento y aumentar la libertad cuando los hechos no pueden cambiarse o al menos no de manera inmediata [Boggiano y Gagliesi, 2018].

Dentro de la práctica de Aceptación de la realidad se encuentran **distintas habilidades**: aceptación radical, redireccionar la mente, buena predisposición, media sonrisa, manos abiertas y mindfulness de los pensamientos.

6.3. Aceptación radical

Como se mencionó anteriormente **el sufrimiento es parte de la vida y, muchas veces, no puede ser evitado o controlado por completo**. Cuando los seres humanos intentan esto corren el riesgo de incrementar el sufrimiento inicial.

En el contexto clínico, por ejemplo, puede pensarse en unos padres que se niegan a aceptar el diagnóstico de anorexia nerviosa de su hija adolescente. Esto no sólo **no cambia la realidad, sino que disminuye significativamente la probabilidades de recuperación**, puede exacerbar los síntomas y empeorar la calidad de vida. Esa negación y lucha con la realidad puede tomar distintas formas: enojo, echarse mutuamente la culpa, negar o disminuir el problema, etc.

6.3.1 ¿Qué es la aceptación radical?

Es una habilidad para **aceptar la vida tal como es en el momento** (Linehan, 2020).

- Aceptación radical es:
- Aceptar los hechos con la mente, el corazón y el cuerpo.
- Aceptar algo desde lo más profundo de tu alma.
- Abrirse a experimentar plenamente la realidad tal como es en ese momento.
- **Reconocer lo que existe sin enojo o rencor, sin amargura, sin maldad.**

La desesperación (y la pasividad cuando se necesita acción), la amargura, el resentimiento y la excesiva vergüenza o culpa son todos resultados de **fracasar en la aceptación radical**.

6.3.2. ¿Por qué aceptar radicalmente la realidad?

Según Linehan (2015; 2020) hay muchas **razones por las que la práctica de la aceptación es deseable**:

- La primera de ellas es que rechazar la realidad no cambia la realidad.
- Para lograr cambiar la realidad primero es necesario aceptar los hechos.
- **La gran mayoría de las veces rechazar la realidad genera más sufrimiento, al generar una cantidad de emociones y sensaciones (enojo, frustración, tensión, etc).**
- Negarse a aceptar la realidad puede mantenerte atrapado en la infelicidad, la amargura, ira, tristeza u otras experiencias emocionales difíciles de experimentar.
- La aceptación puede llevar a la tristeza,, pero generalmente le sigue una profunda calma.

6.3.3. ¿Qué NO es aceptación?

En muchas situaciones, la realidad suele ser experimentada como injusta y dolorosa, es una de las razones por las cuales es difícil aceptarla (Boggiano y Gagliesi, 2018). Sin embargo el hecho de **aceptar radicalmente no supone estar de acuerdo con los hechos, no es compasión, no supone pasividad ni darse por vencido.**



La aceptación toma más la forma de soltar la indignación, la rumiación, la queja y el intento impulsivo de cambiar aquello que no podemos cambiar inmediatamente o que no depende de nosotros. **Muchas veces las cosas tardan en cambiar y en el camino del cambio debemos aceptar, al menos por un tiempo, que las cosas son como son.**

6.3.4. ¿Qué se debe aceptar?

Sólo se pueden aceptar los **hechos del presente, del pasado y las probabilidades razonables del futuro.**

- **La realidad es lo que es.** Solo se pueden aceptar hechos reales sobre el presente y el pasado. Linehan suele mencionar el siguiente ejemplo: aceptar que un ser querido ha muerto es muy difícil, pero también muy necesario si se quiere construir una vida sin esa persona.
- **El futuro de todos tiene limitaciones.** Limitaciones en el futuro significa que es menos probable que alcancemos uno o más resultados deseados. Aceptar estas limitaciones puede ser importante para establecer objetivos y evitar fallas que pueden disminuir la calidad de vida. Hay limitaciones genéticas, biológicas, económicas, relacionadas al género, la altura, la edad o enfermedades físicas, discapacidad, etc. Linehan cita los siguientes ejemplos: si naces hombre, es imposible por ahora gestar un bebé, aunque no implique que no puedas ser padre o madre. Si tienes poco talento artístico, es menos probable que seas un artista exitoso. El futuro puede tener limitaciones también por la propia conducta pasada, por ejemplo una persona que ha sido condenada y encarcelada por un delito mayor está más limitada en aspiraciones de empleo que uno que no. En este punto es importante mencionar que **los pensamientos sobre el futuro no tienen que ser aceptados como altas probabilidades** porque no son hechos sobre el futuro.
- **Todo en el universo tiene una causa.** Todo lo que existe es el resultado de una causa y aunque no se esté de acuerdo con las causas o no se conozcan del todo, esta perspectiva invita a los consultantes a afrontar la realidad desde una perspectiva de *“Todo es como debería ser”*, aceptar que todo en el universo es causado, *“Todo es como es”*.
- **La vida puede valer la pena, incluso cuando hay dolor en ella.** Si la vida tuviera que estar libre de dolor para valer la pena, nadie tendría una vida que valiera la pena vivir. La aceptación requiere encontrar una manera de no pensar que la vida es una catástrofe. Suprimir nuestros deseos no es una forma efectiva de salir de esto. Cuando lo hacemos, actuamos como si fuera terrible si no tuviéramos lo que queremos, como si no pudiéramos ser felices y no pudiéramos tolerar no tener todo lo que queremos. Estas creencias, por supuesto, solo empeoran las cosas.

Al practicar esta habilidad se debe tener cuidado de **no aceptar distorsiones** sobre el pasado [ej. mi familia me odiaba], exageraciones [ej. no le importo a nadie], catástrofes [ej. mi carrera profesional está perdida porque cometí un error], juicios [ej. mi pareja es una persona desinteresada] u otras creencias o supuestos que no son hechos.

6.3.5. ¿Por qué puede ser difícil aceptar la realidad?

Existen varias razones por las cuales alguien puede tener dificultades para aceptar la realidad tal como es:

- Pueden existir **creencias erróneas** que interfieren con la aceptación, por ejemplo que aceptar implica estar de acuerdo, perdonar o justificar.
- Al momento de avanzar en la práctica de la aceptación **se activan emociones intensas**. Practicar esta habilidad implica tomar contacto con la tristeza, para muchos consultantes puede ser útil contar con prácticas previas de habilidades de aceptación de la experiencia emocional, pensamientos o sensaciones, *mindfulness*, entre otras que faciliten el contacto con la tristeza.
- El consultante **no tiene la habilidad** en su repertorio conductual. Necesita aprenderla y practicarla.

6.3.6. Práctica de Aceptación radical

1. **Observa que estás luchando con la realidad.** Nota cómo es tu lucha con la realidad. Postura de tensión, pensamientos como “No debería ser así”, “Es injusto”, “¿Por qué me pasa esto?”, estados como la amargura, decepción, ira, etc.
2. **Describí en detalle lo que necesitas aceptar**, sin exagerar ni minimizar. Describir de manera objetivo y sin juicios.
3. **Recordá que la realidad es tal como es**, guíate con frases como “Esto es lo que sucedió”, “todo es como debería ser”, considera las causas de la realidad que necesitas aceptar. A veces es posible que debas hurgar en el pasado para conocerlas, pero puede ser útil. Comprender no es justificar. Recordá no transformarlo en rumia.
4. **Practica aceptar con todo tu ser** [mente, cuerpo y espíritu]. Que tu cuerpo, postura, gestos transmitan aceptación.
5. Si tu mente se niega, retoma el trabajo de *mindfulness*: práctica de respiración y, **practica acción opuesta** Hacé una media sonrisa y una postura de manos dispuestas [a veces puede ser útil realizar acción opuesta con el cuerpo]. Decí en voz alta con un tono de voz convincente que aceptar.
6. **Nota las sensaciones corporales.** En el pecho, tu estómago, tus hombros. Observa los lugares de tensión. Escanea tu cuerpo lentamente. Practica *Mindfulness* de las emociones actuales si es necesario.
7. **Permití que la decepción, la tristeza o el dolor surjan dentro de vos.** Observa la tristeza. Nota si tu mente se asusta o si otra emoción aparece para bloquearla. Podés repetir, mentalmente, la frase: “*La tristeza está surgiendo dentro de mí*”.
8. **Reconoce que la vida puede valer la pena incluso cuando hay dolor.** Recordalo. Todas las vidas tienen un margen de dolor. Podés repetir en tu mente la frase: “*Puedo con este sentimiento*”.

6.4. Redireccionar la mente

Aceptar la realidad supone un acto de elección constante. Como muchas habilidades en el contexto de la terapia no es algo que se haga de una vez y para siempre, sino que se debe volver a elegir aceptar una y otra vez. En este punto es similar a la práctica de Mindfulness que se detalló en el módulo: focalizar la atención, notar la distracción y de manera consciente volver a *tomar posesión* del foco atencional. **El elegir una y otra vez lleva la mente a un estado de aceptación. La aceptación a veces dura solo uno o dos minutos, por lo que tienen que seguir redireccionando la mente una y otra vez.** [Boggiano y Gagliesi, 2018; Castellanos, 2021; Linehan, 2020]

6.4.1. Pasos para Redireccionar la mente

- 1. Observa que ya no estás aceptando**, reconoce cómo es tu lucha con la realidad y qué *forma* toma. En algunos momentos es ira, amargura, molestia, indignación, rumiación y queja, en otros pensamientos como “¿Por qué a mi?, ¿Por qué está pasando esto?, “Esto es injusto, no debería ser así”. Incluso pueden notarse sensaciones físicas de tensión.
- 2. Realiza el compromiso interno para aceptar la realidad tal como es.**
Redireccionar, volver a algunas frases puede ser de ayuda: “*El momento presente es como es, aunque no me guste lo que esté pasando*”, “*Dadas las circunstancias, es como tiene que ser*”, “*No puedo cambiar lo que ya sucedió, no tiene sentido luchar con el pasado, el momento presente es como es*”.
- 3. Hacelo de nuevo.** Una y otra vez. Seguí, de manera constante y consciente, redireccionando tu mente a la aceptación cada vez que salgas de ella.
- 4. Podes pensar en un plan para atajarte en el futuro** cuanto te encuentres alejándote de la aceptación.

6.5. Buena predisposición

Cuando la realidad no se ajusta a los deseos, anhelos y expectativas de los seres humanos (proyectos laborales que fracasan, relaciones que se terminan, pérdidas irreparables, etc) **la primera reacción suele ser de enojo, frustración o culpar a otros** [McKay et al, 2017]. Esta postura de lucha contra la realidad, de intentar imponer la propia voluntad o guardar rencor se conoce como “postura de terquedad” (Linehan, 2020). La terquedad toma las siguientes *formas*:

- Terquedad a rehusarse a tolerar el momento.
- Negarse a hacer los cambios necesarios.
- Darse por vencido.
- Lo opuesto a “hacer lo que funciona”.

- Tratar de arreglar cada situación (más que nada aquellas que no pueden cambiarse o al menos no inmediatamente).
- Insistir en estar en control.
- Apegarse al deseo personal.

Esta postura de terquedad, de aferrarse a los deseos y expectativas personales aún cuando la realidad no se ajusta a ellos, suele conducir a un gran sufrimiento e intentos de control que aumentan cada vez más el malestar y disminuyen la efectividad. Por otro lado, en el marco de la aceptación de la realidad, hay otra postura posible: la **buena predisposición, que supone estar abierto a la experiencia, la aceptación de los hechos y las emociones**. Implica darse cuenta que uno es parte y está conectado con el resto del universo. En palabras de Boggiano y Gagliosi (2018).

“Es jugar la parte que a uno le corresponda, tan bien como pueda, con lo que uno tiene, en ese momento. Es tomar el compromiso de participar activamente en la parte del proceso universal y permitir que el mundo sea como es, no importa lo que suceda” [p. 315].

6.5.1. Paso a paso de Disposición abierta

1. Observar y etiquetar la terquedad.
2. Aceptar radicalmente que en este momento estas en la postura de terquedad.
3. Redirige tu mente hacia la aceptación y disposición.
4. Realiza una media sonrisa y sostener una postura abierta.
5. Cuando la terquedad permanece, pregúntate: ¿cuál es la amenaza?

Sobre esta habilidad, Linehan (2015) plantea la siguiente analogía: la vida es como un juego de cartas. A un buen jugador no le importan las cartas que le tocan. El objetivo es jugar la mano lo mejor posible. Tan pronto como se juega una mano, se reparte otra. El último juego ha terminado y el juego actual está en marcha. **La idea es tener en cuenta la mano actual, jugarla tan hábilmente como sea posible y luego dejarla ir y concentrarse en la siguiente mano de cartas.**



6.6. Media sonrisa y manos dispuestas

Como se mencionó en el módulo de Acción opuesta, **modificar las acciones puede modificar la experiencia emocional**. En este caso, media sonrisa y manos dispuestas son una forma de transmitir aceptación con el cuerpo. Al inicio puede sentirse forzado [y lo es], pero si le dan un tiempo notarán que funciona.

6.6.1. Media sonrisa, ¿cómo hacerlo?

- **Relaja tu cara** desde la parte superior hasta la mandíbula. Solta todos los músculos faciales (de la frente, los ojos y cejas, boca y lengua, etc). Podés intentar tensar todos los músculos de la cara y luego relajarlos.
- Deja que las comisuras de tus labios suban ligeramente, lo suficiente como para que puedas sentirlos. Una **media sonrisa consiste en tener los labios ligeramente hacia arriba** y la cara relajada.
- Intenta adoptar una expresión facial serena. **Recordá que tus expresiones se comunican con tu cerebro**, tu cuerpo se conecta con tu mente y están mutuamente influidos.

6.6.2. Manos dispuestas

Estando sentado:

- Coloca tus manos sobre tu regazo o tus muslos.
- Abrí las manos, giralas hacia afuera.
- Con las palmas hacia arriba y los dedos relajados.
- Recordá que tus manos se comunican con tu cerebro, tu cuerpo se conecta con tu mente.

6.7. Práctica e integración de las habilidades de Aceptación de la realidad

La siguiente práctica es una **integración de las habilidades mencionadas**. El terapeuta puede guiarla como una práctica de *Mindfulness*.

- 1) Invitar y ayudar al consultante a **describir** en detalle lo que necesita aceptar:
 - a. Guíalo en que pueda ser descriptivo, apegado a los hechos.
 - b. Verifica interpretaciones y opiniones. Asegurate de que lo que está aceptando sea lo correcto. Busca juicios críticos o evaluativos. Evitar el lenguaje “bueno”, “malo”, “injusto”.
 - c. Reconocer cuando aparece la lucha contra la realidad: “esto no debería ser así”, “esto es injusto”, “¿por qué...?”.

2) Recuerda que **la realidad es** tal como es en este momento:

- a. Frases que te pueden ayudar durante la práctica: *“El momento presente es como es, aunque no me guste lo que esté pasando”, “Dadas las circunstancias, es como tiene que ser”, “No puedo cambiar lo que ya sucedió, no tiene sentido luchar con el pasado, el momento presente es como es”.*

3) Considera las **causas** de la realidad que necesitas aceptar:

- a. Cuidado de no transformarlo en rumia.
- b. Con una postura de curiosidad.

4) **Practica aceptar con todo tu ser:**

- a. Integra manos dispuestas y media sonrisa.
- b. Volver a las frases.
- c. Imaginate aceptando la realidad.

5) **Permití** que aparezca la decepción, la tristeza, angustia, dolor, malestar, sufrimiento...

- a. Observa el malestar.
- b. Si se superpone el enojo, volve a la tristeza.
- c. Inhala diciendo *“la tristeza está surgiendo dentro de mí”.*
- d. Atende a las sensaciones físicas: sensaciones en el pecho, la garganta, el estómago, los hombros. Nota tensiones en el cuerpo.

6) **Retoma el compromiso** de aceptar la realidad tal como es. Redirige la mente si es necesario.

7) Reconoce que **la vida puede valer la pena incluso cuando hay dolor.**

Cierre de módulo VI

En síntesis, las habilidades de aceptación de la realidad tiene su sustento en la filosofía dialéctica, el budismo zen y el conductismo. Este repertorio de estrategias ayuda a los consultantes a **tolerar el malestar a largo plazo**, de aquellas situaciones que no pueden cambiarse (pérdidas, por ejemplo), situaciones que no pueden cambiar inmediatamente (cambiarse de trabajar, por ejemplo) o no depende de uno.

Las habilidades de aceptación de la realidad **requieren de práctica, una y otra vez**. Marsha Linehan, creadora de Aceptación radical, en sus memorias escribe:

"[...] Aceptación de la realidad [como habilidad] puede ser muy difícil. Tenés que practicar una y otra vez y otra vez. Es como caminar a través de la niebla, sin ver nada [...] Y de repente emerge la luz del sol. La buena noticia es que si practicas redirigir tu mente hacia la aceptación, eventualmente practicarás la aceptación más a menudo. **Y si haces eso, ¿qué sucede? El sufrimiento se vuelve menos intenso. El sufrimiento se reduce a ser un dolor común**" (Linehan, 2020, p. 241).