

ACEPTAR

LO QUE SUCEDE



PATY WILENSKY

Índice

Introducción.....	5
Capítulo 1 Aceptar lo que sucede.....	6
Dinámica 1: Disconformidad.	7
Dinámica 2: ¿Cómo defines lo que es “Aceptar”?	¡Error! Marcador no definido.
Dos acepciones de Aceptar	9
ES ASÍ: la habilidad de Aceptar.....	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 3: ¿Cómo es aceptar para ti?	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 4: ¿Qué es lo opuesto a “Aceptar”?	¡Error! Marcador no definido.
Lo opuesto a Aceptar	¡Error! Marcador no definido.
Aceptar y Rechazar	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 5: Lo que niegas.....	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 6: ¿Qué es lo que se parece a “Aceptar” (pero no es)?	¡Error! Marcador no definido.
Aceptar y Resignar	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 7: nueva definición.....	¡Error! Marcador no definido.
Aceptar en 3 dominios	¡Error! Marcador no definido.
Segundo dominio: dejar “quieto” al otro.....	¡Error! Marcador no definido.
Tercer dominio: transformarME.....	¡Error! Marcador no definido.
Los siete pasos	11
Dinámica 8: Reversador “si o no”	14
Aspectos	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 9: ¿Cómo eres cuando aceptas?	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 10: ¿Cómo se comporta mi Aceptador?	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 11: Mi personaje Aceptador	18
Fábula del Aceptador: la ballena que traga	20
Fábula del Aceptador: la monita de rama en rama	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 12: ¿Qué necesito aceptar?	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 13: ¿Qué me impide Aceptar?	¡Error! Marcador no definido.
Aceptar y Controlar	¡Error! Marcador no definido.
Capítulo 2 Aceptar y Juzgar	¡Error! Marcador no definido.
La mente dual.....	¡Error! Marcador no definido.
Juzgar	¡Error! Marcador no definido.
Aceptar y Juzgar	¡Error! Marcador no definido.

Dinámica 14: Reversador “Lo opuesto”	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 15: Las polaridades en el reversador “lo opuesto”	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 16: ¿Cómo eres cuando juzgas?	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 17: ¿Cómo se comporta mi Juzgador?	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 18: Mi personaje Juzgador	¡Error! Marcador no definido.
Fábula del Juzgador: el pingüino real.....	¡Error! Marcador no definido.
Fábula del Juzgador: el perro con peluca de juez	¡Error! Marcador no definido.
Fábula del Juzgador: el león que se queda quieto.....	¡Error! Marcador no definido.
Entre el Aceptar y el Juzgar	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 19: ¿Cómo voy del Aceptar al Juzgar?	¡Error! Marcador no definido.
Grados del Juzgar	¡Error! Marcador no definido.
Capítulo 3 Aceptar y Soñar.....	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 20: Las expectativas.....	¡Error! Marcador no definido.
Aceptar y Esperar	¡Error! Marcador no definido.
Expectativas y Motivación	¡Error! Marcador no definido.
Expectativas y deseos	¡Error! Marcador no definido.
Aceptar y Soñar	¡Error! Marcador no definido.
Esto no debería estar sucediendo.....	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 21 “Esto no debería estar sucediendo”	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 22: reversador “Alto y bajo”	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 23: Ciclo de “Aceptar y soñar”	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 24: ¿Cómo eres cuando sueñas?.....	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 25: ¿Cómo se comporta mi soñador?.....	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 26: Mi personaje soñador	¡Error! Marcador no definido.
Fábula del Soñador: el minotauro frustrado.....	¡Error! Marcador no definido.
Fábula del Soñador: la ardilla escurridiza	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 27: ¿Cómo voy del Aceptar al Soñar?	¡Error! Marcador no definido.
Grados del Soñar	¡Error! Marcador no definido.
¿Cómo trabajamos en la Fábula cuándo hay más de dos animales?	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 28: Armar un proceso	¡Error! Marcador no definido.
Aceptar y hacer acuerdos	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 29 Reversador “Horizontal y Vertical”	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 30: ¿Cómo eres cuando haces acuerdos?	¡Error! Marcador no definido.

Dinámica 31: ¿Cómo se comporta mi parte que hace Acuerdos?	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 32: Mi personaje que hace Acuerdos	¡Error! Marcador no definido.
Grados de hacer Acuerdos	¡Error! Marcador no definido.
Dinámica 33: Cuatro ventanas.....	¡Error! Marcador no definido.
Las polaridades en este Manual.....	¡Error! Marcador no definido.
El Coaching Junguiano.....	¡Error! Marcador no definido.
Aceptar las dos partes	22
Cierre.....	25

Introducción

Este manual fue tomado del taller “Aceptar lo que sucede”, incluyendo sus contenidos, dinámicas y las respuestas anónimas de los participantes. El objetivo del manual es que puedas conocerte, comprenderte y aprender a gestionar tus emociones para poder vincularte de una manera que te brinde bienestar.

Irás aprendiendo a ser un verdadero compañero para ti mismo, cuidarte y mejorarte, a convertirte en tu mejor amigo. A dejar de vivir orientado a encontrar algo o alguien que llene un vacío, ni buscando a alguien que traiga felicidad.

Esto no implica ser más “yo” o más egoísta, ni significa sentirse más grande, más fuerte o más importante que los demás. Consiste en ubicar una parte tuya que mira lo que necesitas y deseas, mientras que también observa tu manera de relacionarte con otros. Se trata de vivir con la sensación de que todos tenemos una posibilidad de contribuir, de ser exactamente nosotros mismos: ese ser único y original.

Todas las técnicas de coaching se basan en que nuestra calidad de vida no está determinada por lo que ocurre, sino por lo que hacemos ante eso que ocurre. La tarea del coach es escuchar las suposiciones que tiene la persona respecto a su vida, sus creencias y los cuentos que se cuenta.

En el marco del Coaching Junguiano, buscamos qué es lo que la persona percibe como lo bueno, lo hermoso, lo adecuado y verdadero: a eso le llamaremos su Luz. También escuchamos qué es lo que queda fuera de su alcance: la Sombra.

Entonces, en un nivel más profundo, la habilidad de “Aceptar lo que sucede” propone que conozcas tus luces y tus sombras. Que tengas un yo fuerte y que puedas expandir los límites de ese yo, para hacer ese que auténticamente eres Tú. A eso le llamamos el “Sí mismo”.

Para Jung el conocimiento de tu propia naturaleza única y original es necesario para ir en el camino de comprenderte. Encontrarte contigo mismo, vivir en conformidad con lo que eres, es para Jung el único sentido de la existencia.

Capítulo 1 Aceptar lo que sucede

Este manual sobre “Aceptar lo que sucede” te ayudará a descubrir:

- ¿Cómo es esa parte tuya que tiene los pies en la tierra?
- ¿Cómo eliges a qué decirle sí y qué rechazar?
- ¿Qué necesitas para conectarte con la realidad, sin dejar de soñar?
- ¿Cómo se relaciona el “Aceptar” y el “Juzgar”?
- ¿Cuáles son los mecanismos de negación de cada estilo de personalidad?
- ¿Cómo se relaciona lo que no aceptas con tu frustración?
- ¿Cómo integrar el “Aceptar” y el “Soñar” posibilidades?

Solemos encontramos con situaciones que no deseamos, que nos frustran, nos ponen tristes o nos generan impotencia. Vivir peleando con la realidad y con lo que ocurre no es la solución.

La aceptación es necesaria para no sentir estrés, generar tranquilidad, para aprender a integrar los obstáculos y así poder avanzar hacia nuestros objetivos.



Dinámica 1: Disconformidad.

A lo largo de este manual veremos varias herramientas para desarrollar la habilidad de “Aceptar lo que sucede”.

Todo comienza con una disconformidad, algo que me saca de mi zona de confort.

1. Haz una lista de 3 situaciones o personas con las que te resulta difícil aceptar lo que sucede. Describe cada una brevemente.
2. En esa situación o con esa persona ¿Qué es específicamente lo que no aceptas?
3. Los participantes comparten sus respuestas y reflexionan juntos sobre ellas. ¿En qué se parecen y diferencian? Lo que disgusta ¿Está afuera o adentro?

Estas son algunas respuestas de los participantes:

- A. Me resulta difícil aceptar la falta de acción. Específicamente lo que no acepto es cuando una persona tarda demasiado en realizar una tarea.
- B. Me resulta difícil aceptar cuando una persona no es agradecida Específicamente lo que no acepto es que, si no es agradecida, no está viendo al otro y es como hablar con una pared.
- C. Me resulta difícil aceptar cuando mi pareja no escucha. Específicamente lo que no acepto es que no está conectada con la conversación y no acepta al otro.
- D. Me resulta difícil aceptar la falta de comunicación clara y oportuna, no hablar los temas importantes. Específicamente lo que no acepto es: la frialdad, falta de afecto y cuidado.

Estas personas, al especificar lo que les molesta se dieron cuenta que esa molestia era su propio sentimiento o pensamiento.

- E. Me resulta difícil aceptar que mi hijo adolescente tiene otros tiempos y modos de enfrentar la vida, distintas a los míos. Específicamente lo que es no acepto **qué tenga valoraciones distintas a las mías.**
- F. Me resulta difícil aceptar que me hagan críticas “vistiéndolas” de feedback positivo. Específicamente lo que no acepto es **que no me valoren como yo quisiera.**
- G. Me resulta difícil aceptar que me cuesta emprender cambios importantes. Específicamente **me cuesta aceptar y reconocer mis temores y dudas.**

Varias personas rechazan “lo negativo”, o lo que se ven impulsados a hacer para compensarlo, lo cual es distinto para cada participante.

- H. Me resulta difícil aceptar cuando alguien solo se queja, o solo se enfoca en lo negativo de la situación. Cuando alguien solo traslada su mal humor sin conciencia y en automático. Específicamente lo que no acepto es que **me toca siempre levantar** lo negativo del otro para **enfocarnos en lo positivo**, es un trabajo emocional pesado.
- I. Me resulta difícil aceptar cuando la persona se enfoca preponderantemente en lo negativo. Específicamente lo que no acepto es que **no logro conectarme** con la persona.
- J. Me resulta difícil aceptar el excesivo de negativismo. Específicamente lo que no acepto es **el miedo y la falta de esperanza**.

Preguntamos entonces:

- 1) ¿Qué es lo negativo para ti?
- 2) ¿Qué acción realizas para compensar a lo negativo? ¿Qué sucedería si lo dejas de hacer?
- 3) ¿Qué te impide esa cosa negativa que percibes en el otro?

En los ejemplos:

- 1) ¿Qué es lo negativo para ti?
La falta de esperanza y el miedo.
- 2) ¿Qué acción realizas para compensar a lo negativo?
Me toca siempre levantar lo negativo para **enfocarnos en lo positivo**.
- 3) ¿Qué te impide esa cosa negativa que percibes en el otro?
No logro conectarme con la persona.

Dos acepciones de Aceptar

Cuando nos referimos a aceptar se nos confunden dos significados:

Por un lado, aceptar es decir que esto “es así”, tomar la realidad tal como se presenta. Por ejemplo: tenía planeado salir a pasear, pero hoy llueve; Cuando ella habla gritando, yo me siento incómoda...

Por otro lado, aceptar también es “decir sí”. Por ejemplo, cuando te preguntan, ¿acepta por esposo/a? uno puede decir que sí (o que no). Cuando un sitio web te pregunta si aceptas las cookies, o cuando un amigo te pide que le cuides su perro por unos días, etc.

Aceptar

ES ASÍ
Tomar la realidad

DECIR SÍ
Incluirlo en mi vida

ES ASÍ:

Tomar contacto con lo que está sucediendo, estar en el aquí y ahora percibiendo únicamente este momento.

DECIR SÍ:

Aprobar, dar por bueno, acceder a algo, consentir, incluirlo en mi vida.

Decir sí implica una cierta evaluación, un juicio.

La acepción del “es así” está representada en color azul porque es más objetiva, y la acepción de “decir sí” en color naranja, porque es más subjetiva.

Para estar seguros de cuál acepción se trata, podremos ver cuál es la pregunta:

ES ASÍ

¿Puedo tomar esto que sucede como real?

DECIR SÍ

¿Deseo esto en mi vida?

Aceptar algo no significa que sea correcto.

En este manual nos concentraremos en la habilidad de tomar la realidad tal como es, en la acepción de aceptar como “es así” (el azul).

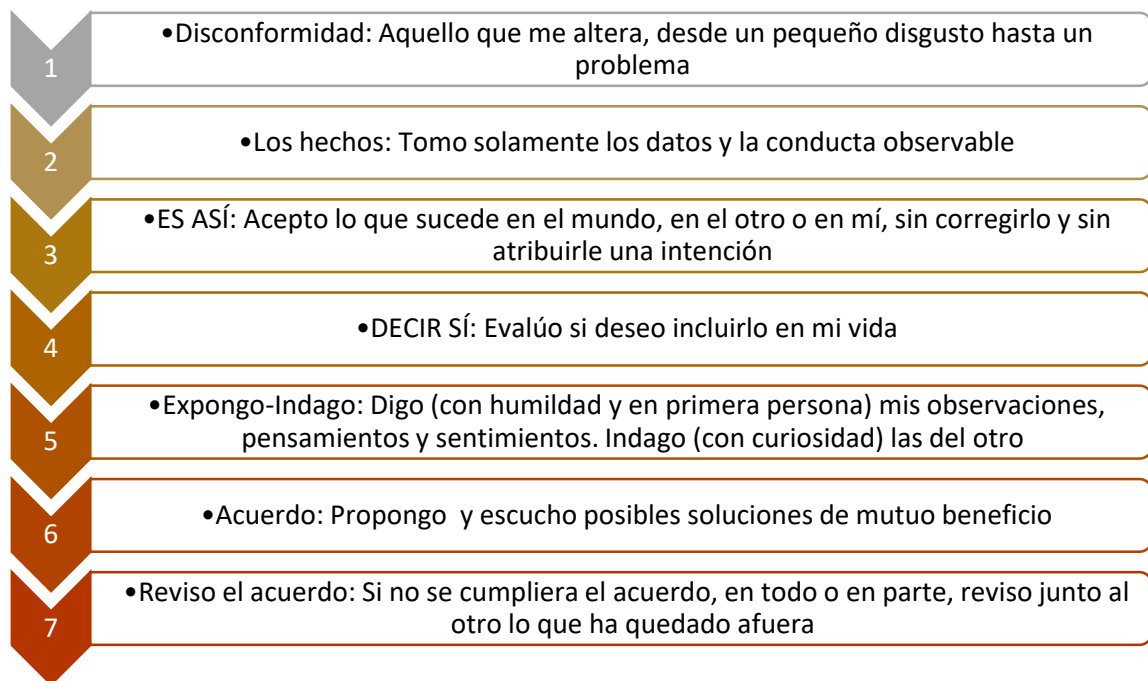
Una vez que logro aceptar “es así”, me digo “el otro es así”.
Por ejemplo, ella habla gritando, es así. Lo cual me lleva a pensar que también “yo soy así”.
Cuando alguien habla gritando, a mí me incomoda mucho, yo soy así.
Luego paso a incluirlo o no en mi vida. Siguiendo el ejemplo, ¿elijo conversarlo?, ¿quiero cortar el vínculo?, ¿prefiero acomodarme y no mencionarlo?, ¿entre cero y cien cuánto me incomoda?

En la segunda acepción de aceptar (“decir sí”) pareciera que estamos asumiendo lo que sucede como verdadero, juzgando si es correcto o adecuado.

Pero dentro del “es así”, aunque admitamos que algo está sucediendo, no implica que necesariamente estemos de acuerdo.

Los siete pasos

Al combinar “las dos acepciones” con “los tres dominios” avanzaremos en 7 pasos.



Veamos un ejemplo con los siete pasos:

Me incomoda una persona impuntual.

¡A todo el mundo le incomoda una persona impuntual! Porque está mal llegar tarde.

No, no a todo el mundo le incomoda de la misma manera.

Me doy cuenta que a mí me incomoda mucho. Del uno al diez, me incomoda nueve.

Entonces digo: “Bueno, tengo que aceptar que a mí me incomoda mucho”

A partir de aceptar que yo siento esto, cuando sucede me hago responsable de que me pasa a mí, y lo acepto.

Cuando lo acepto, es cuando puedo evaluar si quiero conservar el vínculo incluyendo esto.

Paso 1: Disconformidad

Mi amiga del alma llega tarde y me molesta mucho.

Paso 2: Tomamos los hechos

Me pregunto: ¿Qué es tarde? ¿Cuán tarde llega? ¿Siempre, siempre llega tarde? No hay vez que llegue a horario. A veces son 15 minutos, a veces 30 minutos.

Paso 3: Aceptar lo que sucede en el otro, sin corregirlo

Si yo lo acepto, me digo “ella llega entre 15 y 30 minutos tarde”. No lo hace contra mí, no es porque no me quiere, no lo hace sólo conmigo. En ese paso me cuido de no interpretar ninguna intención: no es falta de respeto, simplemente es así.

Aceptar “es así”, es llegar a la conclusión de él (o ella) hace esto, o no hace esto, de modo frecuente, sin atribuirle intenciones positivas ni negativas.

Paso 4: Me pregunto si deseo incluirlo en mi vida

Es una persona importante para mí y quiero que sea parte de mi vida.

Si llego a la conclusión de que no deseo puntualmente esto que hace en mi vida, porque no coincide con mis valores, entonces decido cómo actuar.

Paso 5: Expongo-indago

Expongo: le cuento, hablando en primera persona, lo que yo noto y cuánto me incomoda. Le cuento que, para mí, la impuntualidad es muy incómoda, que YO la interpreto como falta de respeto. Que la quiero y no quiero dejar de encontrarme con ella. Que no quiero llegar tarde yo también, ni decirle un falso horario más temprano.

Indago: ¿Cómo lo ve ella? ¿Le sucede cuando se encuentra con otras personas?

Paso 6: Acuerdo

Acordamos no encontrarnos en una esquina, sino en un bar, así puedo esperarla mientras leo un libro tranquila. O en mi casa, donde puedo hacer cosas mientras la espero.

Paso 7: Reviso el acuerdo

Si se incumple el acuerdo, lo converso con ella nuevamente.

Dinámica 8: Reversador “sí o no”

Un reversador es un cuadro de doble entrada que nos permite aplicar la reversibilidad. Tomamos una cualidad y luego la reversamos de muchas maneras.

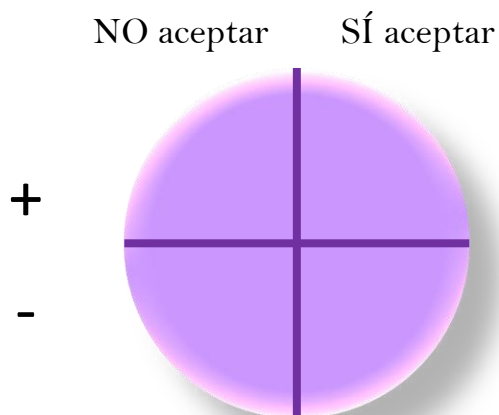
Siempre que hay una disyuntiva entre dos polos, la clave es llegar a esa flexibilidad de no tener que elegir entre blanco o negro, encontrar los grises. Al conocer las ventajas y desventajas de un polo y del otro, podemos descubrir que hay varios modelos y que, según la ocasión, podemos elegir con cuál manejarnos.

Este es el reversador que se llama “sí o no”.

Aquí tomaremos la cualidad de Aceptar, en la acepción de sí aceptar o no aceptar, y la cruzaremos con las ventajas y desventajas.

¿Cuándo usaremos este reversador “sí o no”?

- ∞ Cuando una persona duda acerca de hacer algo o no hacerlo
- ∞ Para explorar cualquier competencia
- ∞ En lo más profundo siempre permite flexibilizar al Ego y ampliar las opciones del Yo



1. Dibuja el Reversador “sí o no”
2. Le pedimos a los participantes que completen este cuadro con las ventajas de aceptar y no aceptar, y también con las desventajas.

Cuando hablamos de ventajas y desventajas, sirve hacerse estas preguntas:

- a. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada polo?
- b. ¿Qué beneficios y perjuicios trae cada uno?
- c. ¿Cuál es la ganancia y el costo de cada uno?
- d. ¿Qué te posibilita o limita de cada uno?
- e. ¿Qué te suma o te resta cada uno?

3. Una vez que lo completaron, lo comparten con el resto de los participantes para armar un mapa general del equipo.
4. Los participantes comparten sus respuestas y reflexionan juntos sobre ellas ¿En qué se parecen y en qué no? Juntan las respuestas de cada uno de los 4 cuadrantes para compararlas y ampliar su punto de vista.

Respuestas de los participantes:

La idea de aceptar genera amor y odio. Fíjate que el mismo participante responde:

- A. Ventajas del aceptar: tranquilidad, comunión, equilibrio
Desventajas del aceptar: sufrimiento, pelea, ruptura
- B. Ventaja de si aceptar: menos lucha, más facilidad de avanzar
Desventajas de si aceptar: es arriesgado, puede salir "mal"
Ventaja de no aceptar: quedarse en un lugar conocido
Desventaja: no conseguir cosas nuevas
- C. Aceptar/ventaja: poder vivir en paz con uno mismo.
No Aceptar/Ventajas: evitar lo que nos ocurre, no haciéndonos cargo. Menor consumo energético.
Aceptar/desventajas: requiere de un compromiso grande
No Aceptar/Desventajas: no poder cerrar lo que nos ocurre. Revivir en el futuro las cosas que ya vivimos.
- D. Ventaja de si aceptar: paz interior, descubrir otras formas, opositoras
Desventajas: foco en el otro
Ventaja de no aceptar: pongo límites, sale mi voz, amor propio
Desventaja: frustración, resistencia

Aceptar lo que sucede

Aquí están varias de las respuestas de los participantes, agrupadas en los cuatro cuadrantes del reversador. A su lado, los conceptos más frecuentes:

	VENTAJAS DE ACEPTAR
Serenidad Avance	▪ Elegir posibilidades ▪ Saber dónde estamos parados ▪ Requiere menos esfuerzo, me permite relajar ▪ Paz, armonía con las situaciones ▪ Solucionar problemas, avanzar, no estresarme ▪ Me acercan, construyen, dinamizan ▪ Tranquilidad, comunión, equilibrio ▪ Te transforma, te fortalece ▪ Ajustar la situación hacia lo que necesito

VENTAJAS DE NO ACEPTAR	
▪ No tener que hacer nada para mejorar las cosas ▪ No me hago cargo de lo que pasa, mientras dura la negación puede estar buenísimo durante algún tiempito ▪ Me da constancia – fijeza ▪ Seguir siendo yo ▪ Reafirmo mi ser ▪ Quedarse en un lugar conocido ▪ Ser leal a mí misma ▪ Acomodar la realidad a nuestra proyección ▪ Ganar tiempo, ser genuino, escucharme	
	No hacerse cargo Seguir siendo yo

	DESVENTAJAS DE ACEPTAR
	▪ Transitar algo que no nos guste ▪ Sufrimiento, pelea, ruptura ▪ Vulnerabilidad ▪ Perder el control ▪ Ceder ▪ Es arriesgado, puede salir "mal" ▪ Me quedo sin posibilidad de actuar ▪ No hay cambios, las cosas no son como yo quería ▪ Dejar atrás un objetivo ▪ Perder la brújula de quién soy y qué quiero ▪ Requiere de un compromiso grande

DESVENTAJAS DE NO ACEPTAR	
▪ Malestar, frustración, pérdida de tiempo ▪ Esfuerzo de poner límites ▪ No comprometerse ▪ No cambiar, quedarse estático y no tener lugar para la reflexión ▪ Luchar, pérdida de energías, no abrirse a lo nuevo ▪ Me pierdo de cambiar y crecer ▪ No conseguir cosas nuevas ▪ Dejar un tema pendiente ▪ Correr el riesgo de caer en la banquina de la resignación, la mediocridad	

Dinámica 11: Mi personaje Aceptador

1. Con todas las palabras de las dos dinámicas anteriores,
 - Imagina un animal que pueda representar a tu Aceptador.
 - ¿Por qué este animal es un buen símbolo de “aceptar” para ti?
2. Los participantes comparten sus respuestas y reflexionan juntos sobre ellas.
 - ¿Cuáles son los animales más frecuentes?
 - Cuando dos participantes eligen el mismo animal ¿Les representa lo mismo?
 - Algunos participantes pusieron animales “suaves”, pero otros ven el aceptar como algo “duro” ¿Cómo se entiende esto?

Aquí algunas respuestas de los participantes:

- LECHUZA. porque es sabia. Tiene una visión amplia debido a que su cuello es muy flexible
- Un PERRO SIBERIANO, que guía y aporta pese al frío
- Una BALLENA, porque traga todo y va tranquila
- El ELEFANTE, porque me conecta con la paciencia, la tranquilidad, la grandeza
- ÁGUILA, acepta lo que ve y vuela libremente hacia su objetivo
- Un PEZ, porque puede fluir con el entorno. Lo conoce por experiencia y no se detiene

Ante la pregunta “¿por qué este animal es un buen símbolo de “aceptar” para ti?”, algunos participantes respondieron:

- A. Me siento segura, responsable, auténtica.
Mi aceptar es una JIRAFÁ, con la cabeza bien alta, con posibilidad de ver muy lejos y con pies largos en la tierra, moviéndose lentamente. Puedo mirar hacia abajo y hacia arriba.
- B. Cuando acepto soy empático, soy libre, logro influir positivamente en los demás.
Imagino un CÓNDOR andino, que levanta vuelo utilizando las corrientes de aire caliente, usándola para su propio beneficio.
- C. Cuando acepto soy flexible, me siento liviana y fuerte como un junco, como un AVE FÉNIX, que renace transformada.

- D. Despreocupada y realista, desapegada, me siento cínica, que todo me da lo mismo, y a la vez no es cierto. Mi animal es un ZORRO, que se pone en marcha y piensa en su próximo paso.
- E. Cuando acepto realmente me veo como abierta, centrada y capaz de aprender. Mi animal es el DELFÍN, porque es comunicador, cuida a la familia y mucho más.
- F. Cuando acepto soy observadora, tomo la situación y a las personas de manera neutra, dándome la oportunidad de nutrirme con lo que sucede. Lo imagino como una MARIPOSA, por toda su transformación.
- G. Soy ansiosa, inquieta. Hago saber lo que no me gusta (si no es con palabras, con actitudes). Aparento ser fría, pero soy muy sensible, y me afecta lo que digo que no me afecta. Soy independiente. Mi animal es un LEÓN, porque representa la fuerza en mi personalidad. Aceptar es fortaleza.
- H. Cuando acepto tengo más ternura y compasión conmigo, soy más responsable. Puedo tener conciencia de mis recursos y de lo que necesito mejorar. El LINCE, reflexivo, pero rápido también, con un poco de riesgo de someterse a lo que no quiere.
- I. Cuando acepto algo, me siento empoderado. Siento que equilibro mi mundo interior con el mundo exterior. Acepto mis posibilidades en un 100%. ABEJA: busca opciones, crea con lo que obtiene. Tiene que convivir con un gran entorno.
- J. Cuando acepto me siento más tranquila, flexible. Aumentan mis recursos y aparecen nuevas posibilidades. Me preparo para avanzar, continuar, gestionar lo que está sucediendo. Tomo el control, me vuelvo protagonista. Una HORMIGA, porque es trabajadora. Cuando encuentra un obstáculo, lo rodea, no se rinde. Parece serena, hace lo que tiene que hacer.
- K. Aceptar en mí es escucharme y percibir lo que me sucede, aceptar lo que me sucede en ese momento, y tomarlo como un aprendizaje. Es un BÚHO, porque escucha y percibe con atención, se trata de relajar frente a esa situación. Tiene ojos grandes para ver de "otra manera" e intentar comprender si lo que sucede es un punto de aprendizaje.

Fábula del Aceptador: la ballena que traga

Participante 1:

- Mis disconformidades:
 - La inacción en los demás
 - La negatividad en la convivencia
 - Las personas que tienen un problema para cada solución

- ¿Cómo soy cuando acepto?
Relajada, opaca, y sin ganas.

El aceptar me toma mucha energía. En realidad, me opaca, me deja en un lugar de “bueno, está bien”. No quiero luchar, lo acepto. Si quiero esa paz, esa tranquilidad para poder seguir haciendo.

- Mi personaje aceptador es una ballena, porque traga todo y va tranquila.
Que no procesa, sino que traga.

Paty: mira a la ballena en tu imaginación. ¿Cómo es? ¿Dónde está? ¿Qué está haciendo ahora?

Participante 1: es gris y grande. Está en el en el mar, en este momento está descansando. Está cansada de nadar todo el tiempo. Está flotando. Está sonriendo, los ojos entrecerrados porque tiene un poco de sueño.

Paty: nos habías dicho que esta parte tuya que acepta, es una parte que no procesa, que acepta y traga. También habías dicho que es una parte tuya que no quiere luchar. Vamos a ver si podemos ver esto en la imagen. No a la ballena que está cansada. Imaginemos a la ballena cuando está luchando con algo o con alguien, y que luego acepta y traga para no pelear.

Participante 1: puede estar luchando con los que quieren atraparla para convertirla en aceite.

Paty: ¡ya tenemos villanos! Quieren atraparla para convertirla en aceite. Y ella, ¿cómo lucha?

Participante 1: en realidad lucha con todo su cuerpo, con todo lo que tiene porque para eso grande.

Paty: o sea que tiene con qué luchar.

Participante 1: ¡por supuesto! Si tiene ganas, les da vuelta al bote (responde con energía, diferente de la voz apagada que tenía al comenzar el relato).

Paty: entonces, fíjate lo que estás diciendo. Pareciera que tienes dos contenidos en el aceptar. Uno es “no luchar” y otro es “no procesar”. Ahora nos cuentas que la ballena tiene muchos recursos para luchar. Si yo tengo muchos recursos para luchar, porque puedo dar vuelta un bote... ¿De dónde sale la idea de que luchar es tan difícil? ¿Será que no me doy

cuenta que soy un animal enorme? ¿Quizás tengo más habilidades para luchar de lo que creo?

Participante 1: sí, en realidad yo veo “lo que tengo que aceptar” como depredadores. A mí me gusta la idea de disuadir, más que matar. Si tengo ganas uso el recurso más fácil y los mato y se terminó el asunto. Pero los podría convencer de que soy muy simpática y que, si me matan, no puede continuar el sistema de la cadena alimenticia en el océano. Entonces, quizá hay otras cosas que podría hacer. Mi aceptador es esa ballena, es hacerle saber al otro que tengo recursos pero que voy a intentar ir por el lado de convencer.

Paty: estás contándome que la ballena tiene estrategias. Puede matar, puede disuadir, puede argumentar, puede mostrar que es necesaria. ¿Qué tiene que aceptar la ballena, allí en tu imaginación?

Participante 1: que existe gente que caza ballenas, para hacer aceite.

Paty: si se pone en contacto con esta realidad, puede que cuando encuentre un bote éste sea (o no) de cazadores de ballenas. Nos habías dicho que la ballena no procesa y traga. ¿Cómo podría procesar? ¿Cómo se puede dar cuenta si es un bote que caza ballenas?

Participante 1: pueden tener arpones. Podría acercarse despacio al bote para ver si hay armas o no las hay.

Paty: yo creo que tu aceptar tiene que ver con esto que estamos haciendo ahora, tiene que ver con procesar. Tiene que ver con distinguir y tener grados. Si estoy a punto de ser aniquilada es una situación, pero hay otras maneras de procesar a partir de aceptar.

Aceptar las dos partes

Cuando encuentras las dos puntas de tu “enredo emocional”, has conseguido que ambas partes queden a la vista, al mismo nivel. Pero.... ¿están en el mismo nivel?

⇒ Una hermosa elefanta satisfecha, cuidando a su bebito....
.....al lado de una hormiga fría.

⇒ Un tigre fascinante y poderoso.....
.....junto a una mariposa pequeña y despreocupada.

A lo largo de estos años he enseñado las “Fábulas de convivencia” a muchas personas con problemas emocionales. En general, una de las partes aparece mucho más admirable que la otra:

⇒ Un ciervo salvaje e independiente desprecia a la cucaracha de cloaca que vive en la mugre.

⇒ Un grupo de loros juguetones y simpáticos se burlan de un pingüino triste y solitario.

⇒ Una oveja tiene miedo de un grupo de lobos violentos.

¿Cómo aceptar ambos aspectos por igual?

Lo primero a tener en cuenta, es que es común que uno de los dos animales sea “menos” que el otro: es la parte nuestra que no conocemos bien, que hemos escondido en el placard, que está en la sombra.

Esta parte desconocida es la que ahora requiere mucha atención. Para empezar a conocerla, es necesario diferenciar dos niveles en cada una de nuestras partes.

Nivel a la vista: el comportamiento, LO QUE HACE Y LO QUE DICE cada parte.

Nivel a descubrir: la INTENCIÓN POSITIVA de cada parte.

Cada una de nuestras partes cuenta con estos dos niveles. Cuando revisamos esa parte nuestra que conocemos poco y que está en la sombra, lo más probable es que:

- no sepamos cuál es su Intención Positiva.
- que el comportamiento que conocemos sea considerado “inadecuado”.

En el momento que descubrimos la intención positiva del aspecto que está en sombra, podemos aprender y generar otro tipo de comportamientos, que sean funcionales a la misma intención. Estas conductas nuevas serán más adecuadas a nuestra vida y nos permitirán crecer.

Para comprender estos niveles, les compartiré la historia de una participante.

Ella tiene una parte sensible, artística, imaginativa y servicial. Un aspecto al que conoce mucho y que proyectó en forma de DELFÍN. También tiene otra parte que es posesiva, enojosa, caprichosa, intolerante, que imaginó como un TIGRE agresivo. Veamos cuáles son los comportamientos y las intenciones positivas de estos animales.

	DELFÍN	TIGRE
Comportamiento: LO QUE DICE Y HACE	FANTASIOSA Está en la luna, se imagina que ayuda y se relaciona amorosamente con los demás. Actitud de espera, deja pasar los días.	ARISCA Se encierra, no se muestra como es. Tiene una relación hosca e irritable con los demás. Orgullosa, no reconoce sus equivocaciones.
INTENCIÓN POSITIVA	Sensible, imaginativa, servicial	? (NO LA CONOCE)

A través de las Fábulas de convivencia, la participante descubrió la intención positiva del Tigre:

- 🐾 Concentrar el deseo y la energía en sus proyectos (en lugar de seguir la idea de otros).
- 🐾 Defenderse de la fuerte influencia que sentía en su familia.

Y así, naturalmente pudo encontrar actitudes del Tigre que sean posibilitantes en su vida. Pudo decir NO al proyecto familiar de estudiar abogacía, y empezó una carrera cercana a la medicina (más acorde al Tigre). Terminó su carrera en poco tiempo, dedicándole mucha energía. Defendió con garras de Tigre su necesidad de brindar servicio, trabajando gratis en un hospital.

Cierre

¿Qué les sucede a los participantes en nuestros talleres?

Empiezan a ser conscientes. Cuando uno empieza a prestarle atención a algo, es como si de pronto esa parte tuviera tres dimensiones. Había algo que estaba ahí y no lo percibía, pero luego se hace muy presente.

En este manual hay muchas dinámicas distintas, técnicas diferentes, muchas formas de utilizar la reversibilidad.

Esta es la magia de convivir conmigo. Es convivir con nosotros, y a partir de ahí convivir con los demás.