

Doce Principios Racionales

J. Pedro Pérez-Badía psicólogo

2010



Gabinete de psicología
Ramón y Cajal 21 1º, 5º y Bloc Baix Penedès
A1º, 3ª Sant Pere i Sant Pau
Tel. 977 21 39 62/ 652 23 74 70
www.psicologotarragona.com

Los doce principios racionales, propugnados por A. Ellis autor de la Terapia Racional Emotiva son los pilares donde nos podemos basar para liberarnos de la mayoría del sufrimiento innecesario o neuroticismo. Hoy en día tan presente en las personas de nuestra sociedad hecho que veo cada día en mi despacho de psicólogos tarragona. La incertidumbre ante el futuro, la enfermedad, los retos personales y profesionales, la aprobación y el amor, la relaciones con los demás y el éxito se pueden convertir en retos motivadores, para unos y o obstáculos insalvables, para otros.

Estamos en una sociedad compleja, exigente, llena de luces y sombras. Asociando falsamente bienestar con consumo, negando neuróticamente, el sufrimiento en todas sus vertientes. Ocultando que el placer y el dolor, en toda su amplitud, son parte de la vida, realidades inseparables por las que todos, más pronto que tarde, vamos a pasar.

La mayor parte de mis clientes vienen a verme para que yo les ayude a luchar y superar su sufrimiento ya que ellos ya lo han intentado y no han podido solos. Cuando les digo **que su lucha y sus estrategias, para liberarse de la misma son el problema y no la solución**, se quedan desorientados pero a la vez liberados por esa carga de ser a toda costa felices. Con el trascurso de la reorientación de sus objetivos terapéuticos ven que vivir y sufrir no son del todo incompatibles y que el sufrimiento no era el verdadero problema sino la lucha para deshacerse del mismo.

En el documento encontraras algunas pistas sobre como afrontar algunas adversidades, muchas veces basadas en creencias falsas e irracionales, y como ir sustituyéndolas por filosofías o creencias más tolerantes y flexible con nosotros mismos, con los demás y las condiciones de vida adversas Es otra forma de ver las cosas para liberarnos de la opresión que ejercitamos sobre nosotros mismos en esa lucha por el éxito, la aprobación, el amor y la felicidad en todo momento, circunstancia y lugar.

Doce Principios Racionales

Utilizando los principios del Entrenamiento Racional Efectivo para conseguir una vida productiva y satisfactoria.

Los 12 Principios:

- Autoconocimiento
- Autoaceptación y Confianza
- Autointerés Inteligente
- Tolerancia a la Frustración y la Incomodidad
- Hedonismo de Largo Alcance
- Asumir Riesgos
- Moderación
- Responsabilidad en las propias Emociones y Conductas
- Autodirección y Compromiso
- Flexibilidad
- Pensamiento Objetivo
- Aceptación de la Realidad

Autoconocimiento

El autoconocimiento aparece como el primer principio, porque la mayoría de los otros están basados en él. Hace referencia al conocimiento de tus capacidades y tus límites, tu temperamento personal y tu estilo típico de comportamiento, así como tus valores y objetivos.

Aspectos del Autoconocimiento

¿Es Ud., lo que Hans Selye llama un "caballo de carreras" o una "tortuga"? El caballo de carreras busca la tensión y se muestra feliz sólo con un estilo de vida vigoroso y movimientos rápidos. La tortuga requiere paz, sosiego y, por lo general, un ambiente tranquilo. Esto, por supuesto, son extremos, las personas, por lo general, se mueven entre estos dos modelos.

¿Cuales son sus valores? ¿Qué es lo que a Ud. le interesa?. Aunque muchos aspectos pueden ser compartidos con otros en su grupo social, cada persona tiene su personal sistema de valores y objetivos.

Todo el mundo tiene ciertas habilidades, y límites. ¿Reconoce Ud. sus habilidades y utiliza la mayoría de ellas? ¿Conoce también sus límites y sabe cuando parar?

Porque conocerse a sí mismo es importante para manejar el estrés

Ud. se siente cómodo con alguna de sus características, menos feliz con otras. En cualquier caso, para manejar con efectividad el estrés Ud. necesita tener conciencia de su nivel óptimo de estrés y del estilo de afrontamiento, tanto como conocer los valores y las metas que guían su comportamiento.

Todo el mundo tiene su propio temperamento, su estilo de manejar el estrés y su sistema de valores. Ud. necesita desarrollar estrategias relevantes para su estilo personal y compatible con su sistema de valores, de otra forma no querrá utilizarlas.

Desarrollo del autoconocimiento

¿Cómo conseguir tener mejor conciencia de su estilo de afrontamiento y su nivel óptimo de estrés? Aquí se muestran algunas sugerencias:

- Identifique sus típicos disparadores de estrés. ¿Ante qué situaciones reacciona Ud. normalmente? . Haga un recuento durante unas pocas semanas.
- Ud. es el juez más intuitivo respecto a su nivel óptimo de estrés. Observe que hace su cuerpo, tome conciencia de sus típicos signos de estrés.
- Observe de qué manera normalmente Ud. afronta los problemas. ¿Qué es lo que mejor funciona para Ud. mismo? ¿Qué cosas hace que resultan infructuosas?
- Hay algunas estrategias para ayudar a identificar sus valores y sus metas. Úselas para comprobar sus preferencias, valores y normas. ¿Son realistas y apropiadas? ¿Las ha experimentado por si mismo?

Autoaceptación y confianza

La autoaceptación y confianza son conceptos relacionados muy estrechamente. Uno se basa en el otro. Siendo capaz de aceptarse a uno mismo, libre de cualquier demanda de ser diferente, provee las bases para tener confianza en las propias habilidades. La confianza, de hecho, capacita para asumir riesgos, intentar nuevas cosas y dirigir la propia vida.

Aceptarse a uno mismo

Aceptarse a uno mismo significa tener conocimiento de tres cosas:

1) Tu existes,

2) No hay ninguna razón por la que tu deberías ser diferente a como eres, y 3)

No eres ni digno ni indigno.

1. Tener conocimiento de que uno existe es probablemente lo más importante. Son las otras dos partes la que la gente encuentra más difícil de entender.

2. La autoaceptación tiene que ver con el rechazo a cualquier demanda de ser diferente. Seguramente, tu preferirías ser diferente. Puede que decidas que te interesa cambiar algunas cosas. Pero mantén el deseo de cambio como una preferencia. En lugar de creer que tu tienes que cambiar, ve el cambio como una posibilidad.

3. No intentes medirte a "ti" mismo o establecer una serie de "valores" de ti mismo. La autoaceptación es radicalmente diferente a la autoestima. La autoestima está basada en la idea de que uno es "buena" o "mala" persona. La valía requiere algún criterio, como lo bien que uno ejecuta algo, o la idea de que uno es valioso simplemente porque existe. La autoaceptación, por otra parte, esta basada en la idea de que no tienes que ser "valioso" o "no valioso". De hecho, no hay necesidad de evaluarse a uno mismo para nada. En lugar de evaluarse a uno mismo, puedes utilizar tu energía y tiempo en evaluar 1) tu conducta, y 2) la cualidad de tu existencia.

Evaluar su conducta es una buena idea. Puedes comprobar si te ayuda a disfrutar en la vida y contribuye a lograr tus metas. Es también una buena idea evaluar la calidad de su existencia. Disfrutar de la vida es seguramente importante - más importante que preocuparse sobre si eres o no una persona "valiosa".

Tener confianza en sus capacidades

El autoconocimiento y la autoaceptación son precondiciones para la confianza. Tener confianza en sus capacidades se refiere a tres cosas. Primera, Ud. sabe lo que puede y no puede hacer. Segundo, Ud. está preparado para intentar hacer cosas al límite de sus capacidades. Y tercero, Ud. trabaja de forma regular para desarrollar sus capacidades.

Tener confianza en sus capacidades es diferente a tener confianza en uno mismo. La confianza en uno mismo implica perfección - que Ud., como una persona plena, es capaz de hacer todas las cosas bien. Esto es poco realista y una grandiosidad.

Tener confianza en sus capacidades es más realista. En lugar de hablar de autoconfianza, siga el principio de Paul Hauck y hable de confianza social, confianza en el trabajo, confianza para conducir, confianza

para llevar un hogar, confianza para los exámenes, confianza para las relaciones, y así sucesivamente. En otras palabras, desarrolle confianza en habilidades específicas más que en su "ser tota

En la práctica, la confianza en sus capacidades puede involucrar conductas como las siguientes:

- Hacer las cosas sin la demanda de tener éxito, y viendo los errores como oportunidades para aprender. La confianza se desarrolla con los intentos, el hacer, más que con los resultados.
- Evalúe sus acciones y entrenamiento en términos de como le ayudan a alcanzar sus metas - no en que le "prueben" a Ud. como persona.
- Tomando riesgos calculados en actividades importantes como elegir una carrera, cambiar un trabajo o comenzar una nueva relación.
- Perseverando - no rindiéndose cuando no lo hace tan bien como quisiera; rechazando cualquier creencia del tipo "cualquier cosa debería ser fácil de hacer"; y aceptando que muchas cosas buenas tienen que ver con el superar obstáculos, los contratiempos, y la persistencia durante un periodo de tiempo.

Porque esto es importante para manejar el estrés

Si Ud. es propenso a evaluarse en su ser total, Ud. tratará de evitar analizar sus acciones porque haciéndolo puede provocarse un estado depresivo. Paradójicamente, la autoaceptación es más gratificante que la autoevaluación para llevarnos a cambios constructivos. La confianza en nuestras habilidades nos conducirá a asumir riesgos, intentar nuevas experiencias y aprender nuevas lecciones.

Si Ud. se puede aceptar con sus propias características y preferencias, estará menos dispuesto a vivir su vida de acuerdo a los principios de otras personas.

Como Martin Seligman ha apuntado, hay límites de lo que podemos cambiarnos a nosotros mismos. Los humanos no somos perfectos. Si puedes aceptar la imperfección en ti mismo, tenderás en menor medida a enrolarte en conductas peligrosas que requieren esfuerzos para cosas inalcanzables.

Desarrollar la autoaceptación y la confianza

La autoaceptación como una alternativa a la autoevaluación no es un concepto fácil de entender. La tendencia a la autoevaluación parece que se instituye en la naturaleza humana, y el concepto de "autoestima" es penetrante en nuestro pensamiento y nuestra cultura.

- Piense a través de la filosofía de la autoaceptación. Lea respecto a ello. Escriba sus pensamientos al respecto. Hable de ello con otras personas (mucha gente puede tener argumentos sobre el concepto, lo que le da la oportunidad de refinar su pensamiento).
- Finalmente, y lo más importante, compórtese como una persona que se autoacepta y tiene confianza en sus capacidades. Tanto como sea posible, practique el vivir de acuerdo a sus preferencias, valores y normas. Diga lo que piensa, sea abierto y honesto tanto como pueda (pero haga esto apropiadamente con personas significativas para Ud., y teniendo en cuenta las preferencias y sentimientos de los demás).

Procúrese a Ud. mismo de cosas que normalmente piense que no se "merece". Intente hacer cosas con las que tiene miedo enfrentarse - sin ninguna demanda para tener éxito.

Autointerés Inteligente

La capacidad para actuar en pos del interés propio se sigue de la autoaceptación y la confianza. Como podemos ver, es importante tomar en cuenta el interés de los demás. El principio de buscar el propio interés tiene en cuenta ambas partes:

1. Colocar el propio interés en un primer lugar
2. Mantener en mente que el propio interés se conseguirá mejor si se tienen en cuenta los intereses de los demás.

Los seres humanos fundamentalmente somos autointeresados

A pesar de cualquier concepto que pudiéramos decir "debería" ser de otro modo, los seres humanos parecen tener intrínsecamente interés en su propio bienestar.

Hans Selye ha argumentado que el deseo de mantenerse uno mismo y ser feliz es el más antiguo -y uno de los más importantes- impulsos que motivan la existencia humana. Todos los seres vivientes procuran en primer lugar su propio interés. Selye apunta que los seres humanos con su estructura biológica básica, en todas las células de sus cuerpos, solamente cooperan con los demás para poder asegurarse su propia supervivencia.

Los seres humanos también están motivados por el interés social

Selye apunta que, a pesar de todo, también estamos interesados fuertemente por sentimientos altruistas. Tanto como nuestro propio interés, también tenemos interés social - el deseo de asegurar que el sistema social como un todo sobreviva y se desarrolle.

¿Cómo es que estas dos tendencias aparentemente contradictorias pueden coexistir?. La respuesta es que ayudamos a los demás en la medida en que nos ayudamos a nosotros mismos. En otras palabras, nuestro autointerés es inteligente.

Parece que al igual que nuestro autointerés, el interés social también es inherente al ser humano -ambos tienen raíces biológicas. La colaboración entre las células del cuerpo promueve la supervivencia de cada célula individual y hace posible que el organismo completo funcione.

En efecto, el interés individual está mejor atendido por la cooperación mutua. Concordantemente, el autointerés sin el interés social, está desorientado. Lo mismo le ocurre al interés social sin el autointerés. Poner siempre a los demás primero, conduce al resentimiento o a una actitud de mártir. La gente que cree que actúa únicamente por el interés de los demás es peligrosa. Condenando (a ellos mismos) todo lo relativo a su propio interés, tales personas pueden justificar todo tipo de manipulaciones y control de conducta de los demás.

Ud. tiene ambos, tanto el autointerés como el interés social. Esta tendencia dual se construye durante toda su existencia y comienza en su estructura biológica. Aceptando esto sobre Ud. mismo, será capaz de hacer un mejor trabajo para actuar en sus propios intereses - de una manera inteligente.

¿Qué es tener un interés "inteligente"?

Las palabras "interés inteligente" tiene varios significados relacionados. Tiene un sentido humanitario - caritativo, liberal e idealista-; y al mismo tiempo utilitario - utilidad, beneficioso y práctico.

¿Puede Ud. ver como aliando una actitud inteligente con un autointerés innato se puede aplicar a todos los niveles -a ti mismo, a tu familia, a tu pueblo o ciudad, a tu país, y al mundo entero?

Considere los efectos en este planeta si cada persona conoce sus propios intereses y los practica de una manera inteligente. ¿Que ocurriría si cada país basa sus políticas internas y externas en el humanitario y práctico principio del autointerés inteligente?

¿Por qué el autointerés inteligente es importante para manejar el estrés?

Si los seres humanos no tuvieran algo inherente que les proteja a sí mismos y les provea de sus intereses, no sobrevivirían. Si Ud. no atiende sus propios intereses, ¿Quién lo hará?. Conociendo sus intereses le ayudará a conseguir lo que es mejor para Ud. y evitar lo que es perjudicial. Le mantiene en pos de sus metas - y asegura que sus metas sean las adecuadas para Ud.

Pero Ud. lo hace mejor simultaneando con los intereses de los demás. Conseguir que la gente tenga sentimientos positivos hacia Ud. es una buena idea. Ellos estarán más gustosos de tratar con Ud. bien y con menor tendencia a dañarle. Contribuyendo a su bienestar les moviliza a ellos para contribuir con el suyo propio. Y contribuyendo al desarrollo y la supervivencia de la sociedad en la que vive significará un mejor ambiente en el que perseguir sus intereses.

Si tomas conciencia que tus propios intereses es algo inherente a tu naturaleza, te hará sentir menos culpable sobre cuidar de ti mismo. Si tomas conciencia de que la conducta altruista está en tus intereses, estarás más gustoso para cooperar con los demás. Si haces las dos cosas, todo el mundo gana.

Desarrollo del autointerés inteligente

Empiece practicando conductas inteligentes. Aquí se ofrecen algunas ideas con las que empezar:

Cambia tu actitud negativa para empezar a mostrar sentimientos positivos hacia los demás - gratitud, respeto, confianza- por lo que a cambio incrementará la buena voluntad de los demás.

Elige nuevas actividades en varias áreas de la vida - trabajo, familiar, ocio- que puedan proporcionarte bienestar.

Al mismo tiempo, actúa asertivamente. Pide lo que quieres, di "No" cuando no quieres algo, y di a los demás (cuando sea necesario) lo que piensas y como te sientes.

Establece un momento del día para hacer algo solo para ti mismo.

Hasta que el autointerés inteligente se convierta en parte de ti mismo, conscientemente busca conseguir más de lo que quieres mientras facilites el interés de las demás personas que te rodean.

Tolerancia a la frustración y la incomodidad

La habilidad para tolerar la frustración y la incomodidad es muy importante para manejar el estrés. La alta tolerancia te previene de la irritación ante las cosas que te disgustan. Te ayuda a acometer los problemas y las tareas más que a evitarlas. Te permitirá asumir riesgos e intentar nuevas experiencias.

¿Qué es la alta tolerancia?

Como se muestra en el Capítulo cuatro de GoodStress, la baja tolerancia a la frustración y la incomodidad es un motivo para provocar innecesario estrés. Proviene de creencias tales como: "La vida no debería ser tan dura, es terrible y no puedo soportarlo que sea tan dura; así es que debo evitar el dolor, las dificultades y la frustración."

"Alta tolerancia", por otro lado, significa aceptar la realidad de las frustraciones e incomodidades, y tener la perspectiva de que se presentarán situaciones incómodas.

Para aceptar la frustración y la incomodidad es necesario saber que aunque te pueden disgustar, son realidades. Existen, y no hay una Ley en el Universo que diga que no "deberían" existir (aunque se prefiera que no existan). Es de esperar experimentar emociones negativas apropiadas como preocupación, remordimiento, arrepentimiento, tristeza, disgusto y desilusión. Pero evitamos las emociones exageradas (para decirlo de manera que se entienda) como son ansiedad, culpa, vergüenza, depresión, hostilidad, ira, daño o lástima de uno mismo.

Para mantener la frustración y la incomodidad de forma apropiada es conveniente considerarlas como displacenteras más que como "terribles". Nos disgusta el rechazo, la pena, la mala salud, la inseguridad económica y otras circunstancias indeseables - pero creemos que se puede superar la incomodidad cuando nos acontece.

¿Porqué la alta tolerancia es importante para manejar el estrés?

La baja tolerancia crea estrés y causa una reacción exagerada hacia la incomodidad. Puede llevar a problemas secundarios ("tener problemas por haber tenido problemas") cuando se reacciona hacia los propios síntomas y acaba con nuevos síntomas adicionales. Puedes, por ejemplo, ponerte airoso y después sentirte culpable, o ponerse depresivo por haberte sentido ansioso. La baja tolerancia a la frustración también se combate usando estrategias de manejo del estrés, como cambio de dieta, ejercicio, planificación del tiempo o actuar asertivamente.

La alta tolerancia, por otro lado, nos ayuda de muchas maneras. Pueden ser:

- Menor disposición para crearnos problemas secundarios debido a las reacciones exageradas hacia los hechos y circunstancias indeseados.
- Mayor disposición para experimentar las incomodidades presentes como pruebas para conseguir metas a largo plazo y de disfrute.
- Nos prepara para asumir riesgos razonables.
- Nos capacita para ser más asertivos de forma apropiada con las demás personas.
- Nos previene de sentir menos disgusto para superar las dificultades y problemas, incluyendo los cambios personales.

¿Cómo aumentar la tolerancia hacia las incomodidades y la frustración?

Saber cuando estamos involucrados en conductas de baja tolerancia a la frustración diseñadas para evitar la incomodidad o la frustración. Hacer una lista de conductas de este tipo durante semanas o más tiempo. Fíjate en cosas como:

- Evitar situaciones incómodas
- Abuso de drogas o alcohol
- Conductas compulsivas de juego, gastos, ejercicio o exceso de comida
- Perder los "estribos"
- No afrontar tareas difíciles

La técnica de la exposición es la mejor manera para aumentar la tolerancia. Haz una lista de cosas que evitas normalmente - situaciones, hechos, pensamientos, conductas de riesgo y así sucesivamente. Propóntele afrontarlas al menos una cada día. Enfrentate a la incomodidad introduciéndote en situaciones difíciles. En lugar de intentar retirarte de la frustración y la incomodidad como normalmente harías, permanece en ellas hasta que vaya disminuyendo el sentimiento de incomodidad.

Puedes prepararte para afrontar las situaciones difíciles usando el autoanálisis racional, la imaginación y la técnica de implosión. De todos modos, haz una escala de catastrofismo para tomar conciencia de las reacciones hacia las situaciones desagradables. (Estas técnicas se describen en GoodStress y otros libros de Terapia Racional Emotiva Conductual).

Hedonismo a largo alcance

Como la mayoría de la gente, probablemente te gustará disfrutar de la vida. Al igual que se evita el malestar, querrás experimentar el placer. Y probablemente quieres conseguir placer ahora mismo, no mañana. Como dice Alicia en Mirando a través del espejo: "Alguna vez deberá ser <¡jamón hoy>". Pero hay veces que queremos privarnos del inmediato placer - para tener un mayor disfrute a largo plazo.

¿Qué es el hedonismo de largo alcance?

Hay dos partes en este principio. Buscar conseguir disfrutar en cada momento de tu presente, más que siempre posponer el placer hasta "mañana", o regodeándose en cosas que han sucedido en el pasado.

De cualquier forma, para mantenerse disfrutando en el presente algunas veces tenemos que elegir posponer el placer. Tu puedes desear beber más alcohol - pero restringir la ingesta - ahora puede permitir a tu cuerpo mantener bebiendo moderadamente durante otros diez años más. O si quieres comprar un nuevo equipo de música, en lugar de ahorrar dinero para un viaje de placer. Esta es la parte de "largo plazo".

El principio puede resumirse de la siguiente manera: vive el presente con un ojo en el futuro. En otras palabras, busca el mayor placer o disfrute como puedas en el presente - mientras tienes en cuenta el deseo de disfrutar de la vida a largo plazo.

El concepto no es nuevo

Los pensamientos subyacentes detrás del disfrute de largo alcance han sido tratados desde hace mucho tiempo. Filósofos griegos como Epicuro (341-270 A.C.) propuso la idea de que el placer es el bien supremo y la principal meta de la vida - y solo a través de la propia restricción y moderación puede la gente conseguir la verdadera felicidad.

John Stuart Mill, filósofo británico y economista, argumentaba que un acto es bueno si nos procura placer y equivocado si nos provee dolor. Pero nos advierte de que el valor último es el bien de la sociedad, y el principio que guía la conducta individual es el bienestar del mayor número de personas. **Desarrollo del hedonismo de largo alcance**

- Aprende a calcular las pérdidas y beneficios. Sopesa los efectos del hedonismo a corto plazo de una acción contra sus posibles efectos negativos a largo plazo. Estáte seguro de que las ganancias no te predisponen para futuros pesares
- Sopesa la incomodidad y la frustración a corto plazo respecto a un más grande y disfrute a largo plazo. Hacer ejercicio puede ser más desagradable que ver televisión
- La estrategia de la conducta paradójica puede ayudar a poner en marcha el cambio físico. Practicar deliberadamente la posposición de la gratificación en orden a incrementar la tolerancia a la frustración. Haz una lista de cosas que puedas conseguir sin gastar el dinero que tienes a tu disposición para otras cosas que te gusten. Reduce la ingesta de alcohol, cafeína o comidas grasas y recompénsate a ti mismo con una cosa especial, ocasionalmente, tratando de verlo como un acto de indulgencia. Se creativo
- Aprende a calcular las pérdidas y beneficios. Sopesa los efectos del hedonismo a corto plazo de una acción contra sus posibles efectos negativos a largo plazo. Estáte seguro de que las ganancias no te predisponen para futuros pesares

Por ahora probablemente verás que muchos de los doce principios no son independientes. Diferir la gratificación tiene que ver con la tolerancia a la frustración. El hedonismo de largo alcance está relacionado con el autointerés inteligente y la moderación.

Si siempre pospones el placer para "mañana", nunca disfrutarás el presente. Pero si siempre vives para el presente, tu felicidad y el manejo del estrés en el futuro podría estar bastante comprometidos. Vive tu vida con el fin de conseguir tanto disfrute como puedas, tanto en el presente como en el futuro.

Asumir riesgos

Los seres humanos, por naturaleza, buscan la seguridad, lo predecible y verse libres de miedos. Pero también les gusta el riesgo. Una vida totalmente segura puede resultar aburrida. Crecer como persona y mejorar la calidad de la vida significa estar preparado para aprovechar las oportunidades.

El principio

Qué queremos decir con tener voluntad para asumir determinados riesgos para poder conseguir algo más de nuestras vidas y evitar el distrés del aburrimiento, la apatía y la insatisfacción. He aquí algunas importantes áreas para asumir riesgos que tienen que ver con el manejo del estrés:

- Aprender cosas nuevas que desafíen nuestras creencias
- Acometer tareas en las que no hay garantías de tener éxito
- Intentar nuevas relaciones
- Hacer cosas con riesgo de desaprobación de otras personas.

¿Qué relevancia tiene el asumir riesgos para manejar el estrés?

Asumir riesgos es necesario para el autoconocimiento. Para descubrir nuestros límites, se necesita asumir algunos riesgos e intentar algo por uno mismo. Se puede estar receptivo a las nuevas oportunidades para incrementar las satisfacciones y evitar el aburrimiento.

Resolver problemas significa arriesgarse en soluciones que pueden resultar contraproducentes. Actuar asertivamente es arriesgarse a la desaprobación y el rechazo. Mantener un sistema de apoyo social conlleva tener confianza y abrirse a los demás.

Finalmente, experimentar con diferentes actividades para descubrir lo que te gusta y lo que te disgusta puede incrementar tu autoconocimiento y clarificar tus metas y valores.

Incrementar tu voluntad de asumir riesgos

La exposición es una técnica para practicar la asunción de riesgos. Realiza una lista de cosas que te gustaría intentar, tales como:

- Preguntar a alguien por alguna cosa - como una cita o un favor- cuando hay muchas posibilidades de que te rechacen.
- Hacer algo que es posible que otros desapruében - por ejemplo, hablando o exponiendo a un grupo de gente lo que piensas sobre un tema.
- Intentar algo de lo que hay pocas garantías de tener éxito.

Pon en práctica una de estas pruebas cada día. Como podrás comprobar, recuerda que la incomodidad que conlleva no es intolerable, y con la práctica comprobarás que se incrementa la tolerancia hacia estas conductas.

El cálculo coste-beneficios te puede ayudar a realizar decisiones racionales respecto a la utilidad o no de asumir los riesgos que estas tomando.

Te puedes preparar para asumir riesgos y superar la incomodidad que conlleva usando el autoanálisis racional, el ensayo conducta, la técnica de implosión y asunción de roles.

Moderación

La asunción de riesgos calculada reconoce el innato deseo humano de seguridad y autoprotección. El principio de moderación te permitirá evitar los extremos en pensamientos, sentimientos y conductas.

¿Por qué la moderación es importante para manejar el estrés?

Las expectativas extremas (demasiado alto o demasiado bajo), te conducirán o bien hacia los errores constantes o hacia una vida aburrida.

Las conductas adictivas u obsesivas pueden tomar el control de tu vida y crear nuevo distrés. La comida, la bebida o el ejercicio sin límite puede estresar tu cuerpo y llevarte a largo plazo a complicaciones de salud.

Los hábitos obsesivos en áreas tan diversas como el trabajo o la conducta sexual pueden dañar las relaciones tanto como maltratar tu cuerpo.

El principio de moderación

Tener un trato moderado con tu vida comienza con los objetivos y valores más altos a través de tus actividades diarias.

Necesitas desarrollar metas a largo plazo y objetivos a corto plazo, y realizar actividades que te desafíen y motiven hacia ellas. Pero es igualmente importante que sean potencialmente alcanzables y no que te lleven fácilmente a los errores y la desilusión.

Si tu meta, por ejemplo, es mantenerte en un peso determinado, procura que sea el apropiado para tu edad y otros factores personales. Evita cualquier tarea o actividad extrema -como una dieta que te haga perder mucho peso en un corto periodo de tiempo. De otra forma, no solamente dañarás tu salud, sino que normalmente volverás a ganar el peso perdido (probablemente mayor que el que tenías anteriormente), procurándote un sentimiento de desesperanza. La mejor manera para mantenerse en un peso apropiado sin dañar tu cuerpo es no mantener una dieta extrema, sino mantenerse en un comer y beber de forma moderada a largo plazo.

Esto se puede aplicar en la mayoría de las áreas de la vida. Comprométete en tu trabajo, juegos, ejercicio o vida sexual - pero evita el estrés del exceso de compromiso. Modera, también, tu trabajo de autoayuda - procura tu cambio personal, pero sin obsesionarte.

Advierte que la moderación no excluye el asumir riesgos. De hecho, la moderación puede ayudarte a evitar tener excesiva seguridad. Puedes asumir riesgos sin llegar a resultar temerario.

Desarrollar un acercamiento moderado a la vida

- Identifica cualquier área de la vida en la que tiendes a tener una conducta excesiva - comer, hacer ejercicio, actividad sexual, uso de ordenador, etc. Date cuenta de cuando demandas la total satisfacción de tus deseos, o exageras la frustración de tus privaciones. Hacer una lista de ello puede ayudarte a tener conciencia.
- Usa la estrategia de la exposición y la conducta paradójica para meterte en la acción. Haz una lista de tareas, clasificadas según la dificultad, que te ejerciten en la práctica moderada. Después, establece límites en cada una de las áreas y comprométete para mantener esos límites.
- Maneja tu frustración usando el autoanálisis racional. El cálculo de costes-beneficios te ayudará a decidir que áreas de tu vida es mejor que moderes. Finalmente, si eres incapaz de cambiar las conductas que son adictivas, busca ayuda profesional.

Responsabilidad de las propias emociones y conductas

Como hemos visto en la Parte Primera, la gente que concibe sus emociones y conductas bajo su control están menos predispuestas al distrés que la gente que se ve a sí misma como controlada por fuerzas externas. El principio de responsabilidad puede ayudarte a hacerte cargo de tus propias emociones y acciones y a cambiar tu vida. Viene referido a asumir la responsabilidad de 1) lo que sientes y 2) lo que haces.

Ser emocionalmente responsable significa aceptar que tu puedes crear tus propios sentimientos como reacción a como te trata la vida. Evitar culpabilizar a otras personas - padres, esposo/a, jefe, o cualquier otro- por como te sientes.

La responsabilidad en la conducta significa aceptar que tú eres la causa de tus propias acciones y comportamiento, y que no estás obligado a comportarte de una manera determinada.

La persona autocontrolada

Una persona "autocontrolada" se identifica por las siguientes características:

- Uso del lenguaje "Yo" - "Pienso que..." o "Me gustaría..." más que "Todo el mundo sabe..." o "Tu deberías...".
- Tendencia a la asertividad cuando se relaciona con la gente, más que ser pasivo o agresivo.
- Compromiso con la vida actual - mas que quejarse del pasado o soñar sobre el futuro sin hacer nada.
- Afrontar la adversidad de forma decidida - mas que catastrofizar o lamentarse por el destino.
- Con tendencia a resolver problemas - cuando las cosas van mal, buscando posibles soluciones.
- No creer en la "suerte" - confiando en las propias acciones y en la aplicación de nuestras habilidades es lo que hace que ocurran las cosas, más que la suerte o el destino.

Limites de la responsabilidad en nuestras emociones y conducta

Aunque las emociones están determinadas, principalmente, por la forma de pensar de uno, hay algunas excepciones. Los cambios biológicos, por ejemplo, pueden llevar a cambios emocionales. (Cómo reacciona uno ante los cambios bioquímicos, no obstante, puede depender en como vemos lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo).

Mientras puedes, ampliamente, controlar tus pensamientos, es muy difícil que cualquiera lo pueda hacer de forma perfecta. Buscar la perfección puede llevarnos solamente al desánimo y al derrotismo.

Aunque uno es mayormente responsable de las consecuencias de sus actos, algunos resultados pueden estar fuera de nuestro control. Si, por ejemplo, tu dices "No" a una petición, la otra persona puede disgustarse - una reacción apropiada. Tu puedes sentirte de alguna forma responsable, en que tu "No" fue el desencadenante. ¿Pero que pasa si le crea a la otra persona una depresión clínica - una inapropiada sobrerreacción?. Eso será su responsabilidad no la tuya. Tu no tienes control sobre si la otra persona elige tomar tu acción de forma racional o autoderrotista.

Finalmente, un punto importante. No caigas en la trampa de culparte a ti mismo por sentirte responsable de lo que sientes y haces. La culpa y la responsabilidad no son la misma cosa. La "culpa" es moralista. Con ella se busca no solo encontrar cual puede ser la causa de un problema, sino también maldecir y condenar.

La responsabilidad, por otra parte, es práctica. Buscar o identificar la causa con lo que está relacionado, o identificar quien necesita hacer algo para que un problema se resuelva - independientemente de quien o qué lo ha "causado". La responsabilidad no tiene que ver con la moralidad sino con la búsqueda de soluciones.

Porqué la responsabilidad es importante para manejar el estrés

Suzanne Kobasa ha investigado en lo que ella llama personas "fuertes" - personas que se enfrentan al estrés más que las personas enfermas. Una característica de tales personas son sus creencias en que controlan sus vidas. Las personas fuertes, por lo general, tienen mejor salud física y mental - están menos afectados por los procesos de envejecimiento, se recuperan antes de los episodios médicos tales como ataque al corazón u operaciones, y son menos propensas a sufrir depresiones y ansiedad.

Si tu tomas la responsabilidad de tus propias emociones y conductas, evitas convertirte en una víctima o sobrerreaccionar a lo que los demás hagan o digan. Serás capaz de cambiar tus propios sentimientos incluso aunque el mundo no cambie a tus requerimientos. Finalmente, tendrás confianza en tus habilidades para manejar tus sentimientos, pase lo que pase - sintiéndote libre de asumir riesgos e intentar nuevas experiencias.

Desarrollo de la responsabilidad

- Usa el autoanálisis racional para identificar y debatir cualquier pensamiento de irresponsabilidad.
- Haz una lista de cosas que haces en las que te muestras irresponsable - falta de asertividad, permanecer en el pasado, catastrofizar, no afrontar los problemas esperando que se "solucionen solos". Usa la técnica de la conducta paradójica para actuar de forma diferente en esas áreas, asumiendo la responsabilidad de como te sientes y te comportas.

Autodirección y compromiso

La responsabilidad emocional y de conducta descansa sobre la base de tomar control de nuestra vida y el compromiso de uno mismo con sus actos y el entorno.

Autodirección

Tomar la responsabilidad en la dirección de nuestra vida supone:

- Elegir nuestras metas, estando seguro de que son propias
- Perseguir activamente nuestros objetivos, más que esperarlos o soñarlos
- Tomar nuestras propias decisiones, aunque para ello busquemos la opinión de los demás
- Elegir trabajar en el manejo del estrés, desarrollar nuestro potencial y cambiar las cosas que nos disgustan, mas que dejarse arrastrar o esperar que ocurra un milagro.
- No condenar a los demás (incluido uno mismo) cuando las cosas van mal en nuestra vida, aunque tu u otro pueda ser el responsable; sino tratar de identificar las causas y buscar soluciones.

Autodirección no significa mostrar oposición y no cooperar los demás. Se puede mantener la autodirección de forma apropiada manteniendo un equilibrio con otros principios tales como el autointerés inteligente, el disfrute a largo plazo, la moderación y la flexibilidad.

Hay varios prerrequisitos para la autodirección. Primero, necesitas ver que te ocurre a ti por influencia (aunque no totalmente controlado) de lo que haces. Como veremos pronto, las personas autocontroladas tienden a ser asertivas, mantienen el mando en sus vidas, y no se perciben como víctimas. Segundo, para dirigir tu propia vida necesitas saber que quieres hacer con ella. ¿Has establecido tus metas y valores?. En el Capítulo Nueve se muestra como hacer esto.

Compromiso

El compromiso nace de la autodirección. Dos consideraciones:

1. Perseverancia. La habilidad para comprometerse emocional e intelectualmente en el curso de la acción. Ello requiere una voluntad de hacer el trabajo necesario (y tolerar el malestar que conlleva) en el cambio personal y la consecución de objetivos.
2. Profunda implicación. La habilidad para disfrutar y estar involucrado (pero no adictivamente) en otra gente, actividades e intereses como fines en si mismos - donde obtienes placer de lo que haces, independientemente del resultado que se consiga. Ello puede incluir áreas como el trabajo, los deportes, hobbies, actividades creativas y el mundo de las ideas.

Límites de la autodirección y el compromiso

Algunas cosas de las que te ocurren a ti pueden estar fuera de tu control, y esto pondrá límites sobre lo que tu puedas influir en ellas. Recuerda, sin embargo, que el cómo tu reacciones es tu responsabilidad.

Es más, aunque la autodirección implica independencia, hay que establecer algunos límites basados en el interés del apoyo mutuo y la cooperación con los demás.

Llevándolo más lejos, el compromiso se puede convertir en una obsesión. No es conveniente centrarse en una o unas pocas cosas de tal manera que se resientan otras áreas de tu vida. Evita, por ejemplo, el trabajo excesivo que te retraiga de hacer actividades recreativas, o actividades de ocio que no te dejen tiempo para las relaciones.

Porqué la autodirección y el compromiso son importantes para manejar el estrés

Evitar las decisiones o la acción crea tensión y deja los problemas sin resolver. La acción y la persistencia son necesarias para romper patrones de conducta indeseados y perseguir el cambio personal. Una vida de compromiso superficial conduce al aburrimiento y la insatisfacción.

El compromiso se requiere para confiar en el desarrollo. Tu no puedes, por ejemplo, desarrollar la confianza en tocar un instrumento musical a menos que te comprometas en practicarlo.

La autodirección puede afectara tu salud. Salvatore Maddi, de la Universidad de Chicago, imparte cursos para hombres y mujeres sobre el establecimiento de metas y el incremento de su sentido de autocontrol. Ello lleva a niveles más bajos de ansiedad, depresión, tendencias obsesivas, dolores de cabeza, insomnio y presión sanguínea, tanto como a una mayor satisfacción en el trabajo - resultado que se mantiene más allá del final de los cursos.

Establecer nuestras propias metas mas que seguir la dirección que nos marquen otros, puede afectar a como se ponen en marcha muchas de las estrategias de la Parte Tercera de GoodStress. Ello determina como manejas tu tiempo. Te puede ayudar a ser más asertivo. También puedes tener más experiencias y variedad en tu vida haciendo cosas que te gustan.

Desarrollo de la autodirección y el compromiso

- Haz una lista de cosas que haces que indican dejadez en la autodirección. Vigila conductas como pedir permiso, inhibiciones debidas al miedo a ser desaprobado, buscar innecesariamente las opiniones de los demás, y cosas así. Selecciona un ítem cada semana y de forma deliberada actúa de forma diferente, de acuerdo a como te gustaría comportarte.
- Usa el autoanálisis racional y la imaginación para superar el malestar que conlleva.
- Toma una decisión ahora de desarrollar un nuevo interés en tu vida en el que puedas estar absorto. Comprométete a dar algunos pasos hacia él en las próximas semanas.

Flexibilidad

Las personas flexibles pueden doblegar a la tormenta, más que ser dominados por ella. Ellos saben cómo adaptarse y ajustarse a las nuevas circunstancias que requieren nuevas maneras de pensar y de comportarse. Ellos tienen elasticidad - habilidad para salir de la adversidad.

El principio de flexibilidad

Ser flexible es estar abierto a los cambios en uno mismo y en el mundo circundante. Cuando las circunstancias cambian, eres capaz de modificar tus planes y conductas. Eres capaz de adoptar nuevas formas de pensamiento que te ayuden a manejarte en un mundo cambiante. Eres capaz de permitir que los demás mantengan sus propias ideas y hacer cosas apropiadas a ellos - mientras lo que hagas sea bueno también para ti.

Flexibilidad en pensamiento significa:

- Considerar tus valores como preferencias más que algo rígido, normas invariables.
- Estar dispuesto a cambiar las formas de pensar de acuerdo a las nuevas informaciones y evidencias.
- El punto de vista cambia como un reto más que como una coerción.

La flexibilidad en conducta significa:

- Ser capaz de cambiar la dirección de conducta cuando está de acuerdo con nuestros intereses.
- Tener voluntad de intentar nuevas formas de tratar con los problemas y las frustraciones.
- Permitir que los demás hagan las cosas a su manera.
- Evitar disgustarse uno mismo cuando los demás piensen o actúen en el sentido en el que nosotros nos disgusta.

Porqué la flexibilidad es importante para manejar el estrés

La flexibilidad nos ayuda a sobrevivir en un mundo cambiante. El mundo, como siempre fue, continúa cambiando - aunque el ritmo del cambio se incrementa. Si no hay un cambio correspondiente en actitudes puede aparecer el estrés. Lo vemos en el así llamado "choque generacional". Los padres que son inflexibles encuentran más difícil adaptarse a la conducta de sus hijos de forma impensable en su generación. Nos manejamos mejor cuando vemos los cambios como un reto más que como una amenaza. Como Suzanne Kubosa mantiene, esta actitud es una de las características de las personas "fuertes".

La flexibilidad nos permite mejorar en la resolución de problemas. Como Roger Von Oech sostiene, hay veces que necesitamos echar una mirada desde fuera a como normalmente hacemos y estudiamos un problema, desde nuevos puntos de vista para encontrar la solución. Incluso los eventos negativos pueden crear oportunidades para "mirar desde fuera".

La flexibilidad hará más fácil el cambio de nuestros objetivos para adaptarlos a las nuevas circunstancias. Hacerse viejo o tener una discapacidad, por ejemplo, generalmente requiere adaptarse a importantes cambios del estilo de vida.

La flexibilidad nos ayudará a romper con las rutinas aburridas y mantener el estímulo y la variedad en nuestras vidas. También nos ayudará para manejar mejor nuestro tiempo, permitiéndote cambiar los planes para adaptarte a las situaciones cambiantes.

Desarrollo de la flexibilidad

- Usa el autoanálisis racional para identificar y cambiar los pensamientos rígidos. Vigila especialmente alguna demanda de "debería" o "tendría que".
- Expónete a nuevas maneras de mirar las cosas. Lee libros que adopten posturas distintas a las tuyas, habla con la gente que tiene otros puntos de vista, ve películas que normalmente no verías.
- Practica la flexibilidad recomponiendo tu oficina o los muebles de tu casa, colgando nuevos cuadros, visitando lugares que nunca hayas visto.
- Adquiere el hábito de tomar una pausa antes de actuar en un problema y examina otras formas de resolverlo diferentes a como normalmente haces. En otras palabras, intenta actuar de forma diferente a tu manera regular de hacerlo.

Pensamiento objetivo

Flexibilidad y apertura, como otros principios, requieren verse libre en la forma de pensar de mente estrecha, sectaria, prejuiciosa o fanática; o libre de que se confíe en una aceptación acrítica de las creencias dogmáticas o explicaciones "mágicas" del mundo y de lo que sucede en el mismo.

El pensamiento objetivo es científico por naturaleza. Hay cuatro aspectos - son: 1) empírico, 2) lógico, 3) pragmático y 4) flexible.

El pensamiento objetivo es empírico

Esta basado en la evidencia obtenida de la observación y la experiencia mas que en sentimientos subjetivos o creencias no críticas. Pretende evitar la distorsión de la realidad.

El pensamiento objetivo es lógico

Llega a conclusiones cuya validez proviene de la evidencia. Es posible, como demuestra el ejemplo de abajo, tener correcta evidencia, pero llegar a conclusiones erróneas:

Evidencia: 1. Mi supervisor me ha criticado

2. No me gusta ser criticado

Conclusión: No puedo soportar esto, no es posible que me ocurra a mí, y ello demuestra que mi supervisor es una persona malvada.

Incluso considerando que las dos premisas de la evidencia son correctas, ello no da lugar a la conclusión correcta. No es lógico seguir que debido a que yo he sido criticado y no me gusta eso (las dos pueden ser ciertas), mi supervisor sea una persona "malvada", yo "no pueda soportarlo", y que no "debería" ocurrir (creencias que van más allá de la evidencia)

Las conclusiones más lógicas podrían ser: "Mi supervisor ha hecho algo que me disgusta"; "Es un fastidio"; y "Prefiero que no me ocurra esto a mí".

Las creencias ilógicas son además sobregeneralizaciones, como, por ejemplo:

- Algo que es displacentero se convierte en terrorífico (catastrofizar)
- Algo que es duro de soportar, se convierte en intolerable (intolerancia a la incomodidad)
- Porque yo prefiero evitar la incomodidad, entonces absolutamente debo evitarlo (excesiva demanda)
- Porque yo me comporto de forma estúpida, sigo que soy una persona estúpida (autocalificación).

Para comprobar la validez de tus conclusiones, hágase preguntas como:

- ¿Se siguen de forma lógica mis conclusiones a los hechos?
- ¿Qué otras conclusiones se pueden sacar?
- ¿Estoy catastrofizando, demandando en exceso o autocalificando?

El pensamiento objetivo es pragmático

La ciencia evalúa una idea no solo basado en su evidencia o conclusión lógica, sino también en su utilidad para el ser humano. En otras palabras, necesitamos estar comprometidos con los efectos, tanto a corto como a largo plazo, respecto a lo que creemos. Preguntas que tenemos que hacernos:

- ¿Qué efectos puede tener creer esto respecto en como me siento y de que manera me comporto?
- ¿Me ayuda esta creencia en conseguir mejor mis objetivos?

El pensamiento objetivo es abierto y flexible

Nada parece que sea absoluto o la última palabra. Las creencias son vistas como teorías que están sujetas a cambios en cuanto aparecen nuevos hechos y hay ideas que se han probado que son falsas. La

objetividad nos mueve a continuar buscando explicaciones que sean más exactas y útiles que las que tenemos en la actualidad.

Porqué el pensamiento objetivo es importante para manejar el estrés

El pensamiento objetivo es un componente necesario de las demás actitudes. Por ejemplo, incrementar la tolerancia a la frustración y la incomodidad significa mantener en perspectiva la posibilidad de encontrar situaciones incómodas, más que generalizarlas dentro de lo "terrible" o "intolerable".

El pensamiento no científico puede por si mismo crear distrés. Puede ocurrir cuando ves la crítica como intolerable, demandas tener siempre éxito o te calificas a ti mismo de forma global porque erraste en una ocasión.

Creer que estás controlado por fuerzas externas, como el "destino" o la "suerte", puede llevarte a sentimientos de ansiedad, depresión y desesperanza, y causarte el tomar una actitud pasiva ante la vida y sus problemas.

El pensamiento erróneo, como veremos más adelante, puede también hacer más difícil de practicar las estrategias de afrontamiento del estrés.

Desarrollo del pensamiento objetivo

- Usa el autoanálisis racional para debatir el pensamiento erróneo
- Realiza ensayos para examinar críticamente el pensamiento mágico
- Lee escritos sobre pensamiento racional
- Desarrollar los demás principios puede llevarte hacia formas más objetivas de pensar (especialmente la responsabilidad emocional y de conducta, la autodirección, la flexibilidad).

Aceptación de la realidad

Tiene sentido, siempre que sea posible, cambiar las cosas que a uno le disgustan. Pero habrá algunas cosas que no seremos capaces de cambiar. Entonces tenemos dos posibilidades: puedes ir en contra de lo invariable y estar angustiado; o puedes aceptar la realidad y continuar.

El principio de la aceptación

La aceptación de una cosa supone: 1) El conocimiento de que existe; 2) creer que no ha ninguna razón por la que no debería existir y 3) asumirlo con tolerancia. Vamos a examinar estos tres aspectos de aceptación con más detalle:

1.- Conocimiento de la realidad. Esto conlleva admitir que la realidad - incluyendo la realidad displacentera - existe. Se puede ver como inevitable el que muchas cosas no son de nuestro gusto. Verás, sin lugar a dudas, la frustración e incomodidad como aspectos normales de la vida.

2.- Abstenerse de cualquier demanda de inexistencia de la realidad. Esto significa que aunque tu prefieras tanto para ti mismo como para otras personas, cosas o circunstancias que fueran de manera diferente a como son (y se puede también trabajar para cambiarlas), tu sabes que no hay una Ley en el Universo que diga que deberían ser de diferente manera.

3.- Ser consciente de que siempre existirá una realidad que no nos gusta. Te disgustan algunas cosas, y las encuentras poco placenteras, pero evita catastrofizar convirtiéndolas en "horribles" o "insoportables".

La aceptación de la realidad incluye muchas cosas

Hay muchas realidades que la gente tiene que aceptar. He aquí algunas que son especialmente relevantes para manejar el estrés:

- Incertidumbre. En un mundo real no hay absoluta certidumbre. Los resultados de nuestras acciones nunca pueden ser garantizados. Nos ayuda a anticipar el futuro, pero nunca sabemos con seguridad que nos depara.
- La utopía no existe. Tu y yo casi con seguridad nunca conseguiremos todo lo que queremos. Esto incluye la felicidad o la perfección personal. Probablemente siempre experimentemos algún dolor, ansiedad o depresión.
- Existen limitaciones para el cambio personal. Hay muchas cosas que podemos cambiar, como la ansiedad o la depresión. Pero hay algunas cosas que no podemos cambiar por mucho que lo intentemos, como Martin Seligman apuntaba en su libro *What You Can Change and What You Can't*. Aceptar esta realidad puede ayudar a la gente a evitar mucho sufrimiento innecesario.
- No podemos cambiar a los demás. Una cosa que nunca podemos cambiar es a otra gente. Solamente ellos mismos pueden cambiar. Aceptar esta realidad puede evitarnos mucho dolor.

Que es la no-aceptación

Mucha gente tiene problemas con la idea de la aceptación. Piensan que aceptar alguna cosa significa que les tiene que gustar, estar de acuerdo con ella, justificarla, ser indiferente a ella o resignarse ante ella.

La aceptación no es ninguna de esas cosas. Te puede disgustar algo, verlo como injustificable y continuar prefiriendo que no existiera. Puedes estar preocupado respecto a ello. Puedes decidir actuar para cambiarlo, si es posible el cambio. Pero todavía puedes aceptarlo desechando la idea de que no debería existir y que debe absolutamente ser cambiado.

Porque la aceptación es importante para manejar el estrés

La autocompasión no cambia lo que a ti te disgusta, y solamente consigue malgastar la energía que se necesita para afrontar y resolver los problemas. Reduciendo la intensidad de los malos sentimientos, estarás menos afectado por ellos. ¡La aceptación puede, paradójicamente, incrementar las oportunidades de cambiar lo que no te gusta!

La aceptación te ayuda a tolerar lo que no puedes cambiar, y evita añadir innecesario dolor emocional a la propia situación desagradable.

La aceptación, finalmente, te ayudará a evitar gastar tiempo y energía y poner en riesgo tu salud física y emocional para conseguir lo que es inalcanzable.

Desarrollo de la aceptación de la realidad

Anota los pensamientos y conductas de no-aceptación. Vigila :

- La creencia de que la gente o las cosas debieran ser diferentes a como son; que es terrible e intolerable cuando las cosas no son como deberían ser; que el mundo debería ser totalmente justo; que uno siempre debería ser tratado con equidad.

- Sentirse colérico de ser incapaz de hacer algo.
- "Demandar" de otras personas que admitan que están equivocados, o evitar la aceptación porque puede significar retirar la idea de estar en lo correcto.

Mantener la idea de que existe una realidad. Cuando plantamos cara a un desafío desagradable en nuestra vida:

- Usamos la técnica de la "proyección temporal"
- Pregúntate "¿Es esta situación, hecho o posibilidad realmente tan malo para mí?"
- Desarrolla una "escala de catastrofismo".
- Requíérete a ti mismo: "¿Cuánto realmente necesito para sentirme mal respecto a esto?"

Debate tus demandas sobre que la realidad no debería ser como es. Pregúntate:

- "¿Puedo realmente cambiar... (a esta persona, esta situación etc.)?"
- "Pensando que yo preferiría que... fuera diferente a como es, ¿Donde está escrito que eso debería ser así?"
- "¿Porqué no debe esto ocurrir?"
- "¿Demandando que esta persona cambie conseguirá hacerlos cambiar - o sería mejor intentar entender como ven ellos las cosas y entonces tratar de hablar con ellos?"

Practicar la aceptación:

- Regularmente recuérdate a ti mismo que los seres humanos son falibles y no perfectos.
- No vengarse cuando la gente hace cosas que te disgustan
- Ver el mundo como lo que es realmente (y siempre ha sido), imperfecto.
- Practicar el estar satisfecho con los compromisos y menos con tratar de dar soluciones perfectas a los problemas.

Resumiendo

Podemos resumir la exposición sobre la aceptación - y de hecho todos los principios racionales - con un párrafo de un bien conocido dicho. Se sugiere que para conseguir la felicidad, hay tres cosas por las que luchar: la valentía para cambiar las cosas que podemos, la serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar y la sabiduría de ver la diferencia entre las dos.

Una última cosa. No conviertas estos principios en una demanda. Son ideales. Probablemente nadie puede practicarlos todos ellos de manera consistente. Mas que verlos como absolutos "debes" para manejar el estrés, úsalos como guías para una vida mejor.