Aceptación de Emociones
adaptado de Russ Harris, ACT made Simple, traducción por Fabián Maero

El siguiente es solamente un guión para un largo ejercicio de mindfulness que se construye a partir de ocho técnicas distintas: observar, respirar, expandir, permitir, objetivizar, normalizar, mostrar autocompasión y expandir la percepción (los puntos suspensivos indican pausas de uno a tres segundos). Por favor, no lo tomes al pie de la letra, ni lo utilices rígidamente. Es sólo una guía para trabajar algunos procesos vinculados a terapia de aceptación y compromiso. Quizá quieras practicarlo en voz alta antes de trabajarlo con tus pacientes.

OBSERVAR
Te invito a que te sientes en tu silla con tu espalda derecha y tus pies planos sobre el piso. Muchas personas se notan más alertas y despiertas si se sientan así, de manera que fíjate si es así para vos. Y cerrá tus ojos o dejálos fijo en un punto, lo que sea que prefieras. Y respira lenta y profundamente un par de veces y realmente notá la respiración fluyendo hacia dentro y fuera de tus pulmones (pausa de 10 segundos). Ahora, rápidamente escaneá tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies, comenzando por la parte superior de la cabeza y moviéndote hacia abajo. Y notá las sensaciones que podés sentir en tu cabeza… garganta… cuello… hombros… pecho… abdomen… brazos… manos… piernas… y pies. Ahora, acércate a la parte de tu cuerpo en donde sentís esto con mayor intensidad. Y observá este sentimiento de cerca, como si nunca hubieras observado algo así antes (pausa de 5 segundos); observá la sensación con cuidado… permití que tus pensamientos vayan y vengan como autos que pasan por la calle, y mantené tu atención en el sentimiento… notá donde comienza y donde termina… aprendé tanto de él como puedas… si dibujaras una línea en torno a eso, qué forma tendría? Está en la superficie del cuerpo o dentro tuyo, o en ambos lugares? Qué tan adentro tuyo va? Donde es más intenso? Dónde es más débil? (pausa de 5 segundos)
Si te enganchás con tus pensamientos, tan pronto como lo notes, volvé y enfócate en la sensación… observala con curiosidad… de qué manera es distinta en el centro que en los bordes? Hay alguna pulsación o vibración dentro de ella?... es liviana o pesada?... se mueve o está inmóvil?... cuál es su temperatura? Hay puntos más tibios o más fríos en ella? Notá los diferentes elementos dentro de ella… notá que no es sólo una sensación, sino que hay sensaciones dentro de las sensaciones… notá las distintas capas…

RESPIRAR
Y mientras observas este sentimiento, permití que tu respiración llegue hacia el… imaginá tu respiración fluyendo hacia y alrededor de este sentimiento… respirando dentro y alrededor de este sentimiento

EXPANDIR
Y mientras respirás en él, sentí que de alguna manera, se abre un espacio dentro tuyo… te abrís en torno a este sentimiento… hacés espacio para este sentimiento… te expandís en torno a él… como sea que tenga sentido para vos… respirando en este sentimiento y haciéndole espacio en vos…

PERMITIR
Y fíjate si tan solo podés permitir que este sentimiento esté ahí. No tenés que quererlo ni desearlo… solo permitirlo… dejarlo permanecer… observalo, respirá en el, abríte en torno a él y permitile estar …. Quizá sientas un impulso fuerte a luchar con eso o a quitártelo. Si es así, solo notá el impulso sin actuar en base a ese impulso… y continuá observando la sensación. No trates de librarte de eso ni de cambiarlo. Si cambia por sí mismo, está bien, si no, también está bien. La meta no es cambiarlo ni librarte de eso, la meta es solo permitirlo… dejarlo estar

OBJETIVIZAR
Imaginá que este sentimiento es un objeto. En tanto tal, qué forma tiene? Es líquido, solido, gaseoso? Se mueve o está inmóvil? Qué color tiene? Es transparente u opaco? Si pudieras tocar la superficie, cómo se sentiría? Húmeda o seca? Suave o aspera? Tibia o fría? Dura o blanda? Observá este objeto con curiosidad, respirá en él, y abrite en torno a él… no te tiene que gustar, no lo tenés que querér, solo permitirlo… y notar que sos más grande que este objeto, sin importar que tan grande se vuelva, no puede ser más grande que vos

NORMALIZAR
Este sentimiento te dice algunas cosas importantes… te dice que sos un ser humano con un corazón, te dice que te preocupás… te dice que hay cosas en la vida que te importan… y esto es lo que los seres humanos sienten cuando hay una brecha entre lo que quieren y lo que tienen… más grande es la brecha, más grande es el sentimiento

AUTOCOMPASION
Ahora, llevá una de tus manos y ponela en esta parte de tu cuerpo… imagina que es una mano que puede curar… la mano de una persona que querés, uno de tus padres, una enfermera… y sentí la tibieza fluyendo de tu mano hacia tu cuerpo… no para quitarte el sentimiento sino para hacerle espacio… para ablandarte y aflojarte en torno a él… sostenelo con gentileza, como si fuera un bebé llorando o un cachorro asustado…. Y dejá que tu mano caiga, volvé a respirar en ese sentimiento y expandite en torno a él

EXPANDIR LA PERCEPCION
La vida es como un escenario… y en ese escenario están todos tus pensamientos, tus sentimientos, y todo lo que podés ver y tocar y oír y percibir… y por los últimos minutos, bajamos las luces del escenario y pusimos un reflector sobre este sentimiento… y ahora es momento de encender el resto de las luces… así que encendé las luces de tu cuerpo… notá tus brazos y piernas y cabeza y cuello… y notá que podés mover tus brazos y piernas, sin importar qué sientas….podes estirarte y notar que te estás estirando…y notar las luces en el cuarto, y lo que podés oír…y notá que no sólo hay un sentimiento, sino que es un sentimiento dentro de un cuerpo, dentro de un cuarto, dentro de un mundo lleno de oportunidades…