

Practicando la aceptación en pareja

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Walser, R.D. & Westrup, D. (2009). *The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the love you want*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Pídale a la pareja que se ponga cómoda, cierren sus ojos o miren un punto fijo. Pídale que inhalen y exhalen unas cuantas veces. Luego pasas a leer las siguientes oraciones, despacio y calmadamente para así lograr evocar emociones en la pareja.

Imagina que es la primera vez que sales con tu pareja. Es tu primera cita con él/ella.

Tú estás en tu casa y suena el timbre de la puerta o él/ella te dice que está fuera esperándote.

Cuando tú abres la puerta, él/ella está ahí parado, ansioso/a con un regalo para ti.

Tu recibes el regalo y le sonríes nuevamente.

Ahora él/ella te entrega en tus manos una hoja de papel limpia y nítida con un listado. Cuando la lees, es un listado de todas sus cualidades positivas. Ahora vuelves a leer ese listado lentamente, mira ver cuáles de esas cualidades son las que más tú valoras de esa persona.

Imagina que terminas de leer el listado y vuelves a mirar a la persona y le sonríes y él/ella te devuelve la sonrisa.

Ahora él/ella saca de su bolsillo otra hoja de papel, el papel está arrugado, con un listado que está borroso, se nota que ha llorado encima de esta hoja.

Cuando la lees te das cuenta que en esta hoja están todos sus problemas, frustraciones y limitaciones.

Tú la lees y das un paso hacia atrás porque hay cosas que te preocupan.

Luego vuelves a mirar a tu pareja y puedes verlo asustado/a, temeroso/a, con miedo de que no lo aceptas por sus errores.

El/ella solo te observa.

Después de un largo momento, tú decides dar un paso hacia el frente, le abres la puerta y le dices puedes pasar.

Ahora permítete observar qué emociones vienen hacia ti. (Esperar 30 segundos)

Ahora mueve tu atención a la respiración, a los sonidos que están a tu alrededor, y lentamente cuando te sientas listo/a puedes ir abriendo los ojos.

Nota: Tener conocimientos básicos en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) te ayudará a entender el mecanismo de cambio de esta intervención. Este ejercicio es para trabajar la **aceptación en ACT** (Talavera, 2021).

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para remplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog y book club en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com