



Existe una gran diferencia entre resignarnos ante las emociones y los pensamientos que nos surgen cuando tenemos un problema y aceptarlos. A través de esta metáfora se intenta enseñar a las personas a que los acepten y no luchen contra ellos, ya que no son el enemigo a abatir. Las personas podemos cambiar nuestra forma de actuar pero de nada nos vale luchar contra algo que es natural en nosotros (recuerdos, imágenes, pensamientos, emociones, sensaciones físicas, etc.).

El objetivo de esta metáfora es brindar la posibilidad de considerar la aceptación como una alternativa al control. Distinguir la aceptación del mero hecho de tolerar e incluso de querer.

Otro modo de presentar la aceptación es como disponer de una gran playa de arena en la que las olas del mar acaban rompiendo paulatina y mesuradamente unas tras otras. Tengan la altura o fuerza que tengan, siempre acaban deshaciéndose como si nunca hubieran sido tan enormes. Para ello sólo hay que estar dispuesto a tener una gran playa que acoja todas las olas mientras uno no trata de controlarlas, sino que “ve las olas como si estuviera en el paseo marítimo” y se implica en lo que le importa en la vida. Hacer espacio para ver las olas desde el paseo, tanto las más pequeñas como las que se ven “amenazantes”, es justo lo contrario a luchar o soportar los pensamientos, las sensaciones y otros eventos privados. Esto último sería como bajar a la playa a tratar de controlar el curso de las olas, sería hacer algo para interrumpir el proceso de disolución natural, intentando eliminarlas, sujetándolas o rompiéndolas. Implicarse en tales acciones es como estar en el corazón de la ola, es peligroso, la ola envuelve, y desde ahí no podemos ver nada, sólo quedar a sus expensas. Sin embargo, haciendo el hueco preciso, o sea, sin intentar nada para controlarlas, todas las olas entran en la playa y terminan por deshacerse con más o menos dulzura mientras uno se ocupa, por ejemplo, del cuidado de las plantas de su jardín, es decir, de construir las cosas que son importantes para uno en su vida.