

## ACEPTAR LAS REALIDADES DE LA VIDA

Una de las metas más importantes de terapia, y de la vida, es saber aceptar y afrontar las realidades que la vida nos depara a todos. Estas lecciones, expuestas por Strupp (1973), son bastante parecidas también a las descritas por Ellis (1987).

- El mundo tiene aspectos buenos y malos.
- No debemos esperar alabanzas de los demás, debemos ser menos exigentes con lo que esperamos del otro, ya que nunca serán satisfechas.
- Necesitamos aprender a “premiarnos” por nuestros logros, en vez de estar esperando siempre reconocimiento y halagos de los demás por lo que hacemos.
- Es primordial saber tolerar la frustración, las tensiones y las privaciones de la vida.
- Las separaciones son dolorosas, no se puede pasar por el duelo “de puntillas”. Todas las personas que pasan por nuestra vida, dejan un aprendizaje y/o algo bueno para nuestras vidas.
- Establecer metas realistas y dedicar esfuerzo para conseguirlas es algo que merece la pena.
- Siempre tenemos más fuerza de la que nos creemos para superar los problemas, tensiones, sufrimientos, carencias, etc. A la larga, nos va a ir mejor si enfrentamos estos desafíos a si intentamos evitarlos.
- Debemos apreciar los beneficios de cooperar con los demás pero también poner límites cuando veamos que se aprovechan de nosotros.
- La honestidad hacia nuestros sentimientos y motivaciones es una buena política de vida.
- Todas las personas tienen sus derechos, también nosotros, y debemos aprender a defender éstos mostrando respeto hacia los demás.
- Es difícil evitar el hecho de que algunas personas tengan autoridad sobre nosotros.
- Somos responsables de nuestros actos.
- Otra gran tarea es desarrollar nuestro propio sentido de la identidad, individualidad, autoestima, autoaceptación y autosuficiencia.