

Steven C. Hayes, Ph. D.

Con Spencer Smith

177

SAL DE TU MENTE, ENTRA EN TU VIDA
La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Agradecimientos.....	15
Introducción.....	19
ACT: Qué es y cómo puede ayudarte.....	20
El sufrimiento: las arenas movedizas de la psique.....	24
La omnipresencia del sufrimiento humano.....	27
Consciencia, aceptación y valores.....	31
Compromiso y vida centrada en valores.....	35
1. El sufrimiento humano.....	37
El sufrimiento humano es universal.....	40
Ejercicio: Tu inventario de sufrimiento.....	45
El problema del dolor.....	47
Ejercicio: El dolor ha desaparecido, ¿y ahora qué?.....	48
El problema con el dolor: revisión.....	50
Vivir una vida valiosa: la alternativa.....	52

2. Por qué el lenguaje conduce al sufrimiento	
<i>con John T. Blackledge</i>	53
La naturaleza del lenguaje humano	53
Ejercicio: Relacionar cualquier cosa con cualquier otra . .	56
Ejercicio: destornillador, cepillo de dientes y encendedor	62
Por qué el lenguaje genera sufrimiento	66
Ejercicio: Un Jeep amarillo	67
Ejercicio: No pienses en tus pensamientos	70
Lo que has estado haciendo hasta ahora	73
Ejercicio: Registro de estrategias de afrontamiento	74
El problema al cuadrado de querer librarse de los	
pensamientos	77
Evitación experiencial.	78
El tren de la mente	82
3. La fuerza de la evitación	
<i>con Julieann Pankey y Kathleen M. Palm</i>	85
Por qué hacemos lo que no puede funcionar	86
Aceptar la posibilidad de que la evitación experiencial	
puede que no funcione.	90
Entonces, ¿qué se supone que hay que hacer?	93
Ejercicio: El juego de la culpa	95
Ejercicio: Juzgar la propia experiencia: Examinar lo que	
funciona	98
Ponerse en marcha	99
Ejercicio: ¿Qué estás sintiendo y pensando ahora mismo?	100
4. Dejarlo estar	
<i>con John. T Blackledge y Michael Ritter</i>	103
Si no estás dispuesto a tenerlo, lo tendrás.	105
Aceptación y disposición	107
Ejercicio: ¿Por qué “estar dispuesto”?	114
“Estar dispuesto” y estrés	115



Ejercicio: Estar dispuesto a perder el aliento.	115
La pregunta de la “disposición para el cambio”	119
5. El problema con los pensamientos	
<i>con Jason Lillis</i>	123
Producción de pensamientos.	127
Ejercicio: ¿En qué estás pensando ahora mismo?	128
Por qué pensar tiene un impacto tan fuerte?	131
Ejercicio: Diario de dolor cotidiano	140
Mirar a los pensamientos más que desde los pensamientos	145
El tren de la mente	146
Ejercicio: Contemplando el tren de la mente	146
6. Tener un pensamiento frente a creérselo a pies juntillas	
<i>con John T. Blackledge y Jason Lillis</i>	151
De-fusión cognitiva: separar los pensamientos de sus referentes	155
Ejercicio: Repetir “jamón” lo más rápido posible.	157
Ejercicio: Hojas flotando en la corriente.	166
Ejercicio: describir pensamientos y sentimientos	168
Ejercicio: Explorar la diferencia entre Descripciones y Evaluaciones	174
Crear tus propias técnicas de de-fusión cognitiva	179
7. Si no soy mis pensamientos, entonces ¿quién soy?	183
Considerar tus auto-conceptualizaciones	184
Los tres sentidos del Yo	188
Ejercicio: Reinterpretar la propia historia	189
Ser el yo observador	197
Ejercicio: Experiencialmente, yo no soy eso	201
Empezando	207
Ejercicio: Poner los pensamientos en hora.	207
El paso siguiente	215



8. Consciencia	217
La práctica diaria	218
La práctica	221
Ejercicio: Estar donde estás	222
Ejercicio: Caminar en silencio	225
Ejercicio: Archivo	226
Ejercicio: Comer uvas	228
Ejercicio: Tomar té	229
Ejercicio: Comer conscientemente	232
Ejercicio: Escuchar música clásica	232
Ejercicio: Ser consciente de los pies mientras lees esto ..	235
Ejercicio: Simplemente, sentarse	239
Conscienciación en contexto	247
9. Lo que es y lo que no es “estar dispuesto” <i>con Michael Ritter y John Blackledge</i>	249
¿Qué tienes que aceptar?	250
Ejercicio: Lo que tienes que aceptar	253
El objetivo de “estar dispuesto”	255
10. “Estar dispuesto”: aprender a saltar <i>con Michael Ritter</i>	273
La escala de disposición	275
Saltar	278
Ejercicio: Escala de disposición	280
Utilizar tus habilidades y aprender otras nuevas	281
Ejercicio: “Fisicalizar”	282
Ejercicio: Dando forma a tu “objetivo”	283
Ejercicio: El monstruo de hojalata	288
Ejercicio: Aceptación en tiempo real	302



ÍNDICE

11. ¿Qué son los valores?	311
Valores como direcciones de vida elegidas	314
Lo que no son valores	323
12. Elegir tus valores	335
Los amos a los que sirves	335
Ejercicio: Asistir al propio funeral	337
Un paso más allá: diez áreas valiosas	344
Examinar y ordenar los valores	350
Comprometerse con la acción	352
13. Comprometerse a hacerlo	
<i>con Jason Lillis y Michael Twohig</i>	353
Dar pasos decididos	355
Ejercicio: Hoja de Metas	360
Ejercicio: Alcanzar los objetivos mediante la acción	363
Ejercicio: Barreras esperables	367
Muchos mapas para distintos viajes	368
Establecer modelos de acción eficaz	370
¿De quién es la vida, al fin y al cabo?	384
Conclusión	
La decisión de vivir una vida vital	
<i>con David Chantry</i>	387
Apéndice	
Valores y hechos en los que se apoya la ACT	395
Bibliografía	403



INTRODUCCIÓN

La gente sufre. No se trata solo de que sienta dolor físico; el sufrimiento es mucho más que eso. Los seres humanos tienen que habérselas también con el dolor psíquico que experimentan: con sus emociones y pensamientos negativos, con los recuerdos desagradables, los impulsos y sensaciones negativas. Tienen todo eso en la cabeza, se preocupan por todo eso, lo lamentan y lo temen.

Al mismo tiempo, los seres humanos demuestran un enorme valor, una profunda compasión y una notable capacidad para salir adelante incluso con la más complicada de las historias personales. Aún a sabiendas de que pueden salir heridos, los seres humanos son capaces de amar a otras personas. Aun sabiendo que han de morir, los seres humanos se preocupan por el presente y por el futuro. Aun enfrentándose al sinsentido, los seres humanos son capaces de abrazar ideales. A veces, da la sensación de que los humanos son capaces de estar totalmente vivos, presentes y comprometidos.

Este libro trata sobre cómo pasar del sufrimiento al compromiso con la vida. Más que esperar a salir triunfadores en la lucha



interna con nosotros mismos para poder empezar de una vez nuestra vida, este libro trata sobre cómo vivir a partir de ahora y vivir totalmente *con* (no “a pesar de”) el pasado, *con* los recuerdos, *con* los miedos y *con* la tristeza.

ACT: Qué es y cómo puede ayudarte

Este libro se basa en la Terapia de Aceptación y Compromiso, o ACT¹ que es una nueva modalidad de psicoterapia respaldada científicamente y que forma parte de lo que ha dado en llamarse la “tercera generación de terapia conductual y cognitiva” (Hayes 2004). ACT se fundamenta en la Teoría del Marco Relacional (RFT): un programa de investigación básica sobre el funcionamiento de la mente humana (Hayes, Barnes-Holmes y Roch 2001). Esta investigación sugiere que muchas de las herramientas que utilizamos para solucionar nuestros problemas, en realidad, nos tienden trampas que aumentan nuestro sufrimiento. Dicho llanamente, los seres humanos nos dedicamos a practicar un juego engañoso mediante el cual la mente humana, esa maravillosa herramienta de control del entorno, acaba por convertirse en nuestro peor enemigo.

Tal vez ya te hayas dado cuenta de que algunos de tus problemas más serios, paradójicamente, se han vuelto más complicados y difíciles de tratar, incluso a pesar de que hayas puesto en práctica muchas ideas para solucionarlos. No se trata de ninguna ilusión óptica. Es el resultado que te brinda tu mente lógica cuando le pides que haga algo para lo que nunca fue diseñada. La resultante es el sufrimiento.

1. Las siglas en inglés “ACT” coinciden con la palabra “ACTÚA”, una exhortación central en el desarrollo de esta terapia. A lo largo de las páginas del libro, la denominación ACT se refiere al modelo de la “Terapia de Aceptación y Compromiso”.



Puede que lo que estamos diciendo te parezca una afirmación extraña, sobre todo si has escogido este libro como una ayuda para superar alguno de tus problemas emocionales. Por lo general, la gente busca libros de autoayuda para resolver problemas específicos: depresión, ansiedad, adicciones, traumas, estrés, insatisfacción laboral, dolor crónico, tabaquismo, solo por citar algunos ejemplos. Para la mayoría de la gente, la superación de tales problemas no solo es la *finalidad* última, sino también un final al que solo se puede llegar por medio de determinados caminos muy concretos.

Por ejemplo, la superación del estrés, aparentemente, debería implicar, en primer lugar, la eliminación de los sentimientos estresantes; de modo semejante, para dejar de fumar uno debería conseguir, antes de nada, librarse de esa necesidad urgente de encender un cigarrillo; la superación de un trastorno de ansiedad, del mismo modo, debería suponer, previamente, el aprender a relajarse o neutralizar y suprimir los ataques y los pensamientos negativos, etc., etc. En este libro, fines y medios están claramente separados y tú vas a poder constatar que a muchas de las vías que el sentido común considera las más adecuadas para una vida mejor, la teoría psicológica actual las considera peligrosas e innecesarias.

Si sufres algún problema psicológico en la actualidad, deberías saber que las investigaciones más recientes indican que ACT es una buena ayuda en muchos de los trastornos psíquicos más comunes (Hayes, Masuda y ots. 2004), y que el modelo básico en que se fundamenta ha recibido apoyo considerable (Hayes y ots. En prensa). Ya tendremos ocasión de discutir estos datos a lo largo del libro.

El hecho de sepas que, en este momento, estás leyendo un informe basado en datos empíricos es de la mayor importancia porque este libro va a dar algunas vueltas y revueltas que te pueden resultar extrañas en apariencia. A veces te parecerá confuso.



Hasta cierto punto, es inevitable porque la ACT desafía a algunas de las formas más tradicionales de abordar los problemas humanos. Las investigaciones indican que las ideas y métodos de ACT son sólidos, lo que proporciona confianza en el valor de tales conceptos y procedimientos. (Ver en el apéndice una lista parcial de estudios sobre ACT y sus componentes). Eso no significa que sean fáciles de asimilar. Pero si tú ya conocieras tales ideas y métodos, este libro, seguramente, no tendría ninguna utilidad para ti.

Veamos una muestra de algunos de los conceptos poco convencionales que te pediremos que empieces a tener en cuenta:

- El dolor psíquico es normal. Es importante y todo el mundo lo experimenta.
- No puedes librarte a voluntad del dolor psíquico; lo que sí puedes, es hacer algo para evitar aumentarlo artificialmente.
- Dolor y sufrimiento son dos estados diferentes.
- No tienes que identificarte con tu sufrimiento.
- Aceptar el dolor es un paso hacia la liberación del sufrimiento.
- Tú puedes vivir una vida valiosa a partir de este mismo momento pero, para ello, tendrás que aprender cómo salir de tu mente para entrar en tu vida.

Por último, lo que ACT te pide es un cambio fundamental de perspectiva: un cambio en la manera en que manejas tu experiencia personal. No podemos prometerte que todo esto vaya a suponer un cambio rápido en tu depresión, rabia, ansiedad, estrés o baja autoestima; por lo menos, no un cambio inmediato. Sin embargo, sí que te podemos decir que nuestras investigaciones han demostrado que es posible cambiar la función que tales problemas realizan como barreras frente a la vida y, a menudo, en un corto espacio



de tiempo. Los métodos de ACT brindan nuevas formas de abordar los problemas psíquicos. Estos nuevos procedimientos pueden cambiar la verdadera esencia de tus problemas psicológicos y el impacto que están teniendo en tu vida.

Metafóricamente, la distinción entre la función de un trastorno psíquico y la forma que adopta en la vida de una persona se puede comparar con alguien que está en un campo de batalla, luchando en una guerra. La guerra no está saliendo demasiado bien por lo que el sujeto lucha cada vez con más empeño. Perder, tendría un efecto devastador y quien está empeñado en el combate cree que, a menos que se gane esa guerra, no va a ser posible vivir una vida que merezca la pena. De manera que la guerra sigue y sigue...

Lo que no sabe esa persona, sin embargo, es que, en cualquier momento, él o ella podría abandonar el campo de batalla y empezar a vivir su vida *ahora mismo*. La batalla todavía iba a continuar y el campo de batalla aún seguiría ahí, a la vista. El paisaje puede que siga siendo muy semejante a como era mientras estaban teniendo lugar los combates. Pero el resultado de la guerra ya no tiene demasiada importancia y la necesidad, aparentemente lógica, de tener que ganar la guerra antes de empezar a vivir de verdad habrá quedado descartada.

Esta metáfora puede ilustrar la diferencia entre lo que parece que son los problemas psíquicos y aquello que verdaderamente son, en su auténtica esencia. En la metáfora anterior, el fragor de la guerra se podría seguir percibiendo tanto si uno está luchando en el campo de batalla como si se limita a observarla desde fuera. Pero su impacto –su verdadera esencia– sería muy diferente. Luchar por tu vida no es lo mismo que vivir tu vida.

Irónicamente, nuestra investigación sugiere que cuando cambia lo esencial, la forma también puede cambiar. Cuando los con-



tendientes abandonan el campo de batalla y dejan que la guerra se desarrolle por sí misma, ocurre que ésta incluso puede apaciguarse. Como decía el viejo eslogan de los 60: “¿Qué pasaría si ellos declararan la guerra y nadie acudiera a luchar en ella?”.

Compara esta metáfora con tu propia vida emocional. La ACT se centra en la esencia de los problemas, no en su apariencia. Aprender a enfrentarse al estrés de una manera esencialmente diferente puede cambiar de inmediato la repercusión que está teniendo sobre tu vida. Incluso aunque la forma de los sentimientos o de los pensamientos estresantes no cambiara (y, ¿quién sabe?, puede que así sea), si tú sigues los métodos que se describen en este libro, es mucho más probable que la esencia de tu estrés psicológico o lo que es lo mismo, su impacto, sí que llegue a cambiar.

En ese sentido, este no es un libro de autoayuda tradicional. No vamos a ayudarte a que ganes la guerra contra tu propio dolor por medio de nuevas teorías. Vamos a ayudarte a que abandones la batalla que se está desencadenando en tu interior para que empieces a vivir la clase de vida que realmente desees. Ahora, en este mismo momento.

El sufrimiento: las arenas movedizas de la psique

Esta paradójica idea de abandonar el campo de batalla en lugar de esforzarse en ganar la guerra puede parecer extraña; por eso, llegar a ponerla en práctica va a requerir una buena cantidad de nuevos aprendizajes. Pero no es ninguna locura. Tú ya conoces otras situaciones parecidas. Son poco frecuentes pero no te son desconocidas.

Imagínate que te encuentras a alguien que se ha caído en un pantano de arenas movedizas. No hay cuerdas ni ramas de las que



esa persona pueda echar mano. La única manera que tienes de poder ayudarle es hablándole, comunicándote con él o ella. La persona grita: “¡Socorro, sacadme de aquí!”, y empieza a hacer lo que suele hacer la gente normalmente cuando se encuentra atrapada en medio de algo a lo que teme: luchar para salir de ese lugar. Cuando la gente cae de lleno en algo de lo que preferiría verse libre –ya sea una mata de ortigas o un charco de barro– en el 99,9 por ciento de los casos, la acción más eficaz consiste en caminar, correr, brincar o saltar fuera del problema.

Pero con los pantanos de arenas movedizas no ocurre lo mismo. Para salir de un lugar es necesario levantar un pie y echarlo para delante y, luego, el otro. Cuando tenemos que habérnoslas con arenas movedizas, esa es una muy mala idea porque una vez que se levanta un pie, todo el peso de la persona atrapada descansa solo sobre la mitad de la superficie de sustentación ocupada previamente, lo cual significa que la presión hacia abajo se duplica automáticamente; además, la succión de las arenas movedizas alrededor del pie que se está levantando produce una presión aún mayor hacia abajo sobre el otro pie. Solo cabe esperar un resultado: esa persona se va a hundir cada vez más en las arenas movedizas.

Mientras observas a la persona atrapada en las arenas movedizas, puedes ver cómo todo este proceso empieza a desencadenarse. ¿Podrías decirle a gritos algo que le sirva de ayuda? Si entiendes bien cómo funcionan las arenas movedizas, podrías gritarle a esa persona para que deje de luchar y que procure tumbarse de plano, despatarrado, para aumentar el contacto con la superficie del pantano. En tal posición, la persona probablemente no se hunda y podría ser capaz de ir chapoteando hasta ponerse a salvo

En el momento en que esa persona está intentando salir de las arenas movedizas, el aumentar la superficie de contacto del cuerpo



con las arenas puede que vaya en contra de toda intuición. Algunos de los que luchan por salir de un pantano puede que nunca comprendan que la acción más sensata y más segura que se puede intentar es permanecer *en* el pantano.

Nuestras propias vidas pueden llegar a parecerse mucho a esta situación, salvo que las arenas movedizas en las que nos encontramos muchas veces son, en cierto sentido, interminables. Exactamente, ¿cuándo llegarán a desaparecer del todo las arenas movedizas de un recuerdo traumático? Piensa, ahora mismo, en la vertiente psicológica que menos te guste de ti mismo. Dedicar un momento a reflexionar sobre la cuestión. Pregúntate a ti mismo: “¿Esto ya me suponía un problema hace un mes? ¿Hace seis meses? ¿Hace un año? ¿Hace cinco años? Exactamente, ¿cuántos años llevo con este problema?”.

La mayor parte de la gente se da cuenta de que sus preocupaciones más profundas no se refieren a acontecimientos recientes; sus preocupaciones más arraigadas ya estaban al acecho en segundo plano durante años, con frecuencia, durante muchos años. Lo cual sugiere que los métodos habituales de solucionar problemas tienen pocas probabilidades de éxito. Si funcionaran tan bien, ¿por qué no han dado resultado después de todos esos años de esfuerzos continuados? Por otra parte, la propia larga duración de la mayoría de los esfuerzos psicológicos sugiere que los métodos normales de solución de problemas podrían ser, en sí mismos, una parte del problema, lo mismo que los intentos por salir del pantano terminan por convertirse en un grave problema para quien está atrapado en las arenas movedizas.

Tú has elegido este libro por alguna razón. Podemos suponer que te encuentras en una especie de arenas movedizas psicológicas y piensas que tienes que salir ahora mismo. Has intentado varias



“soluciones” sin éxito. Has luchado y luchado. Te has hundido y hundido. Y has estado sufriendo durante mucho tiempo.

Tu dolor podría ser un buen aliado informativo en el camino que tienes por delante. Tienes una oportunidad que nadie que no haya experimentado dolor psíquico puede tener, porque solo cuando nos fallan las soluciones basadas en el sentido común, nos abrimos a las soluciones paradójicas que la moderna ciencia psicológica nos proporciona frente al dolor emocional. A medida que te vuelves más consciente del funcionamiento de la mente humana (especialmente de tu propia mente) quizás te estés empezando a preparar para recorrer otro camino menos frecuentado. ¿No has tenido ya bastante sufrimiento?

No hemos escrito este libro para ayudarte a que te libres de las arenas movedizas en las que te encuentras sino para que te mantengas en ellas. Escribimos para aliviar tu sufrimiento y darte la posibilidad de que lleves una vida humana valiosa, significativa y digna. Los problemas psíquicos con los que has luchado anteriormente puede que, técnicamente, continúen (o puede que no) pero, ¿qué importa que continúen si lo hacen de tal manera que ya no van a interferir con el hecho de que tú vivas tu vida de la forma más plena posible?

La omnipresencia del sufrimiento humano

Este libro parte de un conjunto de supuestos diferente del de los libros más populares. Ya hemos señalado cuál es esa diferencia en las primeras palabras de la introducción: La gente sufre. No partimos de la base de que, abandonados a sus propios recursos, los seres humanos normales podrían ser felices de tal modo que solo una historia malograda o un deterioro biológico podrían llegar a



enturbiar su paz. Lo que sí asumimos es que el sufrimiento es normal y que es excepcional la persona que consigue llegar a fabricarse su propia paz mental. Por qué tiene que ser así, es un misterio; este libro trata sobre ese misterio.

Llama la atención la cantidad de problemas que tienen los seres humanos; problemas que los no-humanos no pueden ni siquiera imaginar. Consideremos los datos sobre el suicidio: se da en todas las poblaciones humanas y todas las campañas emprendidas seriamente contra el suicidio resultan sorprendentemente ineficaces. A lo largo de la vida, vas a tener un cincuenta por ciento de posibilidades de enfrentarte a pensamientos suicidas de nivel entre moderado y severo durante, por lo menos, dos semanas (Chiles y Strosahl 2004). Casi el cien por cien de la población del planeta llegará, en un momento dado, a plantearse la posibilidad del suicidio. No se dan intentos de suicidio entre los niños en etapa pre-verbal pero, siendo aún bien pequeños, sí que tienen lugar entre los niños que acaban de entrar en la etapa verbal (Chiles y Strosahl 2004). Por el contrario, al menos de momento, no tenemos demasiados motivos para creer que cualquier animal no humano pueda llegar a querer matarse deliberadamente a sí mismo.

La misma pauta básica se repite problema tras problema: La mayor parte de los humanos batallan incluso en medio de lo que parecería ser una vida de éxito. Pregúntate a ti mismo: ¿A cuánta gente conoces realmente bien que no haya pasado por momentos en los que ha tenido que enfrentarse a serios problemas emocionales o sociales, a tensiones de pareja, a problemas en el trabajo, ansiedad, depresión, ira, problemas de falta de control, sexuales, miedo a la muerte y demás? Para la mayoría de la gente la lista de sus conocidos satisfechos resulta realmente pequeña; incluso, hasta puede que esté en blanco.



Los datos científicos sobre los problemas humanos confirman esta impresión. Mencionemos solo unos pocos datos recogidos al azar: alrededor del 30% de los adultos llega a sufrir trastornos psiquiátricos mayores en un momento dado; el 50% llegará a experimentar tales trastornos en algún momento de su vida y casi el 80% llegará a tener incluso más de un único trastorno psicológico serio (Kessler y otros. 1994). Los americanos se gastan enormes cantidades de dinero en intentar paliar su sufrimiento psíquico.

Por ejemplo, los antidepresivos suponen una industria de diez billones de dólares a pesar de que su impacto sobre la depresión resulta solo el 20% más eficaz que los placebos, demasiado pequeño para ser considerado clínicamente significativo (Kirsch y otros. 2002). Además, el consumo de antidepresivos es tan elevado que nuestros ríos y manantiales se han contaminado con ellos, llegando a afectar a los peces que consumimos (Streater 2003). Pero estas estadísticas, por más pesimistas que puedan resultar, en conjunto, infravaloran la extensión del problema. Cuando la gente tiene pleno acceso a la atención en salud mental, solo la mitad de quienes buscan ayuda llegan a ser diagnosticados de trastornos mentales serios (Strohsal 1994); la otra mitad experimentan problemas de trabajo o en su matrimonio o con sus hijos, o sufren de falta de sentido en su vida –lo que los filósofos llaman “miedo existencial” o “angustia”– que es un sempiterno sentimiento de aprensión y ansiedad.

El matrimonio, por ejemplo, es probablemente el tipo de relación adulta voluntaria más importante en la que terminan implicándose la mayoría de los humanos, aunque casi el 50 % de los matrimonios terminan en divorcio y los nuevos matrimonios no acaban mucho mejor (Kreider y Fields 2001). Las penosas estadísticas sobre infidelidad, abuso y felicidad conyugal muestran que muchos de los matrimonios intactos están basados en relaciones poco saludables (Previti y Amato 2004).



Esta letanía podría seguir y seguir fácilmente. Por eso, teniendo en cuenta todos los problemas a los que se enfrentan los humanos, podríamos decir que, en efecto, lo “anormal” es no experimentar problemas psicológicos significativos.

¿Cómo puede ser esto? Podríamos entenderlo si estuviéramos hablando de gente sin recursos en sociedades devastadas. Si una niña del Sudán tiene que ocultarse frente a la violencia de una milicia rebelde, podemos entender fácilmente lo miserable que resulta esa situación; si una afligida madre de Indonesia lo pierde todo en un tsunami, su sufrimiento es horrible pero, dadas sus horribles circunstancias, eso es lo que cabría esperar. Pero eso no es, en general, aplicable a la gente que se dispone a leer este libro, tal como podemos constatar la mayoría de nosotros cuando comparamos nuestra vida con la de aquellos que sufren por la guerra o por desastres naturales lamentables. Sin embargo, en muchas áreas problemáticas, la gente inteligente y de éxito no es necesariamente más feliz que sus homólogos menos afortunados de otros lugares del mundo. La gente que vive en países con economías espectacularmente florecientes no tiene menos problemas sociales o interpersonales (p. ej., suicidio) que sus equivalentes inmersos en circunstancias económicas más difíciles (Chiles y Strohsal 2004). ¿Cómo puede ser esto?

Aplícale esta pregunta a tu propia vida. ¿No es cierto que las cosas contra las que estás luchando para conseguir que cambien tienden a seguir igual a pesar de que tú eres muy competente y capaz en otras muchas áreas de tu vida? ¿No es verdad que has tratado de solucionar tus problemas pero, lejos de lograrlo, has fracasado a la hora de darles una solución eficaz?

Además. Puedes haber intentado *muchas* soluciones... y aun así, estás comprando otro libro más para ayudarte a ti mismo. ¿Cómo puede llegar a ocurrir una cosa semejante?



Te pedimos que mantengas estas preguntas en tu mente mientras lees el libro: ¿Por qué el sufrimiento humano es tan persistente, por qué el tuyo es tan difícil de cambiar y qué puedes hacer al respecto? El resto del libro va a explorar estas preguntas en detalle. Creemos que podemos darte, al menos, una parte de las respuestas.

No te hacemos estas preguntas desde una perspectiva arrogante ni crítica. Este libro no te va a culpar a ti por los problemas que tengas, transmitiéndote el nada sutil mensaje de que tu vida iría mejor simplemente si te propusieras intentarlo más en serio. Este libro mantiene un enfoque de compasión e identificación; ha surgido de nuestra propia lucha y de la de nuestros pacientes. Las preguntas anteriores son las mismas que nos hemos planteado a nosotros mismos, a veces desde lo más hondo de nuestra desesperación. Sin embargo, creemos que la ciencia ha empezado a proporcionarnos una respuesta inesperada; una que puede resultar directamente útil.

Consciencia, aceptación y valores

ACT no es un conjunto de frases agudas ni de sabios consejos que te vaya a conducir a una especie de revelación personal. Aunque algunos de los principios de la ACT son tan viejos como la propia historia, hay un componente esencial de la terapia que resulta novedoso: la ACT está basada en un nuevo modelo de la cognición humana y este modelo sirve de fundamento a algunas de las técnicas específicas que se presentan en el libro y que están diseñadas para ayudarte a cambiar el enfoque de tus problemas y la dirección en la que has estado orientando tu vida. Estas técnicas pueden englobarse en tres grandes categorías: consciencia, aceptación y vida basada en valores.



Consciencia

La consciencia es una manera de observar la propia experiencia que se ha practicado en el Oriente, a través de diversas formas de meditación, a lo largo de centurias. La investigación más reciente de la psicología occidental ha demostrado que la práctica de ejercicios de consciencia puede entrañar beneficios psicológicos notables (Hayes, Follette y Linehan 2004). De hecho, los ejercicios de consciencia se han adoptado como práctica para favorecer la terapia en muchas de las tradiciones psicológicas de Occidente (Teasdale y ots. 2002).

Una buena parte de nuestro enfoque tiene que ver con la consciencia. Lo que ACT aporta a este antiguo conjunto de prácticas es un modelo de los componentes clave de la consciencia y un conjunto de nuevos métodos para cambiar tales componentes. Semanas, meses o años de meditación, por útiles que puedan resultar, no son el único medio de incrementar la consciencia y en el ajetreado mundo de hoy se necesitan nuevos métodos que añadir a aquellos que se desarrollaron en otro milenio más sosegado.

En este libro te vamos a ayudar a que aprendas a ver tus pensamientos desde una nueva perspectiva. Los pensamientos son como lentes a través de las cuales miramos a nuestro mundo. Todos tenemos tendencia a utilizar unos lentes en particular y a dejar que sean ellos los que decidan cómo interpretar nuestras experiencias, incluso hasta el punto de determinar quién creemos ser. Si te encuentras bloqueado en los lentes de tu dolor psíquico, puede que te estés diciendo a ti mismo cosas tales como: "estoy deprimido". En este libro te vamos a ayudar a que veas los peligros de mantener pensamientos de este estilo y te vamos a facilitar métodos concretos para que puedas evitar ese peligro.



A medida que te liberas de los espejismos del lenguaje, aprenderás a volverte más consciente de muchas de las lentes verbales que surgen cada día, sin que tengas que definirte a través de ninguna de ellas. Aprenderás a desprenderte de tu apego a una lente cognitiva determinada en favor de un modelo más holístico de auto-consciencia. Utilizando técnicas concretas, vas a aprender a mirar a tu dolor más que a ver el mundo desde el punto de vista de tu dolor. Cuando consigas hacerlo, te encontrarás con que hay otras muchas cosas de las que ocuparse en el momento presente además de intentar controlar los contenidos psíquicos.

Aceptación

ACT señala una clara distinción entre dolor y sufrimiento. Debido a la naturaleza del lenguaje, cuando nos encontramos ante un problema, nuestra tendencia es tratar de imaginar la manera de solucionarlo. Intentamos salir del pantano de arenas movedizas. En el mundo exterior esto resulta muy eficaz en el 99,9 por ciento de los casos. Ser capaz de imaginar cómo conseguir librarse de situaciones indeseables tales como acabar siendo cazados, escapar del frío, de la peste o de inundaciones fue algo esencial para el establecimiento de la raza humana como tal especie dominante del planeta.

Sin embargo, no deja de ser un resultado lamentable de la forma de funcionamiento de la mente el que sigamos intentando poner en marcha esa idea del “arréglole usted mismo” cada vez que tenemos que entendérnoslas con nuestras vivencias internas. Cuando nos topamos con un contenido doloroso en nuestro interior, intentamos hacer lo que siempre hemos hecho: reajustarlo y transformarlo hasta conseguir librarnos de él. Pero la realidad del asunto (como seguramente ya habrás notado) es que la vida inter-



na no se parece en nada a los acontecimientos externos. Por algo los humanos vivimos en la historia y el tiempo se mueve solo en una dirección, no en dos. El dolor psíquico tiene una historia y, al menos en cierto sentido, no se trata de que tengamos que librarnos de él. Más bien es cuestión de cómo nos las arreglamos con la presencia de nuestro dolor para seguir adelante.

La “aceptación” en Terapia de Aceptación y Compromiso se basa en el hecho de que, como regla general, el intentar librarse del dolor solo consigue amplificarlo, nos enreda más en él y lo convierte en algo traumático. Y, mientras tanto, nuestra vida se queda arrinconada. La alternativa que vamos a enseñarte en este libro resulta un poco peliaguda de decir en voz alta porque, de momento, es casi seguro que no lo vas a entender bien; pero lo cierto es que la alternativa a eliminar el dolor consiste en aceptarlo. Aceptación, en el sentido que aquí le damos al término, no es una auto-derrota nihilista; ni tampoco consiste en sufrir y aguantar el dolor. Es algo muy, muy distinto a todo eso. Esas lúgubres, tristes y oscuras formas de “aceptación” son justo lo contrario del abrazo comprometido y vital al momento presente al que nos queremos referir.

La mayoría de nosotros tenemos poco o ningún entrenamiento en *aceptación* activa; por eso, te sugerimos que, de momento, te limites a darle las gracias a tu mente por cualquier significado que le esté atribuyendo al término pero que no intentes hacer nada más por ahora. Es difícil de describir y, además, ya nos centraremos un poco más adelante en aprender a “estar dispuesto” a aceptar y vivir la propia experiencia. De momento, te pedimos paciencia y mente abierta –y un poco de escepticismo respecto a lo que tu mente pueda estar interpretando respecto a lo que queremos decir–.



Compromiso y vida centrada en valores

¿Estás viviendo la clase de vida que quieres vivir, en este mismo momento? ¿Tu vida está centrada en aquello que es más significativo para ti? ¿Tu modo de vivir la vida se caracteriza por la vitalidad y el compromiso o por el peso de tus problemas?

Cuando nos enredamos en la lucha con los problemas psíquicos, a menudo dejamos en suspenso el resto de nuestra vida por creer que el dolor que estamos experimentando tiene que ser ventilado antes de que podamos empezar a vivir de nuevo. Pero, ¿y si pudieras conseguir que tu vida se centrara en aquello que tú quieres, justo ahora, en este preciso instante? No te pedimos que creas que esto vaya a ser así; simplemente, que te abras a la posibilidad de que ocurra de ese modo, que te abras lo bastante como para que estés dispuesto a trabajar con este libro.

Ponerte en contacto con la vida que quieres vivir y aprender a hacer realidad tus sueños en el presente no resulta fácil debido a que tu mente, como todas las mentes humanas, va a ir moviéndose de trampa en trampa, alzando barrera tras barrera. En los capítulos 1 al 10, vas a aprender a librarte de esas trampas y a disolver las barreras. En los capítulos 11 al 13 discutiremos sobre cuál quieres que sea el sentido de tu vida y te enseñaremos como completar el proceso para que cambies el inútil control de la mente por el compromiso con la vida.

En este momento no te pedimos que estés de acuerdo con ninguna de las afirmaciones que se han hecho ni que entiendas los métodos que vamos a describir a continuación. Solo te pedimos que te comprometas en un viaje centrado fundamentalmente en el puzle de tu sufrimiento y el de los demás. Este viaje pretende conseguir un cambio fundamental en el juego que se está desarrollando, no simplemente una nueva estrategia para intentar ganarlo. La



ACT no es una panacea pero los resultados científicos son abundantes y positivos (ver apéndice). Creemos que podemos ayudarte a que saques partido de este nuevo conocimiento.

En todo caso, vente con tu escepticismo, incluso con tu cinismo, a este viaje. No te van a hacer daño alguno con tal de que tú estés dispuesto a aplicar los métodos que vas a aprender, incluso contando con ese escepticismo y cinismo. Y trae también tus esperanzas y la capacidad de creer, aunque no te van a servir necesariamente de ayuda hasta que tú empieces a considerarlos también desde el punto de vista de los métodos que aquí se describen. Tú eres una persona integral y todas tus experiencias, pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y tendencias de conducta serán bienvenidas a este viaje de descubrimiento.

¿Qué puedes perder? ¿No sería estupendo que pudieras salir de tu mente para entrar en tu vida?



1

EL SUFRIMIENTO HUMANO

Probablemente hayas abierto este libro por la siguiente razón: estás sufriendo y no sabes muy bien qué hacer al respecto. Tal vez estás sufriendo por culpa de una depresión crónica o de un trastorno de ansiedad; quizás tu lucha con la adicción a las drogas o al alcohol te ha estado costando la vida misma en el inútil intento de atenuar tu dolor o puede que tu relación se tambalee o que tú te estés preguntando si tu vida tiene sentido. Puede que hayas estado en una y otra terapia, intentando hacerte con el control de tu torbellino interno. O tal vez seas uno de esos millones que se sienten bloqueados –no vitales y comprometidos con la vida sino distantes, apagados, embotados o sobrepasados–.

Si ya llevas un tiempo luchando, probablemente te habrás atormentado a ti mismo con diferentes formas de “¿por qué?": “¿por qué no puedo superarlo?”, “¿por qué no puedo sentirme mejor?”, “¿por qué es tan difícil vivir?”, “¿por qué no ha funcionado la terapia conmigo?”, “¿por qué no puedo ser una persona normal?”, “¿por qué no puedo ser feliz?”. Es probable que te sientas un poco víctima con preguntas que no parecen tener respuestas



adecuadas. Arrinconado por tu dolor emocional y tu lucha contra él, puede que sientas que tu vida se va estrechando cada vez más a tu alrededor.

Si has estado empeñado en una guerra semejante dentro de tu cabeza, ¿qué te parecería si en lugar de empeñarte en ganarla encontraras el modo de salir de ella? Esto no quiere decir que la guerra se vaya a acabar; puede que continúe. Más bien, significaría que tú ya no ibas a seguir viviendo en la zona de combate con tu supervivencia psicológica dependiendo, al parecer, del resultado de la guerra. ¿Qué tal si fuera posible una cosa así?

Este libro te invita a que examines tus puntos de vista no solo en relación a lo que es el dolor psíquico y cómo funciona, sino sobre la verdadera naturaleza de tu consciencia, incluso de tu identidad; es decir, sobre quién crees que eres tú mismo. Ningún tema resulta demasiado “básico” cuando hay que prestarle atención. Los conceptos y métodos que vas a encontrar aquí puede que te choquen un poco. Al principio, algunos pueden resultar difíciles de asimilar e incluso pueden desafiar las “soluciones” que has aprendido a darles a tus problemas.

Tenemos tres ruegos que hacerte. El primero es que seas persistente y te comprometas activamente con el texto. Algunas veces te puede parecer un camino con baches. Lo que te pedimos es solo que te mantengas firme y que pruebes seriamente los métodos que vamos a poner sobre el tapete. Puede que aquí haya realmente algo que te sea útil, pero no lo sabrás a menos que aprendas a utilizar los conceptos y métodos antes de pretender evaluar su impacto real sobre tu vida.

La segunda petición es que no dejes de ser honesto contigo mismo. No te pedimos que creas lo que aquí hemos escrito; lo que te pedimos es que consideres directamente tu experiencia sin par-



padear. Utiliza este libro como una oportunidad para explorar lo que a ti te resulta realmente cierto. Por el momento, deja de lado las expectativas de los demás, las demandas de cuantos te rodean, lo que te has dicho durante tanto tiempo que era cierto o, incluso, lo que te pueda decir tu mente si resulta que todo eso contradice lo que te sugiere tu experiencia directa.

Como en realidad no vamos a poder estar contigo, acompañándote, mientras tú pones en práctica estos métodos, vas a tener que confiar en tu propia experiencia para saber si el enfoque que aquí se describe te resulta útil para ayudarte a la larga. Existe una base de evidencias empíricas cada vez mayor sobre los conceptos fundamentales que aquí se discuten y algunos de los métodos han sido evaluados con estudios de laboratorio (véase apéndice) realizados fuera de la relación terapéutica, a través de presentaciones escritas u orales de tales ideas y ejercicios, y muchos de ellos te los vas a encontrar en este libro. Hoy ya existen suficientes evidencias científicas por lo que creemos que es el momento de presentar estas ideas y métodos en público. Pero tu propia experiencia debe ser tu verdadera línea base.

La tercera petición se refiere a tu propia intención: te pedimos que trates de que este libro se traduzca en una diferencia en tu vida. No tienes que creer que va a ser así, necesariamente. Más bien, lo que te pedimos es que te mantengas abierto a la posibilidad de contestar *sí* a la siguiente pregunta: Mientras estás aprendiendo y experimentado estos métodos, si ves en tu experiencia real la posibilidad de utilizarlos para cambiar tu vida para mejor, ¿estarías dispuesto a seguir adelante en esa dirección? Si tu respuesta es “sí”, entonces estamos listos para empezar. Si es “no” (recuerda: sé honesto), sería buena cosa determinar la magnitud de tu resistencia al cambio y también sería interesante que consideraras si tal resistencia actúa a favor de tus mejores intereses.

