

Joseph Ciarrochi · Louise Hayes · Ann Bailey

SAL DE TU MENTE *y* ENTRA EN TU VIDA *para adolescentes*

Prólogo de
Steven C. Hayes

2ª edición



Desclée De Brouwer

Una guía para vivir una vida extraordinaria

Joseph V. Ciarrochi, Ph. D
Louise Hayes, Ph.
Ann Bailey, Ma

prólogo de
Steven C. Hayes, Ph. D.

Sal de tu mente y entra en tu vida para adolescentes

una guía para vivir una vida extraordinaria

2ª edición



Desclée De Brouwer

Título original:

*Get Out of Your Mind & Into Your Life for Teens.
A Guide to Living an Extraordinary Life*

© 2012 by Joseph V. Ciarrochi, Louise L. Hayes, and Ann Bailey Instant Help Books
New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue Oakland, USA

Traducción:

Angel Padierna, 2016

1ª edición : marzo 2016

2ª edición : febrero 2018

© 2016, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
Henao, 6 - 48009
www.edesclee.com
info@edesclee.com

 EditorialDesclee

 @EdDesclee

ISBN: 978-84-330-2838-9
Depósito Legal: BI-284-2016

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	7
Introducción	9

PARTE I: EMPEZANDO

1. ¿Qué pasaría si todo el mundo ocultase un secreto?	13
2. Cómo convertirse en un guerrero consciente.....	19

PARTE II: LA BATALLA INTERIOR

3. Comenzando el viaje	27
4. Encuentra tu paz interior	33
5. Observar la batalla interior	41
6. Hacer la jugada ganadora	51
7. Conocer a la máquina.....	61
8. No te creas todas las evaluaciones de tu mente....	73
9. Desarrollar una visión más sabia y amplia de las cosas	85

Sal de tu mente y entra en tu vida para adolescentes

PARTE III: VIVIR A TU MANERA

10. Conocer lo que valoras	105
11. Aprender a valorarte a ti mismo.....	119
12. Construyendo la amistad.....	129
13. Buscando tu camino en el mundo.....	143

Prólogo

Los adolescentes se enfrentan a múltiples presiones y preocupaciones; son particularmente vulnerables a las consecuencias de las emociones y pensamientos negativos que les pueden impulsar a acciones lesivas hacia sí mismos o a hacia otras personas.

En la adolescencia, importantes áreas del cerebro están todavía en proceso de desarrollo. Estas zonas están asociadas a la capacidad de autorregularse y de controlar sus impulsos, sobre todo cuando se ven inundadas por emociones fuertes o expuestas a las influencias negativas de la sociedad y de la cultura.

En la escuela, en la familia o con los amigos, los adolescentes pueden experimentar un profundo nivel de estrés y a menudo carecen de las herramientas psicológicas para lidiar con él de manera productiva.

Por otra parte, la mayoría de los adolescentes son exploradores y buscadores, anhelan sentirse más conectados y encontrar un significado a sus vidas, por lo que su potencial de crecimiento y cambio es enorme.

Los autores utilizan como base teórica el modelo de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), entendida la aceptación como la capacidad humana de experimentar el estar conscientes (en el aquí y ahora) de las sensaciones, los pensamientos, las emociones, los recuerdos. Esta capacidad vendría unida al compromiso de llevar a cabo acciones acordes con los valores personales.

Una asunción básica de la ACT es que el sufrimiento psicológico está causado por la “evitación experiencial”. Esta se entiende como una amplia gama de comportamientos dirigidos a evitar el contacto con pensamientos, emo-

Sal de tu mente y entra en tu vida para adolescentes

ciones, recuerdos... que son vividos como negativos. También considera que en los problemas psicológicos juega un importante papel la “fusión cognitiva” (estar “fusionado” o enredado en los pensamientos, sensaciones...), la tendencia a valorar y juzgar la experiencia interna como buena o mala. La alternativa saludable propuesta desde la ACT se centra en la aceptación de las propias reacciones (pensamientos, emociones, etc.) como naturales, automáticas e inherentes a la condición humana y a la toma de contacto con el momento presente, lo que permitiría elegir más libremente una dirección valiosa, con sentido personal, y comprometerse con la acción y los cambios acordes con sus valores.

Los autores del libro que presentamos han adaptado el modelo de la ACT a los adolescentes para poder enseñarles las habilidades que necesitan para vivir de un modo más sano y menos confuso. Estas habilidades se dividen en:

- Estrategias de desarrollo de la atención plena (*mindfulness*), que permitan desarrollar la capacidad de observar las emociones y los pensamientos que surgen de la mente, “sin fusionarse” con ellos ni pretender evitarlos o modificarlos.
- Estrategias para descubrir los valores importantes para cada individuo y desarrollar los objetivos que nos permitan avanzar hacia ellos.
- Estrategias para decidir las acciones más coherentes con los valores seleccionados.

A lo largo de este libro y mediante metáforas y ejercicios experienciales, se va desarrollando una forma sumamente eficaz de psicoeducación. Los adolescentes podrán aprender a contactar con los pensamientos, los sentimientos y recuerdos previamente temidos y evitados. De esta forma aprenderán la habilidad de recontextualizar estos eventos privados y clarificar lo que es importante en su vida, lo que en el fondo valoran, y podrán adquirir el compromiso de poner en marcha los cambios y acciones necesarias.

Deseo, finalmente, que este libro resulte de utilidad especialmente a los propios adolescentes, a sus padres, a los educadores y a los profesionales de la salud mental para mejorar el manejo de sus emociones, descubrir sus valores e impulsarles hacia una vida más plena y coherente.

Introducción

Nuestro más profundo temor no es que seamos inadecuados. Nuestro miedo más recóndito es descubrir que somos poderosos sin medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta. Nos preguntamos: ¿Quién soy yo para ser brillante, magnífico, guapo, talentoso y fabuloso? ¿En realidad, por qué no lo soy, AHORA?

No habrá muchos adolescentes que quieran abrir un libro como este, y mucho menos seguir leyéndolo. Puede haber alguna posibilidad de que un adulto te sugiera que lo leas y te diga que podría ayudarte, o que diga que te pasa algo malo y que este libro te ayudará a descubrirlo. Y también hay una gran probabilidad de que tengas serias dudas sobre si ese adulto entiende algo. Apostamos a que crees que este libro no va a cambiar ni una sola cosa en tu vida.

¿Cómo lo sabemos?

Bueno, este libro se basa en dos cosas: el conocimiento científico que existe sobre el comportamiento humano, y nuestra experiencia de trabajar con un montón de adolescentes. A pesar de que no te conocemos ni sabemos cuáles son tus problemas, hemos escuchado lo que muchos otros adolescentes nos han dicho.

También descubrimos lo que la investigación demuestra: Sabemos que la mayoría de los adolescentes no espera que un libro le pueda ayudar y que piensa que los adultos viven fuera de su realidad.

Pero la vida está llena de sorpresas y, si estás dispuesto a seguir leyendo, esperamos que este pequeño libro te ofrezca algo que quizás te sorprenda.

Sal de tu mente y entra en tu vida para adolescentes

La escuela te exige que pases años estudiando matemáticas, ciencias, geografía, literatura... Pero piensa en esto: ¿Cuánto tiempo empleas en aprender el funcionamiento de la mente humana, intentando conocer cómo lidiar con los pensamientos y los sentimientos difíciles? ¿Cuánto tiempo dedicas a conocer y aprender más cosas sobre ti, como una persona que tiene deseos, necesidades, intereses y una forma de pensar que merece ser escuchada?

Este libro trata sobre el conocimiento de lo que significa ser persona, sobre cómo tener y cómo cultivar la fuerza interior. En el camino observaremos la batalla que sucede dentro de cada ser humano; aprenderás acerca de tu lucha por comprenderte a ti mismo, a conocer tus pensamientos y tus sentimientos, y a manejar el miedo y la duda. Aprenderás a desenvolverte en tu vida con la fuerza de un guerrero.

También te ayudará a explorar los secretos y los impulsos que existen dentro de ti; a descubrir tus puntos fuertes y a reconocer y celebrar lo que significa ser tú mismo; aprenderás acerca de la amistad y las relaciones, y a explorar cómo se pueden lograr tus sueños.

¡No hay mejor momento para descubrirlo que ahora mismo!

A medida que sigas leyendo, por favor, ten en cuenta algo esencial: No importa cómo llegaste a conseguir este libro, no es para los demás, ni para la persona o personas que te dijeron que deberías leerlo. Este libro es para ti. Nuestra mayor esperanza es que te ayude en tu viaje en pos de tus sueños.

Parte I

Empezando

*Aunque solo tengo catorce años, sé muy bien lo que quiero...
tengo mis opiniones, mis propias ideas y principios, aunque pueda
sonar extraño en una adolescente.
Me siento más persona que niña, me siento totalmente independiente
de cualquier persona.*

—Ana Frank

1

¿Qué pasaría si todo el mundo ocultase un secreto?

Todo hombre tiene sus penas secretas, que el mundo no conoce.

—Henry Wadsworth Longfellow

Una de las mejores formas de desarrollar tu conocimiento de la vida es echar un vistazo a las batallas que afrontan otras personas. ¿Qué están viviendo? ¿Por qué situaciones están pasando? ¿Con qué están luchando?

En este capítulo vamos a presentarte a varios adolescentes y sus batallas. Intenta relacionar sus luchas con algunas de las cosas que te han estado pasando. Tómate tu tiempo para pensar si alguna de sus historias se asemeja a tu propia experiencia. Descubrirás que observar las luchas de otras personas puede mejorar la comprensión de las propias.

- **El Perdedor**

Yo era un adolescente perdedor; un chico sin habilidades sociales que no sabía cómo hacer y mantener amigos, cómo protegerme de los “matones” ni cómo hablar con las chicas.

Pasaba todo el tiempo escapándome hacia la fantasía, soñando despierto, jugando a videojuegos y escuchando música por mi cuenta. No podía hablar con mi madre; ella estaba a otras cosas y nunca me preguntaba. Sentía como si no pudiera hablar con mi padre; estaba tan ocupado

Sal de tu mente y entra en tu vida para adolescentes



con su propio trabajo que no tenía mucho tiempo para mí. No tenía ni idea de que me hacían “bullying”; no le conté que un chico mayor me perseguía hasta casa desde la escuela. La única vez que se fijó en mí fue cuando me metí en problemas. Una vez un chico me estaba haciendo una broma sobre mis sucias zapatillas de deporte, no se callaba y no dejaba de lla-

marme “guarro, guarro...”; estaba muy enojado y no sabía qué hacer, y finalmente le golpeé en la cara. El chico perdió un diente y me expulsaron del centro. Mi padre me gritó y me castigó, pero ni siquiera me preguntó por qué había sido.

Yo era el que iniciaba las peleas; luchaba como un adolescente; hacía como que todo estaba bien y que no me importaba nada. Saqué unas notas horribles y finalmente fui expulsado de la escuela. Incluso pensé en suicidarme...

- **La chica que desapareció**

Siempre me he preguntado cómo sería desaparecer en una nube de humo. Todo el mundo se quedaría pasmado diciendo: “¿Qué le ha pasado? Estaba aquí hace un minuto. No sabemos adónde ha ido. ¡Parece como si hubiera dejado el planeta!”

Quería desaparecer, y cualquier forma de hacerlo habría estado bien; tal vez podría morir instantáneamente en un accidente o incluso caer en un agujero de conejos, como Alicia en el país de las maravillas. Habría hecho cualquier cosa para escapar de mi vida.

Así que abandoné la escuela y me perdí en mi dormitorio. Me escapé a través de la música y de los carteles en mi pared. Me encantó; ¿para qué vivir en el mundo real, de cualquier manera? Pasé años en ese cuarto, en

¿qué pasaría si todo el mundo ocultase un secreto?

el que no tenía que enfrentarme a la escuela, a las tareas, a los adultos ni a las “matonas” que me daban puñetazos en la cara a traición, que me arrancaban el pelo de raíz y que difundían rumores sobre mí.

Nadie podía hacerme daño en mi habitación y nadie sabía que estaba allí. Ese era mi secreto.

Tenía casi todo lo que necesitaba en ese dormitorio. Solo había un problema: mi vergüenza también estaba allí conmigo. Después de todo, solo las perdedoras no pueden hacer frente a la vida ¿no?

- La chica que engañó a todos

Yo era una chica popular, llevaba ropa de moda y me relacionaba con la gente adecuada. Cualquiera que me mirara pensaría que yo lo tenía todo. Les había engañado, sí, pero cada día de mi vida estaba presidido por el terror a ser descubierta como un fraude. En secreto, creía que había algo malo en mí y que solo tenía a los demás convencidos de lo contrario, al menos por el momento. En cierta forma, admiraba a las chicas que se mantenían aisladas; por lo menos podían sobrevivir por sí mismas.

Yo vivía asustada y me costaba comer o dormir. Me costaba hasta tres fines de semana encontrar el par de zapatillas de deporte blancas adecuadas o la goma de dibujo perfecta, únicamente para poder atravesar la puerta de la escuela. Pasaba días enteros pensando cada sílaba, cada gesto y cada palabra que salía de la boca de mis supuestos amigos.

¿Qué quiso decir con eso? ¿Por qué no me miró cuando dijo hola? Y así año tras año. Era agotador. Ese era el juego, había que ser más divertida, más fuerte, más delgada y mejor, pero no demasiado mejor. Debía caminar sobre una línea muy fina; tenía que ser lo suficientemente buena y, lo más importante, controlar. Nunca debes que nadie vea tu miedo. Sin embargo, vivía tan asustada que siempre estaba al borde del pánico. Odiaba a cada momento la forma y el aspecto que tenía mi cabello, mi piel y mi cuerpo; me sentía tan torpe. Lo peor de todo era que no tenía ni idea de quién era yo, y me odiaba por ello.

Sal de tu mente y entra en tu vida para adolescentes

¿Cómo acabaron estas batallas?

Pasaron unos años (bueno, a decir verdad, un montón de años). Los tres adolescentes consiguieron graduarse en la universidad, hicieron amigos y encontraron el amor. Hoy su vida es aún dura en muchos sentidos, pero tienen una mejor idea de quienes son y están viviendo de acuerdo con lo que es importante para ellos.

Estas tres personas son los autores del libro que tienes entre manos: Joseph, Louise y Ann.

Cuando éramos adolescentes creíamos que todo el mundo tenía una vida fácil. Pensábamos que éramos las únicas personas que tenían que luchar. Pero estábamos equivocados, muy equivocados. Con el tiempo estudiamos Psicología para intentar arreglar lo que pensábamos que se había roto o que estaba mal en nosotros.

Pero en el proceso descubrimos que todo el mundo tiene sus luchas, incluso las personas con más éxito; que la gente tiene muchas experiencias infelices, además de sus experiencias positivas.

De hecho, las emociones humanas cambian todo el tiempo, minuto a minuto, hora a hora y día a día. Todas las personas experimentan dolor emocional, ya sea en forma de miedo, tristeza, vergüenza o duda.

Todos luchamos por encontrar y construir amistades. Todos luchamos por el amor y rechazamos el miedo. Todos queremos parecer fuertes y fríos, aunque nos sintamos débiles y horribles por dentro.

La mayoría de las personas parece feliz por fuera, porque la sociedad nos enseña a adoptar una expresión de felicidad. Todo el mundo tiende a mantener sus miedos en secreto, por lo que no tiene la oportunidad de aprender de otras personas que también están luchando. Esto es lo que queremos decir cuando señalamos que todo el mundo guarda un mismo secreto: Todos luchan en algún momento de la vida y todos intentan ocultar esta lucha a los demás.

Hay un aprendizaje clave que sí esperamos que saques de este libro y es el siguiente: que puedes vivir a tu manera, desarrollar tu conocimiento sobre ti

¿qué pasaría si todo el mundo ocultase un secreto?

mismo, sobre la gente y sobre tus posibilidades, y que esto te ayudará a crear una vida que te permita expresar tu talento y tus intereses. Nunca dejes que nadie te diga lo contrario. Cuando alguien te diga que no puedes vivir a tu manera, no le creas.

Mensaje final

Queremos que sepas que nosotros, los autores de este libro, sobrevivimos a nuestras “luchas” adolescentes; nos costó años, pero finalmente encontramos un camino.

Aprendimos a escuchar nuestras propias voces por encima del ruido de la gente que nos decía lo que debíamos o no debíamos hacer.

Este libro trata de ayudarte a escuchar tu propia voz y a hacerlo ahora, en lugar de dentro de muchos años o en el futuro, como lo hicimos nosotros. Así que dedica un poco de tiempo, en este momento, a pensar acerca de quién eres y quién quieres llegar a ser. Después, sigue leyendo y abre la puerta a una nueva forma de vida.

2

Cómo convertirse en un guerrero consciente

*Podemos ir a los lugares que nos asustan.
Podemos llevar la vida de un guerrero.*

—Pema Chödrön

Este libro está diseñado para ayudarte a ser más fuerte y a desarrollar lo que llamamos las “habilidades del guerrero consciente”. Tememos que esto pueda sonarte un poco raro justo ahora. ¿De todos modos, qué es un “guerrero consciente”? Desde luego, no es alguien que se agote en la batalla como un loco; alguien que actúe impulsiva y agresivamente o que se comporte de un modo frío y calculador, como un psicópata.



Sal de tu mente y entra en tu vida para adolescentes

Veamos lo que realmente significa “Consciente”: Ser consciente implica prestar atención, con un propósito u objetivo y con curiosidad. Y “Guerrero” significa que actúa con energía y valor y que se dedica a lo que le importa. Así que cuando ponemos los dos conceptos juntos, un guerrero consciente es alguien que ha aprendido acerca de su mente, que sabe cómo actuar con valor y que trata de vivir de acuerdo con lo que a él o a ella le importa, sus valores.

Suena muy bien ¿no? No esperamos que tengas todavía todas las habilidades necesarias para ser un guerrero consciente, ni que entiendas siquiera cómo se pueden aprender. Sin embargo, a medida que avances a través de este libro aprenderás acerca de estas habilidades y tendrás multitud de oportunidades para practicarlas.

El guerrero consciente es una ROCA

El guerrero consciente emplea cuatro habilidades clave que se pueden recordar con el acrónimo o las siglas ROCA:

- **R**espitar lenta y profundamente
- **O**bservar
- **C**onocer y escuchar a tus valores
- **A**ctuar (Decidir tus acciones y realizarlas)

Estas habilidades pueden parecerse sencillas, y quizás te preguntes si realmente pueden ayudarte. Solo hay una manera de averiguarlo: pruébalas, experimenta con ellas a medida que avanzas a través de este libro. No es un libro solo para leer; es una guía para avanzar paso-a-paso.

A lo largo de él hay ejercicios que puedes poner en práctica. Algunos te parecerán fáciles, algunos difíciles y otros te parecerán francamente tontos. (Sin embargo, algo tonto puede ser divertido en ocasiones, ¿no crees?).

El hecho es que las habilidades ROCA te ayudarán a lidiar más eficazmente con tus emociones; te ayudarán a mantenerte comprometido con lo que te importa y a construir la vida que quieres para ti. Así que echémosles un vistazo un poco más de cerca, para hacernos una idea más clara de hacia dónde nos dirigimos.