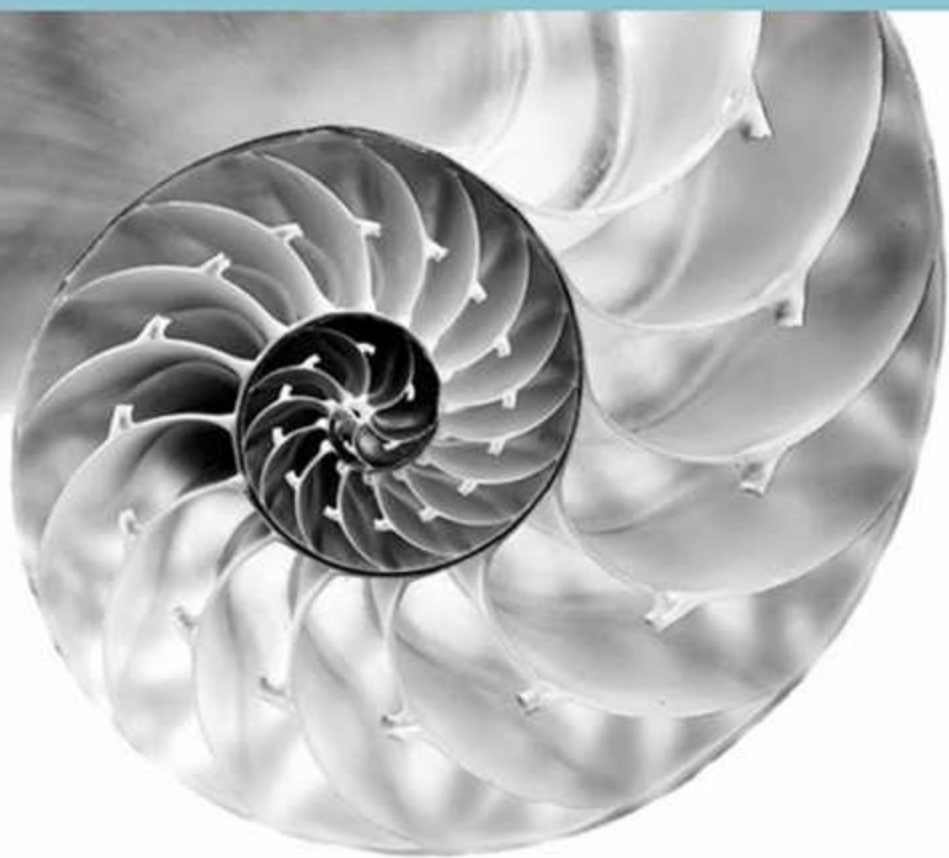


SAL DE TU MENTE, ENTRA EN TU VIDA

La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso

Steven C. Hayes

Con la colaboración de Spencer Smith



Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

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
C O L E C C I Ó N

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 deseas. 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. Dedica 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?

Aplicale 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 método 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.



Antes de comenzar, será conveniente un poco de información para el consumidor. ACT es parte integrante de una escuela de psicología clínica comprometida con el diseño de métodos de tratamiento basados en principios científicos. Si tú estás experimentando problemas importantes en alguna área y no has seguido un tratamiento terapéutico planificado con un terapeuta conductual, cognitivo o con algún otro profesional que utilice métodos basados en investigaciones científicas, deberías procurarte uno. En tal caso, este libro puede ser utilizado, además de la terapia, con un terapeuta que entienda el enfoque. (Véase el apéndice con sugerencias para la búsqueda de esa clase de terapeutas). Una base de evidencias científicas cada vez más amplia apoya el empleo de estos métodos en el contexto de la psicoterapia.

El sufrimiento humano es universal

A menudo, la mayoría de la gente que nos cruzamos a diario parece tenerlo todo. Parecen felices; se los ve satisfechos con su vida. Seguramente has tenido la experiencia de ir caminando por la calle en un momento en el que tenías un día especialmente malo mientras ibas mirando a tu alrededor y pensabas: “¿Por qué no puedo ser tan feliz como el resto de la gente? Ellos no padecen trastornos de pánico (o depresión, o problemas de drogadicción). Ellos no se sienten como si una nube oscura estuviera siempre al acecho, amenazadora, sobre sus cabezas. No sufren como sufro yo. ¿Por qué no puedo ser como los demás?”.

Aquí está el secreto. Ellos lo sienten y tú lo sientes: todo el mundo sufre dolor. Todos los seres humanos. Si uno vive lo suficiente, ya habrá experimentado o experimentará, más adelante, la desgracia de la pérdida de alguien a quien se ama. Cada persona concreta ha experimentado o experimentará dolor físico. Todo el mundo ha sentido tristeza, vergüenza, ansiedad, miedo y pérdidas. Todos tenemos recuerdos que nos resultan embarazosos, humillantes o

vergonzados. Todos llevamos ocultos, en el interior, secretos dolorosos. Nos esforzamos en mostrar caras radiantes, felices, simulando que todo va bien y que nuestra vida es inmejorable. Pero no es así y no puede ser así. El hecho de ser humano implica sentir dolor de un modo mucho más penetrante que lo que puedan experimentar cualesquiera otras criaturas de la tierra.

Si tú le das una patada a un perro, éste aullará y saldrá corriendo. Si lo pateas con regularidad, cualquier señal de tu llegada acabará por producir un comportamiento de miedo y evitación en el perro mediante el proceso que se conoce como “condicionamiento”. Pero mientras tú te encuentres fuera de su campo visual y no haya muchas probabilidades de que aparezcas, el perro difícilmente sentirá o mostrará una ansiedad significativa. Con la gente, la cosa es diferente. Con solo dieciséis meses o incluso antes, los cachorros humanos aprenden que si un objeto tiene un nombre, ese nombre representa al objeto mismo (Lipkens, Hayes y Hayes 1993). Las relaciones que los hablantes humanos aprenden en una dirección, derivan luego en dos direcciones. Durante los últimos veinticinco años, los investigadores han tratado de encontrar un comportamiento semejante en otras especies animales pero solo con un éxito muy relativo y discutible (Hayes, Barnes-Holmes y Roche 2001). Esto implica una diferencia enorme en la vida de las personas en comparación con la de los animales.

La capacidad del lenguaje sitúa a los seres humanos en una posición especial. El simple hecho de decir una palabra evoca el objeto que es nombrado. Haz la prueba: “Paraguas”. ¿En qué piensas cuando lees esta palabra? De acuerdo, eso es solo algo bastante inocuo. Pero imagínate el efecto que tendría si el objeto nombrado fuera algo temible: cualquier cosa que le recordara ese nombre a una persona, tendría la capacidad de hacerle sentir miedo. Sería como si todo lo que el perro necesitara para sentir miedo no fuera una patada de verdad, sino el *pensar* en la patada que le iban a dar.

Esta es exactamente la situación en la que te encuentras. Esta es exactamente la situación en la que *todos* los seres humanos nos encontramos debido al lenguaje.

Veamos un ejemplo: tómate un momento ahora para pensar en la cosa más vergonzosa que hayas hecho. Dedicar un momento a hacerlo realmente.

¿Qué has sentido? Es muy probable que tan pronto como hayas leído la frase, hayas experimentado un cierto sentimiento de miedo o de resistencia. Puede que hayas tratado de minimizar la propuesta leyéndola de pasada. Sin embargo, si te has detenido y, de verdad, has intentado hacer lo que se te proponía, probablemente habrás empezado a percibir un sentimiento de vergüenza mientras evocabas alguna escena de tu pasado y tu comportamiento en ella. Pero lo único que ha ocurrido aquí, en realidad, es que tú has estado viendo unas marcas de tinta sobre el papel. No hay nada más frente a ti; solo eso. Debido a que las relaciones que los “humanos verbales” aprenden en un sentido, luego las desvían en dos, esos mismos humanos tienen la capacidad de tratar cualquier cosa como símbolo de cualquier otra. La etimología de “símbolo” significa “considerar como igual” y debido a que tú reaccionas frente a la tinta de este papel simbólicamente, las palabras que simplemente estás leyendo, consiguen provocarte una reacción; quizás te recuerden algún acontecimiento vergonzoso de tu pasado.

¿Hasta dónde podrías haber llegado si no pudiera tener lugar una clase de relación semejante? El perro sabe cómo evitar el dolor: evitándose a ti y a tu pie. Pero ¿cómo puede una persona evitar el dolor si, en cualquier momento, en cualquier lugar, el dolor puede ser evocado en el interior de su mente por cualquier otra cosa que tenga alguna relación con ese dolor?

La situación es incluso peor de lo que parece. No solo no podemos evitar el dolor apartándonos de las situaciones dolorosas (el método del perro), sino que incluso las situaciones placenteras nos pueden

evocar sufrimiento. Suponte que alguien muy querido ha muerto recientemente y, hoy mismo, estás contemplando una de las puestas de sol más hermosas que hayas visto en tu vida. ¿Qué pensarías?

Para los seres humanos, evitar las claves situacionales del dolor emocional no tiene muchas probabilidades de éxito a la hora de suprimir los sentimientos negativos porque lo único que se necesita para activarlos en la mente es una clave arbitraria que evoque las relaciones verbales adecuadas. El ejemplo de la puesta de sol demuestra el proceso: Una puesta de sol puede evocar toda una historia verbal; es “hermosa” y las cosas hermosas son cosas que uno desea compartir con otros. Ahora bien, no puedes compartir esta puesta de sol con tu amigo ausente y ahí estás tú, sintiéndote hundido en el preciso instante en que estás contemplando algo hermoso.

El problema es que las claves con capacidad de evocar relaciones verbales pueden ser prácticamente cualquier cosa: la tinta sobre el papel que conforma la palabra “vergüenza” o una puesta de sol que te recuerda una pérdida reciente. Actuando a la desesperada, los humanos intentamos llevar a cabo una acción, en apariencia, muy lógica: empezamos por intentar evitar el dolor mismo.

Desgraciadamente, como discutiremos con mayor detalle a lo largo del libro, algunos métodos para evitar el dolor resultan patológicos en sí mismos. Por ejemplo, la disociación o la utilización de drogas ilegales puede reducir el dolor temporalmente pero el dolor regresará con más fuerza que antes y conseguirá provocar aún mayor daño. La negación y el embotamiento reducirán el dolor pero pronto causarán más dolor aún que el que han evitado.

La posibilidad constante de dolor psíquico es una carga amenazadora a la que todos tenemos que enfrentarnos. Es como el elefante en el cuarto de estar que nadie menciona nunca.

Todo esto no significa que tengas que resignarte a caminar penosamente, cargando con el sufrimiento a lo largo de toda tu vida. Dolor y sufrimiento son dos cosas muy distintas y estamos

convencidos de que existe una forma de cambiar la relación con el dolor y, así, vivir una “vida buena”, tal vez una vida grande, aún a pesar de que seas un ser humano cuya memoria y habilidades verbales sigan haciendo posible que vuelvas a experimentar dolor en cualquier instante.

El enfoque que vamos a examinar en este libro viene sugerido por la palabra “sufrimiento”. La raíz de sufrimiento es la palabra latina *ferre* que significa “soportar o llevar” (la palabra inglesa “ferry” proviene de la misma raíz). El prefijo “suf” es una versión de “sub” y, en esta forma, significa “desde abajo, arriba y lejos”. En otras palabras, el sufrimiento no solo implica tener algo que llevar; también implica moverse, continuar. La palabra “sufrimiento” conlleva la idea de que hay un peso que no estás dispuesto a llevar o que eres incapaz de llevar, tal vez porque te parece “demasiado pesado”, “demasiado desagradable” o porque crees que está “fuera de tu alcance”. Esta connotación se refiere a algo más que el mero dolor; de hecho, proporciona un modo diferente de tratar el problema del dolor.

Ejercicio: Tu inventario de sufrimiento

Nos gustaría que hicieras una lista de todos los temas que, en el momento actual, te supongan algún problema psicológico. Puedes utilizar la columna de la izquierda del registro que te damos a continuación. No anotes elementos meramente externos o situacionales, como si no tuvieran relación alguna con tu reacción ante ellos. En este libro vamos a centrarnos en tus reacciones. Algunos de tus problemas psicológicos pueden estar claramente relacionados con situaciones concretas; otros puede que no. Por ejemplo, “mi jefe” no sería un buen ejemplo de problema que tal vez te esté afectando; pero “sentirme frustrado con mi jefe” o “sentirme relegado por mi jefe” sí que serviría. La columna de la izquierda puede incluir cualquiera de tus pensamientos, sentimientos, recuerdos, impulsos, sensaciones corporales, hábitos o tendencias que te estén causando

alguna perturbación ya sea por sí mismos o en combinación con sucesos externos. No te lo pienses demasiado. Simplemente, escribe aquello que te preocupa y te produce dolor. Se honesto y concienzudo a la hora de redactar tu “inventario de sufrimiento” en el espacio que viene a continuación.

Una vez que hayas completado tu lista, vuelve atrás y piensa durante cuánto tiempo han sido un problema para ti estos temas. Anótalo también

Asuntos difíciles y dolorosos

¿Desde hace cuanto?

que estoy experimentando

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ahora nos gustaría que organizaras tu lista. Empieza por repasarla y ordenar los elementos en función del impacto que hayan tenido sobre tu vida. Luego, en el espacio que sigue, vuelve a escribir esos mismos elementos, pero ordenados. El orden puede ir desde los elementos que te están causando más dolor y problemas en tu vida a los que te causan menos problemas. Vas a utilizar esta lista como guía a lo largo del libro. Te pediremos que vuelvas a esta lista como elemento de contraste en relación a los acontecimientos y factores que te están causando dolor.

Por último, en la zona de la derecha de esta lista, traza flechas entre los elementos que se relacionen entre sí. Sabrás que dos elementos están relacionados si los cambios en uno de ellos parecen afectar también al otro. Por ejemplo, supón que uno de los elementos es “autocrítica” y otro es “depresión”. Si crees que ambos están relacionados (es decir: cuanto más autocrítico seas, con mayor probabilidad te sentirás deprimido, o viceversa), traza una flecha doble entre autocrítica y depresión. Comprobarás que esta área se va a llenar de flechas. Está bien. No hay un modo correcto o incorrecto de hacerlo. Si todo está relacionado, es importante saberlo. Si algunos elementos se relacionan solo con unos pocos, también es una información útil. Cuanto más arriba esté un elemento en tu lista y cuanto más conectado esté con otros elementos, más importante resultará para ti. Esto puede sugerir una reorganización de tus problemas y puede que te des cuenta de que ahora estaría bien combinar algunos elementos o dividirlos en unidades más pequeñas. Si es así, puedes crear la lista definitiva aquí abajo, ordenada desde lo más alto a lo más bajo en función del impacto que están teniendo sobre tu vida.

Este es tu inventario de sufrimiento personal. Es sobre lo que va a tratar el libro.

El problema del dolor

El dolor psíquico hace daño, por definición. Pero no se limita a eso. Muchas veces el dolor te aparta de vivir la clase de vida que querrías vivir. No hay duda de que una persona con un trastorno de pánico

no querría volver a experimentar ese sentimiento de miedo extremo porque es algo tremendamente desagradable. Pero de ese malestar forma parte también el hecho mismo de que el pánico nos está obstruyendo el camino del vivir mismo.

Si sufres un trastorno de pánico, puede que te sientas demasiado asustado para implicarte en actividades que en una situación normal llevarías a cabo por el propio miedo a que el pánico pueda hacer acto de presencia. Puede que ya no te atrevas a ir al supermercado porque temes que allí podría darte un ataque de pánico. Tal vez te sientas incómodo en reuniones sociales porque no quieres que nadie se dé cuenta de tu pánico. Tienes amigos con los que te sientes seguro pero, también, dependes de sus propios programas y disponibilidad. Empiezas a vivir tu vida adaptándola a tu problema y el resultado es que la vida se te va volviendo más y más limitada y cada vez menos flexible.

Es conveniente que te des cuenta de hasta qué punto el pánico que sientes se está convirtiendo en tu principal foco de atención ya que llega a interferir en todas tus demás actividades. Una forma de llegar al núcleo de ese problema es que te imagines en qué cambiaría tu vida si el pánico desapareciera. Imagina que alguien te ha tocado con su varita mágica y tu pánico se ha esfumado. Imagina que despiertas una mañana y, de pronto, sin ninguna razón, la depresión crónica que has estado padeciendo durante todos estos años (o puede que la ansiedad, o la preocupación, o cualquier conflicto emocional que experimentes) ha desaparecido. La nube se ha despejado y el dolor se ha terminado. ¿Qué harías? No se trata de una pregunta retórica; tómatela literalmente: ¿Qué harías? ¿Cómo querrías que fuera tu vida? ¿Hasta qué punto tu lucha psíquica ha estado interfiriendo en tus metas y aspiraciones? Vamos a explorarlo en el ejercicio siguiente:

Ejercicio: El dolor ha desaparecido, ¿y ahora qué?

Si _____ ya no fuera un problema para mí, entonces yo podría _____.

Si no tuviera _____, yo podría _____.

Nos gustaría que completaras los espacios en blanco de las frases anteriores pero antes permítenos explicarte cómo hacerlo. Toma un elemento de tu inventario de sufrimiento. Puedes elegir uno cualquiera pero sería mejor que empezaras con alguno que hayas colocado en los primeros puestos de tu lista y que se relacione con otros elementos. Probablemente ese va a ser un asunto que está interfiriendo en gran medida en tu vida. Empieza por anotar tu problema pero no escribas aún qué harías si ese problema hubiera desaparecido.

Ahora, piensa qué harías si ese sufrimiento desapareciera de pronto. Lo más importante de este ejercicio no es pensar lo que te podría gustar hacer un día determinado si tus problemas ya no estuvieran atormentándote. La idea no consiste en celebrarlo diciendo: “mi depresión ha desaparecido, ¡me voy a Disneylandia!”. De lo que se trata es de que pienses, de un modo más amplio, en cómo cambiaría el curso de tu propia vida si esa lucha continua con el dolor emocional ya no fuera un asunto a tener en cuenta. No te preocupes si crees que no te va a resultar una experiencia agradable. Vamos a trabajar mucho más con estos temas a lo largo del libro. Déjate conducir por tu propio instinto. En algún lugar, en tu propio interior, sabes cuáles son las cosas que de veras te importan. Concéntrate en ellas.

- Si la *ira* ya no fuera un problema para mí, podría tener *más relaciones íntimas*.
- Si no tuviera *tanto estrés*, *trabajaría más en mi carrera* e *intentaría encontrar el empleo que siempre soñé tener*.

- Si no me sintiera *tan ansioso, viajaría y participaría de una manera más plena en la vida.*

Ahora, vuelve atrás y completa las líneas en blanco sobre lo que harías si tu dolor desapareciera. Sé honesto contigo mismo y piensa en lo que realmente quieres. Piensa en aquello que consideras valioso. En lo que da sentido a tu vida.

Hagámoslo una vez más pero, esta vez, con un área distinta de sufrimiento (aunque, ciertamente, tampoco estaría contraindicado que hicieras este ejercicio con todos los elementos de tu Inventario de Sufrimiento). Esta vez, elige otro elemento, distinto del primero, que esté afectando a un área diferente de tu vida. (Aunque después de pensártelo puede que te des cuenta de que no son tan diferentes como parecían a primera vista).

Si _____ ya no fuera un problema para mí, entonces yo podría _____.

Si no tuviera _____, yo podría _____.

El problema con el dolor: revisión

Acabas de descubrir que todos tus problemas te abren dos fuentes de dolor. No es –solo– tu ansiedad o depresión o tus preocupaciones lo que te genera dolor: tu dolor consiste también en que te impides a ti mismo vivir la clase de vida que te gustaría llevar. Hay actividades en las que implicarías si no fuera por tu sufrimiento y el papel que ha venido desempeñando en tu vida.

El problema que elegiste en los ejercicios anteriores se refiere al *dolor de presencia* (temas que están presentes y que tú preferirías que desaparecieran). La ansiedad social puede ser un ejemplo del dolor de presencia. La ansiedad que experimentas en situaciones de contacto social es real y está presente en el momento que la experimentas. Puede que tú desees que desaparezca. Sin embargo, la

ansiedad persiste frente a todos tus esfuerzos por derrotarla. En eso consiste el dolor de presencia.

Las actividades en las que te implicarías si las cosas fueran de distinta manera representan otro tipo distinto de dolor: el *dolor de ausencia*. Como ejemplo, piensa en la misma persona con fobia social de antes. Tal vez esta persona realmente valore mucho el comprometerse con otras personas pero su miedo le impide conseguir hacerlo de una manera significativa. La conexión con los demás, que tanto ansía, nunca llega a tener lugar. Este es el dolor de ausencia. Es el dolor que se sitúa en la cumbre de los dolores, el sufrimiento en la cumbre de los sufrimientos. No solo tienes que arreglártelas con el dolor inmediato que se deriva de tus pensamientos, sentimientos y sufrimientos físicos, también tienes que luchar con el dolor producido por el hecho de que tu propio dolor te impide vivir la clase de vida que a ti te gustaría llevar.

Mira si esta frase se puede aplicar a tu caso: Generalmente, cuanto más vives tu vida tratando de evitar el dolor de presencia, solo consigues un dolor mayor, especialmente bajo la forma de dolor de ausencia.

Recuerda que te hemos pedido honestidad y apertura a tus propias experiencias. Incluso aunque no te parezca lógico que todo esto tenga que ser así, mira y comprueba si es o no cierto para ti. Mientras más te empeñabas en librarte del dolor de presencia, mayor dolor de ausencia has estado experimentando. Si es esto lo que te ha ocurrido, tal vez hayas sentido que la vida se cerraba a tu alrededor. Puede que te hayas sentido atrapado en una especie de trampa. Si has experimentado este tipo de sufrimiento, entonces este libro va proporcionarte una vía de escape. Existe una alternativa frente a vivir como si estuvieras atrapado.

Vivir una vida valiosa: la alternativa

A menudo, nos “fusionamos” con nuestro sufrimiento y empezamos a juzgar nuestra vida en función de cómo nos sentimos o dejamos de

sentirnos en todo cuanto hacemos. En cierto sentido, nos convertimos en nuestro propio dolor. Las respuestas que has completado en las frases de los ejercicios anteriores contienen la simiente de otra clase de vida: una vida en la que no estés “fusionado” con tu dolor, o con la evitación de tu dolor, sino con la clase de vida que realmente quieres vivir.

Este libro no trata de solucionar tus problemas al modo tradicional sino, más bien, a través de un cambio en el sentido de tu vida, de manera que tu vivir se centre más en aquellas cosas que valoras. De esta manera, además, el incremento innecesario del dolor se detiene. Cuando esto ocurre, los temas vitales con los que has estado debatiendo, empiezan a perder fuerza. Tu vida comienza a abrirse y se hace más amplia, más flexible y significativa.

Te pedimos que le permitas a esa vida que tú valoras la posibilidad de que se convierta en tu guía mientras lees estas páginas y trabajas en los ejercicios. No te pedimos que salgas adelante y empieces una vida diferente justo en este momento. Antes, hay mucho trabajo que hacer. Nada de esto va a ser fácil porque las trampas que nuestra mente nos ha preparado van a seguir estando tendidas.

En nuestro trabajo de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) hemos desarrollado una serie de tácticas que parecen darle a la gente que las utiliza el poder de mejorar su vida y dismantelar las trampas problemáticas y los callejones sin salida. Gradualmente, paso a paso, iremos guiándote a través de tales procedimientos para que comiences a vivir una vida, vital, valiosa y significativa.

Si estás dispuesto, comenzamos.

2

POR QUÉ EL LENGUAJE CONDUCE AL SUFRIMIENTO

¿Qué es la mente humana? ¿Por qué somos tan diferentes de los pájaros que vemos volar desde la ventana? ¿Y por qué sufrimos de este modo? Este tipo de preguntas han confundido a la humanidad durante millones de años. Ahora, creemos que tenemos algunas respuestas y pensamos que tales respuestas pueden respaldar el proceso que vas a seguir a lo largo del trabajo con este libro.

La naturaleza del lenguaje humano

Como apuntábamos en la introducción, ACT se basa en la Teoría del Marco Relacional (Relational Frame Theory: RFT; Hayes, Barnes-Holmes y Roche 2001). La premisa básica del RFT es que la conducta humana está dirigida, en buena medida, por redes de relaciones mutuas denominadas marcos relacionales. Tales relaciones constituyen el núcleo del lenguaje y de la cognición humanos y nos permiten el aprendizaje sin necesidad de tener una experiencia directa. Por ejemplo, un gato no tocará dos veces una estufa caliente, pero necesita haberlo hecho, al menos, la primera vez para hacerse una idea. Un niño no necesita tocarla nunca para aprender,

verbalmente, que la estufa puede quemar. En el mundo externo, esta habilidad resulta una herramienta inigualable pero, en términos de experiencia interna, las reglas verbales pueden llegar a limitarnos la vida de un modo increíble.

Hace veinte años empezamos a tratar de descubrir lo más esencial de las diversas formas del pensamiento humano. Hoy creemos que hemos conseguido aislar algunos componentes clave. Quizás pueda resultar arriesgado decirlo de una forma tan atrevida, pero creemos que hemos dado con el núcleo de la mismísima mente humana: Los seres humanos piensan de manera relacional; los no humanos, aparentemente, no. El significado preciso de todo esto se explicará a lo largo de este capítulo pero, en términos generales, los humanos somos capaces de relacionar arbitrariamente objetos de nuestro entorno –pensamientos, sentimientos, tendencias de comportamiento, acciones (básicamente, cualquier cosa)– con otros objetos de nuestro entorno –pensamientos, sentimientos (básicamente cualquier otra cosa)– por medio de, prácticamente, cualquier tipo de relación (p. ej.: “lo mismo que”, “semejante a”, “mejor que”, “contrario a”, “parte de”, “causa de”, etc.).

Esta característica resulta esencial para el funcionamiento de la mente humana porque constituye nuestra ventaja evolutiva clave y le ha otorgado a la especie humana un papel dominante en el reino animal. La capacidad de pensar en forma de relaciones nos permite analizar conscientemente nuestro entorno, desarrollar herramientas, encender fuegos, crear arte, fabricar ordenadores e, incluso, crear impuestos. Pero esta misma capacidad también es la que genera el sufrimiento.

La idea no es totalmente nueva

A menudo, las palabras sobre el lenguaje fueron previamente metáforas y su etimología se centra en su núcleo de relaciones. Una palabra que mencionábamos en el capítulo anterior, la palabra “símbolo” proviene de la antigua raíz griega “bol” que significa “lanzar”. Combinada con “sim” (que significa “lo mismo”),

“símbolo”, literalmente, significa “lanzar como lo mismo”. Cuando nuestras mentes nos “lanzan” palabras, tales palabras nos parecen, precisamente, las mismas cosas a las que, en realidad, se “refieren”. La etimología de “referir” completa el cuadro. ¿Recuerdas que ya discutimos la raíz de “fer” en el capítulo I cuando explorábamos la palabra “sufrimiento”? “Fer” significa “llevar” (de aquí la palabra “ferry”) y “re” significa “de nuevo”. Así que “referirse” a algo implica volver a llevar algo de nuevo.

Este modo de comprensión primaria, de sentido común, se corresponde con los hallazgos de nuestra investigación sobre la naturaleza del pensamiento humano. Cuando pensamos, lo que hacemos es *relacionar* acontecimientos de manera arbitraria. Los símbolos “traen de nuevo” objetos y acontecimientos porque están relacionados con esos acontecimientos como si fueran “lo mismo”. Tales símbolos entran a formar parte de una amplia red que nuestra mente genera y expande continuamente a lo largo de nuestra vida. Lo que viene a continuación es una breve lista de marcos de relaciones. No es exhaustiva ya que una lista tal llenaría páginas enteras y, en realidad, no es demasiado importante llegar a entender todos los elementos de la RFT que se necesitan para el trabajo que estamos a punto de emprender.

Marcos Relacionales

- Marcos de coordinación (tales como: “lo mismo que”, “semejante a” o “como”)
- Marcos temporales y causales (incluyen: “antes” y “después”, “si/entonces”, “causa de”, “padre de” y similares)
- Marcos comparativos y evaluativos (toda una familia de relaciones tales como: “mejor que”, “mayor que”, “más rápido que”, “más bonito que” y otros por el estilo)
- Marcos deícticos (son marcos que se refieren a la perspectiva del hablante, como: “yo/tú” o “aquí/allí”)
- Marcos espaciales (como “cerca/lejos”)

Este es el repertorio –el conjunto de relaciones aprendidas que se pueden aplicar, a capricho de cada cual, a cualquier cosa– al que nos referimos cuando hablamos de “mente” humana.

Ejercicio: Relacionar cualquier cosa con cualquier otra

Puedes poner a prueba con toda facilidad la idea de que estamos estableciendo relaciones arbitrarias continuamente. Para hacerlo, prueba lo siguiente:

Escribe aquí un nombre concreto (sirve cualquier tipo de objeto o animal) _____

Ahora, escribe aquí otro nombre concreto

Ahora, contesta la siguiente pregunta: ¿De qué manera el primero se parece al segundo? Cuando hayas conseguido una buena respuesta, pasa a la siguiente pregunta: ¿De qué manera es el primero mejor que el segundo? Cuando tengas una buena respuesta, continúa con siguiente cuestión: ¿De qué manera el primero es padre del segundo? Encontrar una respuesta a la última pregunta puede que no te resulte demasiado sencillo. No te desanimes, la respuesta llegará de todos modos.

La última pregunta tal vez sea la más difícil pero, si te empeñas, siempre podrás encontrarle una respuesta. Y observa que las buenas respuestas, de alguna manera, parecen “reales” en el sentido de que la relación que tú estableces parece estar, realmente, en –o justificarse por– los objetos relacionados (es decir: la mayor parte de las veces, no parecen arbitrarias en absoluto).

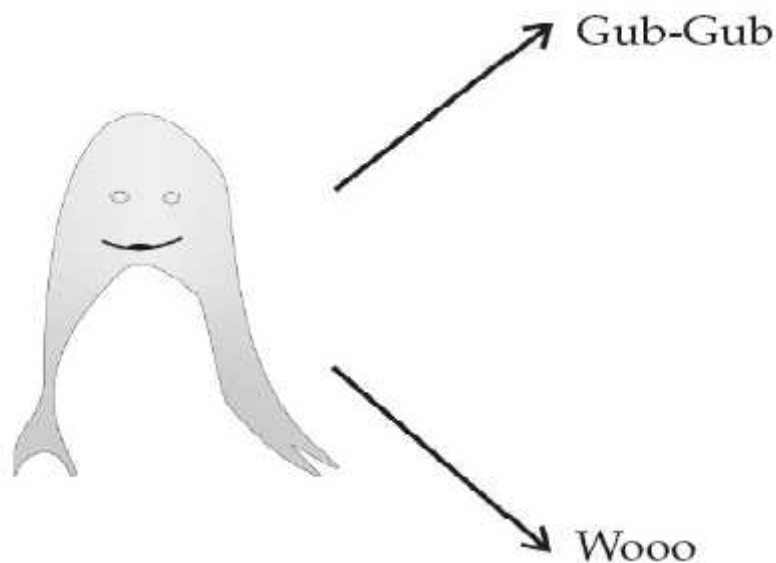
Este ejercicio demuestra que la mente puede relacionar cualquier cosa con cualquier otra por cualquier medio. Técnicamente, esto sugiere que las respuestas relacionales son “aplicables arbitrariamente”. Este hecho se nos oculta a la vista porque la mente justifica las relaciones mediante características que abstrae de los propios hechos

relacionados. Como puedes comprobar con este ejercicio tan tonto, tal relación no puede ser completamente cierta. No puede ser que, de hecho, cualquier cosa, realmente, pueda ser “el padre” de cualquier otra. Aunque tu mente encuentre siempre una justificación para esa u otra relación (volveremos a aplicar este aprendizaje en la “historia de tu vida”, en el capítulo 7).

Incluso los bebés lo saben hacer

Incluso los bebés utilizan estos componentes relacionales de modo natural; pero los no humanos puede decirse que no son capaces de hacerlo. En esta área, incluso el –así llamado– “lenguaje aprendido” de los chimpancés fracasa en tests que un niño consigue superar con facilidad (Dugdale y Lowe 2000). Por ejemplo, imagina que a un bebé se le enseña que un determinado animal imaginario tiene un nombre y que este animal produce un sonido.

Fig. 2.3 los gub-gubs hacen woou: la red de relaciones



Pero aún hay más: si alguno de estos elementos llega a asociarse con algo amenazador o agradable, cualquier otro elemento que se relacione con el primero es probable que, a su vez, también se vuelva amenazador o placentero. Por ejemplo, si el niño, por accidente, se pincha con el imperdible del pañal mientras se le dice “woou” puede empezar a llorar en cuanto se le mencione el “gub-gub” o cada vez

que vea el dibujo del gub-gub. Por otra parte, si le damos un caramelo al niño mientras le decimos: “wooo”, el niño podría esperar una golosina cada vez que escuche el sonido “wooo”.

Así pues, hemos estado estudiando relaciones de semejanza y, tras veinticinco años de investigación, todavía no hay acuerdo acerca de si, con suficiente entrenamiento, los no humanos serían capaces de desarrollar relaciones de semejanza aplicables a cualquier cosa (Hayes y Barnes-Holmes, 2004). A medida que los humanos van madurando, aprenden otras relaciones que demuestran las múltiples variantes de los marcos relacionales a los que se aludía anteriormente en este capítulo; relaciones tales como la comparación, causalidad y otras. Cómo llegan a establecer los seres humanos estos marcos de relaciones, ese ha sido el centro de investigación de buena parte de los estudios de RFT y, ahora, disponemos de una bastante buena capacidad de enseñar esos conjuntos de relaciones a los niños que aún no las han adquirido (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes y Smeets, 2004). Sin embargo, para el propósito de estas páginas, lo más importante es el hecho de que los seres humanos sean capaces de desarrollar este tipo de pensamiento relacional de una manera natural. Porque esto hace que cambie de manera radical el mundo en el que vivimos los humanos.

Cada relación aprendida es como el triángulo que se muestra en la figura 2.2, pero la relación específica, y también cada red específica, es diferente. Por ejemplo, un niño que sabe reconocer opuestos y ha aprendido que “frío” (sic) es lo contrario de “hot” y que “frío” es también el opuesto de “caliente”, aprenderá las relaciones inversas sin necesidad de más entrenamiento (p. ej.: que caliente es el contrario de “cold”) y los elementos combinados (caliente y “hot” son lo mismo, no son contrarios). Si este niño se quema con agua “hot”, puede empezar a aprender a evitar agua “caliente” pero a no evitar, en cambio, el agua “cold”.

Esta es una de las razones por las que incluso una hermosa puesta de sol puede que no sea lo más adecuado para los humanos que están

deprimidos, como mencionábamos en el capítulo 1. Si “alegre” es lo opuesto de “triste”, entonces la alegría puede recordar a los seres humanos la tristeza. Ambas están relacionadas. Esta es, probablemente, parte de la razón por la cual las técnicas de relajación pueden llegar a inducir pánico (Schwartz y Schwartz, 1995). Los perros no saben cómo se puede llegar a hacer todo esto. La gente normal, sí.

La ventaja de nuestra capacidad de lenguaje

Lo único que podemos decir es que la capacidad de deducir relaciones como las anteriores tiene solo entre 75.000 y 100.000 años de antigüedad y, en sus formas más elaboradas, es aún mucho más reciente. El lenguaje escrito marca la transición real entre la capacidad de relacionar acontecimientos de este modo y no tiene más que unos cinco o diez mil años de antigüedad, dependiendo de lo que entendamos como símbolos escritos. Según los parámetros zoológicos, los humanos somos criaturas frágiles y lentas. No tenemos la fuerza del gorila, los dientes del tigre, la velocidad del guepardo ni el veneno de la serpiente. Sin embargo, en los últimos 10.000 años, nos hemos hecho los amos del planeta. ¿Cómo ha podido ocurrir tal cosa? Creemos que la respuesta está en esos marcos de relaciones.

Ahora, vamos a hacer un interesante ejercicio que nos ayudará a ilustrar este punto.

Ejercicio: Destornillador, cepillo de dientes y encendedor

Considera este sencillo problema y observa con atención el proceso que va siguiendo tu mente para resolverlo.

Imagina que tienes un tornillo encajado en un tablón y quieres extraerlo. Para ello, solo puedes utilizar un cepillo de dientes normal y un encendedor. ¿Cómo te las arreglarías? Tómame unos instantes para pensártelo y anota a continuación tus pensamientos, aunque solo sean fragmentarios:

Si no se te ha ocurrido nada todavía, recuerda que el cepillo de dientes es de plástico (observa cuidadosamente lo que hace ahora tu mente y anota tus pensamientos, aunque sean solo fragmentos):

Si aún no se te ocurre nada, recuerda que el plástico proviene del petróleo. Ahora, anota tus pensamientos, aunque solo sean fragmentarios:

Si todavía no se te ocurre nada, recuerda que el plástico puede derretirse (observa con cuidado lo que hace tu mente ahora):

Si aún no se te ocurre nada, recuerda que, al fundirse, el plástico es moldeable. Ahora, anota cualquier pensamiento que te sugiera este hecho.

Si todavía no se te ha ocurrido nada, recuerda que el plástico moldeable, puede tomar cualquier forma (observa atentamente lo que se te pasa por la cabeza ahora):

Si todavía no se te ha ocurrido nada, recuerda que el plástico se endurece cuando se enfría. Anota tus ideas para sacar el tornillo utilizando solo un cepillo de dientes y un encendedor:

Cómo las habilidades más útiles son causa de sufrimiento

Es de esperar que seas capaz de sacar el tornillo si no está demasiado ajustado y si el plástico derretido se adhiere bien (se supone que el plástico se moldeó al calentar el extremo del cepillo con el encendedor y al insertarlo en el tornillo mientras se mantenía aún caliente. Luego, solo era cuestión de esperar a que se enfriara el plástico). Ahora, mira todo lo que has pensado y anotado.

Observa si tus pensamientos se ajustan a este formato: le diste nombre a un objeto y anotaste sus propiedades; describiste ciertas relaciones temporales (orientadas en el tiempo) y de dependencia (“si yo hago esto, entonces...”); y evaluaste o comparaste resultados de antemano. Mira si también sucedió que, a veces, literalmente, “dibujaste” tus ideas. Es decir, viste el cepillo de dientes o te imaginaste el mango derritiéndose en el extremo.

Al hacer este ejercicio has comprobado, precisamente, la principal razón por la que los humanos, para bien o para mal, se han convertido en la especie dominante del planeta. Las relaciones que se especifican a continuación son necesarias para resolver cualquier problema verbal:

Acontecimientos y sus atributos;

Tiempo y/o dependencia;

Y evaluación.

Con estos tres simples juegos de relaciones verbales podemos pensar en el futuro, hacer planes así como evaluar y comparar resultados.

Desgraciadamente, con solo estas tres clases (sin contar con el resultado de las relaciones adicionales que contiene el lenguaje) también puedes ocasionarte tensiones mentales. Simplemente con dar un nombre a los acontecimientos y a sus cualidades, podrás recordarlos mejor y pensar en ellos con mayor facilidad. Puedes, por ejemplo, recordar y describir un trauma del pasado y, como resultado, empezar a llorar o puedes tener miedo de los cuchillos porque sabes que pueden cortar y lastimarte (incluso aunque nunca hayas visto que sucediera tal cosa ni te haya ocurrido nunca a ti).

Con el *si... entonces*, o con alguna relación temporal, puedes predecir acontecimientos negativos que tal vez no lleguen a ocurrir jamás; puedes temer que el dolor o la depresión reaparezcan en el futuro o puedes saber que vas a morirte y empezar a preocuparte con ese futuro imaginado. Como resultado de esas relaciones temporales simbólicas, la mayoría de la gente tiende a vivir más en su pasado – recordado verbalmente– y en el futuro –imaginado verbalmente– que en el momento presente.

Mediante las relaciones comparativas y evaluativas podemos compararnos a nosotros mismos con un determinado ideal y pensar que no damos la talla, incluso aunque lo estemos haciendo realmente bien. Podemos pensar que somos mucho peor que los demás (o puede que tan malos como ellos) o que somos mucho mejores. Podemos tener miedo de que nos valoren negativamente, incluso aunque nunca haya ocurrido tal cosa y, en consecuencia, podemos llegar a volvernos unos incompetentes sociales.

Estos procesos son bastante primitivos. Piensa cómo es un niño de seis años y lee esta triste historia de un periódico:

Dania, Florida. 16 de Junio (AP) – Una niña de seis años resultó muerta hoy al saltar al paso de un tren (después de) decir a sus hermanos que ella “quería estar con su madre”. Las autoridades aclararon que su madre tenía una enfermedad terminal.

(New York Times 1993)

No se conocen casos de suicidio en niños de dos años; pero solo unos pocos años más tarde, cuando ya tenemos cierta capacidad de pensar en el futuro y de valorar aquello que podemos imaginar, disponemos de recursos para llegar a pensar que estaríamos mejor muertos. Si un niño de seis años puede arrojar al tren para estar con su mamá en el cielo, cualquier persona con la complejidad de un adulto tiene todas las herramientas cognitivas que necesita para amargarse la vida.

Este es el tema esencial: los seres humanos sufren, en parte, porque son criaturas verbales. Si esto es realmente así, entonces el problema es el siguiente: las habilidades verbales –capaces de generar sufrimiento– resultan demasiado útiles y esenciales para el funcionamiento humano como para dejar de estar operativas en ningún momento. Esto significa que el sufrimiento forma parte inevitable de la condición humana; al menos, hasta que aprendamos a manejar mejor esas habilidades que el propio lenguaje nos ha brindado.

Por qué el lenguaje genera sufrimiento

En situaciones normales de resolución de problemas, cuando algo no nos agrada, nos imaginamos la manera en que podemos librarnos de ello y, a continuación, emprendemos las acciones precisas para hacerlo. Si no nos gusta ver suciedad en el suelo, echamos mano de la aspiradora; si no nos gustan las goteras del tejado, lo arreglamos.

Podemos enunciar el enfoque de solución de problemas de la siguiente manera: “si alguna cosa no te gusta, imagina cómo puedes librarte de ella y, luego, ¡líbrate de ella!”. Por eso, precisamente, son tan útiles los procesos lingüísticos y cognitivos que describíamos hace un momento. Pero cuando aplicamos esa estrategia a nuestro sufrimiento interno, normalmente nos sale el tiro por la culata.

Suprimir los pensamientos

Imagina que tienes un pensamiento que no te gusta. Empezarás a aplicarle todas tus estrategias verbales de solución de problemas. Por ejemplo, cuando te surja ese pensamiento, puedes intentar dejar de pensar en él. Hay mucha literatura sobre el resultado más probable de tal proceso. El psicólogo de Harvard Dan Wegner (1994) encontró que la frecuencia de un pensamiento en el que intentamos no pensar disminuye durante un breve período de tiempo pero pronto reaparece con mayor frecuencia que antes: el pensamiento se vuelve más presente en la mente y es más probable que llegue a provocar alguna respuesta. El intento de supresión de pensamientos solo consigue volver peor la situación.

Ejercicio: Un Jeep amarillo

Hagamos un experimento y veamos si la supresión de pensamientos funciona de verdad:

1. Crea una imagen clara, en tu mente, de un radiante Jeep amarillo. ¿Cuántas veces has pensado en los últimos días en un Jeep amarillo? Anota tu respuesta en el espacio correspondiente:

2. Ahora, coge tu reloj y pásate los próximos minutos (cinco sería lo ideal) intentando, con todas tus fuerzas, no tener ni un solo pensamiento relacionado con un brillante Jeep amarillo. Inténtalo, realmente, con fuerza. Luego, vuelve a esta página cuando haya transcurrido el tiempo.

3. Anota cuántas veces has tenido algún pensamiento sobre un resplandeciente Jeep amarillo, aunque fuera fugaz, durante el tiempo que has pasado intentando, decididamente, no pensar en él.

4. Ahora, toma tu reloj y pásate los próximos minutos (cinco sería lo ideal) permitiéndote tener cualquier pensamiento que se te pase por la cabeza. Vuelve cuando hayas terminado.

5. Anota ahora cuántas veces has tenido algún pensamiento sobre un espléndido Jeep amarillo, aunque solo fuera fugazmente, durante esos minutos en los que te estabas permitiendo pensar en cualquier cosa. _____

Si eres como la mayoría de la gente, el número de veces que habrás pensado en un deslumbrante Jeep amarillo ha debido ir aumentando con el paso del tiempo. Puede que hayas querido evitar pensar en el Jeep amarillo tratando de suprimir directamente ese pensamiento pero, a veces, eso falla y el número de veces que aparecen tales pensamientos aumenta. Incluso aunque hayas conseguido suprimir el pensamiento durante algún tiempo, habrá llegado un momento en el que no habrás podido seguir haciéndolo. Cuando sucede esto, la frecuencia de los pensamientos tiende a elevarse dramáticamente. No es, simplemente, porque te acuerdes del Jeep amarillo: En estudios controlados, cuando se les habla a los participantes del Jeep amarillo pero no se les dan instrucciones para que eliminen los pensamientos que les vengan sobre él, el número de pensamientos relacionados con el vehículo no aumenta.

Cuando intentas no pensar en algo, lo haces generando esta regla verbal: “No pienses en x”. Pero tal regla ya contiene x, y eso tiende a evocar –precisamente– x, lo mismo que el sonido del “gub-gub” puede evocar el dibujo del animal imaginario. Así, cuando suprimimos nuestros pensamientos, no solo debemos pensar en otra cosa diferente sino que, además, tenemos que evitar pensar porqué lo

estamos haciendo. Si queremos comprobar si nuestros esfuerzos están dando resultado, entonces tendremos que recordar que estamos intentando no pensar en algo y, de hecho, ya estaremos pensando precisamente en lo que no queríamos pensar. Por esta razón, los pensamientos que nos preocupan tienden a aumentar.

Si tienes pensamientos obsesivos o preocupaciones, la pauta anterior te resultará familiar. Las investigaciones han venido a demostrar que la inmensa mayoría de la gente que no padece obsesiones también experimenta pensamientos intrusivos de vez en cuando, lo mismo que la gente obsesiva (Purdon y Cardk 1993). ¿Cuál es la diferencia? Parte de la respuesta a esta pregunta puede ser que la gente con problemas severos de pensamiento obsesivo dedica un mayor esfuerzo a tratar de “no pensar” en tales pensamientos (Marcks y Woods, 2005). Si se le pide a gente normal que no piense en determinados contenidos, también ellos empezarán a sentirse más estresados por esos pensamientos negativos (Marks y Woods 2005).

Ahora, vamos a intentar hacer de nuevo el ejercicio; pero, esta vez, vamos a utilizar alguno de los pensamientos que están contribuyendo a generar tu sufrimiento.

Ejercicio: No pienses en tus pensamientos

Los problemas psíquicos de cualquier clase siempre aparecen entremezclados con los propios pensamientos y, como resultado, si uno está embarcado en una lucha psíquica, probablemente experimentará también pensamientos recurrentes que le provocarán sufrimiento. Por ejemplo, si te sientes deprimido, puede que tengas el pensamiento de: “no valgo nada y nadie me quiere”, o “¿cuándo desaparecerá esta depresión de una vez?”. Si padeces un trastorno de ansiedad generalizada, puede que tengas pensamientos del estilo de: “estar alerta es la única manera de sentirme a salvo”. Ahora, procura localizar un pensamiento concreto que esté contribuyendo a tu sufrimiento actual. Puedes utilizar los ejemplos anteriores como

modelo. Si puedes, analiza tu pensamiento hasta que lo tengas en forma de una oración corta o una simple frase. Cuando tengas esa sentencia o frase en tu mente, completa el ejercicio.

1. Anota un pensamiento que está contribuyendo a tu sufrimiento en el espacio que viene a continuación.

2. ¿Cuántas veces has tenido este pensamiento la semana pasada? (si no lo sabes con exactitud, calcúlalo aproximadamente).

3. Ahora, toma de nuevo el reloj y procura, con todas tus fuerzas, no pensar en eso durante los próximos minutos (una vez más, cinco minutos estaría bien). Regresa a este punto cuando hayas terminado.

4. Anota el número de veces que has tenido ese pensamiento, aunque fuera fugazmente, mientras estabas tratando de no pensar en él

5. Ahora, tómate otros cinco minutos y, una vez más, permítete pensar en lo que quieras. Regresa una vez que hayas terminado.

6. ¿Cuántas veces has pensado en tu pensamiento cuando te permitiste pensar en cualquier cosa que se te ocurriera?

Continúa y escribe aquí tu respuesta:

Cuando empezaste a intentar eliminar tus pensamientos, ¿cuál fue tu experiencia? ¿Se hicieron menos fuertes, menos intensos, menos evocadores? ¿O resultó que se volvieron más envolventes, más centrales e, incluso, más frecuentes? Si tu experiencia se acercó más a la segunda descripción que a la primera, entonces este ejercicio te habrá servido para ilustrar un punto muy importante: que es inútil, e incluso ineficaz, intentar librarse de los pensamientos que no nos

gustan. En investigaciones controladas, esto no siempre funciona de la misma manera que con pensamientos arbitrarios como los que se refieren a Jeeps amarillos resplandecientes. Ello puede ser debido a la presencia de importantes pensamientos negativos de carácter personal que ya estén siendo, de hecho, objetivo de intentos de supresión habituales con lo que tales pensamientos ya están teniendo lugar con una frecuencia muy elevada.

Lo que vale para los pensamientos, también vale para las emociones

El mismo proceso es aplicable a las emociones. Si intentas no experimentar un sentimiento negativo, como el dolor, no solo tenderás a experimentarlo con mayor intensidad sino que elementos que antes eran neutros, también se volverán más irritantes (Cioffi y Holloway 1993). Cualquier padre sabe esto. Si los niños te enfadan porque están haciendo mucho ruido y tú intentas ignorarlos, el ruido se volverá cada vez más irritante y, finalmente, hasta la molestia más insignificante te hará estallar.

Las emociones se asocian de manera semejante con los pensamientos. La investigación demuestra que cuando se suprime un pensamiento en presencia de una emoción, al final esa misma emoción evoca el pensamiento y las estrategias de supresión activan las dos cosas: el pensamiento y la emoción (Wenzlaff y Wegner 2000).

Por ejemplo, imagina que te sientes triste y estás tratando de no pensar en una pérdida reciente, como la muerte de un amigo. Tal vez te pongas a escuchar tu música favorita para intentar distraer de tu mente el recuerdo del amigo que ya no va a estar presente en tu vida nunca más. ¿Y cuál va a ser el resultado? Al final, te sentirás triste, estarás pensando con mayor probabilidad en la pérdida y tu música favorita tenderá a ponerte triste y a recordarte a tu amigo fallecido. En un sentido, habrás amplificado tu dolor a través del propio intento de evitar sentirlo.

Las tendencias de conducta y la trampa del pensamiento

Por último, los mismos resultados son aplicables a las *tendencias de conducta*; ese tipo de comportamientos que están programados hasta el punto de que tan solo el pensar en ellos desencadena una serie de acontecimientos corporales y psíquicos que nos predisponen a comportarnos de la manera programada.

En un efecto casi de pesadilla –bien conocido por todos los golfistas de fin de semana que tratan de conseguir un buen golpe corto– los investigadores pidieron a sus sujetos de investigación que sostuvieran una plomada (una cuerda con un peso) sobre un punto del suelo y que no dejaran que se moviera pero, sobre todo, que procuraran que no se moviera de delante a atrás. ¿El resultado? La tendencia fue a que se moviera de delante atrás –no de lado a lado– simplemente porque el hecho de pensar en no permitir que se mueva de delante atrás activa, precisamente, los músculos que se mueven en ese sentido (Wegner, Ansfield y Pilloff 1998). El efecto es especialmente intenso en situaciones vividas bajo presión; precisamente cuando más se desearía que no ocurriera.

Si te dan miedo las alturas, tal efecto puede que te resulte bastante familiar. Cuando miras desde el borde de una altura considerable, casi sientes un empuje como si alguna fuerza invisible te estuviera generando una inestabilidad, justo cuando desearías que no sucediera tal cosa. Si generalizamos a partir de la literatura sobre supresión, vemos que es probable que este efecto no tenga lugar solo en la mente: tu miedo activa algunos de los músculos que te impulsan hacia el borde así como otros que te alejan de él. Como resultado, experimentas esa sensación de inestabilidad.

Lo que has estado haciendo hasta ahora

Probablemente has estado utilizando la mentalidad verbal del “arréglole Vd. mismo” para encontrar una solución a la causa de tu sufrimiento. Si has decidido echar un vistazo a este libro, entonces es probable que todos tus intentos anteriores hayan resultado

infructuosos (si hubiera sido de otra manera, ¿lo habrías abierto?). Las técnicas de afrontamiento que has desarrollado para solucionar o contrarrestar el sufrimiento contra el que estás luchando pertenecen a la misma clase de comportamientos de solución de problemas basados en el lenguaje que se han descrito en los ejercicios anteriores.

Examinémoslo con mayor atención. ¿Qué tipo de acciones has intentado para suprimir o reducir, disminuir, controlar o contraatacar tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales dolorosos? Piensa en todos los rituales que pones en marcha con el fin de evitar tu sufrimiento. Podrían ir desde un incesante lavado de manos, en el caso de que sufras un TOC (trastorno obsesivo compulsivo), hasta un sencillo giro del tapón del tubo de pastillas, cada noche, para conseguir embotarte frente a los efectos secundarios de la tensión que te llevas a casa desde tu trabajo. Tus estrategias de afrontamiento podrían incluir técnicas meramente psicológicas, como la detención del pensamiento o la racionalización, o puede que te dediques a actividades físicas, como el ejercicio obsesivo, el hábito de fumar o hasta puede que incurras en autolesiones intencionadas, tales como producirte cortes, para aliviar tu tensión. Sea lo que sea lo que hagas (y todos hacemos alguna de esas cosas en mayor o menor grado), aquí tienes la oportunidad de explorarlo en el ejercicio que viene a continuación:

Ejercicio: Registro de estrategias de afrontamiento

Por favor, echa un vistazo al registro de estrategias que incluimos y, luego, vuelve a este punto para leer las instrucciones sobre la manera de cumplimentarlo. Primero, en la columna de la izquierda, anota un pensamiento o sentimiento doloroso (lo puedes tomar del Inventario de Sufrimiento que elaboraste en el capítulo 1, si lo deseas o también puede ser algo completamente distinto, si tienes algún pensamiento o sentimiento más urgente con el que te gustaría trabajar en este momento).

Luego, en la segunda columna, describe una táctica que hayas utilizado para enfrentarte a ese pensamiento o sentimiento doloroso. Una vez que lo hayas hecho, por favor, puntúa tus tácticas de afrontamiento en dos columnas: en la primera, valora el grado de eficacia que esa estrategia ha tenido a corto plazo; es decir, ¿cuánto alivio inmediato has conseguido de tu estrategia? En la segunda columna, puntúa tu estrategia según su eficacia a largo plazo.

Piensa qué proporción de tu dolor puede ser debida al pensamiento o sentimiento negativo. Tu estrategia de afrontamiento ¿ha conseguido reducir tu dolor a lo largo del tiempo? Valora cada estrategia a corto y a largo plazo en una escala de 1 a 5 en la que 1 significa que no ha sido nada eficaz en absoluto y 5 que ha sido increíblemente eficaz. De momento, haz solo la lista. Ya veremos con mayor detalle, en el próximo capítulo, qué sentido tiene esto.

Por ejemplo, imagina que alguien anota en la columna de “Pensamientos o Sentimientos Dolorosos” una idea como esta: “No sé si merece la pena vivir”. La táctica de afrontamiento que esta persona utiliza podría ser “tomarse una cerveza, ver deportes en TV y procurar no pensar”. Mientras ve la TV, la eficacia a corto plazo de la táctica puede llegar a 4; pero más tarde, los pensamientos pueden volver con mayor fuerza que antes y la eficacia a largo plazo podría alcanzar solo el 1.

REGISTRO DE ESTRATEGIAS			
Pensamientos/ sentimientos dolorosos	Estrategia de afrontamiento	Eficacia corto plazo	Eficacia largo plazo

Diario de Estrategias

Si te parece que no estás muy seguro sobre lo que has venido haciendo para enfrentarte a tu dolor, podría resultarte más útil recoger la información en forma de diario. Puedes copiar el formulario que incluimos y utilizarlo para anotar lo que ocurre en tu vida cada vez que experimentas algún tipo de sufrimiento psíquico. Anota la situación (lo que ha sucedido que llegó a provocarte la experiencia personal dolorosa); las reacciones internas específicas que experimentaste (pensamientos concretos, sentimientos, recuerdos o sensaciones físicas) y las tácticas de afrontamiento específicas que utilizaste (p. ej.: distraerte, intentar razonar contigo mismo, abandonar la situación...). Después de hacer unas cuantas anotaciones de este estilo en tu diario durante una semana, tendrás una mejor visión de las tácticas de afrontamiento que has estado utilizando y de su verdadera eficacia.

DIARIO DE ESTRATEGIAS		
Fecha	Situación	
	Reacciones internas problemáticas (pensamientos, sentimientos, sensaciones)	
	Nivel de estrés / malestar (cuando sucedió por 1ª vez)	Nada Extremadamente perturbador 1 2 3 4 5
	Estrategia de afrontamiento (mi respuesta a mis reacciones internas)	
	Efectos a corto plazo	Nada eficaz increíblemente eficaz 1 2 3 4 5
	Efectos a largo plazo	Nada eficaz increíblemente eficaz 1 2 3 4 5

El problema al cuadrado de querer librarse de los pensamientos

Hay otra razón importante para darse cuenta de cómo los intentos de librarse de pensamientos o sentimientos perturbadores, a menudo, salen al revés cuando se aplican las habilidades verbales a los

procesos internos: y es que no hacemos otra cosa que recordarnos contenidos negativos. Imagina que sientes ansiedad ante la perspectiva de enfrentarte a algún desafío (digamos, pronunciar una conferencia) y empiezas a pensar: “Será mejor que no me sienta ansioso o, si no, va a ser un completo fracaso”. Los pensamientos de fracaso pueden producir ansiedad por la misma razón que un bebé puede sentir miedo de un “gub-gub” en el caso de que lo hubieran pinchado al ponerle el pañal mientras él estaba escuchando la palabra “wooo”: las consecuencias negativas y el acontecimiento presente llegan a establecer una relación mutua de forma arbitraria.

La ansiedad es una respuesta normal por una mala actuación o frente a una humillación. El problema es que nosotros podemos anticipar esas consecuencias trayéndolas al momento presente, en cualquier momento, por medio de nuestras relaciones verbales. La gente con trastornos de pánico, por ejemplo, tiende a pensar que va a perder la cabeza o el control, que va a verse humillada o que se va a morir de un ataque cardíaco debido a la ansiedad que sienten. Estos pensamientos generan mayor ansiedad, en parte, porque se relacionan, en el presente, con un futuro imaginado en el que podría ser posible que tuvieran lugar todos esos terribles resultados que uno se está imaginando. Si tú sufres un trastorno de ansiedad, entonces sabes muy bien cómo todo esto acaba por convertirse en un círculo vicioso.

El tanque del tiburón y el polígrafo

Imagina que estás sentado al borde de un tanque repleto de tiburones mientras te encuentras conectado al polígrafo más sensible del mundo. Tu tarea es de lo más sencillo: tienes que evitar cualquier signo de ansiedad. Si sientes ansiedad, el asiento sobre el que estás colocado basculará e irás a parar al tanque de los tiburones.

¿Qué crees que va a ocurrir? Es muy probable que termines sintiendo ansiedad. Esto es, exactamente, lo que ocurre durante un ataque de pánico: primero, experimentas una punzada de ansiedad; a continuación, empiezas a imaginarte los horrores que te van a suceder; reaccionas ante tus pensamientos y, en cuestión de segundos, ¡bum! Te has caído al tanque de los tiburones.

Evitación experiencial

El lenguaje genera sufrimiento, en parte, porque conduce a la “evitación experiencial”. La *evitación experiencial* es el proceso por el que uno intenta evitar las propias vivencias (pensamientos, sentimientos, recuerdos, sensaciones corporales, tendencias de conducta) incluso aunque eso pueda llegar a ocasionarle dificultades de comportamiento a largo plazo (como, por ejemplo, no ir a una fiesta debido a la fobia social que se padece, o no hacer ejercicio porque uno se siente demasiado deprimido para salir de la cama). De todos los procesos psicológicos estudiados por la ciencia, la evitación experiencial es uno de los peores (Hayes, Masuda y otros, 2004).

La evitación experiencial tiende a amplificar artificialmente el “dolor de presencia” discutido en el capítulo 1 y es la fuente más importante de “dolor de ausencia” ya que la evitación es lo que más socava las acciones positivas. Desgraciadamente, esta estrategia se elabora mediante el lenguaje, debido a dos razones: el lenguaje apunta directamente a nuestras reacciones y no a las situaciones (explicaremos este punto más adelante, en el capítulo 5) lo cual hace imposible controlar el dolor mediante el control de las situaciones ya que cualquier situación se puede relacionar arbitrariamente con el dolor y, de esa manera, lo evoca (véase el ejemplo de la puesta de sol del capítulo anterior).

En el mundo exterior, la regla: “Si algo no te gusta, imagina cómo sacártelo de encima y, a continuación, sácatelo de encima” puede funcionar muy bien. Pero en nuestro propio interior la regla es muy distinta. Se parece más a: “Si no lo quieres, lo tendrás”. En términos prácticos, esto significa, por ejemplo, que si no quieres sentir ansiedad, terminarás por experimentar más ansiedad; con lo cual empezarás a llevar una vida cada vez más limitada.

Ahora vuelve atrás y revisa tu Registro de Estrategias de Afrontamiento. Si funcionas como la mayoría de la gente, la mayor parte de tus estrategias de afrontamiento estarán centradas en tus

procesos internos. Normalmente, tales estrategias te ayudan a regular un poco tus procesos internos a corto plazo pero, a largo plazo, lo más probable es que no funcionen o, incluso, que lleguen a complicar aún más las cosas.

Ahora bien, considera la posibilidad de que esto sea así porque cada una de las estrategias de afrontamiento que has desarrollado supone una forma de evitar tus propias experiencias. Desarrollas medidas concretas para dejar de experimentar los sentimientos que estás experimentando o de pensar en los pensamientos que estás teniendo. Tratas de evitar la experiencia de tus pensamientos o sentimientos dolorosos evadiéndote en actividades distractoras, combatiendo tus pensamientos con racionalizaciones o tratando de anular tus sentimientos mediante el consumo de drogas legales. Si estás sufriendo, puedes invertir mucho tiempo en llevar a cabo todas esas técnicas distractoras de afrontamiento. Pero, mientras tanto, estás dejando de vivir tu vida.

Clasificaciones del registro de estrategias de afrontamiento

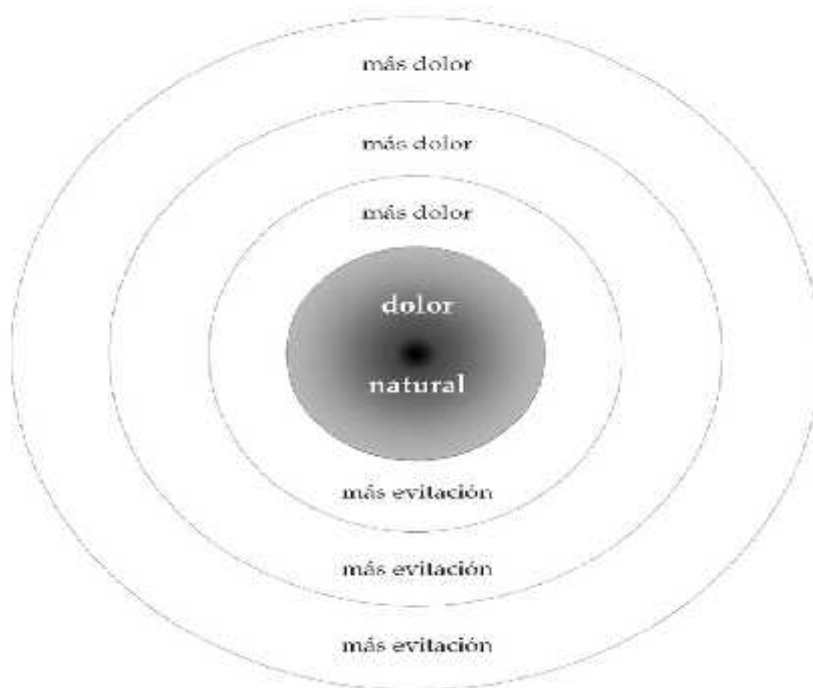
Al revisar tu registro, puede que hayas encontrado que tus puntuaciones en la columna de “Eficacia a corto plazo” son relativamente altas mientras que tus puntuaciones en la columna de “Eficacia a largo plazo” son relativamente bajas. Esta es una trampa peligrosa porque los efectos a corto plazo son más gratificantes que los efectos a largo plazo y las estrategias de solución de problemas funcionan, en la mayoría de las áreas de la vida, solo a corto plazo. Las tácticas de afrontamiento que has desarrollado para combatir tu ira, ansiedad o depresión probablemente consigan hacer desaparecer tales sentimientos durante un breve período; si fuera de otro modo, no las estarías utilizando. Pero ¿cuál es su efecto a largo plazo? ¿Hasta qué punto tus tácticas de afrontamiento llegan, realmente, a cambiar las cosas a la larga?

Si estás leyendo este libro, podemos aventurar que el efecto de tus estrategias sobre el sufrimiento, a largo plazo, ha sido mínimo o,

incluso, negativo. Lo único que has conseguido son comportamientos que han quedado firmemente asentados en tu forma cotidiana de vivir debido a su eficacia a corto plazo pero en cuanto al alivio que suponen a largo plazo lamentablemente deja mucho que desear.

Es como el diagrama que se muestra en la figura 2.4: los seres humanos experimentan un tipo de dolor esencial porque la vida, inherentemente, entraña dificultades tales como enfermedades, necesidades y pérdidas; pero el lenguaje amplifica tales dificultades llegando a generar patrones más amplios de sufrimiento humano. Construimos ese dolor esencial como los anillos en torno al centro negro de la figura 2.4, mediante procesos de embrollo mental y evitación.

Figura 2.4: más evitación, más dolor



Cada vez que tratamos de escapar de un pensamiento, sentimiento o sensación corporal dolorosos, lo que ocurre es que se vuelven más importantes y tienden a producirse con mayor intensidad o frecuencia. Como escapar significa también que nos tomamos nuestros pensamientos atemorizadores al pie de la letra, estos se

vuelven más creíbles y confusos. Como resultado, el “dolor de presencia” aumenta. Entretanto, nuestra vida queda detenida mientras nosotros estamos luchando contra nuestros procesos internos. Como resultado, el “dolor de ausencia” también aumenta. El punto negro del centro se vuelve cada vez mayor.

El tren de la mente

Desgraciadamente, estos procesos no resultan fáciles de controlar porque están ligados muy estrechamente al uso normal que hacemos del lenguaje. La gente tiende a “vivir en su mente”, es decir, a relacionarse con el mundo en función de estos procesos verbales. Vivir en la mente puede ser comparable a subir a un tren. El tren tiene su propia vía y va a donde la vía lo lleva. Eso está muy bien cuando la vía va en la misma dirección que nosotros queremos ir. Pero si tú ya estuvieras viajando en la dirección que desees, probablemente no te habrías detenido a leer este libro. Si la vida que tú quieres vivir va “por otras vías”, entonces solo te queda una opción: tienes que aprender a saltar del tren... al menos, de vez en cuando.

Engancharte en el “tren” de tu mente se ha convertido en un proceso automático: te crees los pensamientos que la mente te pone delante. Dejarse llevar por el tren era de lo más inocente: adquiriste el lenguaje; aprendiste a hablar, a razonar y a resolver problemas. Una vez conseguido esto, el tren de tu mente se convirtió en una presencia permanente en tu vida y, ahora, no hay forma de que consigas parar de pensar y de generar pensamientos. El tren de tu mente sigue y sigue su marcha; en parte, porque el lenguaje resulta verdaderamente útil en muchas áreas. Pero solo porque el tren esté todo el tiempo en marcha, no significa que tú tengas que seguir en él en cada momento.

En un tren de verdad, podrás viajar en la medida en que sigas las reglas. Tú desempeñas un papel activo en el viaje. Habrás tenido que actuar de acuerdo con las reglas enseñando tu billete cuando te lo hayan pedido, sentándote en el asiento correspondiente y manteniéndote allí sentado; y sin armar jaleo si acaso te pasas de

estación o te das cuenta de que el tren va en una dirección que tú no querías ir.

Las reglas y condiciones que nuestra mente nos propone son sencillas pero muy fuertes: “actúa en función de creer o no creer”. Estas reglas te dicen que debes reaccionar ante tu mente ya sea estando de acuerdo o discutiendo con ella. Desgraciadamente, ambas reacciones se basan en que nos tomamos nuestros pensamientos al pie de la letra. Más que considerar a los pensamientos como el proceso continuo de un relato, reaccionamos a ellos en función de lo que nos cuentan. Los consideramos “objetivamente” correctos o incorrectos.

Cuando te tomas los pensamientos al pie de la letra, estás viajando en tu mente-tren. Es decir, estás respondiendo a los pensamientos que tu mente te ofrece como si se tratara de los hechos mismos a los que se refieren. Sin embargo, cuando rompes las reglas, es cuando te colocas fuera del tren de tu mente. ¿Y no era ese el tren del que te gustaría bajarte de vez en cuando?

Para saber cómo es realmente una experiencia, tienes que vivirla por ti mismo; no basta con pensarla. Para ver en qué consiste saltar del tren de tu mente, tienes que hacerlo realmente. Lo conseguirás rompiendo las reglas y condiciones que tu mente ha establecido para ti. ¿Cómo saltar del tren? Bueno, eso es precisamente sobre lo que trata este libro. De momento, todo lo que podemos decir es que una vez que estés fuera del tren, con los pies sobre la tierra, podrás decidir si estás en mejores condiciones para elegir una dirección y vivir de acuerdo con tus valores en lugar de seguir simplemente por los raíles de los condicionamientos verbales.

Te llevará algún tiempo aprender a hacerlo. Pero esa es la dirección en la que vamos.

3

LA FUERZA DE LA EVITACIÓN

La situación en la que te encuentras ahora se parece al juego de tirar de la cuerda con un monstruo grande y feo (tanto si estás luchando con tu depresión, ansiedad, dolor físico, recuerdos tristes o con cualquier otra situación negativa). Parece que no vas a conseguir ganar: cuanto más tiras, más fuerte tira el monstruo hacia su terreno. A veces, incluso parece como si hubiera un pozo sin fondo entre ese monstruo y tú y, si pierdes, vas a ser arrastrado al interior del pozo y allí te vas a quedar, aniquilado para siempre. Por eso tiras y tiras. Intentas asentar los talones para hacer palanca mientras procuras tensar al máximo la musculatura. Y esperas que alguna de esas cosas te funcione... Pero imagínate que, en realidad, lo que tuvieras que hacer fuera otra cosa completamente diferente. Tal vez tu tarea no consista en ganar esta pugna de tirar de la cuerda. Tal vez tu tarea consista en descubrir la manera de soltarte de la cuerda.

Por qué hacemos lo que no puede funcionar

Cuando la gente que no es feliz considera detenidamente su comportamiento, normalmente llega a descubrir con facilidad que lo que no está funcionando bien es su evitación experiencial. Piensa en todo lo que has descubierto al completar tu registro de estrategias de afrontamiento en el capítulo 2. De momento, deberías tener ya claro

que las conductas que has desarrollado para evitar tu dolor no han sido especialmente eficaces a la larga. Si hubieran funcionado, no estarías aquí ahora. El problema está en que resulta endemoniadamente difícil conseguir darse cuenta de que las conductas que llevan a la evitación de la experiencia no pueden ser eficaces. Hay, como mínimo, cinco razones por las que resulta tan difícil constatar esta realidad:

1. El control funciona tan estupendamente bien en otras áreas de tu vida (como, por ejemplo, en el mundo del exterior de tu cuerpo) que te supones que también va a funcionar de la misma manera con tus pensamientos y sentimientos.

Este punto es fácil de entender. Por ejemplo, en el espacio que viene a continuación, anota algunos ejemplos de ocasiones en las que el control consciente de solución de problemas te dio resultado en el mundo exterior:

2. Te han enseñado que deberías ser capaz de controlar tus pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, cuando eras pequeño, puede que te hayan dicho: “deja de llorar o vas a tener una razón para hacerlo” o bien: “los chicos valientes no lloran” o: “no tengas miedo, solo los mariquitas se asustan”.

Ahora, piensa en tu infancia. Mira a ver si puedes recordar algún mensaje parecido que te transmitieran los otros y que te sugiriera que tú deberías poder controlar con toda facilidad tus emociones o pensamientos. Si recuerdas alguno, anótalo aquí:

3. Cuando eras muy joven, los gigantes que te rodeaban, esos a los que tú llamabas “los mayores”, parecía que sí que eran capaces de controlar sus pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, puede que tú estuvieras muy asustado pero parecía que papá no tenía ningún miedo; puede que tú lloraras mucho pero los mayores rara vez lo hacían. Este hecho, combinado con el punto 2 anterior, puede haberte hecho asumir este mensaje: “Deberías ser capaz de controlar tu miedo o tus sentimientos de tristeza porque los demás sí que son capaces de tener este tipo de control”. Esto no significa que, al final, hubieras aprendido a controlar tus sentimientos sino que lo que sí aprendiste, en realidad, fue a mantener oculto lo que sentías de verdad para que tus emociones no molestaran a los demás.

Si tu experiencia fue algo semejante a esto, trata de anotar, en el espacio que hay debajo, ejemplos de cómo te parecía que los demás estaban en armonía, calmados o felices y eran más capaces que tú de controlar sus estados internos

A veces, un poco más tarde en la vida, es posible darse cuenta de que esa idea de que los otros, los “mayores”, son capaces de controlar sus sentimientos es una ilusión. Por ejemplo, cuando crecemos, podemos descubrir que papá, en realidad, no era tan tranquilo; puede que hubiera llegado a tener problemas con el alcohol que, de niño, tú no percibías o, tal vez, estuviera tomando tranquilizantes para superarlo. O, una vez que llegaste a adulto, puede que descubrieras que los niños del colegio que parecían tan tranquilos de cara a la galería, internamente estaban experimentando el mismo tipo de conflictos con los que tú estabas batallando.

Intenta recordar la primera vez que descubriste que la gente que te parecía tan en armonía, cuando eras joven, en realidad, tenía sus luchas, como todo el mundo. Anota situaciones parecidas a continuación

4. Mientras ibas creciendo, recibías un flujo continuo de mensajes acerca de que la buena salud y la felicidad dependen de que no se experimenten vivencias negativas. Por ejemplo, piensa en todos los anuncios que has visto a lo largo de tu vida de productos tales como cerveza, cigarrillos, psicofármacos, vacaciones, coches sexy, moda y demás. ¿No es cierto que muchos de estos anuncios transmitían el mensaje de: “La felicidad consiste en la ausencia total de pensamientos o sentimientos dolorosos y, si compras este producto, te sentirás mejor y estarás mucho más cerca de la felicidad”?

Mira si puedes recordar algunos mensajes publicitarios de este estilo y anota el mensaje o el anuncio. Luego, responde a esta pregunta: ¿Cuál crees que era el mensaje subyacente de evitación experiencial?

5. A veces, parece que el control de los pensamientos y sentimientos indeseables realmente funciona a corto plazo. Por ejemplo, podrías haber tenido el pensamiento recurrente de que no vales nada y, como compensación por tal pensamiento, puede que te hayas convertido en un adicto al trabajo. Aparentemente, eso puede parecer una buena solución para el problema de sentirte un inútil pero, por regla general, el hecho de trabajar demasiado solo hace que aumente el sentimiento de, en el fondo, ser un perfecto inútil. Este proceso ya lo exploramos, en parte, en el capítulo 2, cuando hablamos de la supresión de pensamientos. Si tienes algún sentimiento negativo y tratas de

enmascararlo deliberadamente, todo cuanto hagas para compensar ese sentimiento negativo sobre ti mismo, puede empezar a recordarte que, “en el fondo, hay algo que no marcha bien”.

Si lo que intentas es utilizar tus éxitos para tapar tus pensamientos negativos, entonces es muy probable que ya sepas lo que ocurre cuando uno se convierte en un adicto al trabajo: Cuando te aplauden por tus logros, te sientes como si estuvieras engañando a la gente porque, en realidad, sabes lo que está ocurriendo por debajo de tu apariencia de calma. Seguro que estás pensando: “Si supieran lo que hay en realidad...”. Incluso el feedback positivo (aunque te permita estar bien un instante) puede que te haga sentir como un impostor. Esto, a menudo, se conoce como el “síndrome del impostor”. Engañar a los demás no sirve porque, ¿quién puede sentirse animado por los comentarios de quienes están siendo engañados?

Si tu experiencia se parece a algo de esto, anota ejemplos de algunas de las veces en las que hiciste algo solo para conseguir la aprobación de los demás y que, a la larga, te sonó a falso:

Aceptar la posibilidad de que la evitación experiencial puede que no funcione

Son dos los factores que te mantienen bloqueado en el sistema de evitación experiencial. El primer factor es que la regla de que “si no quieres una cosa, líbrate de ella” funciona muy bien en el mundo exterior. El segundo factor es que los efectos a corto plazo de la evitación experiencial, es decir, la aplicación de tal regla a nuestra experiencia privada, son, a menudo, positivos. El broche que mantiene cerrado el sistema de evitación experiencial es que la norma del lenguaje humano para enfrentarse al mundo exterior se basa en la regla de: “si algo no te gusta, deshazte de ello” y que los efectos a

corto plazo de la evitación experiencial, la aplicación de tal regla a nuestra experiencia particular, son, a menudo, positivos.

Por ejemplo, imagina que alguien siente fobia a las serpientes. Sus amigos están planeando una visita al zoológico pero esta persona tiene miedo de acompañarlos. Le aterroriza que ellos quieran ir a una exhibición de serpientes y que él no sea capaz de soportar ese lugar. Aunque él, en realidad, desea estar con sus amigos y hasta le gustaría ver otros animales en el zoológico, al final, se inventa una excusa para no ir. Ahora, intenta imaginar cómo se puede sentir uno en el pellejo de esa persona y responde a las siguientes preguntas rodeando una de las respuestas que figuran a la derecha:

- ¿Qué va sentir, probablemente, esa persona después de encontrar una excusa para no ir con sus amigos? Alivio o Ansiedad
- Evitar ir al zoo (evitación experiencial) ¿va a ser más o menos probable la próxima vez? Más o Menos
- Su fobia ¿aumentará o disminuirá? Aumentará o Disminuirá

¿No están bien claras las respuestas? ¿Cómo podía ser de otra manera?

Tu propia situación es parecida a la experiencia de esta persona. Cada vez que pones en práctica una conducta diseñada específicamente para evitarte algún sufrimiento personal, inicias el mismo tipo de reacciones que se indican en las preguntas anteriores. Probablemente, vas a experimentar un sentimiento de alivio por no haberte enfrentado al pensamiento o sentimiento penosos o a la sensación corporal dolorosa y la propia sensación de alivio que experimentas va a reforzar tu deseo de volver a utilizar esa misma táctica la próxima vez que tengas que enfrentarte a la posibilidad de experimentar algún tipo de malestar. Pero, cada vez que actúes así, en realidad, le estarás dando más poder a ese mismo contenido doloroso, es decir, a tu pensamiento, sentimiento o sensación corporal desagradables.

Metáfora del tigre hambriento

Imagina que te despiertas una mañana y te encuentras, justo delante de tu puerta, a un adorable cachorrillo de tigre juguetón que está maullando. Por supuesto, metes al zalamero visitante dentro de casa y lo adoptas como mascota. Después de jugar con él un rato, observas que está maullando sin parar y, entonces, te das cuenta de que debe de tener hambre. Le das un trocito de filete rojo, ya que te imaginas que eso es lo que deben de comer los tigres. Haces la misma operación cada día y, día tras día, tu mascota de tigre crece un poquito más. Al cabo de un par de años, has tenido que cambiar la dieta de pedacitos de hamburguesa para tu tigre y ahora le estás dando costillares enteros y mitades de buey. A cambio, él te ruge ferozmente en cuanto siente que es la hora de comer. Tu astuta linda mascota se ha vuelto una bestia salvaje incontrolable, dispuesta a destrozarte si no consigue lo que quiere.

La lucha con tu sufrimiento se puede comparar a esta mascota imaginaria de tigre. Cada vez que le das más poder a tu dolor alimentándolo con la carne roja de la evitación experiencial, ayudas al tigre de tu sufrimiento a crecer un poco más. Darle de comer de esa forma parece lo más prudente: El tigre de tu sufrimiento ruge ferozmente advirtiéndote que tienes que alimentarlo con lo que quiere o, si no, te devorará a ti. Pero, cada vez que le das de comer, contribuyes a que tu sufrimiento se vuelva más fuerte, más intimidatorio y a que tenga mayor control de tu vida.

Piensa en la posibilidad, por improbable que te pueda parecer, de que no es solo que esas estrategias de evitación no hayan funcionado; es que no pueden funcionar. La evitación solo fortalece aquello que tú estás evitando. En otras palabras, cuando tú evitas enfrentarte a tu problema, el problema se incrementa.

La trampa china del dedo

La situación se parece a las trampas chinas con las que habrás jugado de niño (ver la figura 3.1). La trampa consiste en un tubo de paja trenzada del grosor del dedo índice. Cuando colocas ambos índices dentro, uno en cada extremo, y tiras hacia fuera, la paja se encoge y se tensa. Cuanto más fuerte tires, más estrecho se vuelve el tubo y con mayor fuerza te atrapa los dedos. Si la trampa era lo bastante fuerte, habrás tenido que tirar con todas tus fuerzas para sacar los dedos del tubo una vez que los tenías atrapados. En cambio, si empujabas hacia dentro, tu dedo todavía estaba dentro del tubo pero, al menos, tenías bastante espacio para moverte y seguir adelante.

Ahora, imagínate que la vida es como una trampa china. No es cuestión de librarse del tubo, es cuestión de cuánto puede moverse uno para llevar a cabo su vida. Cuanto más se lucha, más limitados quedarán los movimientos. Pero si uno deja de luchar, conseguirá mayor libertad para hacer nuevas elecciones.



Entonces, ¿qué se supone que hay que hacer?

Primero, date un respiro. Dadas todas las razones discutidas anteriormente, no es de extrañar que te hayas centrado en estrategias de evitación. Has hecho, exactamente, lo que toda la gente lógica y razonable te ha enseñado a hacer: centrarse en uno mismo. Es un juego con trampa, pero tú no sabías que tenía trampa y, desde luego, no ha sido por tu culpa por lo que no ha funcionado. Si estuvieras jugando en una ruleta trucada, tendrías la seguridad de que ibas a perder tu dinero. Pues estás en una situación parecida en relación con tu sufrimiento. Así pues, pon una señal junto al camino que estabas dispuesto a intentar y date un respiro.

- Puedo enfrentarme a la posibilidad de que mis estrategias de evitación no vayan a funcionar jamás.
- Puedo sentir compasión de mí mismo por lo duramente que he intentado controlar mi sufrimiento.
- Puedo dejar de culparme a mí mismo por no haber conseguido que funcionaran mis estrategias de evitación.

Ahora, haz una lista con otras ideas que se te ocurran para darte un respiro.

Responsabilidad y “Respons-habilidad”

En segundo lugar, desarrolla la “respons-habilidad” de aceptar. Existe una pequeña pero muy importante diferencia entre aceptar “responsablemente” y aceptar “respons-hábilmente”. Aceptar una responsabilidad, a menudo, conlleva la implicación de culpa. Culpar es lo que hacemos cuando intentamos motivar a la gente para que cambie de comportamiento o que haga las cosas de un modo adecuado. Pero ¿aceptar la idea de que “soy un fracaso” puede, realmente, motivar a alguien a cambiar?

Ejercicio: El juego de la culpa

En el espacio que sigue, anota algunos ejemplos de culpas que te hayas dado a ti o a los demás por cualquier situación negativa que hayas vivido. Luego, en una escala de 1 a 10, valora lo adecuadamente que funcionaron tus ejemplos para motivarte y darte la fuerza necesaria para cambiar tu vida de una manera más vital, plena y liberadora. (En esta escala, 1 significa que no tuvo poder alguno y 10 significa el máximo de poder)

Ejemplos de culpabilizaciones	Poder vital (de 1 a 10)

¿Cuántas veces conseguiste una puntuación alta, en términos de sentimiento vital y de fuerza culpándote a ti mismo o a alguna otra persona por los acontecimientos negativos de tu vida? Podemos apostarnos algo a que nunca te sentiste especialmente motivado

jugando el juego de la culpabilidad. Si siempre obtuviste una puntuación baja, eso debe significar que la culpabilización no funciona. Y si la culpa no funciona, entonces, es evidente que tienes que empezar a hacer algo distinto.

Como alternativa, la “habilidad” de responder significa reconocer la posibilidad de que eres capaz de dar una respuesta. Esta habilidad no tiene nada que ver con la culpabilización. Sobre todo, tu dolor no es culpa tuya; el dolor acompaña automáticamente al sistema verbal que todo ser humano desarrolla. Incluso en situaciones extremas (como la violación o el incesto) cuando otra persona se ha portado mal contigo obrando a propósito, de manera deliberada, a ti aún te queda la habilidad de responder al dolor que eso te pueda causar.

Es como si hubiera dos diales de radio que controlan tu sufrimiento. Uno está rotulado como “Dolor”. Y tú ya has estado intentando con todas tus fuerzas hacer que ese dial descendiera hasta el nivel más bajo de la escala pero tus esfuerzos no parecen haber dado fruto. El otro dial está situado en la parte de atrás del aparato y tú ni siquiera sabías que estaba allí. Su posición controla el nivel de tu lucha con el dolor y la cantidad de esfuerzo que estás desarrollando para controlar tu dolor. Podemos adivinar que cuando empezaste a leer este libro, tú pensabas que tenías que controlar el dial del Malestar. Pero, ¿qué es lo que te dice tu experiencia real sobre quién establece el punto en el nivel de ese dial? ¿Puedes, acaso, manejar tú ese dial? ¿Eres capaz de reducir el grado de dolor que experimentas hasta un nivel que te resulte cómodo?

Si la respuesta es no, tal vez lo que sucede sea que tú no tienes la capacidad de hacer que ese dial responda. Pero piensa esto: ¿Quién maneja el dial que está en la parte de atrás de la radio? ¿Quién determina lo que vas a hacer, aún con dolor, cuando ese dolor se presente? Tener la habilidad de responder significa reconocer que, de hecho, siempre es posible dar una respuesta: que tienes la capacidad de responder. Más adelante exploraremos los ámbitos en los que siempre puedes responder.

En tercer lugar, empieza a considerar la posibilidad de que exista una alternativa real a tu lucha. Hasta ahora, es probable que pocas veces hayas experimentado pensamientos o sentimientos que no querías tener sin que intentaras controlarlos de alguna manera. Uno de nuestros objetivos es enseñarte lo que ocurre cuando abandonas tus intentos de controlar tus pensamientos y sentimientos indeseables.

No es fácil, porque “controlar” es lo que la mente humana está programada para hacer. En este punto, solo te pedimos que empieces a considerar realmente lo que tu experiencia te dice. Para hacer esto, durante las próximas dos semanas completa el siguiente formulario. Puede que sea conveniente que saques fotocopias de este modelo para que puedas tener una copia nueva para cubrir cada día o, también, puedes poner la fecha en cada una de las líneas y anotar las observaciones de cada día en esta misma copia. Al final de cada día, valora cada uno de los tres elementos siguientes:

- La cantidad de sufrimiento psíquico que experimentaste a lo largo del día (si tu dolor se debe a un problema concreto, como ansiedad o depresión, emplea esa etiqueta específica en lugar de la palabra “sufrimiento”). Cuando vayas a hacer la valoración del día, utiliza una escala en la que 1 signifique que no ha habido sufrimiento y 100 significa el sufrimiento máximo.
- Una vez que hayas puntuado el sufrimiento del día, valora la cantidad de esfuerzo y lucha que has tenido que hacer para controlar el sufrimiento que experimentaste ese día. Utiliza la misma escala, en la que 1 significa ningún esfuerzo y 100 representa el máximo nivel de esfuerzo y lucha.
- El último paso es que valores la “manejabilidad” del día. Es decir, si cada día fuera como ese día concreto, ¿qué cantidad de vitalidad total y de ánimo serían lo característico de tu vida? Una vez más, utiliza la misma escala de 1 a 100

Día	Dolor	Lucha	Éxito Global
Anotaciones sobre acontecimientos dolorosos de hoy _____			
Día	Dolor	Lucha	Éxito Global
Anotaciones sobre acontecimientos dolorosos de hoy _____			
Día	Dolor	Lucha	Éxito Global
Anotaciones sobre acontecimientos dolorosos de hoy _____			
Día	Dolor	Lucha	Éxito Global
Anotaciones sobre acontecimientos dolorosos de hoy _____			
Día	Dolor	Lucha	Éxito Global

Anotaciones sobre acontecimientos dolorosos de hoy _____			
Día	Dolor	Lucha	Éxito Global
Anotaciones sobre acontecimientos dolorosos de hoy _____			
Día	Dolor	Lucha	Éxito Global
Anotaciones sobre acontecimientos dolorosos de hoy _____			

En cuarto lugar, hazle sitio a la idea de que la alternativa al control puede que resulte ligeramente frustrante. Si resulta que, en el ejercicio anterior, te encuentras con que has tenido que emplear mucha energía para luchar con tu sufrimiento sin lograr sacar demasiado beneficio de la lucha en términos de conseguir “dominio personal” (tener el sentimiento de que tu vida se va expandiendo), entonces eso es también señal de que tus intentos de controlar el sufrimiento no están funcionando tan bien como deberían. A pesar de todo, años de condicionamiento te han convencido de que esa es la única opción correcta que puedes elegir.

Abandonar el control no requiere demasiado esfuerzo. Pero abandonar el control (cuando el control no nos pertenece) es engañoso. Es confuso. Puede resultar frustrante. No es algo que la “máquina de las palabras” que es tu mente esté habituada a hacer.

Por eso es necesario que lleves a cabo cada uno de los ejercicios del libro, despacio y con cuidado. La alternativa que aquí se ofrece a tus inútiles esfuerzos por lograr el control de pensamientos y sentimientos te va a suponer diligencia, honestidad, escepticismo, confusión y compasión por ti mismo. No es un camino fácil de seguir. Tu aliado más importante a la hora de emprender el nuevo camino va a ser tu propio dolor. Solo cuando empieces a considerar todo el tiempo y energía que has estado gastando inútilmente en intentar controlar tu sufrimiento y evitar las vivencias negativas y, por otro lado, sopeses los penosos resultados obtenidos, descubrirás que el esfuerzo de hacer algo radicalmente distinto bien puede merecer la pena.

En marcha

Antes de que puedas empezar a seguir adelante con tu vida, necesitas determinar directamente en qué punto estás en este mismo momento. Los ejercicios de los capítulos anteriores estaban diseñados para hacer precisamente eso. Necesitas tomar conciencia del tipo de pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que han estado

acosándote. Y, lo que es muy importante, tienes que ser consciente de las estrategias de control habituales que has venido utilizando para enfrentarte a tales pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.

En este punto no sería sensato hacer ninguna otra cosa distinta. De hecho, te sugerimos que no cambies nada todavía. Simplemente, intenta hacerte más consciente de lo que has estado haciendo y más consciente de cómo te ha funcionado en realidad.

Ejercicio: ¿Qué estás sintiendo y pensando justo ahora?

Hemos descubierto que cuando la gente empieza a examinar con mayor detenimiento sus propias vivencias, sin intentar rehuirlas ni encubrirlas, a veces, algunas vivencias que permanecían por debajo del umbral de la conciencia, se filtran hasta su mente consciente. Por eso, para terminar este capítulo, vas a anotar, en el espacio que se señala a continuación, cualquier pensamiento y sentimiento que puedas estar experimentando, justo en este preciso instante, sobre los problemas que te motivaron a tomar este libro. Si empiezas a darte cuenta de alguno de los asuntos que han permanecido enterrados bajo la superficie, aprovecha esta oportunidad para describirlo; ponlo sobre la mesa, donde lo puedas examinar a la luz del día.

En los próximos capítulos empezaremos a explorar cómo aproximarse a ese dolor con el que has estado luchando. No esperes convertirte en un experto de estas nuevas habilidades de la noche a la mañana. Te va a llevar su tiempo. La medida del éxito va a ser una y solo una: tu propia experiencia. No te vamos a pedir que te lances a ciegas ni te vamos a pedir que creas en nuestra propuesta alternativa. Solo te pedimos que estés dispuesto a probar las nuevas sugerencias que vamos a ir poniendo sobre el tapete y que permitas que sea tu experiencia personal directa la que juzgue.

4

DEJARLO ESTAR

Antes de empezar a leer este capítulo, coge un reloj y siéntate en algún lugar donde puedas estar tranquilo durante un minuto. Cuando te hayas sentado, aspira una bocanada de aire y luego contén la respiración todo el tiempo que puedas. Cuando hayas terminado, anota durante cuánto tiempo has sido capaz de estar sin respirar:

Contuve la respiración durante _____ segundos

Luego te explicaremos por qué te hemos pedido que hicieras esto.

En los dos primeros capítulos, hemos considerado nuestro sufrimiento presente y los esfuerzos para controlarlo. Hemos descrito una trampa congénita, una trampa inherente al pensamiento humano que se debe a la propia forma de funcionamiento del lenguaje, en especial cuando pensamiento y lenguaje se aplican a las vivencias privadas. Hemos denominado a esa trampa “evitación experiencial”. Hemos tratado de aclarar si la evitación experiencial forma parte de los propósitos de nuestras estrategias de afrontamiento y hemos examinado la posibilidad de que la evitación experiencial sea, en realidad, inútil. En el capítulo 3 hemos examinado cinco de las razones por las que esta inútil estrategia es la respuesta más normal y “lógica” que la gente suele dar a su dolor psíquico.

Desde el principio, hemos venido señalando una alternativa a la evitación experiencial. La hemos descrito de distintas maneras como “disposición”, “aceptación” o “dejarlo estar”. En este capítulo queremos empezar a considerar esa alternativa más detalladamente. Vamos a explicar por qué es tan importante la aceptación para que tengas una idea de lo que significa “aceptar” y lo vamos a hacer brindándote la oportunidad de experimentarlo de una manera muy sencilla. No vamos a desarrollar ahora esa información de manera que ya la puedas aplicar directamente a los problemas que más te preocupen en este momento. Antes de eso, deberías echarle un vistazo al resto del capítulo.

Esto es una breve introducción que te va a describir el paisaje por el que transcurre el camino que tienes por delante. Antes de que puedas aplicar activamente la aceptación en tu vida diaria de un modo eficaz, vas a necesitar entender bien cómo trabaja tu mente, de qué manera tu mente influye en tu comportamiento y cómo puedes romper esa cadena de acontecimientos. Tendrás muchas oportunidades de explorar todo esto con más detalle en los capítulos siguientes.

La Aceptación (que también se denomina “estar dispuesto a”) es una habilidad de la que seguramente habrás oído hablar o que incluso habrás podido experimentar en alguna ocasión. Desde luego, es algo

que *tú* puedes aprender a hacer. Lamentablemente, no es algo que pueda hacer *tu mente* y por eso va a ser necesario que aprendas otras habilidades antes de que lo puedas poner en práctica en tu vida diaria. Al fin y al cabo, tu mente es consciente de lo que estás leyendo ahora mismo. Y, en este terreno, tu mente no es tu mejor aliado.

Si no estás dispuesto a tenerlo, lo tendrás

En el capítulo 2 decíamos que, tal vez, la regla que mejor se aplica a la propia experiencia interna sea aquella que dice: “si no estás dispuesto a tenerlo, lo tendrás”. Señalábamos que esta regla es muy importante para enfrentarse al sufrimiento aunque no explicamos dónde radica, exactamente, su importancia. Por eso, vamos a echar un vistazo a lo que hace la mente humana ante una idea semejante.

Imagínate que esa regla de que “si no estás dispuesto a tenerlo, lo tendrás” es completamente cierta. Dado que ya has sufrido bastante, ¿cómo se podría aplicar de forma lógica esta regla a tu sufrimiento? Tómate un instante para anotar cualquier idea que se te ocurra al respecto.

Si eres como la mayoría de la gente, habrás empezado por pensar que, tal vez, podrías estar dispuesto a soportar vivencias internas de carácter negativo si eso significara que tales vivencias negativas pudieran empezar a disminuir o, incluso, llegar a desaparecer. Por ejemplo, imagina que estamos hablando de ansiedad. Tú odias esa forma de sentirte ansioso. Acabas de leer una frase que pretende ser una regla para enfrentarte con tu problema y que dice: “si no estás dispuesto a tenerlo, lo tendrás”. ¿Qué significado puede tener eso para tu ansiedad? Lo que viene a continuación es el tipo de

especulación que nuestra “máquina mental de las palabras” mejor sabe hacer:

“Hmmm. Entonces, si no estoy dispuesto a estar ansioso, estaré ansioso. Supongo que eso quiere decir que si estuviera más dispuesto a estar ansioso, podría llegar a no estar ansioso. Odio estar ansioso, así que creo que puedo intentarlo. Voy a tratar de estar más dispuesto a soportar mi ansiedad para no estar tan ansioso”... Actuando de esta forma, la trampa del pensamiento se cierra de golpe atrapándote dentro porque si tú estás dispuesto a estar ansioso solo para conseguir sentirte menos ansioso, entonces no estás realmente dispuesto a sentirte ansioso y, así, ¡incluso llegarás a estar más ansioso!

Todo esto no es mera charlatanería psicológica. Vuelve a leer las frases una vez más. Sí, resultan paradójicas pero la paradoja parece ser cierta. Esas frases demuestran el viaje en carrusel en el que nos enredamos cuando tratamos de obligar a la mente a hacer algo que no quiere hacer. Si la única razón para permitirte experimentar hoy ansiedad es la esperanza de que el hecho de experimentarla hoy te va a librar de tener que sentirla en el futuro, entonces no va a funcionar. Porque aquí, lo que significa tu “estar dispuesto”, realmente, es que tú no quieres sentir ansiedad y que vas a intentar hacer toda clase de piruetas mentales para no sentirla. Pero eso no es lo mismo que “estar dispuesto” a experimentar tu ansiedad.

Por eso decíamos que las propuestas que podrían ayudarte con la raíz de tu sufrimiento iban a ser difíciles de aprender; no en el sentido de que requieran mucho esfuerzo sino porque tienen truco. Por ese motivo, queremos sacar a relucir ahora el concepto de “estar dispuesto a” pero vamos a trabajar con otro material un poco diferente antes de volver al asunto de intentar aplicarlo al núcleo mismo de los temas de tu batalla.

Aceptación y disposición

Aceptar viene de la raíz latina “*capere*” que significa “tomar”. Aceptación es el acto de recibir o “tomar aquello que se nos ofrece”. A veces, “aceptar” adquiere el significado de “tolerar o resignarse” (como, por ejemplo en: “¡Ah, caramba! Supongo que tendré que aceptarlo”) y eso es, precisamente, lo que *no* significa aquí. Por “aceptar” entendemos algo que se parece más a “tomarlo completamente, en el momento que se da, sin defendernos”.

Utilizamos el término “estar dispuesto a” como sinónimo de “aceptar” para mantenernos fieles al sentido de aceptar. “Dispuesto a” es una de las palabras más antiguas del idioma inglés. Procede de una antigua raíz que significa “escoger”. De ese modo, “aceptación” y “disposición” se pueden entender como la respuesta a la pregunta: “¿Me vas a tomar tal como soy?”. Aceptación y disposición son lo opuesto a control forzado. ¿Recuerdas el dial en la parte de atrás de la radio del capítulo 3? Ahora ya sabes su nombre: es el dial de “estar dispuesto a”.

Lo que sigue ahora es una descripción de lo que significa realmente “tomarme tal como soy”.

En nuestro contexto, las palabras “disposición” y “aceptación” significan responder activamente a los sentimientos, sintiéndolos; literalmente, lo mismo que si quisieras explorar y sentir la textura de un jersey de cachemir. Significan responder activamente a tus pensamientos, pensándolos; lo mismo que podrías leer una poesía para captar el flujo de sus palabras o que un actor podría ensayar un párrafo para percibir la intención del autor de la obra.

“Estar dispuesto” y “aceptar” significa responder activamente a los recuerdos, recordándolos; de la misma forma que acompañarías a un amigo a ver una película que tú ya hubieras visto anteriormente. Significa responder activamente a las sensaciones corporales, sintiéndolas; de la misma manera que llevarías puesto un maillot bien ajustado por la mañana, sintiéndolo por todo el cuerpo. Disposición

y aceptación significan adoptar una postura gentil, cariñosa, hacia ti mismo, tu historia y tus programaciones de modo que te resulte más fácil ser consciente de tus propias vivencias, del mismo modo que sujetarías un objeto frágil en las manos mientras lo contemplas de cerca y desapasionadamente.

El objetivo de “estar dispuesto a” no es llegar a sentirse mejor. El objetivo es abrirse a la vitalidad del momento y moverse con mayor eficacia hacia aquello que uno valora. Dicho de otro modo, el objetivo de “estar dispuesto a” es experimentar los sentimientos que surjan de una manera más integral; incluso –o, especialmente– los malos sentimientos, de manera que puedas llegar a vivir tu vida más plenamente. En esencia, en vez de intentar sentirte *mejor*, “estar dispuesto” implica aprender a *sentir* mejor.

“Estar dispuesto” y aceptar es meter más los dedos en la trampa china para tener mayor espacio para vivir en ella en lugar de esforzarse en vano luchando contra la propia experiencia, para intentar liberar las manos de la trampa (véase la figura 3.1). “Estar dispuesto” y aceptar significa abrir espacio suficiente para respirar.

Cuando adoptas el punto de vista de la disposición y la aceptación, abres todas las contras y ventanas de tu casa y dejas que la vida fluya dentro; dejas que el aire fresco y la luz entren donde antes estaba oscuro y cerrado. “Estar dispuesto” y aceptar significa ser capaz de caminar a través de los pantanos de tu complicada historia cuando las ciénagas se interponen directamente en el camino que te lleva en la dirección que te importa.

“Estar dispuesto” y aceptar significa que te das cuenta de que tú eres el cielo, no las nubes, el océano, no las olas. Significa que comprendes que eres lo bastante amplio como para contener todas tus vivencias, de la misma forma que el cielo es capaz de contener cada nube y el océano cada ola.

No esperamos que esta incursión en metáforas poéticas vaya a suponerte una gran diferencia todavía. Pero el sentido que transmiten

puede darte una idea de lo que pretendemos lograr con este libro en busca de la aceptación.

Si te encuentras con que tu mente se muestra de acuerdo o se resiste, simplemente dale las gracias por el pensamiento. Tu mente será bienvenida en el viaje. Pero la disposición y la aceptación son estados del ser que las mentes nunca pueden alcanzar. Afortunadamente, tienes más cosas que tu simple repertorio de construir relaciones y crear símbolos (véase el capítulo 2). Incluso aunque tu mente no pueda aprender a estar dispuesta y aceptar, *tú* sí que puedes hacerlo.

¿Por qué “estar dispuesto”?

Una de las razones por las que merece la pena probar la actitud de “estar dispuesto” es que resulta muy llamativo el hecho de que la literatura científica demuestra su valor así como el peligro de bascular hacia el otro lado –la evitación experimental–. Una de las razones por las que este libro no trata sobre la ira, depresión, ansiedad, adicción a sustancias, dolor crónico (o cualquier otra perturbación o trastorno de los muchos que abundan en la vida moderna) es porque estamos intentando enseñar un conjunto de habilidades que tienen una aplicabilidad muy amplia y que deberían darle más fuerza a tu labor en terapia o a tus esfuerzos personales para cambiar tu vida.

Empezamos revisando la literatura sobre evitación experiencial hace más de una década (Hayes y otros, 1996) y, desde entonces, el tema se ha disparado. Solo vamos a indicar unas cuantas áreas para mostrar la enorme aplicabilidad que este procedimiento puede tener sobre el sufrimiento psíquico.

Dolor físico. Prácticamente en cualquier área del dolor crónico, la patología física (el daño físico valorado objetivamente) apenas guarda relación con la cantidad de dolor, la reducción de funciones y la discapacidad (Dahl y otros. 2005). La relación entre la cantidad de dolor y el grado de funcionamiento también resulta pequeña. Lo que predice el funcionamiento es: a) la disposición para experimentar dolor y b) la capacidad de actuar siguiendo una dirección que sea

valiosa mientras se está experimentando el dolor (McCracken, Vowles y Eccleston 2004). Estos son, precisamente, los procedimientos objeto de atención de este libro. La gente entrenada en aceptación del dolor y en la manera de enfocarlo o de distanciarse de los pensamientos sobre el dolor (véase el capítulo 6) aumenta considerablemente su tolerancia al dolor (Dahl, Wilson y Nilsson, 2004).

Trauma físico, enfermedad y discapacidad. En traumatismos craneales y lesiones medulares, ataques cardíacos y otras áreas de enfermedad o daño físico, el grado de patología física es un mal predictor del éxito de la rehabilitación y de la discapacidad a largo plazo. Lo que resulta predictivo es la aceptación por parte del paciente de su condición y la disposición a hacerse cargo de sus dificultades (Crause, 1992; Melamed, Grosswawwer y Stern, 1992; Riegal, 1993).

En las enfermedades crónicas, como la diabetes, la aceptación de los pensamientos difíciles y de los sentimientos que genera la enfermedad, así como la disposición a seguir adelante aún con la presencia de tales pensamientos y sentimientos resultan buenos predictores de un adecuado auto-manejo de la enfermedad (Gregg, 2004). Otros problemas de cuidado de la salud tales como el tabaquismo, arrojan los mismos resultados (Gifford y otros, 2004). La ACT promueve un mejor cuidado de la salud como resultado de los cambios en la disposición a aceptar el malestar, desengancharse de los propios pensamientos y encaminarse hacia aquello que, personalmente, es más significativo para cada cual (Gifford y otros, 2004).

Ansiedad. La falta de disposición para soportar la ansiedad predice que se experimentarán trastornos de ansiedad en sus distintas variedades (Hayes, Strosahl y otros, 2004). Por ejemplo, cuando están expuestos a idénticos niveles de activación, los “evitadores experienciales” son más propensos a sentir pánico que aquellos que están dispuestos a aceptar su ansiedad (Karekla, Frsyth y Kelly, 2004).

Esto resulta especialmente cierto cuando los “evitadores experienciales” intentan controlar de un modo activo sus sentimientos de ansiedad (Feldner y otros, 2003).

Entre la gente que habitualmente se arranca el cabello (tricotilomanía), la evitación experiencial predice impulsos más frecuentes e intensos de tirarse del pelo, menos capacidad para controlar los impulsos y mayor estrés relacionado con la tricotilomanía que entre la gente que no es “evitadora experiencial” (Begotka, Woods y Wetterneck, 2004).

La gente con trastornos generalizados de ansiedad tiene más probabilidades de experimentar niveles elevados de evitación emocional (Mennin y otros, 2002), y tanto la cantidad de preocupación como el grado de discapacidad que experimentan correlaciona con la evitación experiencial (Roemer y otros, 2005). En cambio, simplemente un breve entrenamiento en aceptación puede resultar útil. Por ejemplo, un entrenamiento en aceptación de solo diez minutos consiguió que las personas con trastorno de pánico fueran más capaces de hacer frente a la ansiedad mientras que el entrenamiento en distracción y en supresión del pensamiento no resultó tan eficaz (Levitt y otros, 2004). De manera semejante, en gente ansiosa, el hecho de enseñarles una simple metáfora de aceptación de las utilizadas en ACT, como la trampa china (véase capítulo 3), consiguió reducir la evitación, los síntomas de ansiedad y los pensamientos ansiógenos con mayor eficacia que el entrenamiento en respiración (Eifert y Heffner, 2003).

Abuso infantil y trauma. El abuso infantil predice el estrés posterior en cierta medida, pero la práctica del “estar dispuesto” puede influir en esa relación (Marx y Sloan, en prensa (b)). En otras palabras, si uno no está dispuesto a experimentar los recuerdos, pensamientos y sentimientos que produce ese abuso infantil, de adulto se mantendrá estancado en un estado de estrés crónico. Sin embargo, cuando uno está dispuesto a experimentar de nuevo esos pensamientos, recuerdos y sentimientos, la misma historia de abuso resulta

significativamente menos nociva para la propia vida. Cuando se compara, a largo plazo, gente con niveles inicialmente idénticos de estrés postraumático, los estudios muestran que quienes están dispuestos a experimentar esas vivencias privadas muestran menos estrés postraumático a la larga (Marx y Sloan, en prensa (a)).

Desempeño laboral. La gente que está más dispuesta emocionalmente a experimentar vivencias negativas goza de mejor salud mental y desempeña mejor su trabajo a lo largo del tiempo. El efecto es significativamente más intenso que los efectos de la satisfacción por el trabajo o la inteligencia emocional (Bond y Bunce, 2003; Donaldson y Bond, 2004).

Abuso de sustancias. Los problemas de adicción suelen estar motivados por un intento de evitar las vivencias internas negativas (Shoal y Giancola, 2001). Cuanto más creen los drogadictos que las drogas o el alcohol reducen sus emociones negativas, más probable es que recaigan de nuevo (Litman y otros, 1984).

Depresión. Más de la mitad de la variación en los síntomas de depresión puede ser atribuida a la falta de aceptación y disposición (Hayes, Strosahl y otros, 2004).

Esta revisión podría continuar a lo largo de páginas y más páginas así como referirse a otras muchas áreas pero tal vez estos ejemplos sean suficientes para destacar lo más importante. La literatura científica está repleta de evidencias de que la disposición de la persona para experimentar cualquier emoción que le pueda surgir es de una importancia capital en muchas áreas del funcionamiento psicológico humano.

Así pues, ¿por qué es tan importante la actitud de “estar dispuesto”? Puede que algunos informes personales sobre la importancia de tal actitud sean más convincentes que nuestra sucinta revisión de la literatura científica. Léete las declaraciones siguientes y mira si a ti también te parecen verdaderas:

- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque cuando estoy luchando contra mis vivencias dolorosas la lucha parece que las hace aún más dolorosas.
- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque cuando me aparto del dolor que encuentro en la búsqueda de lo que más valoro, también me estoy apartando de la riqueza de la vida y de todas las acciones valiosas que me aporta.
- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque cuando intento cerrarme a las partes dolorosas de mi pasado, también me cierro a las cosas útiles que he aprendido de mi pasado.
- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque experimento una pérdida de vitalidad cuando no estoy dispuesto.
- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque mi experiencia me dice que “no estar dispuesto” no funciona.
- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque sentir dolor es un proceso humano normal y sería inhumano y desconsiderado querer aplicarme parámetros distintos.
- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque “vivir mi propia experiencia”, es decir, vivir en el momento, parece más gratificante potencialmente que “vivir en mi mente”.
- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque sé muy bien cómo funciona mi dolor cuando “no estoy dispuesto” y ya estoy harto de eso. Es el momento de cambiar todo el plan, no solo los movimientos que hago siguiendo una estrategia de control y evitación.
- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque ya he sufrido bastante.

Ejercicio: ¿Por qué “estar dispuesto”?

Ahora, te toca. Escribe tres o cuatro respuestas tuyas que te surjan de la mente. Si notas alguna resistencia, simplemente adviértela y, con cariño, permítete sentir esa resistencia; luego, vuelve al ejercicio, acompañado de esa sensación de resistencia.

- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque

- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque

- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque

- ¿Por qué “estar dispuesto”? Porque

“Estar dispuesto” y estrés

El psicólogo de la universidad de Brown Rick Brown y sus colaboradores (en prensa) han demostrado recientemente que la gente que no puede hacer sitio a sus sentimientos de estrés tiene muchas dificultades de autocontrol.

Por ejemplo, estuvieron trabajando con un grupo de fumadores crónicos, intentando eliminar su adicción a la nicotina, utilizando para ello libros de autoayuda.

Sin embargo, antes de que los sujetos empezaran a dejarlo en serio, Brown diseñó tres tareas previas para ellos. Tenían que contener la respiración todo el tiempo que pudieran; resolver unos problemas de matemáticas –elementales pero enredosos– cada vez más rápido, hasta que se rindieran y respirar dióxido de carbono (CO₂) (lo que genera síntomas de ansiedad), hasta que indicaran que querían dejar de respirar el CO₂. La mayoría de los que resultaron ser buenos en las tres tareas consiguieron dejar de fumar. Muy pocos de los que tuvieron resultados bajos en las tres tareas consiguieron cortar su adicción (Brown y otros, en prensa). En otras palabras, si no eres capaz de experimentar tus propios sentimientos de tensión, no

podrás ocuparte adecuadamente de tu salud. No es de extrañar que la evitación experiencial sea el anuncio de un gradual empeoramiento de la calidad de vida en el futuro (Hayes, Strosal y otros, 2004).

Ejercicio: Estar dispuesto a perder el aliento

Estás a punto de averiguar hasta qué punto el recurso de la aceptación puede aumentar tu capacidad de permanencia junto a tus emociones desagradables. Coge un reloj y siéntate en algún sitio donde no vayan a molestarte durante unos minutos. Vas a comprobar durante cuánto tiempo puedes contener la respiración otra vez pero, en esta ocasión, mientras retienes el aliento, sigue las instrucciones que vienen a continuación. Primero, léelas unas cuantas veces hasta que estés seguro de que serás capaz de recordarlas incluso cuando empieces a experimentar sensaciones desagradables. No empieces aún. No empieces hasta que veas la palabra EMPIEZA. De momento, léete la lista siguiente:

- Cuando estés haciendo este ejercicio y notes que la necesidad de respirar se hace más fuerte, queremos que hagas lo siguiente: advierte, exactamente, dónde empieza y dónde termina esa necesidad de respirar, en qué lugar de tu cuerpo. Localiza con exactitud dónde estás experimentando esa necesidad de respirar.
- Comprueba si puedes permitirle a ese sentimiento que se mantenga justo ahí y, al mismo tiempo, seguir aguantando la respiración. ¡Mueve el dial de tu disposición a un nivel más elevado! Simplemente, siente esa sensación y no respires... considéralo como una magnífica oportunidad de experimentar algo que raramente experimentas.
- Detecta cualquier pensamiento que te surja y, amablemente, dale las gracias a tu mente por ese pensamiento sin dejarte controlar por él. Vigila los pensamientos solapados que te pueden llevar rápidamente a respirar antes de que tú decidas hacerlo. Después de todo, ¿quién está a cargo de tu vida? ¿tu máquina de las palabras o tú?

- Advierte otras emociones que puedan surgir además del deseo de respirar. Mira si puedes hacerles sitio también a esas emociones.
- Vigila todo tu cuerpo y advierte que, además de la necesidad de respirar, tu cuerpo contiene otras sensaciones y continúa en funcionamiento.
- Mantén el compromiso de contener la respiración todo el tiempo que puedas. Cuando el deseo de respirar se haga más fuerte, imagina que eres tú quien está creando continuamente ese deseo. Cierra los ojos y mira si puedes reproducir ese deseo en tu imaginación, al margen de tu cuerpo. Transforma cada punzada del pecho, cada preocupación, cada impulso de respirar, de considerarlo como algo desagradable que ha venido a visitarte a algo que tú estás generando intencionadamente; solo por experimentar cómo se siente. Este nuevo impulso, formalmente, va a ser el mismo pero ahora es tu propia creación. ¿Tienes que sentirte amenazado por algo que tú mismo has creado?
- Antes de empezar a contener la respiración, anota una o dos acciones diferentes que podrías llevar a cabo durante el ejercicio y que puedan ayudarte a ser consciente de todos tus sentimientos, pensamientos, sensaciones e impulsos mientras te mantienes en tu propósito de contener la respiración. Anota solo estrategias de aceptación, no estrategias de control de la experiencia ni de supresión.

Vuelve a leer la lista unas cuantas veces, hasta que sientas que entiendes completamente las instrucciones. Puedes dejar el libro abierto mientras haces del ejercicio, de manera que puedas echar un vistazo a las páginas 116 y 117 para recordar lo que tienes que hacer

mientras, realmente, vas experimentando cómo es sentir querer respirar mientras te mantienes sin respirar.

Estás preparado para ver si puedes mejorar el control de tu conducta (aguantar la respiración) aprendiendo a hacer sitio a tus pensamientos y sentimientos.

Ahora, **EMPIEZA**

Haz una inspiración profunda y aguanta la respiración tanto como puedas. Cuando hayas terminado, anota cuanto tiempo la has aguantado: _____ segundos.

Describe tu experiencia durante este ejercicio

El malestar de la situación ¿tendía a subir y bajar? ¿Cuándo aumentaba y cuándo disminuía?

¿Cómo intentó convencerte tu mente para que respiraras antes de que tuvieras necesidad de hacerlo realmente?

¿Qué fue lo más astuto que urdió tu mente?

¿Ves alguna implicación que pudiera tener este simple ejercicio sobre el modo en que ha ido transcurriendo tu vida, especialmente en relación a los problemas con los que has venido luchando? Si es así, ¿qué es lo que ves?

Ahora, mira cuánto tiempo has sido capaz de aguantar la respiración antes de que empezaras a leer el capítulo. Si no hubieras sido capaz de verle ninguna aplicación a este ejercicio en relación a las áreas problemáticas de tu vida, ¿esta comparación podría abrirte alguna puerta nueva?

La estrategia que te hemos pedido que utilizaras para ayudarte a retener la respiración durante más tiempo es un ejemplo del tipo de técnicas que te vamos a presentar a lo largo del libro. Si has sido capaz de mantenerte sin respirar durante más tiempo la segunda vez, eso te servirá de evidencia de que la información de este texto puede resultarte útil. Por supuesto, vamos a aplicar estas ideas a problemas más complicados que la simple necesidad de respirar. Sin embargo, el principio es el mismo. Si te comprometes con una acción concreta, utiliza las estrategias de toma de conciencia y distanciamiento en el momento en que tu mente empiece a plantearte problemas para seguir por tu camino y sigue adelante, aceptando lo que te ofrezca la mente; estarás en mejor posición para vivir una vida plena y significativa –con o sin pensamientos, emociones y sensaciones desagradables.

La pregunta de la “disposición para el cambio”

¿Recuerdas los dos diales de la radio experiencial que presentábamos en el capítulo 3? Imagínate que para vivir el tipo de vida que realmente quieres y del modo que quieres vivirla, fuera necesario antes girar el dial de la disposición hasta el punto más alto. Eso significaría que estarías dispuesto a experimentar cualquier tipo de sentimientos, recuerdos o sensaciones corporales que pudieras tener

en tu vida. Los vivirías completamente y no levantarías ninguna defensa psíquica frente a ellos.

Dicho de otra manera, imagina que para vivir una vida saludable, vital, significativa y satisfactoria necesitaras renunciar a querer hacerte con el control de tus pensamientos internos y de tus sentimientos antes de emprender el camino en la dirección que desees. Si tal cosa fuera necesaria, ¿hasta qué punto estarías dispuesto a hacerlo? (No damos por sentado que ya sepas cómo hay que hacerlo, solo te estamos preguntando por tu disposición hacia el camino que tienes por delante). Si 1 equivaliera a “completamente decidido en contra” y 100 significara que estás “totalmente decidido a favor”, ¿hasta qué punto estarías dispuesto a empezar a experimentar todo aquello que tu historia te proporcione, enfocando tus estrategias de control sobre tus actos en lugar de hacerlo sobre tus vivencias internas? Escribe aquí el número que correspondería

Si resulta que anotas un número bajo, seguramente es porque tienes la idea de que una cifra baja supone que vas a experimentar mucho menos dolor. Pero si es eso lo que, de verdad, te ha enseñado tu experiencia, entonces no habría ningún motivo para haber cogido este libro. Una cifra baja no significa menos dolor; significa menos espacio para vivir. No te estamos preguntando si crees que el “estar dispuesto” va a funcionar o no. Te estamos preguntando que si, para vivir una vida saludable, vital, significativa y satisfactoria, se necesitara “estar dispuesto”, entonces ¿tú te moverías en ese sentido? Si todavía ves que el número que anotas sigue siendo bajo, vuelve a considerar tu respuesta y mira si lo que quieres es quedarte bloqueado en ella.

¿Qué te viene a la mente cuando piensas en todo esto? En el espacio que se señala debajo, anota tus pensamientos al respecto:

Si hubieras estado dispuesto a experimentar plenamente lo que tu historia personal pudiera ofrecerte mientras te implicabas en tareas que para ti eran importantes, ¿de qué manera tu vida habría sido distinta de cómo ha sido?

No esperamos que esto vaya a suponer una diferencia todavía. Tu mente, con toda seguridad, te estará diciendo que esa clase de “estar dispuesto” es inviable o que te puede condenar a un sufrimiento continuo. Si es así, sencillamente dale las gracias a tu mente por esas sugerencias y no discutas con ella. Podría ser que dolor no sea realmente sinónimo de sufrimiento. Podría ser que el dolor sumado a la falta de disposición para experimentarlo sea lo que equivale a sufrimiento. No vamos a discutir de ninguna manera; tu propia experiencia es el juez supremo. Pero si estás dispuesto a aprender nuevas estrategias que, finalmente, hagan posible ese tipo de disposición, pasa la página.

5

EL PROBLEMA CON LOS PENSAMIENTOS

En este capítulo vas a empezar a explorar de qué manera tu mente genera los pensamientos. ¿Te has parado a pensar alguna vez en lo dominantes que llegan a ser los pensamientos? A veces, uno ni siquiera es consciente del proceso. Lo mismo que el zumbido rítmico de un calefactor que difunde aire caliente por toda la habitación, también la mente va traqueteando sin parar, haciendo aquello para lo que fue diseñada a través de la evolución: categorizar, predecir, explorar, comparar, preocuparse, juzgar... Y, lo mismo que el zumbido del calefactor, puede que pase tiempo y tiempo sin que nos demos cuenta de que ahí está ella.

Si queremos hacer algo diferente con nuestro pensamiento, primero tenemos que atrapar el proceso al vuelo. De otro modo, estaríamos teniendo que habérmolas continuamente con las desastrosas consecuencias de creernos nuestros pensamientos a pies juntillas; es decir, tendemos a considerar a nuestros pensamientos como si fueran una verdad evangélica, perdiendo de vista el punto crucial de que pueden llegar a tener unos efectos devastadores.

Seguramente ya has experimentado alguna vez la sensación de ir conduciendo y, de pronto, darte cuenta de que has estado al volante,

kilómetros y kilómetros, sin ser consciente de la realidad circundante. Tus hábitos de conducir están tan automatizados que casi podrías conducir de manera inconsciente.

La situación en la que te encuentras con tu comportamiento dirigido por los pensamientos podría ser comparable a salirse de la carretera y precipitarse por un terraplén mientras la mente está en blanco. No sería sensato tratar de “solucionar” el problema de tener la costumbre de irse continuamente a la cuneta, simplemente, cambiando las ruedas del coche. El proceso ya estaría demasiado bien consolidado como para que eso pudiera servir de ayuda y, además, tales cambios estarían fuera de lugar en cualquier caso.

Sería mejor centrarse en el momento en el que uno mueve el volante. Ese momento y esa acción son los que provocan que uno se salga de la carretera y se despeñe por el barranco. Lo primero que tienes que localizar son las señales garabateadas a mano, al borde de la carretera, que apuntaban hacia la derecha y decían: “seguir recto”. Aunque no te des cuenta de ello, esas señales son tus propios pensamientos. Ellos forman parte (¡solo parte!) de lo que te lleva a precipitarte al barranco.

Aaron Beck, el padre de la terapia cognitiva, utilizaba el término *distanciamiento* para referirse al proceso de percibir objetivamente lo que uno está pensando (por eso, originalmente, la ACT se llamó “distanciamiento comprensivo” en sus primeros desarrollos (Hayes, 1987)). En el enfoque de Beck y en la mayoría de las terapias fundamentadas científicamente, sin embargo, el distanciamiento constituye solo un primer paso para evaluar y discutir los pensamientos. Los terapeutas que siguen este método enseñan a los clientes a detectar sus errores de lógica, a buscar evidencias nuevas y a cambiar tales pensamientos emocionalmente perturbadores. Sería algo así como ver la señal al borde de la carretera y parar el coche para apearse y borrar o rectificar lo que tal señal indica; de ese modo, la próxima vez que uno mire hacia el futuro, ya no tendrá la tentación de dirigirse, una vez más, hacia el terraplén.

Nosotros seguimos un enfoque distinto, más sencillo y que, tal como indican las evidencias actuales, está más relacionado con resultados positivos. Lo que tenemos que aprender a hacer es mirar *hacia* el pensamiento en lugar de hacerlo *desde* nuestro pensamiento. Tenemos que percibir las señales garabateadas a mano de la misma manera que percibiríamos un grafiti. No tenemos que hacerle caso a esa señal ni tampoco resistirnos a ella. Podemos percibirla lo mismo que nos damos cuenta de la temperatura de la habitación, de la música del CD que está sonando o del olor que flota en el ambiente. La señal en sí misma no significa que tengas que hacer nada ni tampoco indica nada sobre ti; como tampoco importa demasiado lo que haya escrito en el grafiti, ya sea con mayúsculas o a mano, ni si el aire está caliente o frío, o si el sonido del CD es melódico o monótono o el olor es suave o picante. Lo único que importa es darse cuenta de la presencia de la señal.

Dado que el pensamiento se refiere a algo y “significa” algo, termina generando una ilusión: y es que, cuando pensamos en algo, nos parece que, en realidad, estamos habiéndonos las con eso en lo que pensamos, igual que el niño del capítulo 2 cuando pensaba en el gub-gub. Cuando evaluamos algo, parece como si lo que evaluamos aumentara o disminuyera según el contenido de la evaluación.

Las señales que nuestra mente coloca al borde la carretera no son simplemente indicaciones. Pueden estar muy elaboradas; incluso pueden parecer eso que nosotros llamamos “razonables”: “¡Deja esa relación! Te estás implicando demasiado y él es demasiado bueno para ti. Al final, vas a salir perjudicada”, dice una de las señales. Y hasta puede que si lo que tú quieres es tener amor en tu vida (si es ese el camino que has elegido), al final te encuentres en la cuneta, con otra relación destrozada por el impacto del choque, mientras vas explicando que todo ocurrió porque él “se dedicaba solo a su trabajo” o porque él “me estaba asfixiando” o cosas así. Para cambiar una pauta semejante tienes que volver al punto de partida, en donde viste la señal por primera vez. De eso nos ocuparemos en otro capítulo.

Lo dicho no significa que tengas que ir buscando las señales obsesivamente ni que el único camino para evitar caer en el terraplén consista en volverse hipervigilante. A medida que aprendas a captar más momentos de estos en los que las señales surgen de repente, desarrollarás nuevas estrategias para enfrentarte a ellas (empezaremos ese trabajo seriamente en el capítulo 6). Cuando hayas consolidado esos nuevos hábitos mentales serás capaz de conducir todo el tiempo sin salirte de la carretera. No se trata de marcarse como objetivo el “no pensar” pero, en realidad, nadie está continuamente consciente del todo y es bueno saber que, por fin, los hábitos pueden funcionar a favor de uno en lugar de actuar en su contra, con tal de que uno consiga establecer los hábitos correctos. Desarrollar esta nueva forma de relación con los propios pensamientos, sin embargo, requiere que antes consigas cazar un buen número de pensamientos a medida que vayan surgiendo.

Producción de pensamientos

El trabajo de tu mente es protegerte de peligros; ayudarte a sobrevivir. Y lo lleva a cabo categorizando continuamente los acontecimientos que están teniendo lugar, relacionándolos con análisis del pasado y predicciones del futuro y evaluando lo que has conseguido o lo que deberías haber conseguido mediante tus acciones. Después de haber estado funcionando a todo trapo durante los últimos 100.000 años, no es muy probable que la mente humana vaya a dejar de hacer lo que ha estado haciendo hasta ahora. Nos guste o no, dentro de la cabeza tienes una “máquina de fabricar palabras” que se dedica a relacionar unos acontecimientos con otros, desde la mañana hasta la noche.

Es imposible parar de pensar, especialmente si se quiere hacer de manera intencional. Cuando hacemos algo a propósito, creamos una senda verbal (una regla) y procuramos seguirla. De este modo, cuando intentamos parar de pensar intencionadamente, lo que

hacemos es dar lugar al siguiente pensamiento: “no debería de tener ni un solo pensamiento” e intentamos cumplirlo. Desgraciadamente, como este camino verbal es, en sí mismo, un pensamiento, el proceso que vamos siguiendo, sencillamente, nos está tomando el pelo. Los ejercicios del capítulo 2 que demostraban la inconsistencia interna de la supresión de pensamientos exploran este punto con mayor detalle.

El paso siguiente consiste en empezar a localizar los pensamientos, al vuelo, en tiempo real. Aunque estamos pensando continuamente, de manera consciente solo nos damos cuenta de que lo hacemos en contadas ocasiones. Todo lo que hacemos con perfecta naturalidad y con mucha frecuencia, se nos escapa del foco de nuestra atención. ¿Cuántas veces eres consciente de que parpadeas o de que respiras?

Somos peces nadando en nuestros pensamientos
Los peces nadan en el agua de una manera natural. No “saben” que están bajo el agua; simplemente, nadan. Para los seres humano, pensar resulta algo parecido. Los pensamientos son nuestro elemento natural. Estamos tan inmersos en ellos que rara vez somos conscientes de que están ahí. Nadar en nuestros pensamientos es nuestro estado natural. No podemos sacar a un pez del agua y esperar que siga viviendo como un pez. Ahora bien, ¿qué ocurriría si los peces se hicieran conscientes del agua?

Ejercicio: ¿En qué estás pensando ahora mismo?

Intenta anotar tus pensamientos mientras cruzan tu mente en este mismo instante. Tómate unos minutos y anota todos los pensamientos que puedas mientras están teniendo lugar, en el espacio que viene a continuación:

¿Qué has podido averiguar? ¿Cuántos pensamientos fuiste capaz de describir? Mientras los anotabas ¿no te iban llegando otros pensamientos sobre los pensamientos que habían surgido en primer lugar? Si te quedas atascado y piensas algo así como “no estoy pensando en nada” ¿te das cuenta de que eso también es un pensamiento?

Es muy probable que el espacio asignado no fuera suficiente para contener todos los pensamientos que te fueron llegando durante ese tiempo. Piensa lo que eso significa. Si has podido experimentar una corriente continua de pensamientos durante estos breves momentos, ¿no estará ocurriendo lo mismo durante otros muchos momentos? Si es así, cientos o (más probablemente) miles de tales acontecimientos están teniendo lugar a lo largo del día, cada jornada. No es de extrañar que, de vez en cuando, nos salgamos de la carretera. A menudo, la propia carretera está mal iluminada (por eso mismo haremos algún trabajo sobre valores en los capítulos 11 y 12); las señales al borde de la carretera son, muchas veces, confusas (algunas de ellas parece que forman parte integrante de la mente) y nosotros les otorgamos poder a esas señales mediante nuestros hábitos mentales.

Uno de los primeros hábitos mentales que vamos a dismantelar es la costumbre de tomarnos los pensamientos al pie de la letra. Si los pensamientos son lo que dicen ser, cualquier experiencia que pueda programar un pensamiento es una experiencia que también puede controlar tu conducta. Cuando nos tomamos los pensamientos al pie de la letra, estamos a merced de cualquier experiencia aleatoria que la vida nos depara. La psicóloga de Harvard Ellen Langer (1989) describió un interesante ejemplo de cómo funcionan los pensamientos literales cuando consideramos las virtudes de la saliva.

Las virtudes de la saliva

Es probable que nunca te hayas parado a considerar las virtudes de la saliva pero son muchas. Nota lo caliente y húmeda que está en tu

boca. Siente la viscosidad de la lengua dentro de la boca. Si tuvieras la boca completamente seca, la lengua rasparía su interior de una manera muy desagradable. Si alguna vez has tenido la boca pastosa ya sabes lo desagradable que puede ser. Ahora, intenta tragar y nota cómo la saliva permite que ese acto sea untuoso y suave, cómodo y fácil.

Imagina cómo te sentirías sin saliva. ¿Alguna vez has intentado tragar cuando tenías la garganta tan seca que parecía que estaba cubierta de arena? La saliva tiene cualidades antisépticas que eliminan los gérmenes de manera natural y protege dientes y encías. Por eso, los estados en los que se reduce el flujo de saliva llevan rápidamente al deterioro dental y a la gingivitis. La metanfetamina, por ejemplo (también conocida como “speed”), produce una sequedad bucal severa y, tras unos cuantos años de consumo, los dientes de los metaadictos, literalmente se deshacen y se caen (la llamada “meth mouth” o “boca de metanfetaminas”) porque la constante reducción de saliva elimina la protección que ésta proporciona.

La saliva también ayuda a pre digerir la comida. Cuando nos tomamos nuestro tiempo para masticar y tragar, la comida se desliza con suavidad por la garganta y al estómago le resulta mucho más fácil digerirla. Si alguna vez has engullido grandes cantidades de comida sin masticar, ya sabes lo que es “tener un ladrillo en el estómago” mientras tu organismo se esfuerza por compensar la falta de masticación. La saliva es una sustancia realmente maravillosa.

Ahora, imagina una hermosa copa para vino, limpia y cristalina e imagina que cada vez que notas que tienes saliva de más en la boca, la escupes en la copa. Lo has ido haciendo hasta llenar la copa.

Ahora imagina lo siguiente; pero imagínatelo de verdad; procura representártelo y experimentar las sensaciones que lleguen a tu mente: Imagina que coges esa copa llena de tu propia saliva, la llevas a tus labios y sorbes a grandes tragos toda esa saliva que has ido acumulando, hasta vaciar la copa.

¿Qué tal te ha ido este ejercicio de imaginación? A la mayoría de la gente, la idea de tragarse una copa llena de su propia saliva le resulta repugnante. Es asquerosa. Revuelve el estómago solo pensarlo.

¿No resulta extraño? ¡Es tu propia saliva! Tú ya estás generando litros y litros de eso cada día y, además, ¡te la tragas! –a lo largo de todo el día. Sin ella, no serías capaz de comer. Como se dijo antes, la saliva tiene un montón de virtudes. Sin embargo, la idea de beberse un vaso de saliva es una de las cosas más repugnantes que podemos imaginar. La experiencia real de cada día con nuestra saliva es una cosa; pensar sobre la saliva como bebida es otra. En este caso, una sustancia maravillosa se convierte en una sustancia repugnante. ¿A qué se puede deber esto?

Por qué pensar tiene un impacto tan fuerte

Los pensamientos tienen significado porque son simbólicos; son simbólicos porque son arbitrarios y se pueden relacionar con cualquier cosa. Cuando pensamos, se da una relación entre el pensamiento y aquello en lo que estamos pensando. Cada uno de los elementos influye sobre el otro.

Este proceso es lo que hace que el pensamiento sea tan útil. Imagínate la siguiente situación: “Imagina que todas las puertas y ventanas de la habitación en la que te encuentras ahora mismo estuvieran cerradas. ¿Cómo te las arreglarías para salir?” observa lo que hace tu mente. Para llegar a obtener soluciones, lo que haces es operar con acontecimientos reales de una manera simbólica. Estás relacionando pensamientos como si estuvieras manipulando los objetos reales a los que se refieren. En esto radica parte de la utilidad del lenguaje. No tenemos que comprobar las distintas opciones de escape en la realidad; nos basta con ensayarlas en nuestra imaginación. ¿Recuerdas el ejemplo del tornillo, el cepillo de dientes y el encendedor del capítulo 2?

Los problemas aparecen, sin embargo, cuando este proceso: a) es llevado hasta sus últimas consecuencias y, b) se aplica a todo tipo de pensamiento. La *fusión cognitiva* se refiere a la tendencia a permitir que el pensamiento prevalezca sobre otras fuentes de regulación del comportamiento debido a que terminamos por concederle mayor atención al proceso de la relación que al producto de tal relación. O, dicho en términos menos abstractos, la fusión cognitiva supone que tratamos a nuestros pensamientos de la misma manera que si fueran aquello que dicen ser.

El imaginar cómo arreglárselas para escapar de una habitación cerrada no es una operación que pueda resultarnos muy perjudicial. Imagina que piensas: “Voy a pedirle ayuda a un amigo con mi teléfono móvil”. El acontecimiento simbólico “llamar a un amigo por el teléfono móvil”, en tu imaginación, y el acontecimiento real de hacer la llamada son dos cosas distintas pero, en este caso, no tiene demasiada importancia que los utilices como si fueran realmente lo mismo. Puedes imaginar tu teléfono móvil y verte marcando en el teclado el número del móvil de tu amigo, tal como lo harías en la realidad, echando mano de tu teléfono y apretando las teclas para llamar, en la realidad, a tu amigo. Para la mayoría de las situaciones de solución de problemas, los pensamientos son útiles por esa razón.

Pero, en otras situaciones, la fusión cognitiva puede ser muy perjudicial. Por ejemplo, piensa en todas las expresiones del tipo “yo soy” o “yo estoy” que generas en relación con tu sufrimiento: “Estoy deprimido”. “Estoy ansioso”. “Cielos, estoy estresado”. “Fui al psicólogo y me dijo que *soy* un obsesivo-compulsivo”. “Estoy cansado de tanto sufrimiento”. Este tipo de lenguaje te sitúa en un punto en el que, realmente, acabas por identificarte con tu sufrimiento. “Fusión cognitiva” significa que te estás tomando esas expresiones como verdades literales y, al final, empiezas a creerte que, en realidad, tú eres tu sufrimiento. Llega a ser muy difícil entender que tu dolor no es lo que te define; en parte, porque resulta muy difícil ver que todo eso no son más que pensamientos producidos por la mente.

De manera semejante, cuando una buena parte del contenido de los pensamientos tiene carácter evaluativo, “fusión cognitiva” significa también que nuestras evaluaciones están unidas a los acontecimientos como si formaran parte del propio acontecimiento y no estuvieran solo en aquello que pensamos sobre tal acontecimiento. Esto transforma no solo el pensamiento sino también las funciones del acontecimiento real. Por ejemplo, aunque las funciones fisiológicas de la saliva no son aversivas, la función del lenguaje puede hacer que sí terminen siéndolo. Beber saliva es “repugnante” a causa de la fusión cognitiva. Estamos tragando saliva todo el día tan tranquilos; y los animales no verbales sedientos, si se encontraran con una taza de saliva, seguramente se la beberían, como solemos decir, “sin pensárselo dos veces”. A nosotros, sin embargo, la simple idea nos hace vomitar (observa que decimos la simple “idea” nos hace vomitar).

Hay muy pocas ocasiones en las que beberse una copa llena de saliva pueda tener la más mínima utilidad; por eso, para la mayor parte de nosotros, experimentar repugnancia ante tal idea no tiene mayor importancia. A menudo, la fusión cognitiva no supone el menor problema. Sin embargo, si dejamos que el proceso se amplíe, cualquier acontecimiento que vaya acompañado de una valoración puede volverse negativo sin que nos demos cuenta de lo que ha ocurrido en realidad y, además, puede ser muy perjudicial.

Por ejemplo, cualquier reacción emocional ante un acontecimiento aversivo, normalmente será valorada negativamente. Lo que llamamos “ansiedad” tiende a aparecer a partir de un suceso aversivo (p. ej.: el hipotético perro al que le diste una patada en el capítulo 1, podríamos decir que se pone “ansioso” por este motivo cada vez que te ve entrar en casa). Los humanos detectamos que tenemos una reacción emocional y etiquetamos tanto al acontecimiento aversivo como al resultado emocional como “malo”.

Solo hay un paso desde la adjudicación de una etiqueta negativa a las respuestas emocionales hasta la consideración de tales respuestas

como un objetivo para nuestros esfuerzos directos de cambio –incluso aunque tales esfuerzos no sean saludables ni necesarios–. La tristeza, la ansiedad, el aburrimiento, el dolor, la inseguridad y demás se convierten en asuntos a evitar o de los que hay que escapar –incluso aunque el proceso de huir de ellos sea perjudicial– simplemente porque son emociones “malas”. Probablemente esta sea una de las razones por las que creer simplemente que “la ansiedad es mala” se relaciona con tantas clases de problemas psíquicos, desde los trastornos de ansiedad a la depresión (Hayes, Strosahl y otros, 2004).

Evitación experiencial y fusión cognitiva

En los capítulos anteriores hemos presentado la “evitación experiencial” y explicado por qué se llega a convertir en un problema. Has examinado los estudios que sugieren que dicha “evitación experiencial” es perjudicial y le has seguido la pista a tus propias estrategias de evitación para ver cómo funcionaban (no cómo no funcionaban). Ahora es el momento de relacionar esas ideas con lo que estamos explorando en este capítulo. Dicho más sencillamente: la causa de la “evitación experiencial” es la “fusión cognitiva”.

Imagina que tienes el pensamiento de que debes evitar una determinada vivencia interna difícil (una emoción, pensamiento, recuerdo o sensación corporal) porque “resulta muy dura de soportar”. Algo que resulta “muy duro de soportar” no debe ser soportado o, de lo contrario, podría causar daños irreparables. Tu mente, como ya hemos explicado a lo largo del libro, evolucionó a lo largo de milenios para ayudarnos a evitar daños. Si te empapas bien de la idea de que esa vivencia interna es “muy dura de soportar”, entonces la vivencia se presenta como si fuera “muy dura de soportar”. Es decir, identificas la experiencia inicial con este segundo pensamiento de una forma tan estrecha que los dos se funden. Una vez fundidas, tú vas a procurar evitar tal experiencia. Por eso, la fusión es la base de la evitación experiencial. Veamos un ejemplo para entender este punto con mayor claridad.

Imagina que estás pasando por una depresión. Supongamos también que has adoptado la idea de que tales sentimientos “no se pueden soportar”. ¿Qué crees que harás cuando te surjan tales sentimientos? Lo más probable es que hagas cuanto esté a tu alcance para evitarlos. Evitarás las interacciones personales que podrían provocar que te sintieras triste; dejarás de acudir a los lugares que podrían dar ocasión a que te sintieras deprimido; hasta intentarás eliminar los sentimientos que estás experimentando y los pensamientos que se te pasen por la cabeza y que tú consideres que son los que están desencadenando tu depresión. Incluso aunque seguir por ese camino signifique que te puedes salir de la carretera por la que querías ir, lo seguirás de todos modos porque los sentimientos que estás teniendo “no se pueden aguantar”. A eso conduce la fusión cognitiva.

Suponiendo que sea verdad, esto significa que cualquier señal que te encuentres podría echarte fuera de la carretera, al terraplén, si aprietas los botones lo suficiente. La pregunta es: ¿Cuáles son los botones?

Pensar causa dolor

Los dos botones principales son los procesos de evaluación y auto-conceptualización. Los pensamientos, incluso los que utilizas para tranquilizar a tu mente, te causan dolor de dos maneras: reviven acontecimientos dolorosos en la mente y amplifican el impacto del dolor mediante el propio resultado de la fusión cognitiva, es decir, de la evitación. Por ejemplo, piensa en un recuerdo doloroso. No importa en cuál. Simplemente, permítete pensar en un recuerdo doloroso y dedica unos minutos a observarte a ti mismo.

Acabas de adoptar el primer método que utiliza la mente para crear dolor. El hecho de que seamos capaces de evocar en nuestra mente, en el presente, acontecimientos del pasado así como predecir los del futuro, forma parte integral de la capacidad de utilizar el lenguaje para resolver problemas verbalmente. Se trata de un proceso evaluativo. El lenguaje no puede funcionar sin esas capacidades o

procesos. Los procesos no se pueden cambiar porque entonces tendrías que perder tu capacidad verbal para cambiarlos. Los sistemas que utiliza la gente para intentar suprimir su dolor (por ejemplo, el abuso de alcohol o de drogas, la implicación en actividades compulsivas o la disociación) son capaces de crear por sí mismos cantidades horribles de dolor de segundo orden.

El segundo proceso, la auto-conceptualización, es importante como evaluación propia (incluso más que eso). Puedes aprender a cambiar el proceso mediante el cual te percibes a ti mismo. Pero para llevar esto a cabo, debes partir del sufrimiento que has estado evitando.

Llevar un diario de sufrimiento

Estaría bien que, a lo largo de los próximos días y mediante el ejercicio que viene a continuación, le siguieras la pista al sufrimiento procurando sacar a la luz del día algunos de los pensamientos que acompañan a tu lucha interna. Esto puede ocupar algún tiempo y dedicación, pero va a merecer la pena. Haz siete copias de la hoja de ejercicios de manera que tengas una nueva para cubrir cada día. Si crees que vas a necesitar más espacio, puedes hacer tus propias hojas en un diario o en tu ordenador. Lo hagas como lo hagas, asegúrate de que tienes tu Diario de Sufrimiento a mano durante la próxima semana.

Cuando te des cuenta de que estás luchando con algún tipo de malestar emocional, con pensamientos difíciles, recuerdos dolorosos, sensaciones corporales molestas o necesidades inoportunas, saca tu diario y anota toda esa información. Verás que cada página del diario está dividida en períodos de veinticuatro horas. Puede que no quieras cubrir cada hora (por ejemplo, no es muy probable que vayas a despertarte en medio de la noche para cumplimentar tu diario de sufrimiento aunque, realmente, podrías hacerlo si estás dispuesto). Cúbrelo en el momento en el que te des cuenta de que estás luchando contra algún malestar psíquico o físico.

Si no eres capaz de echar mano del diario justo en el momento en que estás experimentando un problema (por ejemplo, si estás en medio de una reunión) vuelve sobre el asunto más tarde y haz tus anotaciones cuando tengas tiempo. Lo que importa es que seas aplicado a la hora de completar la actividad de manera que puedas llegar a disponer de un catálogo de las clases de sufrimiento que te están afectando y de cuál es el que está actuando en el momento en que sientes el malestar.

Podría ser especialmente útil que te centraras, en primer lugar, en ese núcleo de conflictos que identificaste en el capítulo 1 cuando hiciste el ejercicio del “inventario de sufrimiento”. No tienes que limitarte solo a eso, pero sería una buena idea dedicarles una atención especial cuando surjan tales problemas.

La mayoría de las preguntas del ejercicio están formuladas directamente, sin rodeos. Deberías ser capaz de contestarlas con relativa facilidad. Primero, observa el ejemplo para hacerte una idea de cómo cubrir tu diario.

Un ejemplo de diario de sufrimiento cotidiano

Hora	Qué estabas haciendo o qué ocurrió	Con qué empezaste a debatirte psicológicamente	Qué pensamientos relacionados con tu debate (además de los de la 3ª columna), se te ocurrieron
12 am			
1 am			
2 am			
3 am			
4 am			
5 am			
6 am	<i>Me despierto sintiéndome irritado</i>	<i>¡Cuánto odio mi trabajo!</i>	<i>Estoy malgastando mi vida en un trabajo estúpido.</i>
7 am			

8 am	<i>Iba conduciendo para reunirme con mi jefe</i>	<i>Empecé a notar que el corazón me latía más rápido. Pensé. “¡Oh, cielos!”.</i>	<i>No soporto más este sentimiento de ansiedad</i>
9 am			
10 am	<i>Tengo que hacer una llamada para captar clientes</i>	<i>Me pone enfermo. Pienso: “otra vez, no”</i>	<i>Si me entra el pánico, perderé el control.</i>
11 am			
12 am	<i>Estaba comiendo comida basura en un puesto de hamburguesas</i>	<i>Mi vida no parece que pueda mejorar de ninguna manera</i>	<i>Me quedaré estancado en el mismo sitio.</i>
1 pm	<i>Me sentía aburrido. Vi a mis colegas haciendo llamadas desde la sala de operaciones.</i>	<i>Empecé a sudar y a desear abandonar la sala.</i>	<i>No es justo que a mí me cueste tanto lo que los demás saben hacer tan bien.</i>
2 pm			
3 pm	<i>Un cliente me colgó</i>	<i>Sentí un tremendo deseo de tirar el teléfono</i>	<i>Todo el mundo lo hace mejor que yo</i>
4 pm			
5 pm			
6 pm	<i>Aliviado. Se terminó el trabajo</i>	<i>Un sentimiento de soledad y vacío se apodera de mí.</i>	<i>No soy más que un inútil.</i>
7 pm			
8 pm			
9 pm			
10 pm	<i>Tumbado en cama</i>	<i>Sentimiento de soledad. Pienso: “nadie quiere estar conmigo”</i>	<i>No merezco que me quieran</i>
11 pm			

Ejercicio: Tu diario de dolor cotidiano

Hora	Qué estabas haciendo o qué ocurrió	Con qué empezaste a debatirte psicológicamente	Qué pensamientos relacionados con tu debate (además de los de la 3ª columna), se te ocurrieron
12 am			
1 am			
2 am			
3 am			
4 am			
5 am			
6 am			
7 am			
8 am			

9 am			
10 am			
11 am			
12 am			
1 pm			
2 pm			
3 pm			
4 pm			
5 pm			
6 pm			
7 pm			

8 pm			
9 pm			
10 pm			
11 pm			

examinando tu diario de dolor cotidiano

Cuando hayas mantenido tu diario de dolor cotidiano a lo largo de una semana, tendrás una idea más clara de las situaciones en las que estás luchando, del contenido de la lucha y de los pensamientos asociados a la lucha.

Ahora, vuelve a examinar tus anotaciones de la semana y mira si hay algún tipo especial de pensamiento, sentimiento o acontecimiento que tienda a desencadenar la lucha (los elementos de la segunda columna por la izquierda). Anota cualquier repetición que hayas observado en las seis líneas que vienen a continuación (no te preocupes si no has detectado seis pautas. Con una o dos bastará si eso es todo lo que has detectado).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Ahora, observa contra qué tiendes a luchar psicológicamente (elementos de la tercera columna). Evita las externalizaciones. En otras palabras, procura concentrarte en lo que está ocurriendo dentro de ti mismo. Si aparecen elementos externos, comprueba si esos elementos no estarían mejor en la segunda columna. Mientras tomas nota de las regularidades que observas, mira si también las puedes clasificar como pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales, recuerdos o tendencias de acción y, si consigues hacerlo, añade esa clasificación entre paréntesis después de haber descrito tu lucha. Anota cualquier regularidad que observes en las líneas que siguen.

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Repasa ahora los pensamientos que surjan asociados a tu lucha psicológica (los elementos de la cuarta y última columna). Busca las pautas que se repitan. Si descubres que el hecho de repasar tus pensamientos te lleva a más pensamientos (es decir: ¿qué piensas cuando lees tu diario?), puedes ponerlos también en la lista. Escribe el tipo de pensamientos que sueles tener en las líneas siguientes.

Mientras anotas las pautas repetitivas, mira a ver si las puedes ir clasificando como: *evaluaciones* (juicios que haces sobre las cosas); *predicciones* (intentos de anticipar el futuro); *retrospecciones* (intentos de entender o revisar el pasado; esto puede tener lugar mientras estás ocupado en experiencias de “y si...”); o *auto-conceptualizaciones* (juicios sobre ti mismo que, a menudo, toman la forma del tipo “yo soy...”); y, si es así, añade entre paréntesis la categoría descriptiva después de la descripción de cada pensamiento.

Por ejemplo, “no puedo soportar esta ansiedad” implicaría también *evaluación*; “no valgo nada” también conllevaría *evaluación* y *auto-conceptualización*. Anota las regularidades que observes en las líneas siguientes:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Por último, anota cualquier pauta regular que observes en las relaciones entre las columnas dos, tres y cuatro. ¿Algunos sentimientos aparecen con mayor probabilidad en determinadas situaciones? Si es así, anótalas también (por ejemplo, “parece que cuando me aparto, tengo que luchar con mi soledad o mi ansiedad y, luego, me critico a mí mismo”).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Es importante que no asumas esas formulaciones para tratar de resolverlas (por ejemplo, pensando: “debería dejar de criticarme tanto”). Ya trabajaremos con todo esto dentro de poco. En este punto, la tarea es más sencilla: se trata de comprobar si puedes observar lo que ha sucedido. Tu tarea ahora es, sencillamente, sentarte con el conocimiento que has recogido.

Mirar a tus pensamientos más que *desde* tus pensamientos

Si eres como la mayoría de las personas del planeta, cuando revises tu lista descubrirás, probablemente, que cuando estás en medio de la lucha no eres capaz de mirar *a* tus pensamientos sistemáticamente. En tales momentos, lo más probable es que estés observando *desde* los pensamientos; es decir, consideras el contenido de tus pensamientos desde el punto de vista de los pensamientos que ya hayas registrado. A eso es a lo que nos referimos cuando decimos que miramos *desde* los pensamientos.

- ¿Te parece que esta lista podría resumir algo de lo que te venía sucediendo?

- Muchas veces, has estado luchando para tratar de controlar lo que pensabas o sentías
- Al final, has terminado por definirte a ti mismo y al contenido de tu experiencia en función de tus pensamientos.
- Tiendes a tomarte tus pensamientos al pie de la letra, de modo que ves la vida desde el punto de vista de tus pensamientos.
- Tales pensamientos con los que estás fundido, te exigen o piden más lucha.
- La lucha no funciona.

Cuando se juntan todos estos factores llegan a crear un peligroso conjunto de circunstancias que contribuye a tu sufrimiento. Si esas cinco cosas llegan a producirse conjuntamente, entonces tienes garantizado el sufrimiento. Sin embargo, más que intentar controlar lo que piensas o sientes, ¿qué pasaría si fueras capaz de aprender a ver que solamente estás teniendo pensamientos y experimentando emociones? El acto de pensar no es peligroso en o por sí mismo; el peligro estriba, más bien, en que tú te tomes tus pensamientos al pie de la letra; es decir en que los asumas literalmente incluso aunque tu experiencia te diga que se trata de un contexto en el que la fusión cognitiva no solo es inútil sino que, además, resulta peligrosa.

El tren de la mente

A veces, tomarse los pensamientos al pie de la letra no produce daño. Cuando nos enfrentamos a problemas meramente externos, la fusión cognitiva resulta relativamente inocua. Pero no ocurre lo mismo con el mundo interno del “self”. Para este mundo hay que aprender otras habilidades bien distintas: cómo observar los pensamientos sin creérselos ni dejar de creerlos, sin enredarse en ellos, sin luchar. Este va a ser el tema central del capítulo 6 pero puedes ir preparándote para ese trabajo con este sencillo ejercicio:

Ejercicio: Contemplando el tren de la mente

Imagina que estás en un puente sobre una vía, observando cómo pasan tres tipos de trenes por las vías. Un tren mental va circulando muy despacio por cada una de las vías, alejándose de donde tú te encuentras. Cada tren se compone de una hilera de vagones que transportan mineral. De manera interminable, cada uno de los trenes traquetea lentamente a lo largo de la vía por debajo del puente.

Ahora, mientras miras hacia abajo, imagina que el tren de la izquierda solo lleva uno de los tipos de “mineral” con la que has estado trabajando hace un momento. Este mineral se compone de sensaciones, percepciones y emociones. El tren transporta cosas tales como sonidos que oyes, manos sudorosas que puedes percibir, latidos fallidos del corazón que puedes sentir, tristeza de la que eres consciente y otras cosas por el estilo. El tren de la vía central solo transporta pensamientos: tus valoraciones, predicciones, auto-conceptualizaciones y demás. El tren de la derecha va cargado con impulsos para la acción: tu tendencia a evitar y a mirar hacia otra parte, tus esfuerzos por cambiar de tema. El observar esas tres vías de ahí abajo es una metáfora de contemplar el contenido de tu mente.

Ahora, búscate una silla bien cómoda para sentarte un rato en un lugar donde no vayan a molestarte y puedas estar tranquilo. Empieza el ejercicio pensando en algo con lo que hayas estado luchando últimamente: luego, cierra los ojos e imagínate las tres vías. Tu trabajo va a consistir en permanecer sobre el puente, observando. Si encuentras alguna cosa nueva en tu mente o si descubres que vas metido en uno de los vagones, traqueteando vía adelante, mientras vas luchando con ese contenido, que puede referirse a la frase de que “nunca vas a conseguir nada” o a la creencia de que el futuro “no va a traerte nada bueno”, ese puede ser un momento muy importante (de hecho, es el propósito principal del ejercicio). Observa lo enganchado que estás a ese tipo de contenido. Archívalo y vuelve, mentalmente, al puente sobre las vías para mirar otra vez hacia abajo. Si eres capaz de permanecer en el puente, tu experiencia puede que

se parezca a la figura 5.1. si te fundes con el contenido de los trenes, tu experiencia será como la figura 5.2.



Figura 5.1 el tren de la mente



Figura 5.2: atrapado en el tren de la mente

Recuerda, las sensaciones presentes, las percepciones y las emociones, van en el tren de la izquierda. Los pensamientos en el tren del centro. Las estrategias de afrontamiento y los impulsos para la acción, van en el tren de la derecha. Tú, procura permanecer en el puente pero si te sales de él, date cuenta de dónde estás y regresa al puente de nuevo. Dedicar, al menos, tres minutos para ver lo que te llega.

Ahora, en la ficha siguiente, anota lo que hayas observado mientras permanecías sobre el puente observando los tres trenes de mercancías.

La carga del tren de la mente		
Sensaciones, percepciones y emociones actuales	Pensamientos	Impulsos, acciones y estrategias de afrontamiento

Si desapareciste psicológicamente, si no empezaste el ejercicio o te fuiste con una determinada carga en alguno de los vagones, ¿qué fue lo que pasó, justo antes de eso? ¿Qué clase de contenido apareció que hizo que te salieras del puente? (Algunos contenidos muy comunes son recuerdos a los que uno está fuertemente unido, pensamientos sobre el propio ejercicio y pensamientos sobre el futuro). Tómame unos instantes para anotar esas cosas en el espacio siguiente:

Esas son las cosas que te tienen enganchado, muy probablemente debido a una fusión cognitiva. Tu tarea consiste en aprender la manera de permanecer en el puente durante más tiempo y, cuando te salgas de él, poder regresar de nuevo más rápido al puente. Volveremos de nuevo a esta tarea en el capítulo 6.

6

TENER UN PENSAMIENTO FRENTE A CREÉRSELO A PIES JUNTILLAS

¡Naturalmente que no hay nada malo en pensar! El lenguaje y la cognición han proporcionado a los humanos un éxito enorme en términos evolutivos y quien se desenvuelve bien en ambas capacidades es capaz de funcionar bien en otras muchas áreas, especialmente en lo relativo a su profesión. Nuestras habilidades de resolución de problemas nos han permitido reestructurar el mundo en que vivimos.

El problema aparece cuando solo podemos mirar “desde nuestros pensamientos” en vez de “a nuestros pensamientos”. Tal rigidez y estrechez mental pueden tener un coste muy alto porque, en algunas áreas de la vida, el tomarse lo que nos dice nuestra mente al pie de la letra no es el mejor enfoque. Esto resulta especialmente cierto en relación al propio dolor emocional interno.

Piensa en lo que sucede cuando aplicamos, digamos, relaciones temporales y evaluativas a algún objeto de nuestro entorno externo. Mediante ellas, podemos prever lo que seríamos capaces de hacer con tal objeto; nos podemos representar lo que podría ocurrir y, además, podemos evaluar la imagen así creada por nuestra mente. La capacidad de hacerlo de infinitas formas puede resultarnos muy útil.

Podemos valorar fácilmente la utilidad de cualquier acción concreta que pueda ser representada a través de nuestro pensamiento. Si, por ejemplo, nos imaginamos que un martillo puede cascar una nuez, podemos darle a la nuez con el martillo y probar así nuestra hipótesis.

Sin embargo, cuando se aplican a los sentimientos internos y a las sensaciones, los pensamientos son más complicados, más difíciles de comprobar y, en consecuencia, más arbitrarios. Observa cómo funcionan las evaluaciones. Imagina que tienes el pensamiento repetitivo de: “soy una basura”. No hay un criterio evidente, operativo, que pueda probar ese pensamiento (metafóricamente: ¿qué clase de nuez se podría cascar con el martillo de “soy una basura”?). La prueba consistiría en comprobar si el pensamiento es realmente cierto. Pero, en este caso, se trata de una tarea sin sentido porque la mente es capaz de justificar cualquier relación. Por ejemplo, coge un objeto inanimado cualquiera de tu habitación en este mismo instante. Ahora, encuentra argumentos para criticar tal objeto. Si haces la prueba, verás que siempre vas a ser capaz de encontrar algo que criticar.

Para desafiar tales evaluaciones realizadas internamente es necesario hacer que nuestra mente esté más activa y más evaluativa. Intenta concentrarte profundamente en esta otra idea y observa si tu mente no se vuelve más activa –y más evaluativa–: “Soy perfecto”. Tómate un instante e intenta pensar muy seriamente en tal afirmación.

¿Qué es lo que ocurre? ¿Se abrieron los cielos y la paz comenzó a reinar, ahora que ya eres perfecto? No es muy probable. Para la mayoría, un pensamiento de esa clase se diluye rápidamente en un cúmulo de contra-argumentaciones (p. ej.: “no, no lo soy” o bien: “pero tengo un montón de fallos”). En el mundo exterior, puedes cascar la nuez, y a otra cosa. En el interior de tu pensamiento, puedes escalar hasta lo más alto de la mente y quedarte a vivir allí para siempre.

Existe una alternativa: puedes aprender a mirar *hacia* tus pensamientos en lugar de hacerlo *desde* ellos. Estas *técnicas de de-fusión cognitiva* son un componente esencial de la ACT. Nos ayudan a distinguir entre el mundo, tal como está estructurado según nuestros pensamientos, y el pensar como un proceso continuo. Cuando piensas sobre ti mismo, la de-fusión puede ayudarte a diferenciar entre la persona que está pensando y las categorías verbales que te aplicas a ti mismo mediante tu pensamiento. La de-fusión conduce a la paz mental no porque la guerra de la mente se detenga necesariamente sino porque uno ya no sigue viviendo en la zona de combate.

“De-fusión” es un neologismo que no vas a encontrar en el diccionario. Lo utilizamos porque en los contextos ordinarios, las palabras y los acontecimientos a los que éstas se refieren se pueden tratar casi como si fueran la misma cosa: los dos están “fusionados” (de la raíz latina que significa “mezclar conjuntamente”). ¿Recuerdas el triángulo que describía el marco de relaciones que establecía el bebé alrededor de una criatura imaginaria llamada gub-gub y el sonido “wooo” que éste producía? Pues los gub-gubs (no solo el sonido “wooo”) podían volverse atemorizadores para el bebé.

En la teoría del marco relacional (RFT) llamamos a este efecto *transformación de funciones*. Normalmente, lo que intentan hacer los terapeutas en asuntos de esta clase es cambiar el miedo asociado a los gub-gubs (p. ej.: mediante la exposición al elemento temido sin que tenga lugar ninguna de las consecuencias negativas tales como resultar pinchado por un imperdible del pañal) o, si tuviéramos que hacer psicoterapia con adultos, reordenar las relaciones verbales (p. ej.: “wooo” no es lo mismo que “gub-gub”, así que es irracional tener miedo a los gub-gubs). La ACT sugiere que podemos influir en la transformación de las propias funciones. Para esto es, precisamente, para lo que fue diseñada la de-fusión. Vamos a explicarlo.

Cuando aprendes a ver los pensamientos como pensamientos, en el aquí y ahora, sabes aún cuál es su significado (las relaciones verbales

aún están activas; es decir, todavía sabes a qué se refieren tus pensamientos). Pero se consigue que desaparezca la ilusión de que aquello en lo que uno piensa se hace presente por el mero hecho de pensarlo. Esto reduce en buena medida el impacto de los símbolos. Puede que ya lo hayas observado por ti mismo. Seguramente ya te habrás dado cuenta de que el pensamiento: “estoy teniendo el sentimiento de estar ansioso” es muy distinto del pensamiento: “¡cielos! ¡Qué ansioso estoy!”. La primera frase está más “de-fusionada” que la segunda. Por eso, evoca menos ansiedad. Cuando aprendemos a “de-fusionar” el lenguaje, resulta más fácil “estar dispuesto”, estar presente, ser consciente y vivir la vida que uno valora, incluso en medio de la cháchara habitual que tiene lugar dentro de la propia cabeza.

Hacia el final del capítulo, no solo aprenderás algunas de las técnicas de de-fusión cognitiva que los terapeutas de ACT utilizan con sus consultantes sino que, además, vas a aprender a crear las tuyas propias. También vas a aprender a reconocer las señales indicativas de que estás fusionado con tus pensamientos de manera que podrás determinar cuándo podría resultar conveniente aplicar esas técnicas para recuperar tu adecuado balance psíquico.

De-fusión cognitiva: separar los pensamientos de sus referentes

En esta sección vamos a describir diferentes técnicas de de-fusión cognitiva. Estas técnicas no siguen, necesariamente, una secuencia determinada de modo que no es que una habilidad lleve a la siguiente siguiendo un orden específico. Más bien se trata de un conjunto de técnicas interrelacionadas que se solapan unas a otras. Algunos de los conceptos pueden aparecer repetidos en muchas técnicas diferentes. Las hemos presentado aquí en un orden que creemos que tiene sentido y que nos va a permitir una mejor comprensión de los principios de la fusión cognitiva.

Las técnicas de de-fusión no son métodos para eliminar o controlar el sufrimiento. Son métodos para aprender a estar presente aquí y

ahora, de una manera más plena y flexible. Imagina que colocas las manos sobre la cara y alguien te pregunta: “¿cómo son tus manos?”. Seguramente responderías: “Lo veo todo negro”. Si separaras las manos unos centímetros podrías añadir: “tienen dedos y líneas dentro”. De una manera semejante, cuando llegues a situar tus pensamientos a una cierta distancia, conseguirás verlos tal como son en realidad.

Lo más importante es que rompas con la ilusión del lenguaje, de modo que puedas darte cuenta del proceso de pensamiento tal como tiene lugar (es decir, mediante la creación de relaciones entre acontecimientos) en vez de percibir solo los resultados de ese proceso –los pensamientos–. Cuando *tienes* un pensamiento, ese pensamiento le da forma a tu universo. Cuando *ves* o percibes tu pensamiento, aún puedes ver cómo ese pensamiento da estructura a tu universo (entiendes lo que significa) pero también ves que eres tú el que está dando forma a tal estructura. Este tipo de comprensión te permite desarrollar un mayor espacio para la flexibilidad. Es como si, de ordinario, utilizaras unas gafas amarillas y hubieras olvidado que las llevas puestas. La de-fusión es como sacarse las gafas y separarlas unos centímetros de la cara; de ese modo, se puede ver cómo consiguen que el mundo parezca amarillo en lugar de ver solo un mundo amarillo.

Una vez que controles la de-fusión, podrás juzgar razonadamente si esto te puede ayudar a ser más flexible en la forma de vivir la vida que quieres vivir. El mejor modo de hacerlo es practicarlo, practicarlo y practicarlo. No puedes limitarte a leer pasivamente con la esperanza de “cazarlo”. Incorpora estas habilidades a tu propio repertorio y aplícalas en tu vida. Deja que tu experiencia sea tu guía. La práctica no consigue la perfección, lo que consigue es la permanencia.

Dicho esto, empecemos a “de-fusionar”.

Jamón, jamón, jamón¹

Para empezar, nos gustaría que pensaras en el jamón. ¿Cómo es el jamón? ¿Qué aspecto tiene, o qué tacto? Escribe unas cuantas características del jamón que se te ocurran sobre la marcha:

Ahora, intenta recordar cómo sabe el jamón. ¿Lo puedes conseguir? Si es así, describe su sabor lo mejor que puedas. Si no, intenta esto: ¿Cómo sabe el jamón rancio? ¿Puedes activar un poco de ese sabor?

Ejercicio: Repetir “jamón” lo más rápido posible

Ahora, vete a un lugar tranquilo en donde no vayan a molestarte mientras haces el siguiente ejercicio, de manera que puedas concentrarte en él. Cuando estés cómodo, empieza a repetir en voz alta la palabra “jamón” una y otra vez durante un rato. Dilo lo más rápido que puedas pero que se entienda con nitidez. Cronométrate y observa lo que sucede. Asegúrate de que no haces el ejercicio durante menos de veinte segundos y que no vas más allá de cuarenta y cinco. Algunos estudios demuestran que este es el marco temporal adecuado para que se produzca el resultado que nos interesa (Masuda y otros, 2004). Empieza ahora: “jamón, jamón, jamón, jamón...”.

¿Qué sensación te produjo? ¿Qué tal te resultó el experimento de repetir una y otra vez “jamón”. Anota tu respuesta en el espacio siguiente:

Después de repetir “jamón” una y otra vez lo más rápido posible, ¿qué ocurrió con el significado de la palabra? ¿Qué sucedió con la untuosa, sustancia rojiza que introducimos en el pan para hacer un bocadillo? ¿Todavía te evoca esa palabra la imagen correspondiente de la misma manera que antes de hacer el ejercicio?

Por último, ¿te has dado cuenta de la que pudo haber ocurrido? Por ejemplo, es habitual darse cuenta de lo raro que suena la palabra, cómo el principio y el final de la palabra se unen o cómo se mueven los músculos cuando se pronuncia. Si es así, anota esos efectos a continuación:

Para la mayoría de la gente, el significado de la palabra empieza a desvanecerse temporalmente durante el ejercicio. Es muy difícil darse cuenta de que, en su esencia, las palabras pueden ser simples sonidos y sensaciones cuando uno está nadando en plena corriente de los significados literales. Por ejemplo, un bebé vería los párrafos impresos que tú acabas de leer como pautas visuales. Tú no ves tales pautas. Normalmente, no eres capaz de verlas; mientras tus ojos se mueven a través de la página, date cuenta de que solo captas palabras, te guste o no. De la misma manera, los adultos no son capaces de percibir el lenguaje como un simple sonido; solo pueden percibir palabras.

Intenta ahora otra cosa un poco distinta. Toma un pensamiento negativo que sueles tener sobre ti mismo y ponlo en palabras; cuantas menos palabras, mejor. Podría ser algo tomado de tu Inventario de Sufrimiento del capítulo 1 o del Diario de Sufrimiento y los ejercicios relacionados del capítulo 5. Sea cual sea, intenta simplificar tu autoevaluación negativa en una simple palabra; sería lo ideal. Por ejemplo, si piensas que eres inmaduro, podrías refinar esta noción de inmadurez hasta la palabra “bebé”. Si tienes miedo de que los demás

piensen que no eres muy listo, podrías sacar la palabra “estúpido”. Si lo que te preocupa es la forma en la que te alteras con la gente, podrías llegar a la palabra “peleón” o “abusón”. Ahora, anota la palabra negativa que mejor te describe en tus peores facetas:

A continuación, valora esta palabra según las dos características siguientes:

En este preciso instante, ¿hasta qué punto te resulta desagradable pensar que esta palabra se te aplica a ti? 1 significa que no sientes ningún desagrado y 100 significa el máximo desagrado _____

En este mismo instante, ¿hasta qué punto crees que esta palabra se te puede aplicar literal y adecuadamente? 1 significa que no es creíble en absoluto y 100 representa el máximo de credibilidad. _____

Ahora, coge la palabra y haz exactamente lo mismo que hiciste antes con la palabra “jamón”. Repite la palabra lo más rápido que puedas pero pronunciándola correctamente y hazlo entre veinte y cuarenta y cinco segundos. No lo hagas menos ni más tiempo del señalado.

¿Cómo te ha resultado tu experiencia? ¿La palabra tiene el mismo impacto emocional cuando la repites rápido? ¿De qué manera ha cambiado? Si la palabra no tiene el mismo impacto emocional, ¿cómo ha cambiado?

En este mismo instante, ¿hasta qué punto te resulta perturbador pensar que esa palabra se te aplica a ti? 1 significa que no te molesta lo más mínimo y 100 significa el máximo de perturbación: _____

En este mismo instante, ¿hasta qué punto crees que esta palabra se te puede aplicar literal y adecuadamente? 1 significa que no es creíble en absoluto y 100 representa el máximo de credibilidad. _____

En nuestras investigaciones (p. ej.: Masuda y otros, 2004) hemos visto que el 95 por ciento de la gente que realiza este ejercicio experimenta una disminución en la credibilidad de la palabra. El efecto aparece alrededor de los veinte segundos (y alcanza su máximo a los cuarenta y cinco) por eso es por lo que te hemos pedido que mantuvieras las repeticiones durante ese tiempo. Observa que todavía entiendes el significado de la palabra; pero, para la mayoría, su función emocional se ha difuminado. Dicho en términos más técnicos, sus funciones derivadas decaen mientras sus funciones directas (p. ej.: el sonido) adquieren mayor importancia. La palabra se ha convertido (al menos, hasta cierto punto), sencillamente, en una palabra.

La naturaleza condicionada del pensamiento

El objetivo del ejercicio anterior era ayudarte a que entendieras la naturaleza del lenguaje. Además de cualquier otra cosa a lo que se puedan referir, las palabras son, sencillamente, palabras. Cuando se llega a entender la idea de que las palabras son, simplemente, palabras y se utiliza esta idea como una habilidad que se puede desarrollar, la relación de las palabras con el dolor y con la propia vida resulta más fácil de entender y modificar. De otra manera, uno se queda indefenso, como una víctima de cualquier cosa que el proceso de condicionamiento verbal quiera meterle en su propia mente. Después de todo, ¿sabes realmente de dónde vienen todas esas palabras que tu mente te lanza continuamente?

Jugar al Juego de las Palabras²

Vamos a jugar. Completa las siguientes frases con lo primero que se te venga a la cabeza:

Vuelve a casa por _____

No por mucho madrugar _____

Asturias, patria querida, Asturias _____

¿Por qué crees que has escrito lo que has escrito? ¿No es porque esas frases ya forman parte de tu historia?

Veamos ahora si nos puede resultar sencillo eliminar los efectos de esa historia. Suponte que fuera muy importante que la frase “Vuelve a casa por_____” no evocara Navidad o *ninguna otra cosa que tuviera que ver con Navidad*. Imagina que es vital que no pienses en “Navidad” ni siquiera durante un solo segundo. Veamos si tal cosa puede ser factible. Intentémoslo de nuevo. Vuelve a escribir una palabra pero, esta vez, asegúrate de que lo que te venga a la mente no tiene nada que ver con “Navidad”.

Vuelve a casa por _____

Ahora, observa cómo ha funcionado tu mente y pregúntate a ti mismo:

¿Conseguí hacer la tarea? (rodea la respuesta) Sí / No

Si has rodeado No, probablemente ya te hayas dado cuenta de lo que ha pasado. Si has rodeado Si, detente un instante y pregúntate cómo has sabido que tenías que rodear el Sí. Recuerda lo que dijimos: “Es vital que no pienses en ‘Navidad’ ni siquiera un solo un segundo. Pero, para señalar el Sí, ¿no has tenido que pensar “tengo que marcar el ‘Sí’ porque lo que anoté fue _____ (fuera lo que fuese lo que anotaste) y no ...ah ...eh... NAVIDAD”? ¡Pero eso es pensar en “Navidad”!

Lo que queremos destacar es que una vez que tu historia ha establecido una red de relaciones, lo único que se puede hacer es basarse en esa red. No se puede conseguir que desaparezca. Somos el resultado de nuestra historia y cada instante que vivimos se añade a nuestra historia anterior. Nuestro sistema nervioso trabaja por adición, no por sustracción. En cierta medida, las cosas que aprendimos en algún momento ya forman parte de nosotros. Las palabras resuenan dentro de las redes verbales de nuestra mente. Y allí permanecen. Cuando queremos librarnos de ellas, se nos adhieren

como una etiqueta pegajosa que cogemos con intención de tirarla a la basura pero que no conseguimos desprender de nuestros dedos.

Puede que esté muy bien si las palabras que resuenan en nuestra mente son del estilo de “volver a casa por Navidad”. Pero el lenguaje no resulta siempre tan inocuo.

Por ejemplo, completa las frases siguientes:

No soy una buena persona. Soy _____

Me pongo triste solo de pensar que yo _____

Lo peor de mí es que yo _____

Algunas de estas son palabras que pueden hacerte daño. Pero tú sabes cómo escribirlas. Ya lo hiciste. También están en tu historia y reaparecen de vez en cuando.

Y la historia es algo muy fácil de crear. Imagina que te dijéramos: “Queremos encontrarte (y sabemos dónde vives) para hacerte una pregunta. Si das con la respuesta, ganarás un millón de euros al momento. Lo único que tienes que hacer es recordar esto: “Los Gub-gubs hacen ‘wooo’”. Repite: “Los Gub-gubs hacen ‘wooo’”. No olvides la frase. Puede proporcionarte un millón de euros. Un día éstos, llamaremos a tu puerta y te pediremos que completes esta frase: “Los Gub-gubs hacen _____” y si tú respondes “wooo”, habrás ganado un millón de euros. Lo mismo que en un programa de televisión, aparecerá la “patrulla ACT” para hacerte la pregunta y, si respondes, ganas. Así que vamos a probar otra vez para que no lo olvides. “Los Gub-gubs hacen _____”. No lo olvides. “Los Gub-gubs hacen _____”. Muy bien.

Ahora, antes de nada, para aclarar las cosas, debemos confesarte que te estamos contando una mentira. No hay tal millón de euros ni

vamos a llamar a tu puerta. Pero aun sabiendo que mentimos, imagina que, mágicamente, llamáramos mañana a tu puerta y te dijéramos: “Los Gub-gubs hacen _____”. ¿Recordarías la respuesta? Probablemente sí (si crees que no, tu siguiente tarea es que vuelvas a leer el párrafo anterior veinte veces). ¿Y qué tal a la semana siguiente? ¿Podrías recordar que los gub-gubs hacen “wooo”? ¿Puede que incluso dentro de un año? ¿No es posible –solo posible– que si te preguntaran en tu lecho de muerte por esos estúpidos gub-gubs tú podrías –solo podrías– saber que hacen “wooo”?

¿Y no te parece una estupidez? Has estado malgastando un precioso espacio de tu cerebro para el resto de tu vida, sin otra razón que la de leer un estúpido ejemplo sobre el modo de funcionamiento del lenguaje, en un extraño libro escrito por una gente extraña a la que ni siquiera conoces. Pues así es como funciona el lenguaje.

Resulta muy sencillo construir una red de relaciones que puede durar toda la vida. Pero si algún elemento de tu historia te causa dolor, también es muy fácil incluirlo en la red mental y eso también dura toda la vida. Algunas de las palabras que resuenan en tu cabeza son evaluaciones negativas, como: “En el fondo, tengo miedo de que yo _____”. ¿Quién sabe de dónde habrán venido las demás frases en las que sueles pensar? Puede que vengan de tus padres, de la TV o de un libro o, simplemente, de la misma lógica del lenguaje. Pero todo podría ser muy distinto si tú, cuando luchas con tus pensamientos más negros, *también* fueras capaz de ver que las palabras que te hieren *no son más que palabras*. Jamón, jamón, jamón...

El ejercicio de repetir la palabra “jamón” lo más rápido que se pueda revienta la ilusión del lenguaje durante un instante. Pero, con práctica, puedes llegar a desarrollar las habilidades necesarias para librarte de todo aquello que venga a enredarse en tu propia red condicionada de palabras y que intente arrastrarte en la dirección que no va a funcionar.

No tienes que hacerlo todo el tiempo. A veces, las fusiones cognitivas son útiles. Por ejemplo, cuando tengas que hacer la declaración de la renta, no tiene sentido recordar que las palabras solo son palabras mientras intentas seguir las instrucciones para cubrir tu declaración de la renta. Pero cuando tengas que enfrentarte al sufrimiento psíquico, vas a necesitar métodos que te ayuden a ver el proceso del lenguaje, no solo su resultado.

Rotular las experiencias personales como lo que son

Un consejo que te puede ayudar a que caces tus pensamientos, sentimientos, recuerdos y sensaciones corporales, tal como aparecen cuando tienen lugar, consiste en etiquetarlas como realmente son: Verbaliza en voz alta lo que estás haciendo exactamente más que lo que piensas que estás haciendo.

Por ejemplo, si estás pensando que hoy tienes cosas que hacer más tarde, en lugar de decir: “Hoy tengo cosas que hacer más tarde” añade una etiqueta con la clase de vivencia que está teniendo lugar exactamente: “*Estoy teniendo el pensamiento de que tengo cosas que hacer más tarde*”. Si te sientes triste, toma nota diciéndote a ti mismo: “*Estoy teniendo el sentimiento de tristeza*”. Cuando te apliques este tipo de etiquetas, deberán seguir el siguiente formato:

- Estoy teniendo el pensamiento de que... (describe el pensamiento)
- Estoy teniendo el sentimiento de que... (describe el sentimiento)
- Estoy teniendo el recuerdo de que... (describe el recuerdo)
- Estoy teniendo la sensación corporal de que... (describe la naturaleza y localización de tu sensación corporal)
- Estoy sintiendo el impulso de... (describe tu tendencia de comportamiento o predisposición)

Ahora, estás listo para probar tus habilidades de etiquetado. Deja que surjan tus experiencias y etiquétalas adecuadamente cuando aparezcan.

Este proceso te permite desligarte del contenido de tus vivencias privadas. Por ejemplo, puedes observar que existe una gran diferencia entre la frase “estoy deprimido” y “estoy teniendo el sentimiento de que estoy deprimido”. Te animamos a que apliques este tipo de etiquetado a tu diálogo interno, o sea, a la manera que tienes de hablar contigo mismo y te recomendamos que seas muy riguroso en la aplicación de las etiquetas, al menos durante una semana. Después, utiliza el etiquetado cuando te sientas enredado en tus propios pensamientos y sentimientos y necesites poner una cierta distancia. No tienes que hablarles a los demás de este modo porque les iba a sonar un poco raro, pero si crees que tu pareja u otras personas cercanas pueden entrar al juego, hazlo también con ellos.

Ver los pensamientos que vienen y van

En el capítulo 5 has practicado la detección de pensamientos tal y como acuden a tu mente (en el ejercicio del tren de la mente). Ahora lo vamos a hacer de una forma más abierta.

Ejercicio: Hojas flotando en la corriente

Es un ejercicio para hacer con los ojos cerrados. Primero, lee las instrucciones y luego, cuando estés seguro de que lo entiendes, cierra los ojos para hacer el ejercicio.

Imagina una hermosa corriente que fluye lentamente. El agua se desliza sobre rocas, entre árboles, va descendiendo y corre a lo largo de un valle. De vez en cuando, una hoja grande cae en la corriente y va flotando río abajo. Imagina que estás sentado junto a la corriente, en un día templado y soleado, observando cómo van flotando las hojas.

Ahora, hazte consciente de tus pensamientos. Cada vez que surja un pensamiento en tu mente, imagina que lo depositas en una de las hojas. Si piensas en palabras, coloca esas palabras sobre la hoja. Si piensas en imágenes, coloca las imágenes en una hoja. El objetivo es que permanezcas junto a la corriente mientras dejas que las hojas sigan flotando. No intentes hacer que la corriente vaya más rápido o más despacio; no intentes cambiar lo que aparezca encima de las hojas de ninguna manera. Si desaparecen las hojas o si tú, mentalmente, te vas a otra parte o si resulta que te encuentras en medio de la corriente o sobre una hoja, simplemente detente y percibe lo que está ocurriendo. Archiva esa percepción y vuelve otra vez al borde de la corriente, Localiza el siguiente pensamiento de tu mente, escríbelo en una hoja y deja que la hoja se vaya flotando corriente abajo.

Continúa al menos cinco minutos. Ten un cronómetro o un reloj cerca y anota cuando comiences el ejercicio. Te será útil para responder algunas de las preguntas que vienen a continuación. Si tienes claras las instrucciones, adelante; cierra los ojos y haz el ejercicio.

¿Cuánto tiempo pasó hasta que te quedaste atrapado en alguno de tus pensamientos?_____

Si conseguiste que la corriente fluyera y, de pronto, se paró o si surgió algo diferente en tu mente, anota lo que ocurrió justo antes:

Si no conseguiste hacer que la imagen mental de la corriente se moviera, anota en qué estuviste pensando mientras la imagen no arrancaba.

Puedes entender los momentos en que la corriente no fluye como momentos de fusión cognitiva mientras que los momentos en los que corre la corriente son de de-fusión cognitiva. Muchas veces nos fundimos con un pensamiento sin darnos cuenta de ello. Los pensamientos sobre este ejercicio pueden ser especialmente “pegajosos”. Si piensas: “No lo estoy haciendo bien” o: “este ejercicio no me va a funcionar”, esos son también pensamientos con los que es posible fusionarse fácilmente. En muchos casos, puede que incluso no los detectes como tales pensamientos. Otros pensamientos especialmente pegajosos son los pensamientos emocionales, los comparativos y los temporales o causales.

Puedes repetir este ejercicio con regularidad para intentar mejorarlo con el tiempo, dejando que la corriente, sencillamente, fluya.

Objetivar pensamientos y sentimientos

Cuando observas un objeto externo, es evidente que existe una distancia entre el objeto y tú mismo. Cuando los pensamientos y sentimientos están justo encima de uno, son muy difíciles de ver y resulta muy difícil hacerles sitio. Puede servir de ayuda hacer entrar a los pensamientos y sentimientos dolorosos para poder verlos con más claridad y decidir si es necesario luchar contra ellos.

Ejercicio: describir pensamientos y sentimientos

Coge alguno de los elementos problemáticos que anotaste en el Inventario de Sufrimiento del capítulo 5. Tómate un minuto para entrar en contacto vivencial con él. Luego, mentalmente, coloca esa vivencia dolorosa en el suelo, delante de ti, a un par de metros

(asegúrale que no lo vamos a dejar ahí. Más adelante te enseñaremos a recoger las experiencias dolorosas dentro de ti). Cuando lo hayas hecho, responde las preguntas siguientes sobre él:

Si tuviera un color, ¿de qué color sería? _____

Si tuviera medida, ¿cuánto mediría? _____

Si tuviera forma, ¿qué forma tendría? _____

Si tuviera peso, ¿cuánto pesaría? _____

Si se moviera, ¿a qué velocidad iría? _____

Si tuviera textura, ¿cómo se sentiría? _____

Ahora, observa ese objeto. Es una manifestación simbólica del dolor que llevas dentro de tu mente. Mira si puedes renunciar a cualquier lucha que estés manteniendo con ese dolor. Esa cosa con esa forma, color, textura y demás, ¿es realmente algo que tú no puedas tener? ¿Qué es lo que hay, en realidad, en esta experiencia de tu pensamiento que tú no puedas aceptar tal como es? Esta criatura ¿tiene que ser tu enemigo? Después de todo, esta pobre cosa no tiene ningún otro sitio a donde ir.

Ahora, tómate unos instantes y anota tus impresiones sobre la “criatura de tu dolor”. Observa, en particular, cualquier pensamiento o emoción que te surja sobre ella y mira si, ahora, te resulta más fácil renunciar a luchar contra ella.

Si observas alguna resistencia, lucha, disgusto, juicio, etc. hacia esta “criatura de tu dolor”, déjalos estar ahí fuera (a unos pasos de ti) pero ponlos a un lado. Luego, permítete experimentar ese sentimiento de resistencia y, cuando lo estés notando, colócalo delante de ti, junto a

la criatura del dolor. Cuando lo hayas hecho, responde a las preguntas siguientes:

Si tuviera un color, ¿de qué color sería? _____

Si tuviera medida, ¿cuánto mediría? _____

Si tuviera forma, ¿qué forma tendría? _____

Si tuviera peso, ¿cuánto pesaría? _____

Si se moviera, ¿a qué velocidad iría? _____

Si tuviera textura, ¿cómo se sentiría? _____

Ahora, vuelve a mirar a este segundo objeto. Es una manifestación simbólica de tu resistencia. Mira si puedes renunciar a cualquier forma de lucha que hayas estado manteniendo con ella. Renunciar no quiere decir dejarse atrapar por ella. Significa experimentar este objeto simbólico hecho de esa forma, color, textura y demás. ¿Hay algo en *esta* experiencia con la que estás en contacto ahora que crees que no puedes soportar? ¿Esa resistencia tiene que ser tu enemigo? ¿Puedes aceptarla como una experiencia interna que tienes de vez en cuando? Después de todo, esta pobre cosa tampoco tiene ningún otro sitio a donde ir.

Si puedes dejar caer la cuerda de la que estás tirando con este segundo objeto, vuelve a echarle un vistazo al primero. ¿Ha cambiado en algo su aspecto en cuanto a tamaño, forma, color y demás? Si es así, anota lo que hayas observado:

Cuando estés listo, haz que vuelvan los dos dentro de ti, uno tras otro. Intenta hacerlo de una forma acogedora, de la misma manera que recibirías a tus hijos, de vuelta a casa, cuando llegan sucios, malolientes y cansados tras un largo día. No te tiene que gustar su

aspecto ni su olor para acogerlos. Estos pobres huérfanos no tienen ningún otro sitio a donde ir.

Vocalizaciones variadas

Los ejercicios de de-fusión a veces pueden resultar divertidos. Cuando nos decimos internamente cosas como “estoy tan estresado que voy a estallar” o “soy una mala persona”, puede ayudarnos a desligarnos de tales pensamientos el variar el contexto en el que tienen lugar. Cuando tales enfoques divertidos están bien acompañados, pueden resultar muy liberadores. Veamos algunos ejemplos:

Decirlo muy despacio

Intenta expresar tus pensamientos perturbadores muy lentamente. Imagínate cómo sonaría un microsurco de 45 rpm puesto a 33 rpm. Pronunciar una sílaba por respiración podría ser la velocidad justa. Por ejemplo, si estás bloqueado con el pensamiento de “soy una mala persona”, actívalo diciéndote la palabra “soy” mientras inspiras, luego diciendo “una” al espirar, “mala” con tu siguiente inspiración y “persona” con la última espiración.

Decirlo con una voz distinta

Otra cosa que puedes hacer es vocalizar tu pensamiento con una voz distinta. Por ejemplo, si tu pensamiento es: “no valgo nada, no hago nada bien”, intenta decirlo en voz muy baja o muy alta. O puedes decirlo con la voz de Mickey Mouse o la de Chiquito de la Calzada. Puedes elegir la voz del político con el que menos simpatizas. Cualquier voz que te imagines, puede funcionar. Lo importante es que tengas en cuenta que no es necesario que cambies lo que sientes respecto a tus pensamientos sino que te des cuenta de que no son otra cosa que *pensamientos* y lo que hagas con ellos es asunto tuyo, no de tu máquina de las palabras.

Inventar una canción

Intenta hacer una canción con tus pensamientos problemáticos. Puedes tomar la melodía de una canción popular y adaptarla o crear tu propia melodía. Canta a plena voz: “*Mi mente vive con mis pensamientos tristes*”. Cualquier canción que te imagines funcionará. No lo hagas para ridiculizar, satirizar o criticar a tus pensamientos. Simplemente, límitate a darte cuenta, mientras cantas las canciones, de que solo son pensamientos.

Radio “malas noticias”

Imagina que tu mente negativa es una emisora de radio, así que di con voz de locutor de radio: “¡Aquí radio ‘Malas Noticias’! Emitimos 24 horas al día, 7 días a la semana. Recuerda: Todo son malas noticias. Todo el rato. Esto es radio ‘Malas Noticias! Sintonía. ¡(tu nombre) es una mala persona! Él piensa que no es tan bueno como debería. Más noticias a las 11:00”. Continúa así, “informando” de todo lo que se te pase por la cabeza (si aparece algo positivo, también lo puedes anunciar pero el locutor debería mostrarse un poco desconcertado. ¡Después de todo, “esto es radio ‘Malas Noticias’, solo malas noticias, todo el tiempo”!).

Más adelante te daremos más ideas para realizar ejercicios parecidos y, al final, podrás elaborar los tuyos propios. Todos tienen el mismo propósito. Están diseñados para ayudarte a que caces tu máquina de las palabras al vuelo más que para que te quedes atrapado en el mundo aparentemente estructurado por ella.

Descripciones frente a evaluaciones

Como los pensamientos son tan persistentes, tendemos a situarlos como si estuvieran formando parte del mundo exterior, olvidando que somos nosotros quienes los hemos creado y, así, nos vemos oprimidos por el mundo externo que, sin saberlo, hemos construido. Una buena forma de romper este ciclo consiste en aprender a darse cuenta de la diferencia entre *descripciones* y *evaluaciones*.

Las descripciones son verbalizaciones relacionadas con la forma o con aspectos directamente observables de los objetos o los acontecimientos. Estos aspectos o formas constituyen los *atributos primarios* de un objeto o acontecimiento. Es decir, no dependen de nuestra historia personal; en términos de sentido común, siguen siendo aspectos de ese acontecimiento u objeto independientemente de nuestra relación con él.

Ejemplos.

*Esta es una mesa **de madera**.* (Las mesas son duras, sólidas, tienen cuatro patas o más, etc. Esta mesa, en concreto, está hecha de madera).

*Estoy sintiendo ansiedad y **mi corazón late de prisa**.* (La ansiedad consiste en determinados sentimientos, sensaciones e impulsos. Esto incluye un corazón latiendo rápido).

*Mi amigo me está gritando **fuerte**.* (Él o ella me está gritando y lo hace en voz muy alta).

Las evaluaciones son nuestras *reacciones* ante los acontecimientos o a sus matices. Podemos comparar acontecimientos y atribuirles una etiqueta evaluativa (como bueno o malo, apetecible o desagradable, soportable o insoportable, rudo o amable, prohibitivo o asequible y cosas por el estilo). Las evaluaciones son *atributos secundarios*. Los atributos secundarios se organizan en función de nuestra interacción con los objetos, acontecimientos, pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.

Ejemplos.

*Esta es una **buena** mesa.* (Buena está en mi relación con la mesa... no está en la mesa).

*Esta ansiedad es **insoportable**.* (Insoportable está en mi relación con la ansiedad, no está en la ansiedad).

*Mi amigo es un **desconsiderado** por gritarme.* (Desconsiderado está en mi relación con los gritos. No está en los gritos).

Buena parte de nuestro sufrimiento surge de confundir evaluaciones con descripciones. Muy a menudo nos creemos que nuestras opiniones evaluativas son propiedades primarias y que, por lo tanto, son descripciones. Sin embargo, cuando examinamos nuestras evaluaciones más de cerca, empiezan a oler como el pescado podrido.

Ejercicio: Explorar la diferencia entre Descripciones y Evaluaciones

En este ejercicio nos gustaría que intentaras hacer algunas distinciones entre tus propias descripciones (atributos primarios) y tus evaluaciones (atributos secundarios). Cuando tenemos que manejar objetos externos, resulta relativamente fácil observar las diferencias entre ambas clases de propiedades porque si nosotros desapareciéramos, las propiedades secundarias también desaparecerían. Pero las propiedades primarias, no. Si no hubiera criaturas vivientes sobre el universo, ¿dónde quedaría la parte “buena” de una *buena* mesa? Desaparecería. ¿Qué ocurriría con la parte de “madera” de una mesa *de madera*? Seguiría siendo de madera. Resulta un poco más difícil cuando se trata de discutir sobre el mundo interior porque esta regla elemental no funciona pero si practicamos un poco con objetos externos, podremos hacer lo mismo con nuestros pensamientos y sentimientos. Así pues, empecemos con unos cuantos objetos tangibles.

Ahora, anota los atributos de un árbol:

Atributos primarios (hojas, color, etc.)

Atributos secundarios (feo, siniestro, hermoso, etc.)

Anota unos cuantos atributos de una película que hayas visto hace poco:

Atributos primarios (duración de noventa minutos, Cameron Díaz como actriz principal, etc.)

Atributos secundarios (aburrida, interesante, demasiado larga, debería haber sido más dramática, Cameron Díaz está muy bien, etc.)

Anota algunos atributos de algún amigo tuyo muy próximo

Atributos primarios (altura, color de pelo, etc.)

Atributos secundarios (inteligente, guapo, feo, bueno, malo, etc.)

Ahora, procura distinguir la diferencia entre los atributos primarios y secundarios de tu experiencia emocional.

Primero, anota tu experiencia dolorosa aquí:

Ahora, haz una lista con los atributos de tu experiencia, tal como acabas de hacer hace un instante. Recuerda que los atributos primarios son las cualidades directas de la experiencia mientras que los atributos secundarios se refieren a tu forma de juzgar o evaluar tu experiencia. Por ejemplo, alguien que sufra ataques de pánico podría

anotar aumento de la tasa cardíaca y ligero mareo como atributos primarios de la experiencias y describir “ha sido la peor experiencia de mi vida” como atributo secundario del ataque de pánico.

Atributos primarios:

Atributos secundarios:

Aprender a distinguir entre descripciones y evaluaciones nos puede proporcionar la libertad de reconocer cuando la mente está registrando o advirtiéndolo nuestra experiencia real y cuándo está elaborando sus propios juicios sobre esa experiencia. Tú puedes ampliar esta distinción añadiéndolos a tu lista de “etiquetado de pensamientos” del ejercicio “rotular tus pensamientos” que hemos realizado anteriormente. Por ejemplo, puedes decir: “estoy haciendo la evaluación de que la ansiedad es mala”.

Una cuantas técnicas más de “defusión”

Lo que sigue es otro muestrario de técnicas de “defusión” cognitiva que utilizan los terapeutas de ACT. De hecho, se trata solo de un pequeño muestrario porque cada día se están creando técnicas nuevas. Cuando hayas entendido los principios de la “defusión” cognitiva podrás crearte tus propias técnicas rápidamente.

De hecho, eso es, justamente, lo que te queremos ayudar a hacer. Te damos la lista siguiente por dos razones. Primero, para que puedas ser capaz de aplicar alguna de estas técnicas a tu propia vida y, así, ampliar tu práctica de defusión cognitiva. La segunda razón es mostrarte que hay muchas, muchas de esas técnicas y que, el hecho de leerlas, te ayudará a crear las tuyas propias.

UN MUESTRARIO DE TÉCNICAS DE DE-FUSIÓN COGNITIVA	
La mente	Trata a “la mente” como un objeto externo, casi independiente de tu persona (p. ej.: “bien, aquí está mi mente otra vez” o: “mi mente se está preocupando de nuevo”).
Cortesía mental	Dale las gracias a tu mente cada vez que se entrometa con preocupaciones y opiniones; muéstrate muy cortés con ella por sus sugerencias (p. ej.: “¡Estás haciendo un gran trabajo de preocupación hoy! ¡Gracias por la idea!”). <i>No es un sarcasmo...</i> después de todo, tu máquina de las palabras está haciendo aquello para lo que fue diseñada hace miles de años: “resolver problemas” y evitar peligros.
Compromiso de abrirte	Si notas que empiezas a luchar internamente cuando aparecen contenidos negativos, pregúntate si no puedes aceptar ese contenido negativo y trata de conseguir un “sí”.
Simplemente, darse por enterado	Utiliza el lenguaje de observación (p. ej.: “recibido”) cuando se trate de tus experiencias internas. Por ejemplo: “Me estoy dando cuenta de que, en este momento, me estoy juzgando”.
“Asumir” los pensamientos	Utiliza un lenguaje activo para diferenciar entre los pensamientos que están teniendo lugar y los pensamientos a los que tú te aferras. P. ej. “creo que estoy asumiendo el pensamiento de que soy malo”.
“Mente anuncio”	Imagina que tu cháchara negativa es como los anuncios que aparecen de pronto en Internet.
Teléfono móvil maldito	Imagina que tu cháchara negativa es como un teléfono móvil que no puedes desconectar (p. ej. “Hola, soy tu mente. ¿Te acuerdas de que tienes que empezar a preocuparte?”).
Búsqueda experiencial	Busca abiertamente más materiales, especialmente si se trata de algo que sea delicado. Si tu ente te dice que no hagas algo espeluznante pero importante, dale las gracias por su gran consejo y haz eso que te resulta tan difícil con gusto.
Sacarlo fuera	Anota una evaluación negativa de la que estés dispuesto a desprenderte (p. ej.: mezquino, estúpido, “mala leche”, indeseable, etc.) anótalo en una etiqueta y llévala puesta. No des explicaciones a nadie durante una temporada... hasta que sientas que haya desaparecido.
Camiseta mental	Imagina que las evaluaciones negativas de las que quieres desprenderte están escritas con mayúsculas en tu camiseta. Si te sientes especialmente atrevido, <i>hazlo</i> de verdad.
Piensa en lo contrario	Si tu mente intenta detenerte en algo, practica deliberadamente el hacer precisamente eso mientras intentas ordenar lo contrario. Por ejemplo, levántate y ponte en marcha mientras dices “no puedo moverme mientras estoy leyendo esto”.

Los pensamientos no son causas	Si un pensamiento parece que se convierte en una barrera para la acción, pregúntate a ti mismo: “¿será posible mantener este pensamiento como tal pensamiento y, sin embargo, hacer X?”. Inténtalo, manteniendo deliberadamente el pensamiento mientras haces aquello que tu pensamiento intentaba impedir.
Monstruos en el autobús	Trata los acontecimientos internos espeluznantes como monstruos que viajan en el autobús que vas conduciendo. Mira si puedes mantenerte conduciendo en lugar de hacer lo que ellos dicen o de intentar conseguir que se vayan.
¿Quién es el que manda aquí?	Trata a los pensamientos como abusones; utiliza un lenguaje vivo. Al fin y al cabo, ¿de quién es tu vida, tuya o de tu mente?
¿Cuántos años tiene esto? ¿Es como tú?	Cuando te creas un pensamiento a pies juntillas, vuélvete un instante y pregúntate: “¿cuántos años tiene este patrón?” o “¿es tan viejo como yo?”.
¿Y al servicio de qué está esto?	Cuando te aferres a un pensamiento, vuélvete un momento y pregúntate: “Creerme este pensamiento, ¿está al servicio de qué cosa?”. Si no está al servicio de tus intereses, deja de aferrarte a él.
OK, tienes razón ¿y ahora qué?	Si estás luchando por tener “razón” incluso aunque eso no te ayude a avanzar, imagínate que la Reina Blanca ha decretado que tú tienes “razón”. Ahora pregúntate a ti mismo, “bueno, ¿y qué?; ¿qué puedo hacer para crear una vida más valiosa a partir de ahora?”.
Sal de tus “peros”	Reemplaza prácticamente cualquier “pero” que pongas con un “y”.
¿Por qué, por qué?	Si descubres que tus razones “porque” te están envolviendo, pregúntate repetidamente “por qué” se produce el acontecimiento y por qué funciona como lo hace hasta que llegue a resultarte difícil responder. Puede ayudarte el ver lo superficial que llega a ser realmente la historia y cómo la evitación experiencial genera el dolor de ausencia. Por ejemplo: “no puedo hacerlo”. ¿Por qué? “me siento ansioso” “¿y por qué eso significa que no lo puedes hacer?”. “Ah, no lo sé...”.
Créate una nueva historia	Si te encuentras enredado en una historia “lógica” pero triste sobre tu vida y de cómo las cosas han llegado a ser lo que son, escribe la historia habitual y, a continuación, selecciona todos los hechos descriptivos y utilízalos para crear una historia distinta. Repite el proceso hasta que te sientas más abierto a nuevas posibilidades <i>con</i> tu nueva historia.
¿Por qué habrías de ser perfecto?	Si estás luchando con ser “perfecto” aunque eso no te esté ayudando a avanzar, pregúntate: “¿por qué habría de ser perfecto?, ¿qué debería ser más bien: perfecto o vivo y vital?”.
Intenta no pensar X	Especifica un pensamiento que no quieres pensar y observa que estás pensando en él.

Encuentra algo que no pueda ser evaluado	Si te enredas en evaluaciones negativas, mira a tu alrededor y observa que cada cosa que ves podría ser valorada negativamente si decidieras hacerlo así. Entonces, ¿por qué tú habrías de ser distinto? ¿Es solo para esto para lo que ha evolucionado la mente?
¿Y cómo me ha funcionado?	Cuando estés aferrado a un pensamiento, pregúntate: “¿Cómo me ha funcionado esto?” y si no te ha funcionado bien pregúntate: “¿por quién debería guiarme, por mi mente o por mi experiencia?”.
Llevar tarjetas	Anota pensamientos problemáticos en tarjetas de visita y llévalas contigo. Utiliza esta práctica como una metáfora de la posibilidad de ir cargando con tu historia sin perder la capacidad de controlar tu vida.
Llevar las llaves	Asígnales pensamientos y experiencias problemáticos a tus llaves. Luego, piensa el pensamiento como tal pensamiento cada vez que utilices las llaves. Sigue adelante acarreando tus llaves y tus pensamientos.

Crear tus propias técnicas de de-fusión cognitiva

Si has hecho el trabajo y has practicado las técnicas de este capítulo hasta el grado de entender la defusión cognitiva, ahora deberías de ser capaz de crear tus propias técnicas. Si consigues hacerlo, tendrás abierta la posibilidad de utilizar la defusión cognitiva cuando lo desees.

Empieza con un pensamiento con el que estés luchando. Anótalo aquí:

Ahora, imagina un contexto en el que esas mismas palabras no constituyan algo que tú te tengas que creer ni dejar de creer, sino solo algo que tú percibes. Por ejemplo, ¿cuándo estarías más dispuesto a leer o escuchar palabras sin debatir su contenido? ¿Cuándo estarías más dispuesto a leer o escuchar palabras por diversión sin que su verdad literal constituya un asunto importante? Escribe algunos ejemplos (por ejemplo, cuando leo historias en el *Hola*, cuando escucho a un cómico, etc.):

Ahora, diseña una técnica de de-fusión que asocie los pensamientos contra los que estás luchando y tu respuesta a la última cuestión. Describe de qué manera deberías pensar _____ (escribe el pensamiento problemático) siguiendo esta técnica (p. ej.: cómo trataría el *Holaese* pensamiento o de qué manera presentaría un cómico _____ ese _____ pensamiento):

Ahora, vamos a utilizar esa técnica. Activa el problema en tu mente y dale un buen tratamiento. No pares hasta que estés seguro haber hecho lo suficiente para valorar su impacto.

Anota lo que sucedió cuando lo hiciste:

Después de haber utilizado la técnica:

- ¿Eres más capaz de ver el pensamiento como un pensamiento?
- ¿Disminuyó la credibilidad del pensamiento?
- ¿Disminuyó el estrés asociado al pensamiento?

Si dos o más de las respuestas son NO, inténtalo una vez más. Si, de nuevo, obtienes dos o más respuestas NO, es que esta técnica de de-fusión no es eficaz para ti. Intenta desarrollar otra diferente. Si la mayoría de tus respuestas son SI (especialmente en las dos primeras preguntas), entonces estás practicando de-fusión.

Cuándo utilizar la de-fusión

Como la fusión está en todas partes, a todas horas, aplicada a todo e imparable, no nos damos cuenta de ella. He aquí algunas claves que te indicarán cuándo te estás fusionando con tus pensamientos:

- Tus pensamientos te resultan familiares, viejos y sin vida.
- Te sumerges en tus pensamientos y el mundo exterior desaparece durante un rato.
- Tu mente es comparativa y evaluadora.
- Mentalmente te encuentras en otra parte o en otra época.
- Tu mente tiene una fuerte tendencia a buscar lo “cierto y falso”.
- Tu mente está ocupada o confusa.

Si no estás funcionando de una forma óptima y se da alguna de estas claves, busca un pensamiento al que estés fusionado y, cuando lo hayas encontrado, utiliza alguna de las técnicas de de-fusión.

El siguiente paso del proceso es que aprendas a mantener una postura consciente frente a tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Los dos capítulos siguientes te enseñarán lo que es “consciencia” y cómo mantenerte en contacto con el presente.

7

SI NO SOY MIS PENSAMIENTOS, ENTONCES ¿QUIÉN SOY?

En los capítulos 5 y 6 aprendiste a distanciarte de tus pensamientos. En algunos contextos tales como el de la *literalidad* (tomarse “yo soy una persona ansiosa” como si fuera literalmente cierto, olvidando, incluso, que eso no es más que un pensamiento), el de *dar razones* (“soy ansioso porque algunas vivencias de mi infancia me hicieron volverme ansioso”) o el de *control emocional* (“tengo que liberarme de esta ansiedad para poder vivir”), los pensamientos pueden llegar a ser muy envolventes.

El tipo de pensamientos que suelen ser más enredosos cuando se dan en el contexto equivocado son las *evaluaciones* y las *auto-conceptualizaciones*. Debes recordar que evaluaciones y auto-conceptualizaciones son dos formas particularmente “fusionadas” de pensamiento. Las evaluaciones son juicios subjetivos que hacemos sobre acontecimientos internos o externos. Resultan especialmente perturbadores porque conducen, con suma facilidad, a formas inútiles de evitación.

Así, no es posible conseguir el objetivo de la aceptación cuando la fusión cognitiva domina nuestros procesos de pensamiento. Recordarás que la fusión cognitiva se refiere a la tendencia a mirar *desde* tus pensamientos en vez de *a* tus pensamientos. Cuando

uno se enreda en la fusión cognitiva, llega a considerar sus declaraciones mentales como si fueran verdades literales e incluso llega a perder de vista que tales declaraciones son el producto de un proceso cognitivo en marcha.

Considerando tus auto-conceptualizaciones

Las *auto-conceptualizaciones* son manifestaciones que hace tu mente sobre ti como persona y que tú, implícitamente, las tomas como si fueran verdades literales. Las auto-conceptualizaciones son perjudiciales por una razón ligeramente diferente: favorecen la rigidez psíquica.

Por ejemplo, examina las preguntas siguientes. Por favor, llena los espacios en blanco con la primera cosa que se te venga a la mente. Si quieres dar varias respuestas, puedes hacerlo libremente.

Yo soy una persona que _____

Yo soy una persona que no _____

Lo que más me gusta de mí mismo es _____

Lo que menos me gusta de mí mismo es _____

Me he equivocado porque otros han _____

Soy una persona mala en _____

Considera ahora una de tus respuestas negativas. Fíjate en ella. Ahora, imagina que ha ocurrido un milagro y que, sin que tú tuvieras que hacer cambio alguno en tu historia o circunstancias, ese problema, simplemente, hubiera desaparecido mientras tú seguías viviendo tu vida. Por ejemplo, imagina que escribiste: “soy agorafóbico” en respuesta a “soy una persona que...” Si esa agorafobia desapareciera de repente, sin necesidad de que hubieras tenido una historia distinta, sin necesidad de haber sido otra persona o de haber vivido otras circunstancias, pregúntate a ti mismo: ¿Quién iba a resultar perjudicado por tal desaparición?

Si te parece que la pregunta no tiene sentido, siéntate durante unos instantes. Repítetela otra vez y búscate una respuesta. ¿A quién le iba a afectar negativamente?

¿Puedes ver todo lo que has invertido en tus etiquetas, historias y razones? Incluso aunque *odies* la etiqueta (p.ej.: puedes odiar la idea de ser agorafóbico), si te la aplicas a ti mismo o a tu comportamiento de una forma “fusionada”, habrás hecho una *inversión* en esa etiqueta. Si la evidencia justifica su utilización, por lo menos tú tendrás *razón*. De una manera perversa, eso también quiere decir que tu mente, en secreto, apuesta por que las cosas permanezcan siempre iguales, rígidas; incluso aunque tú tengas que sufrir terriblemente por ello.

El problema de identificarse con un aspecto cualquiera de quien somos es que, una vez que nos “fusionamos” con ese aspecto concreto de nuestra identidad, estamos dispuestos a distorsionar el mundo para mantener la visión que tenemos de nosotros mismos. Esto es tan cierto para los aspectos positivos como para los negativos. Por ejemplo, imagina que has escrito “soy amable” como respuesta a “lo que más me gusta de mí mismo es...”. Está bien pero ¿eres *siempre* amable? ¿En todas partes? ¿Con todo el mundo?... ¡Embustero!

Los seres humanos son complejos. Cada vez que dices “yo soy X”, sencillamente, no estás diciendo toda la verdad. Seguramente hay veces en que no eres X. No importa si X es positivo o negativo. Si apuntas: “soy una persona ansiosa”, seguramente podrás recordar al menos un momento en el que no hayas sido ansioso. Pero observa como te sientes cuando te das cuenta de que X no es verdad al cien por cien. A la mayoría de nosotros, tal constatación nos provoca un cierto sentimiento de inquietud.

Esta inquietud no proviene simplemente de la posibilidad de estar “equivocado”. Surge también de la necesidad de saber quién somos. Examina otra vez alguna de las auto-conceptualizaciones negativas que has escrito más arriba. Céntrate en ella. Ahora, utilizando las

técnicas de de-fusión que has aprendido en los capítulos 5 y 6, distánciate completamente del contenido de esa auto-conceptualización negativa. Es decir, de-fusiónate de tu pensamiento y obsérvalo desde una postura consciente. Obsérvalo sin juzgarlo.

Para hacerlo, puedes utilizar cualquiera de las técnicas de los capítulos anteriores que te hayan gustado. Por ejemplo, imagina que has escrito “está deprimida” como respuesta a “yo soy una persona que...” e imagina que sabes hacer bien aquello de considerar a tus pensamientos como pensamientos, reconociéndolos y dejándolos que se vayan flotando. En tal caso, utiliza tales procedimientos con ese pensamiento; por ejemplo: “estoy teniendo el pensamiento de que soy una persona que está deprimida. Gracias por la indicación, mente mía!” y, luego déjalo que se vaya flotando corriente abajo como una hoja, tal como hicimos en el capítulo 6.

Si eres capaz de hacerlo, continúa con las implicaciones que esto tiene y puede que llegues a ver de dónde surge otra forma de rigidez y de fusión. Imagina que te hubieras desprendido de *todas* las auto-conceptualizaciones categoriales. Imagina que cada una de las auto-conceptualizaciones anteriores (y los millones de variedades diferentes que podrían aparecer mediante otras preguntas) no fueran otra cosa que pensamientos que surgen. Ni más ni menos. Si eso fuera así, entonces aún hay algo a lo que tendríamos que enfrentarnos.

Yo, (SCH), trabajé en una ocasión con un cliente ansioso que estaba consiguiendo desprenderse de sus auto-conceptualizaciones, una tras otra. La mayor parte eran muy negativas y una vez que empezamos el trabajo, el estado de ánimo de este cliente fue mejorando a medida que se iba desprendiendo de la opresión de sus temidas auto-evaluaciones, una a una. Sin embargo, al cabo de un cierto tiempo, cuando ya había conseguido un progreso evidente, su estado de ánimo cambió: el cliente empezó a llorar hasta que, finalmente, preguntó con un tono de auténtico miedo en su voz: “Si no soy mis pensamientos, entonces ¿quién soy?”. Fue como si estuviera sintiéndose morir. Y, en cierto sentido, así era.

Los tres sentidos del Yo

De acuerdo con la teoría del lenguaje que subyace a la ACT existen, al menos, tres sentidos del yo que surgen de nuestras capacidades verbales: el yo-concepto, el yo como un proceso continuo de autoconsciencia y el yo observador (Barnes-Holmes, Hayes y Dymond, 2001).

El yo-concepto

El *yo-concepto* es uno mismo en cuanto objeto de categorizaciones y evaluaciones verbales sumarias. Es el “yo soy” verbal, como en: “yo soy mayor, yo soy ansioso, yo soy amable, yo soy insignificante, yo soy indeseable, yo soy dulce, yo soy guapo” y demás. El yo-concepto rebosa de contenido; tal *contenido* es la historia que te has estado contando a ti mismo sobre ti y tu vida. Contiene todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales, recuerdos y compulsiones que te has creído al pie de la letra y que has integrado en un autorretrato verbal permanente de ti mismo. Es el yo que te resulta más familiar porque es el resultado de las aplicaciones habituales del lenguaje a ti mismo y a tu vida.

En términos de trampa de sufrimiento, el yo-concepto resulta el más peligroso. Y ello es así porque el yo-concepto encaja en una historia que te proporciona razones para tus acciones y un yo que da coherencia a tus experiencias. Es una especie de cómoda –pero asfixiante– coherencia que conduce implacablemente a “más de lo mismo”. ¿Alguna vez has observado que si una persona piensa que es alguien sin importancia, la mayoría de los acontecimientos de su vida parecen confirmar su punto de vista? O ¿has observado alguna vez que si uno se ve a sí mismo como una víctima, de alguna manera (en su mente o en la realidad) termina siendo victimado?

Si tú sufres ansiedad, depresión o estrés, tu identificación con tales desórdenes forma parte, casi seguro, de tu yo-concepto. Tus problemas emocionales han acabado por formar parte de la historia que te has estado contando sobre tu vida. Eso no quiere decir que los

hechos tal como tú los conoces no sean ciertos. La mayoría de los hechos probablemente sean totalmente correctos. Pero la historia de tu ansiedad o depresión no muestra la historia *completa* de tu vida y, lo que es peor, cuenta aún mucho más de que lo que tú posiblemente sepas.

Ejercicio: Reinterpretar la propia historia

En el espacio que sigue, escribe la historia de tu sufrimiento emocional tal como lo habrías hecho antes de empezar a trabajar con este libro. Sé breve. Describe tus problemas principales así como las razones históricas, personales y situacionales que hayan podido justificar la aparición de tal sufrimiento en tu vida.

Ahora, vuelve a leer lo que has escrito y subraya los **HECHOS**. “Hechos” son descripciones, no conclusiones. Omite todo tipo de análisis de causas (los análisis de causas pueden ser identificados por el empleo de palabras como “porque”. Si hay algún análisis causal, no lo subrayes). Ahora, toma los hechos que puedas extraer de lo que has escrito y redacta otra historia completamente distinta, con un final totalmente diferente a partir de esos hechos. Esto no es ninguna promesa, predicción o evaluación; se trata solo de un ejercicio. Mira a ver si eres capaz de retomar esos hechos objetivos e integrarlos en una historia diferente

Ahora, observa cómo cambia el significado de los mismos hechos en las dos historias y se convierte en algo distinto. Si todo esto te parece complicado o no ves aún qué sentido tiene, toma los mismos hechos y, de todas maneras, escribe *otra* historia que incorpore todos esos hechos en un argumento distinto. Luego, como decíamos, observa cómo el significado de los mismos hechos cambia y se convierte en otra historia diferente.

Al pedirte que hicieras esto, no estábamos intentando dar por sentado que es posible hacer cualquier cosa ni que la vida no tenga límites. Y, desde luego, no estamos intentando ridiculizar la historia de tu vida tal como tú la ves. Más bien, lo que intentamos mostrar es que: a) los hechos de nuestra historia no determinan el argumento de la historia de la que forman parte, con independencia de lo que nos cuente nuestra mente. Son posibles muchas historias distintas. Y, b) los hechos tienen significado debido a la historia de la que forman parte. Esto significa que lo que realmente puede establecer una diferencia es algo que se puede cambiar. Nosotros sabemos los hechos. Y éstos no pueden cambiar. Pero la historia sobre tales hechos y las auto-conceptualizaciones resultantes de tal historia son aspectos de nuestra vida que evitamos cambiar debido a nuestro apego y a nuestra fusión con ellos. Tal vez eso (nuestra historia y nuestro apego a ella) pueda cambiar.

Lo emocionante de ver nuestro propio yo-concepto como algo que nosotros mantenemos de una manera arbitraria es que se posibilitan narraciones verdaderamente nuevas que, ahora mismo, permanecen fuera de la historia que nos estamos contando en la actualidad. Pero puede dar miedo abrir posibilidades más allá de nuestro yo-concepto. Si no somos nuestros pensamientos, entonces ¿quién somos?

Cuando te desprendes de la atadura con tu yo-concepto, te vuelves como un niño, abierto a cualquier posibilidad y deseoso de averiguar qué puede llegar a ser. Pero, antes de nada, debes librarte de las ligaduras con tu yo-concepto. Solo los más valientes se atreverían a hacer tal cosa sin prever antes un lugar para aterrizar

psicológicamente. Por esta razón, volveremos al problema del yo-concepto más adelante, en este mismo capítulo, después de haber identificado un aliado crítico que reside en nuestro propio interior.

El yo como proceso de una auto-consciencia continua.

Auto-consciencia continua es el conocimiento fluido, continuo, de las propias experiencias en el presente. Se parece al yo-concepto en que también se le aplican categorías verbales al yo. Se diferencia de él porque, en vez de ser contundentes y evaluativas, tales categorías son descriptivas, no evaluativas, formuladas en presente y flexibles: “Ahora estoy sintiendo esto”, “ahora estoy sintiendo aquello”, “ahora estoy recordando esto”, “ahora estoy viendo aquello”.

Hay numerosas evidencias de que este sentido del yo es muy importante para un saludable funcionamiento psíquico. Por ejemplo, la gente que no puede identificar lo que está experimentando emocionalmente se dice que padece “alexitimia”. Esta deficiencia clínica se correlaciona con un amplio abanico de problemas psíquicos. Y no es sorprendente comprobar que correlaciona, en gran medida, con la evitación experiencial (Hayes, Strosahl y otros, 2004). Alguien que sea incapaz de observar y describir sus propias vivencias está sordo y ciego para cuanto está ocurriendo en el momento presente.

Se nos ha enseñado a hablar de nuestra historia personal y de nuestras predisposiciones actuales mediante la localización y la identificación de lo que sentimos. Por ejemplo, le podemos preguntar a un niño: “¿tienes hambre” como una forma de preguntar “¿vas a comértelo si te doy algo para que comas?”. A los niños pequeños, a veces, les resulta muy difícil responder adecuadamente porque su sentido del yo todavía se está desarrollando y no han aprendido aún lo que significan sus emociones y sentimientos. Como resultado, pueden decir que no tienen hambre y, a continuación, pedir comida unos minutos más tarde; o puede que digan que tienen hambre y, luego solo picotear la comida que se les da porque, de hecho, no la tienen

(cada padre conoce esta clase de “desconexión” de sus hijos pequeños).

Tomar contacto con el momento presente y las experiencias que tienen lugar en él resulta más probable cuando fusión y evitación han sido socavadas. Los evitadores emocionales crónicos no saben lo que están sintiendo porque no saber es, en sí misma, una poderosa forma de evitación.

Esta forma del yo más fluida, como proceso continuo de consciencia, también se debilita cuando lo que predomina es la vinculación con el yo-concepto. Por ejemplo, a una persona que, supuestamente, “siempre es colaboradora y dulce” le puede resultar difícil admitir que está experimentando sentimientos o pensamientos de enfado, envidia o resentimiento que pueden estar teniendo lugar en el momento actual. La defusión y la aceptación apoyan de manera natural el desarrollo del yo como un proceso continuo de consciencia.

El yo observador

Es probable que el yo observador sea la forma de considerar al yo que, verbalmente, te resulta menos familiar; a pesar de que constituye la vertiente más importante del ser y de que te ha estado acompañando durante mucho tiempo. Se le conoce con diferentes denominaciones: “yo como contexto”, “yo trascendente”, “yo espiritual”, “yo vacío” y “yo observador” son solo unas cuantas. Más adelante las vamos a utilizar.

A diferencia del “yo-concepto” o del “yo como proceso continuo de auto-consciencia”, el “yo observador” no es una mera cuestión de relaciones verbales. Y esto es así sencillamente porque “sabemos” muchas menos cosas acerca de él. El yo observador no consiste en una forma del yo fundamentada en contenidos y que pueda ser descrita directamente. No obstante, la teoría que sustenta a la ACT sugiere que el “yo observador” surge como resultado del empleo del lenguaje y resulta esencial para la salud psíquica.

Cuando eras muy pequeño y aún estabas aprendiendo a hablar, aprendiste a describir las cosas desde un punto de vista estable. Cuando describías lo que comías, veías o hacías, aprendiste que tenías que explicarlo en relación a esa perspectiva estable.

Piensa en la siguiente pregunta: ¿dónde es “aquí”? A los niños más pequeños les resulta muy difícil asimilar esta idea. “Aquí” no es ningún lugar específico, como una dirección o un rincón de la habitación; más bien es el lugar desde el cual se hacen las observaciones; cualquier otro lugar sería “allí”.

Considera ahora esta otra pregunta: ¿cuándo es “ahora”? A los niños más pequeños también les resulta muy difícil esta idea. “Ahora” no es un momento específico tal como el lunes, o las 6 p.m.; más bien se trata del momento a partir del cual se hacen observaciones. Cualquier otro momento es “luego”.

Del mismo modo, considera la pregunta: ¿Dónde estoy “yo”? A los niños más pequeños les resulta muy difícil esta última idea. “Yo” es también un lugar desde el que se hacen observaciones. Las observaciones realizadas desde otra perspectiva son “tú”, no “yo”.

Estas relaciones verbales son deícticas, lo que significa que señalan o muestran. Las *relaciones deícticas* solo pueden ser aprendidas por demostración porque no son cosas materiales. Se refieren a la perspectiva del observador.

El sentido del lugar desde el cual se hacen observaciones conscientes resulta extraño porque, para la persona que las experimenta, no tiene unos límites concretos. Nunca puedes conocer conscientemente sus límites porque todo conocimiento verbal lo es en relación a ti como conocedor. Vuelve, en tus recuerdos, a la primera infancia y comprueba si puedes conectarte con la sensación de estar mirando al mundo desde detrás de tus ojos, tal como eran entonces. Y, ahora, responde a esta pregunta mientras compruebas si puedes revivirlo experiencialmente (no solo lógicamente): ¿quién era el que veía esos acontecimientos tal como estaban teniendo lugar?

Ahora, contesta otra pregunta: ¿Quién era el que estaba tomando tu desayuno esta mañana? Contempla el cuadro de tu desayuno de hoy y, de nuevo, trata de conectar con ese sentido de mirar al mundo desde detrás de tus propios ojos.

Ahora, advierte quién está leyendo este libro. Una vez más, intenta conectar con ese sentimiento de mirar al mundo desde detrás de tus ojos. Advierte que estás aquí, en este momento, leyendo y date cuenta, también, de que la persona que hay detrás de estos ojos que van leyendo estaba allí cuando tomaste el desayuno esta mañana y también estaba allí cuando eras un niño. Tú has sido tú toda tu vida, aunque haya habido muchos cambios en tus pensamientos, en tus sentimientos, en tus roles y en tu cuerpo. En el mismo momento en que estás viendo estas líneas de tinta sobre el papel, advierte quien las está mirando.

¡Hola!

Tú has sido tú desde el momento en el que te asomaste a tu primera infancia como un ser humano consciente y tu amnesia infantil se vino abajo (más o menos al mismo tiempo que hicieron su aparición esos marcos deícticos de yo/tú, aquí/allí y ahora/luego). A este “yo” es al que algunos llaman el “yo observador” (Deikman, 1982). Es un sentido que trasciende el tiempo y el espacio; no literal, sino experiencialmente dado que este sentido está en todos los lugares a donde tú vayas. Te ocurra lo que te ocurra, es este “yo” el que va a formar parte de tu conocimiento verbal de tal experiencia.

Este “yo” no tiene límites en el sentido de que no puedes experimentar ninguna cosa que sepas (o, para ser más precisos, que tú sepas que sabes) sin que el “yo como perspectiva” esté presente en ella. ¿Por qué? Porque sin este sentido de locus no existe continuidad en la consciencia del yo; no hay perspectiva psicológica desde la que se pueda observar lo que se conoce.

Si este sentido del yo es vivencialmente ilimitado (es decir, tal como se vive por la persona que está vivenciando) tampoco se experimenta

como un objeto. Esto constituye su característica exclusiva. Casi todos los acontecimientos que somos capaces de describir se viven como “cosas”: como acontecimientos con límites conocidos. Sin embargo aquí, justo en medio del conocimiento verbal mismo, hay un “yo” que es “no-cosa”. Nosotros podemos *creer* que este tipo de perspectiva tiene límites (p. ej.: creemos que a veces somos inconscientes), pero no podemos experimentarlo directamente (p. ej.: no somos conscientes de esos momentos). Aquí, justo en medio del conocimiento verbal mismo, hay una experiencia que no tiene distinciones. Los acontecimientos sin distinciones incluyen “no-cosas” (o, como el lenguaje común decidió escribir más tarde: “nada”) e incluyen “cada-cosa”. Así mismo. Por eso es por lo que las filosofías orientales llaman a este sentido del yo “todo/nada” y lo indican con dichos tan extraños como: “a dondequiera que vayas, allí estás”.

Puede que ya hayas empezado a experimentar un cierto contacto con tu yo observador mientras estabas trabajando en los ejercicios de de-fusión del capítulo anterior. Puede que hayas sido capaz de ver tus pensamientos flotando en la corriente de tu mente sin sentirte ligado a ellos. Pero ¿quién es ese observador que observa cómo tú vas pensando tus pensamientos? No intentes responder convirtiendo ese sentido del yo en una *cosa*. Eso es, justamente, lo que no es. Conoces este sentido del yo indirectamente, por ejemplo, mediante un sentido de tranquila trascendencia o de paz. Para algunos, esta sensación puede llegar a ser atemorizadora porque pueden llegar a experimentarse como si uno cayera en la nada. Y, en un sentido nada peyorativo, eso es bastante cierto.

Es este yo observador el que esperamos que te ponga en un contacto más cercano con esta parte del libro porque es el lugar desde el que resulta totalmente posible ser aceptante, “de-fusionado”, presente en este momento y lleno de valores. Es inmutable y sólido no porque sea algo que no cambia sino, precisamente, porque es “nada” en absoluto.

Ser el yo observador

Entrar en contacto con el yo observador es una cuestión de experiencia. No hay una fórmula sencilla que podamos darte para localizar este gran sentido de consciencia y presencia. El camino es, y debe ser, indirecto por las razones que acabamos de señalar: este sentido del yo no es una cosa (al menos, no tal como se la experimenta desde el interior). Lo que podemos hacer es proporcionarte ejercicios y metáforas que te ayudarán a encaminarte en la dirección correcta. Para la mayoría, esto debería bastar porque es un sentido que ha estado con cada uno de nosotros toda la vida. Simplemente, quedó desbordado por el contenido de la consciencia. Por lo tanto, no vamos a intentar establecer nada ni a descubrir nada. Es, más bien, como si estuviéramos intentando recordar algo que sabemos muy bien, como recordar una canción que hemos estado tarareando en el fondo de la mente durante años.

La metáfora del ajedrez

Imagina un tablero de ajedrez que se extiende hasta el infinito en todas direcciones. Sobre este escenario empiezan a aparecer diferentes piezas. Unas son negras y otras blancas, igual que en una partida de ajedrez. Se aproximan al centro del tablero y empiezan a alinearse en dos equipos distintos, en lugares enfrentados del tablero.

Ahora, imagina que cada una de esas piezas representa una emoción distinta, una cognición, un recuerdo o una sensación. Algunas de las piezas son positivas: sentimientos de felicidad, alegría y placer o recuerdos de cariño; todas ellas se reúnen en un mismo equipo mientras que algunas otras piezas representan tu dolor, miedos y fracasos. Quizás estés profundamente deprimido o tal vez hayas sido diagnosticado con un trastorno de ansiedad. Comprueba y verás que los pensamientos y sentimientos negativos asociados a estas condiciones se reúnen también en otro equipo. Pero este es un equipo muy diferente del conjunto positivo.

Ahora, imagina que algunas piezas establecen un combate. Es una guerra larga y sangrienta en la que muchas piezas están resultando aplastadas o son despedazadas a tu alrededor. Esta batalla se ha venido librando durante años. Las piezas negras están luchando contra las blancas, esforzándose por avanzar, mientras que las piezas blancas, a la desesperada, retroceden al tiempo que intentan, con todas sus fuerzas, no terminar siendo capturadas por el enemigo. Tienen que luchar porque, desde el punto de vista de cada “equipo”, los adversarios suponen una amenaza para su existencia.

En la introducción, empezamos este libro con una escena parecida pero tú estabas en medio de la batalla. Sugeríamos entonces que el libro iba a tratar sobre el modo de abandonar la batalla, no sobre cómo ganarla:

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 terreno puede que siga pareciéndose mucho 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.

Cuando empezaste a leer, seguramente que esto te pareció una idea abstracta. Ahora ya has progresado bastante y puedes empezar a tener en cuenta la posibilidad de que no haya sido más que una ilusión lo que te condujo a la batalla. Has estado actuando como si tu equipo emocional y cognitivo favorito tuviera que ganar esta partida de ajedrez. Pero tal cosa solo tendría sentido si tú “fuera” únicamente las piezas blancas y no las negras. Desde esa perspectiva, *tendrías que luchar* porque los adversarios constituirían una amenaza directa para tu supervivencia.

Si “soy una mala persona” fuera verdad al 100 por cien, entonces “soy una buena persona” resultaría aniquilado y viceversa. De esa manera, dejar la batalla, abandonar, no sería una buena opción. Sería una condena a muerte. La guerra tendría que continuar y tú tendrías que ganarla porque estarías subido a lomos de la reina blanca y la convertirías en tu propio yo. Ella (es decir: tú) no podría permitirse el lujo de dejar de luchar.

Pero, imagina que tú no eres ninguna de esas piezas. En este escenario ¿quién eres tú? No puedes ser el jugador: Todavía queda alguien intentando ganar la guerra y salvar a determinadas piezas frente a otras. Solo hay una parte de la metáfora que permanece en contacto con *todas* las piezas. Si no eres las piezas –si todavía puedes seguir siendo tú, sin tener que sentirte muy afectado por el resultado de la guerra– ¿quién eres entonces?

Ser quien eres, no quien no eres

¿Qué tal si resultara que eres el tablero sobre el que se está jugando la partida? Piénsalo. ¿Qué significaría eso para ti? ¿Qué pasaría si no te definieras por tu sufrimiento sino que, más bien, fueras su contenedor consciente? ¿Qué significaría eso para ti?

Empezar a ver las cosas desde la perspectiva del tablero es ponerse en contacto con el yo observador. Todas las piezas se mantienen sobre el tablero mientras siguen jugando su partida interminable. Solo hay dos cosas que puede hacer el tablero desde el “nivel tablero”: 1) sostener a las piezas (a todas ellas) y, 2) llevárselas consigo de viaje cada vez que el tablero se desplace. Para desembarazarte de alguna de las piezas tendrías que pasar de ser quien eres (un ser humano consciente, perfectamente informado de todas esas reacciones, es decir, desde el nivel del tablero) a quien no eres (identificado únicamente con algunas emociones, pensamientos o recuerdos específicos y no con otros). Dicho de otra manera: Para empezar, tú jamás estuviste realmente en esa guerra. Todo fue una simple ilusión.

El siguiente ejercicio te va a ayudar a contactar momentáneamente con tu yo observador. Decimos “momentáneamente” porque, por definición, no podemos ver al yo observador. Por una parte, no se experimenta como una cosa. Por otra, si pudieras verlo, ¿quién sería el que lo estuviera mirando? Solo podemos tener vislumbres, algo así como una especie de regusto. Pero a otro nivel, sin palabras, tú has estado presente todo el tiempo, de una manera tan concreta y cierta como la silla donde estás sentado o el suelo que hay bajo tus pies. La batalla, finalmente, cesará en la medida en que te apoyes en la vitalidad que se desprende de *ser* el tú que vivencia quien eres (el yo observador) sin demandarle a tu mente evidencias de *estar viendo* a tu yo observador. La batalla puede empezar a disminuir su virulencia cuando empieces a actuar desde la base de quien eres más que desde quien no eres.

Ejercicio: Experiencialmente, yo no soy eso

Este es un ejercicio de meditación. Las instrucciones son sencillas, de manera que podrás memorizarlas para hacer luego el ejercicio sin tener que consultar el libro. Simplemente, siéntate bien cómodo en una silla, delante de una mesa, cerca de una pared. En la mesa, deberá haber varios objetos. Inspira un par de veces profundamente y, luego, comienza por mirar a un lugar en la pared mientras respiras tranquila y regularmente. Mantén los ojos fijos en un punto de la pared, *al menos* durante 10 o 15 segundos.

En algún momento (no te apresures), sentirás, vivencialmente, que estás mirando *a* la pared, de modo que, en un nivel vivencial (en algún sentido del término), *tú no eres* la pared. Esta es una diferenciación perfectamente asequible a la experiencia directa. No estamos hablando de la *creencia* verbal de que “no eres” la pared. Si fuera eso lo importante, no necesitaríamos un ejercicio de meditación ya que muy pocos creerían ser una pared.

Si tu mente empieza a divagar acerca de la verdad o falsedad de esta idea (“bueno, en cierto sentido sí que *soy* la pared ya que, al fin y al

cabo, soy la suma total de mis experiencias y bla, bla, bla...”), simplemente, dale las gracias por la sugerencia, advierte que la persona que está observando incluso *ese* pensamiento concreto no es el pensamiento que estás observando y, luego, dirige otra vez la atención hacia la pared. No dejes que tu mente se apresure ni te enfrente con tu mente para figurarte todo esto. Este no es un ejercicio teórico: es un ejercicio experiencial.

Cuando la distinción vivencial entre el Yo-observador y los elementos observados entren en tu consciencia, simplemente adviértelo y, con amabilidad, clasifícalo como una vivencia real (no intentes *creer* la distinción o tu mente empezará a divagar de nuevo argumentando, interpretando y demás). A continuación, dirige tu mirada hacia algún objeto de la mesa. Repite el mismo proceso con ese objeto (mira el objeto hasta que la distinción entre tú –el “observador consciente”– y aquello de lo que eres consciente, se produzca como una vivencia experiencial, no meramente como una cuestión de creer o no creer). Continúa hasta terminar con todos los elementos de la mesa (sin apresurarte).

Luego, cierra los ojos y observa, de una en una, cualquier cosa que surja en tu consciencia (sensaciones corporales, pensamientos, etc.) tal como hiciste con los objetos exteriores. Después de haberlo hecho varias veces (hazlo tantas veces como te apetezca), termina abriendo los ojos y repite el ejercicio de mirar a la pared hasta que la distinción vivencial entre observador y observado se te haga palpable.

Contacto con el momento presente

Cuando empiezas a experimentar este aspecto de ti mismo del “nivel tablero”, resulta más fácil que sientas lo que sientes, que pienses lo que piensas y que recuerdes lo que recuerdas. Las piezas se vuelven menos amenazadoras. ¿Qué tipo de amenaza son las piezas del tablero? ¿Qué importancia tiene que se amontonen en una zona o en otra del tablero?

Sencillamente, sostener las piezas solo es posible en el “nivel tablero”. La defusión, la aceptación y ser quien eres pueden volverse más profundos a través del contacto con lo que está ocurriendo justo ahora, en *este momento*.

Tradicionalmente, estos ejercicios se refieren a técnicas de “consciencia”, un término que utilizaremos en los capítulos siguientes. Sin embargo, queremos aclarar que la palabra “consciencia” en este contexto no tiene mucho que ver con la mente de la que te hemos venido recomendando tan encarecidamente a lo largo del libro que te libraras. Aquí nos referimos a lo que algunas tradiciones orientales denominan la “gran mente”. “El yo observador” con el que entraste en contacto forma parte de la “gran mente” en el sentido de que no tiene distinción (“nada/todo”).

“Consciencia” es darse cuenta de los acontecimientos de la propia experiencia de una manera libre, desprendida, aceptante, sin juicios, deliberada, tal como tienen lugar los acontecimientos y en el momento en que tienen lugar. Implica cada uno de los aspectos de cuanto hemos practicado.

Debido a que hay tantas cosas de las que ser conscientes y tantas formas de practicar, el resto de este capítulo se va a centrar en algunos sencillos ejercicios unidimensionales. En el capítulo 8 nos centraremos en ejercicios más sofisticados que te exigirán tener en cuenta una cantidad de experiencias sensoriales y emocionales. Pero antes de continuar, nos gustaría explicarte cómo practicar.

Cómo practicar

Aquí tienes algunos consejos que te pueden venir bien para la realización de los ejercicios de consciencia que vienen a continuación.

Si te pierdes en un pensamiento, simplemente vuelve con delicadeza al ejercicio. Al empezar a hacerte consciente de los pensamientos y sensaciones que tienen lugar en tu mente y cuerpo, observarás que algunas veces estás siguiendo a tu pensamiento más que limitarte a observarlo. ¿Recuerdas cuando mirabas al tren de la

mente en el capítulo 5? Casi todos los que hacen el ejercicio acaban en uno de los trenes antes o después. A ti probablemente te ocurrirá otro tanto. Es perfectamente natural. Durante la práctica de estos ejercicios, en el momento en que te sientas arrastrado por un pensamiento, siguiéndolo a donde quiera llevarte, simplemente, observa lo que está ocurriendo y, suavemente, regresa a la posición del observador. Luego, continúa con el ejercicio.

Deslígate de tus juicios. Cuando empieces a practicar los ejercicios de consciencia, una de las cosas que vas a notar enseguida es que tu mente empieza a emitir juicios. Si te quedas atrapado en tus juicios, como se explicó antes, podrías terminar diciéndote a ti mismo: “¡Maldita sea. No sirvo para nada; ni siquiera soy capaz de hacer este dichoso ejercicio correctamente!”. O puede que, cuando estés empezando a notar que eres especialmente consciente, te escuches a ti mismo diciendo: “¡Vaya, lo estoy haciendo realmente bien; qué bueno soy con esto de la consciencia!”. O tal vez pienses que estos ejercicios son una pérdida de tiempo. Podrías pensar: “¿Por qué estoy perdiendo el tiempo con esta basura con la cantidad de cosas que tengo que hacer?”. Estos son solo algunos ejemplos de los millones de juicios con los que te puede salir la mente.

Cualquiera de estas frases contiene información importante. Te dicen que te has quedado atrapado en tu máquina verbal. No es la forma del juicio lo que importa, o la evidencia de su verdad o falsedad. Lo que importa es que tú te has quedado *atrapado en el juicio*.

Cuando te veas atrapado en algún juicio, advierte amablemente que tu mente está emitiendo juicios, dale las gracias a tu mente por todos sus esfuerzos a favor de tus intereses y, luego, continúa con el ejercicio como antes.

Aceptar tus emociones. A medida que haces estos ejercicios, te encontrarás con algunas de las emociones negativas con las que has estado luchando todo este tiempo. De hecho, algunos de los ejercicios fueron diseñados para que entraras en contacto con tales emociones.

Si estás sufriendo depresión o ansiedad, por ejemplo, puede que esto te resulte difícil en algún momento.

O puede que tengas ataques de pánico y que ya hayas gastado una buena cantidad de tiempo y energía vigilando tus sensaciones corporales. Quizás te sientas especialmente preocupado por la velocidad de tu pulso. Algunas personas que sufren trastornos de pánico suelen estar convencidas de que están sufriendo un ataque cardíaco cuando, en realidad, no hay tal cosa. Puede que tú te veas atrapado por este miedo mientras estás realizando las actividades.

Podría ser que estuvieras deprimido y te esforzaras en librarte de los ciclos de maquinaciones obsesivas. Cuando entres en contacto con emociones o pensamientos negativos, es posible que te sientas bloqueado. Podrías empezar a pensar que tus pensamientos y emociones negativos son lo *único* que está ocurriendo en este momento.

El propósito de estos ejercicios es ayudarte a que veas que el presente es algo siempre cambiante; un proceso continuo que va teniendo lugar de un momento al siguiente. Cada vez que empiezas a luchar con sentimientos de pánico por ataques al corazón o te quedas atrapado en tus pensamientos negativos, es señal de que estás entrando, de nuevo, en la zona de guerra. Una vez más, date cuenta, con delicadeza, de que estás ahí como un ser humano, observador consciente y procura abrirte a esos sentimientos y pensamientos *como sentimientos y pensamientos*. No discutas con ellos ni trates de echarlos fuera.

La toma de consciencia no es una técnica de evasión. Las actividades de toma de consciencia no fueron ideadas para distraerte de los contenidos negativos de tu mente. De hecho, consciencia y evasión son antitéticas. Pensar que puedes ser “lo bastante consciente como para no volver a sentir sufrimiento nunca más” no es más que otro de los cuentos de tu máquina de las palabras. Aplicar los ejercicios de esta manera es, sencillamente, otra medida de evitación que te

conducirá de nuevo al dolor que estás tratando de evitar. No intentes escapar de la ansiedad, del estrés o de la depresión mediante la toma de consciencia. Si aparecen sentimientos negativos, simplemente toma nota de ellos y sigue adelante.

Práctica. Ser consciente, seguramente, no es una actitud que uno acostumbre adoptar. Para desarrollar esta habilidad es necesario practicarla. A medida que empieces a entender los fundamentos de la práctica para la toma de consciencia, la incorporarás de forma natural a tu mundo real. La toma de consciencia es una práctica en la que te puedes implicar en cada momento del día; además, la ACT te proporciona herramientas que te ayudarán a hacerlo.

Empezando

Ahora que ya tienes una idea de los peligros que debes vigilar mientras practicas los ejercicios de toma de consciencia, vamos a empezar a practicar alguno. El que sigue se puede considerar como “Consciencia 101”. Se trata de unas técnicas básicas que te darán una idea de lo que significa observar lo que ocurre en tu mente y en tu cuerpo sin que te quedes atrapado en tus pensamientos ni sentimientos.

Ejercicio: Poner los pensamientos en hora

Como hay tantas cosas de las que ser conscientes y esta práctica no es fácil de realizar, queremos empezar por algo sencillo. Nos gustaría empezar por seguirle la pista a los pensamientos a lo largo de una sola dimensión: TIEMPO.

Cada vez que emergen pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales, suelen estar asociados a un período concreto de la vida. Algunos se asientan en el pasado, algunos en el presente y algunos en el futuro; hasta las fantasías que no tienen una base real suelen estar asociadas a un determinado marco temporal.

Para verlo con mayor claridad, nos gustaría que dedicaras los próximos cinco minutos a seguirles la pista a tus pensamientos para que veas en qué momento concreto del tiempo se asientan. Tómate unos instantes para centrarte. Haz unas cuantas inspiraciones abdominales profundas y, cuando estés relajado, deja que tu mente vaya vagando libremente y, mientras, ve observando todo cuanto surja. Si lo deseas, puedes utilizar el ejercicio de las “hojas flotando en la corriente” que aprendiste en el capítulo 6 para ayudarte a contemplar los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.

Mientras lo estás haciendo, coloca el dedo en la línea de tiempo que está a continuación. A medida que vayan surgiendo los pensamientos y sentimientos, desliza el dedo hacia el punto que corresponda en la línea de tiempo. Verás que hay cinco puntos sobre esa línea: pasado remoto, pasado reciente, presente, futuro inmediato y futuro remoto. Puedes elegir cualquiera de esos puntos para cualquier pensamiento que aparezca. Sin embargo, date cuenta de que se trata de un continuo y si crees que sería conveniente que hubiera más puntos intermedios aún, considérate libre de poner el dedo sobre el lugar que mejor corresponda al “momento en el tiempo” de tu pensamiento. Procura centrarte en lo que está sucediendo sin juzgar nada de lo que surja. Simplemente, observa y anota qué lugar del tiempo le corresponde a cada pensamiento, sentimiento o sensación.

Ahora, tómate los próximos cinco minutos, deja que tu mente se expanda libremente y tú sígueles la pista en el tiempo a tus pensamientos.

Línea tiempo _____



¿Qué observaste en relación a tus pensamientos? ¿Se activó alguna época específica o bien tus pensamientos estuvieron fluctuando a lo largo del tiempo? Explica a continuación cómo ha sido tu experiencia.

Es probable que tus pensamientos se hayan estado moviendo todo el rato. Si se han centrado en un momento concreto del tiempo, también está bien. Lo importante es, sencillamente, darse cuenta de los pensamientos y a qué lugar del tiempo hacen referencia. No tenemos que hacer ningún juicio a partir de esa información.

Aprender a darse cuenta del momento temporal al que se refieren los pensamientos puede ser útil para cambiar el foco de atención al momento presente. Vamos a repetir el ejercicio pero con una intencionalidad algo distinta. Esta vez, vas a hacer el ejercicio pero con el (amable, desprendido) propósito de permanecer más tiempo en el presente. Cuando tu mente vague sin rumbo y tu dedo tenga que moverse a derecha o izquierda, simplemente date cuenta de lo que está ocurriendo, en realidad, en el momento presente. Si vagas a la deriva, sé consciente de eso; si estás teniendo un pensamiento sobre el futuro o el pasado, date cuenta de que, ahora mismo, estás teniendo ese pensamiento. *¡Voilà!* Cada vez que hagas algo de eso, estarás de vuelta en el presente y tu dedo podrá volver al centro de la línea.

Observa que si pones demasiado empeño (“durante los próximos cinco minutos tengo que mantener el dedo en el ‘presente’”) en realidad, estarás entrando en el futuro verbal, o en el pasado (“¡no he podido conseguirlo!”). Si ocurre algo así, date cuenta de que, en ese instante, estás teniendo un pensamiento y libérate de la fusión con el contenido de tal pensamiento.

Con práctica, puedes permanecer en el presente una buena proporción del tiempo y tu dedo actuará como una especie de registro de biofeedback que te servirá para que te entrenes en todos los métodos que tu mente pueda aprovechar para devolvarte al presente. Este ejercicio puede hacerse en cualquier lugar y en cualquier momento. Por ejemplo, coloca el dedo en la pierna del pantalón y muévelo hacia la izquierda, como para entrar en el pasado o hacia la derecha, si es que piensas en el futuro. Puedes hacerlo fácilmente mientras vas caminando, estás sentado o permaneces de pie. Es divertido y constituye una forma útil de practicar.

Vigilar las sensaciones corporales

Ahora, nos gustaría que dedicaras los próximos minutos a seguirles la pista a tus sensaciones corporales a medida que vienen y van. Si cuentas con una plantilla previa, puedes prestar atención a una dimensión concreta de la experiencia que, a su vez, puede ayudarte más adelante a que veas los distintos flecos de un acontecimiento completamente natural.

En la página siguiente encontrarás la silueta de un cuerpo humano. A la izquierda del diagrama hay una lista de palabras que describen las diferentes sensaciones que pueden surgir en el cuerpo humano. Para hacer el ejercicio, tómate unos instantes hasta centrarte de nuevo. Luego, empieza a advertir las distintas sensaciones que surgen de tu cuerpo. Tal vez te duela la espalda por haber estado trabajando demasiado. O puede que tu estómago tenga un nudo de nerviosismo. Simplemente, nota cómo se siente tu cuerpo.

A medida que surgen los sentimientos, utiliza tu dedo para señalar la palabra que describa más adecuadamente tu sensación, en la parte izquierda de la página. Con la otra mano, señala el punto correspondiente al lugar del cuerpo donde experimentas la sensación. Por ejemplo, si tus hombros están tensos, podrías señalar la tirantez con el dedo índice izquierdo y, con el dedo índice derecho, el hombro

en el diagrama. Tómate cinco minutos para experimentar las sensaciones corporales que van y vienen por tu cuerpo ahora mismo.

El ejercicio puede parecerte difícil al principio (especialmente si, de entrada, tienes que buscar la palabra adecuada). A medida que lo repitas, sin embargo, te resultará más fluido y serás capaz de centrarte en observar mientras dejas que los dedos se encarguen de buscar la descripción.

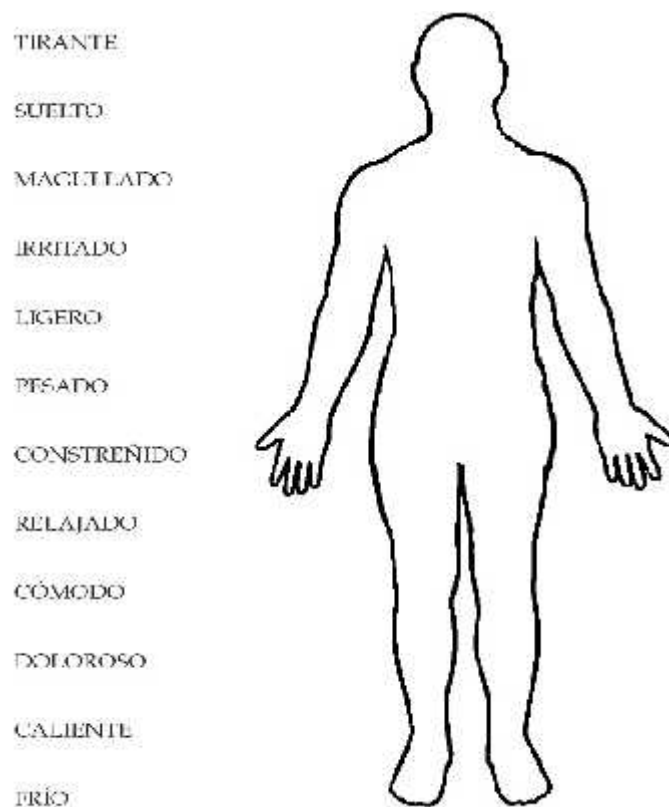


Figura 7.1: Tu cuerpo

Una vez que hayas completado el ejercicio, tómate unos instantes para anotar lo que has experimentado.

Probablemente habrás notado diferentes sensaciones a lo largo del ejercicio. Las sensaciones corporales tienden a variar de una situación a otra, de un momento a otro, como todas las cosas.

Desligarse de las evaluaciones implícitas

En el ejercicio anterior, puedes haber notado que las experiencias que estabas explorando implican una evaluación. Tu mente, automáticamente, evalúa emociones, pensamientos y sensaciones corporales en el momento en el que aparecen. Por ejemplo, si tuvieras una sensación corporal de comodidad, tu mente podría haber pensado “esto es bueno”. Si te desplazaras al futuro lejano, en el ejercicio del tiempo, podrías haber pensado “esto es malo”. En la toma de consciencia, además de mantenerse en el presente, también es de suma importancia aprender a desprenderse de tales evaluaciones.

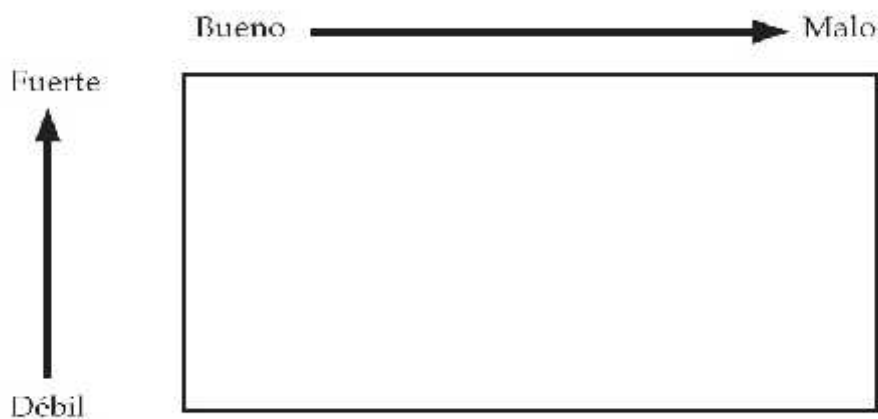
Ya has practicado cómo detectar cuando salías del presente; ahora, nos gustaría que practicaras cómo darte cuenta de cuando andas vagando en tus evaluaciones. Es relativamente fácil hacerlo cuando los pensamientos valorativos son explícitos; en cambio, es más difícil cuando se trata de pensamientos implícitos. Cuando se combinan con otras experiencias es más fácil pasarlo por alto. El propósito del siguiente ejercicio es que aprendas a detectar evaluaciones implícitas de manera que puedas dejarlas marchar y desligarte de ellas.

Los psicólogos han demostrado que solo es posible hacer evaluaciones de manera fiable a lo largo de un número limitado de dimensiones: Bueno-malo y fuerte-débil son dos de las polaridades primarias. Echa un vistazo a la gráfica de más abajo. Observa que hay cuatro términos en diferentes áreas alrededor de la caja. Imagínatelo como una rejilla en la que, físicamente, tomas nota de dónde se encontraría el punto correspondiente a tus evaluaciones en términos de lo buena o mala que sea la valoración o de lo fuerte o débil que sea tal valoración. Así, en este ejercicio, siéntate tranquilamente y hazte consciente del momento presente. A medida que detectas tus

experiencias, comprueba si las estás percibiendo sin juzgarlas. Si te das cuenta de que, implícitamente, las estás evaluando, señala el tipo de evaluación que estás haciendo colocando el dedo donde te indique tu mente y mira si puedes desprenderte de toda vinculación con esa evaluación.

Por ejemplo, imagina que detectas el pensamiento “estoy ansioso”. Podías mantener esa sensación sin juzgarla y, si es así, estupendo: no hagas nada más; simplemente, continúa observando. Sin embargo, también podías haberte dado cuenta de que, en el fondo de tu pensamiento, estabas manejando la idea de que ese sentimiento es malo o demasiado fuerte. Si haces ese tipo de valoración implícita, coloca el dedo en la parte superior de la caja y, a continuación, comprueba si puedes renunciar a ese juicio. Si te desprendes de las evaluaciones, verás que vas a ir moviendo el dedo hacia la parte central del extremo inferior de la caja (débil; ni bueno ni malo) y, luego, lo llevas fuera de la caja.

Ahora, por favor, dedica los próximos minutos en observar tu propia experiencia, detectando los juicios implícitos según aparezcan y colocando el dedo en la caja como una especie de descripción de lo que está ocurriendo. Utiliza la información que esto te proporciona para que te ayude a deshacerte de la “fusión” con el juicio correspondiente. Mira si, suavemente, puedes pasar períodos de tiempo progresivamente más largos sin necesidad de aferrarte a ninguna evaluación que pueda surgir.



Y, de nuevo, tómate unos instantes para anotar lo que has experimentado

¿Cómo ha sido para ti este ejercicio? ¿Te diste cuenta de que tus evaluaciones variaban a medida que tu mente se desplazaba de un pensamiento al siguiente? ¿Fuiste capaz de desentrañar alguna evaluación implícita de la que, normalmente, no te das cuenta? ¿Fuiste capaz de desprenderte de esos juicios?

El paso siguiente

Estos ejercicios están dispuestos para que empieces a practicar la observación distanciada y libre de juicios de cada momento de tu experiencia. En el capítulo siguiente te proporcionaremos algunos ejercicios formales de toma de consciencia. Ahora que tienes una idea básica de cómo rastrear elementos simples, vamos a ayudarte a que aprendas a tomar consciencia de muchos de los pensamientos, sentimientos y sensaciones diferentes que van y vienen en el tiempo.

8

CONSCIENCIA

Ser consciente es difícil; no porque sea duro, sino porque resulta esquivo. Estamos enganchados continuamente en nuestras predicciones y evaluaciones verbales. Lo que es más: la vida es compleja. Hay muchas, muchas cosas de las que hacerse consciente y, a medida que los acontecimientos se vuelven cada vez más complejos, resulta más fácil perderse en el camino. Podrías practicar centrándote solo en un aspecto de tu experiencia, como hiciste en el capítulo anterior pero, a la larga, eso limitaría la amplitud y riqueza de tu experiencia real.

Practicar el ser consciente no te va a servir de mucho si solo haces los ejercicios del libro y luego te olvidas de ellos. Tienes que esforzarte en centrar más tu atención en los muchos momentos de tu vida; de manera plena, sin defensas, sin juicios, de una forma desligada y aceptante. La práctica formal te puede ayudar a que adquieras estas habilidades pero es la práctica informal, el uso de tales habilidades en tu vida de cada día, lo que resulta importante de veras.

Este capítulo te va a ayudar a desarrollar formas de profundizar en tu experiencia con la consciencia, pidiéndote que prestes atención a las diferentes clases de experiencia que entran en el campo de tu

consciencia. También te dará alguna idea concreta para que establezcas esta práctica de la consciencia en tu vida diaria.

La práctica diaria

Antes de empezar con la siguiente batería de técnicas de toma de consciencia, conviene que dediquemos un tiempo a hablar sobre cuándo practicarlas. A la larga, la respuesta es: “todo el rato”. El problema de esta respuesta es que, seguramente, no estás acostumbrado a practicar la “toma de consciencia” y, por eso, no es probable que, de casualidad, te vayas a acordar de aplicar las técnicas precisas en los momentos oportunos de cada día hasta que estas estén bien asentadas.

Para solucionar esta pega, será buena idea que reserves algún tiempo para practicar “concienciación” cada día. Una vez que se haya convertido en una segunda naturaleza (si es que alguna vez se vuelve tal), podrás reconsiderar si todavía es necesario continuar. Practicar “concienciación” todos los días puede parecer un panorama desalentador pero su valor se descubre inmediatamente y, después de algún tiempo, mucha gente encuentra que, realmente, le resulta agradable hacerlo. Sin embargo, con independencia de que a ti te guste o te disguste, tales preferencias no son más que mero contenido que fabrica tu mente y lo principal es que recuperes el control de tu vida frente a tu máquina de las palabras personal. Dicho esto, es mucho más eficaz tomar la decisión de practicar todos los días y, a continuación, empezar a hacerlo. Aquí tienes algunos consejos que te pueden ayudar a que establezcas tu práctica diaria de toma de consciencia:

1. **Reserva un tiempo.** Al principio, puede ser útil que dediques cada día, o cada semana, un cierto tiempo para la práctica de las habilidades de consciencia. La sección dedicada a meditación, más adelante, muestra algunos ejemplos relacionados con esta práctica. Sin embargo, puedes utilizar los mismos principios básicos para cualquier práctica de concienciación que decidas seguir.

Los primero que debes hacer es determinar cuántas veces por semana vas a practicar. Te recomendamos que realices alguna práctica de toma de conciencia cada día. Si no puedes seguir ese programa, entonces piensa cuál sería para ti la mejor manera de organizarte.

En segundo lugar, es una buena idea que marques un límite para tu práctica. Practicar entre quince y treinta minutos es un buen comienzo. Luego podrás ajustar el tiempo, según te convenga, una vez te hayas habituado a las prácticas.

2. Relajación y distracción. A menudo, la gente se siente tentada de utilizar las prácticas de concienciación como un tiempo de relax. Es un error. Si estás relajado, estupendo, pero si estás tenso, pues también está bien. Lo importante, sin embargo, no es relajarse. Lo que cuenta es hacerse consciente de cuanto surja, sin evitación ni fusión. Es cuestión de adquirir y reforzar habilidades que pueden serte útiles cuando tu repertorio verbal empiece a imponerse sobre tus otras formas de experiencia.

En principio. Sería una buena idea que encontraras un lugar en el que puedas practicar sin tener que hacer otra cosa; pero eso no significa que queden eliminadas las distracciones que tu mente te pueda presentar. Si te distraes, pues eso es, sencillamente, otro hecho del que debes tomar nota. Mira si puedes darte cuenta de eso y, luego, vuelve a tu práctica.

3. Sentirse demasiado mal para practicar. No existe tal cosa como sentirse demasiado mal para practicar. En algunos de los ejercicios que siguen, encontrarás que cuando estés haciendo el trabajo, aparecerán contenidos negativos. Pero eso es solo una serie de experiencias de las que hay que ser consciente. No es un problema; es una oportunidad. Lo más probable es que hayas comprado este libro porque ya te estás enfrentando con experiencias negativas. Aprender qué hacer cuando surjan tales experiencias es esencial para tu objetivo. Practicar con, pongamos por caso, un picor irritante no es en

principio muy distinto de las habilidades a aplicar a, digamos, la ansiedad o la depresión.

Eso no significa que haya que persistir frente a circunstancias imposibles. Si tienes un dolor de espalda que necesita atención, entonces atiéndelo. La persistencia sin auto-consciencia no es más que una forma diferente de trampa. Con el tiempo, verás que si utilizas el dolor como excusa para escapar de la práctica y si detectas que estás utilizando el dolor de esa manera, entonces puedes aprender a hacer algo distinto con el dolor.

Finalmente, los ejercicios de concienciación deberían ser practicados como una forma de consciencia “momento a momento”, en tiempo real. No se trata de un estado especial en el que “se entra” como un trance o auto-hipnosis. Estas indicaciones están encaminadas, sencillamente, a que empieces a practicar las técnicas. Una vez que tengas la consciencia metida en tu vida diaria, podrás decidir si continúas o no con un programa de esta naturaleza.

La práctica

La práctica de la toma de consciencia consiste en entrar en contacto con la propia experiencia de cada momento de una manera desligada y aceptante. En las técnicas que hemos visto anteriormente, te pedíamos que fueras consciente de aspectos muy concretos de tu experiencia (p.e.: pensamientos a lo largo de un intervalo de tiempo, sensaciones corporales, desprenderse de evaluaciones implícitas). En este capítulo te pediremos que te des cuenta de otras cosas, pero tus respuestas no tienen que ser guiadas por ninguna otra cosa más que por tu experiencia, tal como surja.

A veces, pueden aparecer muchos elementos al mismo tiempo. Hay varias formas de manejar esto. A veces, podrás alternar el ir y venir entre las diferentes sensaciones. A veces, serás capaz de mantener varias cosas distintas al mismo tiempo en tu mente. Algunos de los ejercicios, realmente, te pedirán que seas consciente de más de una cosa a la vez.

Parte del carácter evasivo de la consciencia es que es propositiva y, de esa manera, evoca evaluaciones; pero el propósito global de “ser consciente” es aprender a desligarse de las propias evaluaciones. Lo mejor es pensar que no hay un camino correcto ni incorrecto hacia la consciencia. Simplemente, procura ser quien tú mismo experimentas ser directamente (un yo observador consciente) en el momento presente. Si surge alguna evaluación, obsérvala pero no te la creas ni la niegues. El hecho de tomarte tus juicios verbales sobre tus progresos al pie de la letra es otro ejemplo de fusión con la historia verbal que genera tu mente. Tomarse al pie de la letra pensamientos que nos juzgan como buenos o no tan buenos a la hora de ser conscientes, no es otra cosa que nuestra máquina verbal haciéndose cargo del control de la situación una vez más.

A medida que practicas, permítete hacerte más consciente de las sensaciones, pensamientos y sentimientos que están teniendo lugar en tu interior. Se amable y no juzgues (¡ni siquiera a tus juicios!). No se trata de un test. Solo de vivir; ni más ni menos.

Ahora, sumerjámonos en los ejercicios.

Ejercicio: Estar donde estás

Una vez que hayas leído lo que sigue unas cuantas veces, cierra los ojos y sigue las instrucciones. Si te resulta más cómodo, búscate a alguien que te lea las instrucciones en voz alta mientras tú vas haciendo el ejercicio. También las puedes grabar y ponerte luego la grabación para hacer el ejercicio. No te alarmes si ves que te distraes durante el ejercicio. Simplemente, vuelve al presente y continúa con las instrucciones (observa que puedes olvidarte de las instrucciones escritas una vez que hayas memorizado los principios básicos del ejercicio).

Sitúate cómodamente –en una silla o tendido en el suelo o en cama–. Cierra los ojos y realiza unas inspiraciones profundas. Relájate. No te dejes arrastrar al sueño pero permite que tu cuerpo descanse.

Ahora, lentamente, lleva tu atención a las puntas de tus dedos. Siente tus dedos. Frota la punta de los dedos. ¿Cómo los sientes? ¿Puedes percibir las minúsculas rugosidades de tus huellas dactilares? Tómame unos instantes y procura percibirlos. ¿Cómo se sienten tus dedos? ¿Tus dedos están ásperos por el trabajo o son suaves y sedosos? ¿Qué se siente cuando los frotas? Observa lo que experimentas y continúa.

Ahora, deja que tus dedos reposen donde estaban antes. ¿Qué están tocando? ¿Están descansando sobre la manta de tu cama o sobre los brazos del sillón? ¿Cómo percibes esas sensaciones? ¿Son de suavidad, de aspereza? ¿Percibes alguna otra cualidad? ¿La manta es de algodón peludo? ¿El brazo del sillón tiene surcos o es suave? Tómame tu tiempo para absorber las sensaciones que te llegan a través del tacto.

Ahora, lleva tu atención a las manos y brazos. ¿Cómo los sientes? Puede que estén relajados y pesados. O tal vez estén tensos por la larga jornada de trabajo. De todas formas, está bien; no hay necesidad de juzgar. Simplemente observa las sensaciones de tus manos y brazos. ¿Sientes dolores, pinchazos...? Toma nota de esas sensaciones pero no te detengas en ninguna de ellas. Simplemente, nota esas molestias y continúa adelante.

Pasa tu atención a los dedos de los pies. Muévelos un poco. ¿Notas los zapatos, los calcetines...? ¿Se pueden mover con libertad? Estira los dedos adelante y atrás, sintiendo lo que hay debajo. ¿Cómo se siente? ¿Puedes decir qué hay justo junto a la sensación? ¿Serías capaz de describir el tacto? Simplemente, nota las sensaciones al tiempo que te vas haciendo consciente de los dedos de tus pies.

¿Cómo está colocada tu cabeza? Si estás sentado, ¿está alineada con tu columna vertebral o está caída, descansando sobre el pecho? Sin tratar de cambiar la posición de tu cabeza, simplemente, percibe cómo está colocada. No es que haya una posición correcta en la que debería estar tu cabeza. Déjala que esté tal como está. Simplemente, advierte

las sensaciones que te llegan de tu cabeza: ¿Está relajada, percibes tensiones...?

Percibe ahora tu cara. ¿Cómo la sientes? Hay muchas sensaciones que explorar en tu rostro. Céntrate en tu frente: ¿La percibes suave y plana o fruncida por el estrés? Una vez más, no trates de cambiar nada: solo advierte las sensaciones. Ahora, pon tu atención en la nariz: ¿Cómo la notas? ¿Puedes respirar libremente o la tienes atascada? Haz unas cuantas respiraciones a través de la nariz ¿Puedes sentir el aire que llega a tus pulmones? ¿Te resulta una sensación fresca o cálida? Pon atención a tus sensaciones durante un momento. Luego, piensa en tu boca: ¿Cómo está colocada tu boca?: ¿Está fruncida? ¿Abierta? ¿Cerrada? ¿Cómo percibes el interior de tu boca?: ¿Está seco? ¿Húmedo? ¿Puedes sentir la saliva cubriendo el interior de tu boca y de tu garganta? Explora todas esas sensaciones relacionadas con tu cara. Tal vez puedas sentir la piel untuosa o tal vez la notes seca o puede que no tengas ninguna sensación en absoluto. Simplemente, toma nota de todo eso y continúa adelante.

Ahora, dirige tu atención al pecho y abdomen. Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre el abdomen. ¿Puedes sentir tu respiración? ¿Cómo se siente? ¿Estás respirando rápido o despacio? ¿Tu respiración es abdominal o respiras, más bien, con la parte alta del pecho? Toma el aire por la nariz y expúlsalo por la boca ¿Cómo te sientes al hacer eso? Ahora, cambia la pauta. Dedica un tiempo a explorar las sensaciones relacionadas con la respiración. Luego, vuelve a colocar las manos en su posición inicial.

Ahora piensa en tu cuerpo globalmente. ¿Dónde estás sentado o tendido? ¿Puedes sentir tu espalda en contacto con sus puntos de apoyo? Toma conciencia de la posición de tu cuerpo. No necesitas moverte; solo tienes que observar.

Pasa a considerar la habitación en la que te encuentras. ¿En qué punto de la habitación estás situado? ¿Tienes una idea de dónde queda la

puerta? ¿La distancia hasta el techo? ¿Puedes sentir tu cuerpo en el contexto de todo este espacio?

Cuando estés listo, abre los ojos y echa un vistazo a la habitación. Puedes moverte si quieres. Observa el lugar de los muebles. ¿Qué aspecto tienen? Pasa todo el tiempo que quieras observando los distintos aspectos del mobiliario. Acuérdate de no juzgar; solo percibir.

Cuando estés listo, puedes finalizar el ejercicio para anotar tus observaciones en tu diario.

Una vez que hayas completado el ejercicio de “Estar donde estás” por primera vez, tómate unos minutos para hacer tus comentarios a continuación. Si lo deseas, puedes continuar tu práctica de escribir tus impresiones en un diario después de cada sesión, pero no es necesario.

Ejercicio: Caminar en silencio

Muchas culturas han desarrollado diferentes formas de meditación caminando. Este ejercicio es una variante de algunas de ellas.

Dedica diez minutos (o más) a caminar en silencio. Puedes caminar en círculo, alrededor de tu patio o también puedes hacerlo alrededor de tu casa o bien darte un paseo por el vecindario. Trata de permanecer en silencio durante todo el paseo de modo que puedas “escuchar” el contenido que va produciendo tu mente.

Cuando notes que tu atención se queda fijada en algún objeto concreto del entorno, en algún pensamiento o en alguna sensación de tu cuerpo, dilo en voz alta, repitiéndolo tres veces. El propósito de

estas repeticiones es ayudarte a que desconectes tus pensamientos del acontecimiento. Por ejemplo, si vas paseando por el vecindario y ves pasar un coche, grita tres veces en voz alta: “¡coche, coche, coche!”. Si empiezas a sentirte estresado durante el paseo, podrías exclamar “¡estrés!” tres veces. Observa qué ocurre cuando reaccionas de esta manera.

Detecta cada vez que tu atención se queda fijada repetidamente en algo. Por ejemplo, si ves que vuelves una y otra vez a determinados pensamientos o sentimientos durante el paseo, podrías tomar nota amablemente de esa información. Tal vez desees encargarte de tales asuntos con alguna de las técnicas que se explican en este o en anteriores capítulos.

Ejercicio: Archivo

En este ejercicio te pediremos que anotes a qué categoría pertenece el contenido de tus vivencias psíquicas a medida que van surgiendo. Puedes hacer el ejercicio como una tarea en sí misma o lo puedes combinar con cualquier otro ejercicio del libro, o bien hacerlo a lo largo de un día normal. A medida que surjan pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales, conscientemente, anota a qué categoría pertenecen. Hazlo en voz alta si estás en un lugar en el que puedas hacerlo. No verbalices el pensamiento o la emoción específicos; lo importante es que te centres solo en la categoría a la que pertenecen tales contenidos.

Aquí tienes una lista de categorías para que elijas. Sin duda, existen muchas más categorías pero para el propósito de este ejercicio, utiliza la lista que viene a continuación.

- Emoción
- Pensamiento
- Sensación corporal: sensación
- Evaluación
- Necesidad de hacer algo: impulso
- Recuerdo

Cuando realices el ejercicio, encabeza el etiquetado de los contenidos con la expresión “hay...” Por ejemplo, si empiezas a notar que tu corazón está latiendo muy rápido, di: “Hay sensación”. Si respondes a tus latidos con temor a un ataque de pánico, podrías decir: “Hay emoción”. Si el miedo es tan intenso que sientes la necesidad de llamar al médico, podrías decir: “Hay un impulso”.

Puedes realizar el ejercicio sentado pero también lo puedes hacer mientras conduces, en cama por la noche, cuando vayas de paseo y demás. Una vez que empieces, procura hacerlo durante varios minutos, tantos como puedas. Si te quedas bloqueado en largos períodos de silencio, comprueba si no te habrás enganchado en un pensamiento o sentimiento que haya estado merodeando. Luego, vuelve al ejercicio.

El hecho de clasificar los contenidos de la mente en categorías te ayudará a enfrentarte a su contenido de una manera des-implicada (“defusionada”). Por ejemplo, si tienes un pensamiento sobre lo que tienes que hacer más tarde, el utilizar la etiqueta “hay un pensamiento” te ayuda a estar presente junto con lo que está teniendo lugar. El pensamiento puede ser sobre el futuro, pero no es más que puro contenido. De hecho, el pensamiento está teniendo lugar ahora y advertirlo es un hábito mental poderoso. Cultivar este hábito puede ser útil cuando aparezcan contenidos aún más difíciles (p. ej.: el pensamiento de que podrías tener un ataque de pánico más tarde).

Ejercicio: Comer uvas

Las uvas son una fruta divertida y, cuando las tomamos, tendemos a echárnoslas a la boca sin pensarlo demasiado. Tu mente puede sorprenderse al descubrir lo profunda que puede ser una experiencia con uvas si las tomamos conscientemente.

Primero, coge una uva y tómatela de la forma que siempre lo has hecho; es decir, échatela a la boca. Ahora, coge otra uva. Colócala en la mesa, delante de ti, y examínala. Observa las arrugas de su piel. Mira los distintos diseños que forman sus arrugas. Luego, toma otra

uva y colócala al lado de la primera. Observa lo distintas que son. No hay dos uvas idénticas.

¿Tienen las dos uvas el mismo tamaño? Piensa en las uvas en términos del espacio que ocupan en la habitación, en el mundo, en el universo. Piensa en las dimensiones relativas de una respecto a la otra.

Ahora, coge una de las uvas y hazla rodar entre tus dedos. Siente su textura externa, percibe la suave untuosidad que deja en tus dedos a medida que la mueves de un lado a otro.

Coloca la uva en la boca. Hazla girar dentro de la boca, sobre la lengua y debajo de ella; escóndela en el hueco entre mandíbulas y mejillas. No la mastiques, al menos, durante treinta segundos o así. Cuando estés listo, cómete la uva y nota su sabor; percibe cómo se siente en los dientes mientras la masticas; siente cómo se desliza por tu garganta cuando la tragues.

Ahora, cómete la segunda uva pero, esta vez, hazlo superlentemente: Mastica la uva tantas veces como puedas hasta que se convierta en una pasta líquida en tu boca. ¿Tiene un sabor distinto cuando te la comes de esta manera? ¿En qué se diferencia? ¿Cómo la sientes en la boca cuando se deshace? ¿Cómo se siente cuando la tragas? ¿De qué manera es distinta la experiencia de comer una uva conscientemente en lugar de, simplemente, echártela a la boca y tragarla? Anota tus respuestas a estas preguntas en el espacio siguiente:

Ejercicio: Tomar té

Ahora, vamos a probar un ejercicio parecido con una taza de té.

1. Hierve una tetera de agua.

2. Coge una bolsita de té o un colador de té lleno de hojas y colócalo en una taza.
3. Vierte el agua hervida sobre la bolsita o el colador. Llena la taza.
4. Deja que se remoje bien.

Mientras el té se empapa, observa cómo el agua cambia de color: Cuando hechas el agua sobre el té, el agua se vuelve ligeramente marrón, verde o roja (según el tipo de té que estés utilizando); luego, se vuelve más oscura. Deja que se empape durante unos minutos y, a continuación, retira el té del agua. Mira atentamente el color del té. ¿Hay algo que no hayas observado anteriormente en el color? Si es así, podrías anotar tus observaciones debajo:

Ahora, coloca las manos alrededor de la taza caliente. ¿Habías percibido antes una taza de té de esta manera? ¿Cómo se siente? ¿Está muy caliente o solamente tibia? Percibe la temperatura.

Lleva la taza a los labios. Percibe el vapor en tu cara. Sopla en la taza y siente el vapor elevándose hasta tus labios. Huele el té. Aspira una buena bocanada de aroma. El noventa por ciento del sentido del gusto está controlado por la nariz. Si no hueles el té, no vas a poder saborearlo.

Ahora, tómate un sorbo. ¿Te quema los labios? ¿Está demasiado caliente? ¿O es cálido y agradable? ¿Cómo es el sabor? Intenta notar tus experiencias sin juzgarlas. Luego, descríbelas debajo:

Si no te gusta el té, no importa. Simplemente, haz el ejercicio. Nota cuánto te disgusta el té cuando lo tomas. Y anota esa experiencia.

Sería una locura creer que solo se debería practicar la consciencia del presente con los momentos agradables. De hacerlo así, eliminarías la mitad de tu vida. Sabes que tendrás algunas experiencias desagradables; así que también podrías experimentarlas plenamente y tomarlas tal como son.

Comer conscientemente

Los ejercicios anteriores, en realidad, son pequeños subapartados de una práctica mucho más amplia que se conoce como “comer conscientemente”. Hay tantas formas de practicar el comer conscientemente como escuelas para practicar la consciencia. Algunas requieren que comas despacio, otras que mastiques cada bocado cincuenta veces, algunas, que comas solo un número limitado de comidas, otras te pedirán que determines tu sensación de hambre a medida que comes y cosas así.

En muchas culturas occidentales y, especialmente en los Estados Unidos, no prestamos demasiada atención a lo que comemos. En un mundo donde todo es “tamaño extra” y la hamburguesa es el rey, tendemos a pensar en la comida, simplemente, como un mero factor de supervivencia. Lo que es peor, tendemos a creer que este factor es un don, igual que el aire que respiramos. Damos la comida por garantizada.

En el contexto del libro, lo importante de comer conscientemente no es la actividad de comer en sí misma; utilizaremos el acto de comer como un medio de practicar la concienciación. Hacernos consciente del acto de comer más que lanzarnos a engullir, es un modo excelente de centrarnos en el momento presente. Observarnos a nosotros mismos mientras comemos, es una magnífica vía para practicar el desprendernos del yo-concepto. No importa si te gusta la actividad de comer. Lo importante es practicar la conexión con el presente.

Para practicar el comer consciente, puedes utilizar muchas técnicas y muchas actitudes que ya empleaste para realizar los ejercicios anteriores solo que, esta vez, se trata de practicar durante toda una

comida completa. Resérvate un cierto tiempo extra en la próxima comida y pruébalo.

Ejercicio: Escuchar música clásica

Este es un ejercicio muy interesante que puede hacerte entender la manera de centrar la atención en los aspectos específicos de un conjunto complejo de estímulos, concentrarse en varias cosas a la vez o, sencillamente, dejar que toda tu experiencia se deje envolver por el flujo de una melodía. La música clásica puede servirnos como una metáfora interesante en este sentido. Además, escuchar música clásica puede ser un buen ejercicio de toma de consciencia en sí mismo.

Selecciona una pieza de música clásica. Puedes elegir una de tus sinfonías favoritas, un concierto o un cuarteto de cuerdas. No importa lo que elijas mientras sea una melodía en la que intervengan diferentes instrumentos a la vez. Una sonata con un solo de piano o violín no serviría para este ejercicio. (Incluso aunque no te “guste” la música clásica, intenta hacer el ejercicio de todas maneras. También podría realizarse con otro tipo de música pero hemos comprobado que resulta más fácil dirigir la atención a determinados matices que se perciben con mayor claridad en la música clásica que en otros géneros. Por supuesto, también puedes llevar a cabo el ejercicio en una sala de conciertos).

Conecta la música y empieza por escucharla tal como lo harías habitualmente. Una vez que hayas realizado un ligero “calentamiento” musical, dirige la atención al sonido específico de un determinado conjunto de instrumentos. Céntrate en esa parte de la melodía. Hazte consciente de los violines. ¿Puedes distinguir el sonido de los violoncelos y el de los violines? ¿Y qué tal el bajo? ¿Puedes separar el sonido del bajo del de otros instrumentos de cuerda?

Ahora, dirige la atención a un instrumento o a una sección de la orquesta diferente. ¿Puedes escuchar las trompas? ¿Y la percusión?

¿Qué tal los instrumentos de madera? Intenta denominar los diferentes instrumentos a medida que los vas oyendo. Si no estás muy familiarizado con la música clásica, simplemente, percibe las diferentes clases de sonido.

¿Notas que ocurra algo mientras vas cambiando el foco de atención de unos instrumentos a otros? ¿Empiezas por centrarte en el sonido de un solo instrumento o en toda la sección? Si lo haces así, ¿dónde quedan las otras partes de la orquesta? Experimenta con todo esto alternando tu atención entre los diferentes sonidos.

Ahora, intenta mantener en tu mente, al mismo tiempo, dos clases de sonido. Por ejemplo, podrías prestar atención a las cuerdas y a las trompetas. Procura no quedarte “atrapado” en la música. Conscientemente, identifica y etiqueta los sonidos. Podrías ampliar el experimento intentando seguir también otros grupos de instrumentos. O podrías observar de qué manera va y viene tu mente entre los sonidos. ¿En qué momento eres consciente de un único sonido? ¿En qué momento eres consciente de múltiples sonidos? Si lo deseas, puedes jugar un poco con todo esto.

Cuando hayas realizado el experimento escuchando un solo sonido frente a múltiples sonidos, céntrate en toda la pieza musical. Toma consciencia de todos los instrumentos tocando a la vez. ¿Te das cuenta de que escuchas algunos sonidos más que otros? ¿Puedes escuchar los diferentes instrumentos mientras percibes toda la obra musical en su conjunto? ¿Qué sucede cuando escuchas todos los sonidos a la vez? ¿Aparece un sonido nuevo, más fuerte? Procura identificar el momento en que un instrumento concreto queda inmerso en el conjunto de la obra musical. Conscientemente observa cómo interactúas con el sonido.

Si eres un melómano, este ejercicio te puede resultar especialmente revelador. Es porque, en cierta forma, el modo en que escuchamos música refleja nuestra manera de escuchar esa máquina de palabras

que llamamos nuestra mente. A lo largo de “crescendos” apasionantes, nuestro yo observador, a menudo, se sumerge en la música. Nos dejamos arrastrar en viajes verbales. Sin embargo, si conseguimos mantener una postura consciente mientras escuchamos, seremos capaces de enriquecer nuestra experiencia de muchas formas. Qué placentero resulta poder reconocer el sonido particular de los diferentes instrumentos y, aún así, dejarse llevar en un pasaje apasionado.

Tal vez puedas aprender a considerar tu depresión o ansiedad tal como lo harías con una sinfonía. Hay muchas obras musicales melancólicas que son absorbentes. Procura ser consciente de tus sentimientos, pensamientos, impulsos y sensaciones del mismo modo que serías consciente de toda la instrumentación orquestal. ¿Puedes elegir unas notas o un acorde y dejarte atrapar por ellos? Puede resultar fascinante percibir conscientemente la melodía que tu experiencia puede componer.

Ejercicio: Ser consciente de tus pies mientras lees esto

Centra tu atención en los pies. Piensa cómo los sientes, justo en este momento. Intenta ser consciente de tus pies mientras lees las líneas siguientes¹:

El lagarto está llorando.

La lagarta está llorando.

*El lagarto y la lagarta
con delantalitos blancos.*

*Han perdido sin querer
su anillo de desposados.*

*¡Ay, su anillito de plomo,
ay, su anillito plomado!*

*Un cielo grande y sin gente
monta en su globo a los pájaros.*

*El sol, capitán redondo,
lleva un chaleco de raso.*

*¡Miradlos qué viejos son!
¡Qué viejos son los lagartos!*

*¡Ay cómo lloran y lloran,
¡ay!, ¡ay!, cómo están llorando.*

¿Has sido capaz de recordar conscientemente tus pies mientras leías este poema infantil? ¿Has notado si tu consciencia iba y venía entre el contenido de la rima y tus pies? ¿Te hacías consciente de tus pies solo de vez en cuando, cuando te acordabas de ellos? ¿O fuiste capaz de pensar conscientemente en tus pies mientras leías las líneas anteriores? Tómate unos instantes para responder a estas preguntas.

El ejercicio resulta especialmente interesante a distintos niveles. En primer lugar, te pide que dividas tu atención al indicarte que permanezcas atento a tus pies mientras lees la rima infantil. Otro aspecto interesante de este ejercicio es que imita el modo en que, a veces, nos quedamos tan atrapados en nuestras propias historias que llegamos a olvidarnos de las cosas que tenemos delante.

Cuando te pones a excavar en la historia de tu depresión, de tu ansiedad o de tu baja autoestima, a menudo puedes llegar a olvidar que hay otras muchas cosas importantes para ti que siguen adelante. Tu triste historia puede ser lo único que te importe en un momento dado. Pero también podrías prestar atención a tus pies, a tus manos, a la calidad del aire que te rodea o a millones de factores distintos que están teniendo lugar dentro de ti y a tu alrededor, al mismo tiempo que vas generando tus historias de estrés psicológico. Recuerda, de todos modos: el objetivo no es que pienses en tus pies como una forma de olvidarte o de ignorar el dolor que te está afectando. Más

bien puedes centrarte en los pies para practicar el ser capaz de ocuparte, en cada momento, de manera deliberada y flexible, de aquello que tú decidas.

Puedes hacer el ejercicio mientras lees el periódico o incluso este libro. Elige algo específico de lo que ocuparte y mira si puedes centrarte en eso al mismo tiempo que sigues también centrado en la lectura.

Meditación

Las principales religiones y tradiciones filosóficas han explorado el concepto del yo observador y, así, se han desarrollado numerosas prácticas encaminadas a que la gente aprenda a hacerse más consciente. Una de las más antiguas es la denominada meditación consciente.

En nuestra cultura, el problema de la meditación es que se le han formulado dos acusaciones: En occidente, la gente ve la meditación desde una de las siguientes perspectivas: desde determinado punto de vista, se considera la meditación como una especie de extraña práctica metafísica, demasiado difícil o esotérica para que la practique la gente normal; según otra perspectiva, se podría considerar a la meditación como un tiempo para sentarse tranquilamente y dejar que rueden sentimientos de paz por el cuerpo adelante, como una ola suave, iluminando solo un paso adelante. ¡Enciende otra barra de incienso para todos nosotros!

Ninguna de tales consideraciones nos resulta útil. En el Budismo Zen hay una forma de meditación llamada Zazen a la que muchos practicantes occidentales se refieren como “simplemente sentarse”. Así mismo: sentarse simplemente. No hay que esperar que nos inunde ninguna ola de paz ni hay tampoco ningún componente místico. Lo único que hay que hacer es, simplemente, sentarse.

Sin embargo, ese “simplemente” no debe ser tomado al pie de la letra. Suceden muchas cosas cuando uno “simplemente” se sienta: Uno no puede dejar de respirar, por ejemplo, ni puede dejar de sentir hambre y, desde luego, ya deberías haber adivinado otra cosa que uno no es

capaz de dejar de hacer. ¡Claro! Por supuesto: no podemos dejar de pensar. Esta es una de las principales ideas equivocadas que muchos mantienen sobre la meditación. Parecen tener la idea de que meditar es una manera de detener el pensamiento o de sentir como si se estuviera habitando en un universo de paz. Pero no hay nada de eso. Las emociones dolorosas, los pensamientos y las sensaciones corporales abundan en las prácticas de meditación. Pero a uno le enseñan a que, simplemente, vea cómo vienen y van.

Sentarse quieto durante mucho tiempo y, simplemente, observar lo que la mente y el cuerpo producen para uno es una forma excelente de practicar aceptación, “de-fusión” y de estar presente. Utilizado en combinación con otras actividades de este capítulo, “simplemente sentarse” puede ser un modo especialmente convincente de llevar a cabo la práctica de toma de consciencia.

Pero, mejor que leerlo, ¿por qué no experimentarlo directamente? Lo que sigue es un ejercicio que debería ayudarte a comenzar tu propia práctica de meditación.

Ejercicio: Simplemente, sentarse

En todo el mundo se practican muchas formas distintas de meditación. Algunas son meditaciones enfocadas o guiadas en las que se dirige el centro de atención sobre un punto concreto, un pensamiento o palabra; o bien uno se guía a sí mismo a lo largo de un “viaje” a través de un conjunto prescrito de instrucciones. La práctica de sentarse consiste, sencillamente, en tomar asiento tranquilamente en una postura que se mantiene a lo largo de la sesión de meditación, sin moverse demasiado, mientras se observa lo que surge dentro de cada cual, de un modo aceptante, presente y desligado. No hay elementos religiosos (o, al menos, no debería haberlos) y uno no debería mantener ninguna clase de expectativas. El objetivo es permanecer en contacto con el yo observador y, sencillamente, ver cualquier cosa que haya de ser vista.

La frecuencia. Para hacerlo, se recomienda buscar un momento del día en el que sea posible dedicar, con continuidad, el tiempo que se haya previsto para la práctica. Con qué frecuencia hacerlo, depende de cada uno. Lo importante es hacerlo con continuidad. Sugerimos empezar con tres sesiones de quince minutos por semana. Sin embargo, si resultara demasiado desalentador o si, simplemente, no se dispusiera de ese tiempo, se podría hacer una vez por semana. Reserva un espacio de tiempo y realiza tu práctica cuando tengas decidido hacerla. Siempre va a haber algo que se interponga y habrá días en que no te apetezca hacerlo. Simplemente, considera esas distracciones y emociones como lo que son y, de todos modos, realiza tu práctica cuando hayas decidido realizarla. Si solo te vas a sentar cuando te apetezca o cuando sea “conveniente”, te encontrarás con que esos momentos se van esfumando con el paso del tiempo.

El lugar. También es importante encontrar un lugar en el que te puedas sentar sin distracciones. Lo importante no es eliminar las distracciones sino que te permitas a ti mismo un momento y un lugar para sentarte tranquilamente durante el tiempo fijado. Si los niños aparecen cada cinco minutos para preguntar qué van a desayunar, eso no te va a ayudar a ir en la dirección en la que quieres ir. Por otro lado, nunca vas a ser capaz de eliminar cada distracción que pueda surgir, así que no lo intentes. Vivimos en un mundo rebosante de ruido y actividad. Parte del desafío de permanecer consciente consiste en no quedarse atrapado en toda esa actividad; parte de la práctica consiste en verse a uno mismo cuando cae atrapado.

La cantidad de tiempo. No empieces intentando permanecer sentado durante una hora cada vez. No es realista esperar que consigas hacerlo con éxito. Es más razonable empezar con períodos de tiempo más limitados e ir aumentando a medida que se mejora. Si incluso quince minutos te resultara demasiado tiempo para permanecer sentado, reduce el tiempo y empieza con diez minutos para ir aumentando poco a poco. Puedes preferir aumentar el tiempo de práctica con dos o tres sesiones a la semana hasta que alcances tu

objetivo de tiempo. No quieras morder más de lo que puedes masticar. Por otro lado, si te conoces a ti mismo y sabes que te va a funcionar bien el hecho de aumentar la cantidad de tiempo más rápidamente, hazlo así.

Puedes establecer tu objetivo final basándote en lo que mejor te funcione, pero pocos occidentales meditan más allá de treinta minutos al día. Esto puede parecer mucho tiempo pero si empiezas a practicar, puedes descubrir que *quieres* hacerlo así. La práctica de la meditación puede tener un impacto espectacular en tu vida. Sencillamente, empieza a hacerlo con regularidad y mira qué resultado te da.

Puedes conectar un despertador o utilizar otro sistema para saber la cantidad de tiempo que vas a practicar sin tener que depender de tu reloj. Resulta demasiado distractor tener que mirar el reloj continuamente. Además, comprobar la hora constantemente, te da una excusa perfecta para moverte, lo que no te va a ayudar. Una vez que hayas practicado el permanecer sentado un rato, verás que tu cuerpo tiene un sentido natural del tiempo transcurrido. Al final, podrás confiar en él. Mientras tanto, conecta una alarma.

La postura. Shunryu Suzuki, un célebre profesor de Zen que vivió en este país en los años sesenta, solía decir “la postura es la práctica”. Tradicionalmente, la práctica a la que nos estamos refiriendo se hace sentado sobre una almohada en el suelo, en la posición del loto. En esta posición, las piernas están cruzadas; es decir, hay que coger el pie derecho con las manos y colocarlo sobre el muslo izquierdo de manera que ese pie debe descansar en la parte superior del muslo, en el hueco entre la cadera y la ingle izquierda; después, hay que coger el pie izquierdo y colocarlo sobre el muslo derecho, en el hueco entre la cadera y la ingle derecha. La columna vertebral debe permanecer recta; la barbilla, apuntando ligeramente hacia abajo mientras que la coronilla apunta hacia el cielo. Los brazos forman un círculo suelto con las manos que, a su vez, formarán también un círculo, descansando la una sobre la otra, manteniendo los pulgares unidos

suavemente. Sentados en esta posición, tenemos tres puntos de contacto con el suelo: las dos rodillas y el trasero sobre la almohada.

Esta es una postura bastante avanzada de yoga. Para los principiantes, resulta una postura muy difícil de conseguir y más difícil aún de mantener durante un período largo de tiempo. Se requiere una buena flexibilidad para colocar las piernas en una postura tan extraña. De hecho, una de las principales razones por las que se creó el yoga fue como un medio para condicionar, poco a poco, el cuerpo para ser capaz de poder sentarse en esta extraña postura.

No te recomendamos que intentes la postura del loto a menos que ya tengas una cierta experiencia en ella o que seas, por naturaleza, muy flexible. La describimos para ilustrar algunos puntos importantes sobre la postura que deberías procurar mantener cuando practiques la meditación sentado.

Al principio, tendrás que elegir entre sentarte en una silla o sobre el suelo. Te recomendamos que lo hagas en el suelo, si te es posible. En primer lugar, resulta una experiencia muy interesante probar esa postura y, lo que es más, anima al practicante a mantener una postura erguida y estable (dos de los componentes esenciales del ejercicio) por la propia naturaleza de la posición. Estamos tan acostumbrados a sentarnos en sillas que tendemos a desmoronarnos y relajarnos en ellas. Es más importante que mantengas una postura erguida mientras dura la sentada, cosa que, sobre una silla, es menos probable que ocurra. Sin embargo, si has sufrido alguna lesión (especialmente en la parte inferior del cuerpo) o sientes dolor cuando te sientas en el suelo, utilizar la silla resulta una alternativa perfecta.

Hay tres principios importantes a tener en cuenta al adoptar la postura del loto: El primero es que debes mantener la columna vertebral erguida; deberías sentarte lo más recto que puedas. El segundo es que procures tener tres puntos de contacto con el suelo – las dos rodillas y el trasero (sobre la almohada)–; esto te situará en la postura más plenamente. Si estás sentado en una silla, los tres puntos

serán tus pies (firmemente asentados en el suelo) y el trasero sobre la silla. El tercer punto es la postura de las manos y brazo: si dejas que manos y brazos, simplemente, cuelguen a los lados, es probable que la posición de la columna resulte inadecuada. Por eso, deberías seguir la descripción anterior sobre la colocación de brazos y manos. Si no puedes hacerlo o no te sientes cómodo así, coloca las manos sobre el regazo.

Si eliges sentarte en el suelo, puede que quieras hacerte con una almohada tradicional de las que se utilizan para este tipo de meditación sentados. Se llaman *zafu* y se venden en muchas tiendas de artículos orientales. Si no puedes hacerte con una, puedes utilizar, sencillamente, una almohada metida bajo el trasero; no es lo mismo, pero funciona. También puede que sea conveniente que eleves el punto de tu asiento de modo que las rodillas entren en contacto con el suelo de manera natural mientras estas sentado.

Existen tres posturas básicas además de la del loto entre las que puedes elegir: La del medio loto, el cuarto de loto y la Burma. En la postura de medio loto, se cruzan las piernas y se sube un pie a la junta de la cadera; en el cuarto de loto, uno se sienta con las piernas cruzadas y eleva uno de los pies sobre la otra rodilla y en la postura Burma, te sientas sobre la almohada, con ambas piernas apoyadas sobre el suelo, una frente a otra, en una especie de postura reducida de piernas cruzadas. Todos los demás puntos considerados anteriormente sobre la postura se aplican igualmente.

Si eliges sentarte sobre una silla, asegúrate de que mantienes la columna vertebral erguida. No apoyes la espalda en el respaldo de la silla; mejor, siéntate un poco hacia “fuera” de la silla y deja que el cuerpo mantenga una postura erguida, sin el apoyo del respaldo de la silla. Coloca las rodillas en un ángulo de noventa grados en relación con la unión de las caderas. Los pies deberían estar asentados firmemente sobre el suelo. También, los demás puntos considerados anteriormente se aplican a la posición sobre la silla.

El último punto sobre la meditación sentada es el siguiente: *permanece quieto*. Procura no moverte en absoluto mientras dure la sentada. Si te das cuentas de que empiezas a moverte, regresa al presente y siéntate quieto. Meditar sentado significa no moverse, en la medida de lo posible. Si practicas, te sorprenderás de lo quieto que puedes permanecer.

La práctica. La práctica consiste en sentarse. No hay ningún “objetivo” del que hablar. Sin embargo, hay algunas cosas que tener presentes mientras se practica: ¿Recuerdas el ejercicio del capítulo 6 en el que veías tus pensamientos a la deriva, en una corriente, sobre hojas flotando? Buena parte de la meditación sentado consiste en practicar dicha habilidad; no tienes que centrarte en nada en concreto ni tienes que intentar nada. Simplemente, deja que tu mente genere lo que quiera y observa lo que va haciendo durante todo el rato. Deja que los pensamientos vayan y vengan; sencillamente, obsérvalos pasar.

Inevitablemente, habrá momentos en los que te quedarás atrapado en tus pensamientos. Puedes empezar a soñar despierto o puedes quedarte atrapado en tu sufrimiento psíquico. Puedes pensar en lo que has hecho para desayunar, a qué hora van a volver los niños del colegio, qué película querías ver por la noche o en una antigua novia que no has visto hace años. Como ya sabes, la mente es toda una experta creando pensamientos. Es probable, cuando te sientes, que te encuentres con que tu mente parece haber ampliado su talento natural de manera que te puedes encontrar con millones de pensamientos flotando en tu mente y hasta es probable que te quedes atrapado en alguno de ellos de vez en cuando.

Cuando suceda esto, simplemente, date cuenta de que ha sucedido y procura volver al momento presente y a tu yo observador; date cuenta de que has estado en un pensamiento y regresa al aquí y ahora. Como ya has estado practicando esta habilidad a lo largo de los dos últimos capítulos, deberías tener una cierta idea de cómo proceder.

Puede que quieras utilizar alguna técnica de de-fusión de las que has aprendido en los capítulos anteriores. Una técnica especialmente eficaz cuando se practica la meditación sentado consiste en etiquetar los pensamientos. Mientras ves pasar tus pensamientos ante el ojo de tu mente, podrías decir: “estoy teniendo el pensamiento de que he tomado huevos al desayuno” o “estoy teniendo el sentimiento de que estoy triste”. También es útil darse cuenta de cuándo se ha ido uno a la deriva e incluso de que se está teniendo el pensamiento de haberse ido a la deriva: “he estado fantaseando con mi ex novia: estoy teniendo el pensamiento de que he estado fantaseando con mi ex novia”.

También podrías intentar utilizar el ejercicio del “archivo” de más arriba. Esto puede ser especialmente eficaz mientras estás sentado porque es breve pero permite advertir los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que vienen y van.

Seguir la respiración, otra práctica que puedes añadir a tu meditación sentada es “seguir la respiración”. Simplemente, observa cómo tu respiración entra y sale del cuerpo. Es algo que tiene lugar de forma espontánea. Siente la respiración cuando entra, siente la respiración cuando sale. Deja que suceda sin entrar en detalles. Si lo deseas, puedes contar las respiraciones de una a diez: Una vez que hayas llegado hasta el diez, vuelve a empezar en uno. Simplemente, permanece observando tu respiración.

Mientras permaneces sentado, te surgirán todo tipo de contenidos. Tus enfados, depresión, ansiedad o baja autoestima. Todo puede aflorar. Simplemente, obsérvalo ir y venir. A medida que aparezca, trátalo con amabilidad, del mismo modo que acariciarías la cabeza de un niño que está de visita para reconocer su presencia.

Dolor físico. Algo que es muy probable que aparezca mientras estás sentado, especialmente mientras permaneces sentado durante períodos de tiempo cada vez más prolongados, es el dolor físico. El dolor es una distracción con la que resulta muy difícil permanecer

sentado pero el dolor no deja de ser un fenómeno asombroso y es notable la cantidad de atención que requiere.

¿Recuerdas los estudios que citábamos acerca del dolor crónico y la disposición a experimentarlo en el capítulo 4? Intentar librarse del dolor físico puede ser una cuestión de evitación experiencial lo mismo que intentar escapar del dolor emocional y, de hecho, los métodos presentados a lo largo del libro han demostrado su eficacia con gente que sufre dolor físico (véase el apéndice). De este modo, te recomendamos que intentes permanecer sentado con tu dolor mejor que levantarte y removerte cuando sientas que “ya no puedes más”. Si practicas, verás que puedes permanecer sentado con mucho más malestar del que creías posible.

Es muy probable que el dolor físico sea tu principal tentación para moverte. Es lo más frecuente en practicantes novicios. Todo el mundo experimenta dolor en las primeras sesiones; incluso los profesores de meditación más experimentados han pasado por esa experiencia. Siéntate con el dolor tanto tiempo como puedas; si ves que no puedes resistir más en la postura, muévete solo lo justo para recolocarte y, luego, continúa con tu sentada. Si abandonas y evitas las experiencias que te brinda el dolor, te estarás condicionando a no sentarte en absoluto. Si tú eliges no sentarte, eso es otra cosa; pero si permites que sea tu evitación experiencial la que hace la elección por ti, entonces habrás caído en la vieja trampa de siempre.

Por supuesto, es necesario que te cuides y, si tienes algún daño real, deberías atenderlo. Se amable contigo mismo. Con cortesía, fuéstrate a seguir y continúa con tu práctica.

Concienciación en su contexto

Todo el material de este libro funciona en bloque. Muchas de las técnicas que has aprendido en este capítulo te resultarán útiles cuando veas otros componentes del programa de ACT. No solo vas a necesitar ser consciente en tu vida cotidiana, también necesitarás ser consciente a medida que avanzas a lo largo del libro.

Si te parece que necesitas hacer más trabajo de defusión cognitiva, intenta mantener contigo estas estrategias de toma de consciencia y vuelve a revisar algunos de los capítulos anteriores.

También es verdad, como se señalaba en otras secciones del capítulo, que muchas de las técnicas aquí presentadas se pueden utilizar conjuntamente con algunas otras. Tú, prueba, mira lo que te funciona mejor, considérate libre para combinar ejercicios distintos de toma de consciencia conjuntamente y combina las técnicas que mejor resultado te den. No hay ninguna regla estricta que te diga cómo “tienes que” ser consciente. Haz lo que tenga sentido para ti.

No hay un solo camino que sea siempre “correcto”. Pretender que tal cosa es cierta, solo te volverá a llevar a las trampas que tu repertorio verbal sabe tenderte tan bien. Ser consciente no es un camino más “correcto” para vivir que cualquier otro. La práctica está diseñada para ayudarte a que aumentes tu flexibilidad psíquica; para permitirte ampliar el repertorio de respuestas que puedes dar ante una situación determinada. Muchos estudios han demostrado que incrementar la flexibilidad psíquica ayuda mucho a la gente que sufre los distintos tipos de estrés que a ti te han llevado a coger este libro para trabajar con él (véase apéndice).

Ninguna de las técnicas de este capítulo va a funcionar solo porque lo leas, como tampoco el leer sobre ejercicio físico te va a fortalecer la musculatura. Las técnicas solo te resultarán válidas si las pones en práctica y lo haces una y otra vez. Si has leído este capítulo para tener una comprensión general, estupendo; ya lo has entendido. Ahora, practica. Vas a necesitar estas habilidades a medida que avancemos intencionadamente hacia el dolor que, en principio, te ha llevado a coger este libro.

9

LO QUE ES Y LO QUE NO ES “ESTAR DISPUESTO”

En el capítulo 4 hemos definido, a grandes rasgos, aceptación y “estar dispuesto” como respuestas a la pregunta: “¿me vas a aceptar tal como soy?”. Decíamos que aceptar y estar dispuesto es decir sí al universo de las experiencias privadas en el presente. Aquí hay una cita de Dag Hammarskjöld, antiguo secretario general de Naciones Unidas, que da una idea del poder de decir sí a lo que la vida y las experiencias personales nos brindan:

No sé Quién –o qué– nos plantea la pregunta; no sé cuándo fue planteada. No me acuerdo siquiera de haberla contestado. Pero, en algún momento, respondí Sí a Alguien –o a Algo– y, desde ese momento, estoy seguro de que la existencia tiene un sentido y que, así, mi vida, como auto-entrega, tiene un objetivo.

Dag Hammarskjöld

En esta sección de los dos capítulos dedicados específicamente al concepto de “estar dispuesto”, vamos a intentar definir lo que significa decir “sí” y vamos a practicar cómo hacerlo. Antes, sin embargo, tienes que decidir si es éste el momento adecuado para tal cosa. Para hacerlo, tienes que tener claro lo que vas a aceptar. Si sabes

lo que tienes que aceptar para seguir adelante, hacia lo que realmente te importa en la vida, entonces, este es el momento; si no estás seguro, entonces, salta a los capítulos 11 y 12 y, luego, vuelve a los capítulos 9 y 10 cuando hayas terminado de trabajar en los capítulos 11 y 12.

¿Qué tienes que aceptar?

De alguna manera, se te requiere la aceptación de tu experiencia, incluso cuando la situación requiera, expresamente, un cambio de experiencia. Si colocas accidentalmente la mano sobre un hornillo caliente, inmediatamente la retirarás. Si lo haces lo bastante rápido, evitarás el daño tisular y el dolor puede desaparecer en solo unos segundos. Pero, para hacer eso, tienes que saber antes que esa situación te produce daño.

Uno de los efectos secundarios más penosos de la falta de disposición crónica para sentir es que empezamos a perder nuestra capacidad de saber qué es lo que estamos evitando. Como se mencionaba en el capítulo 7, la “alexitimia” (literalmente: “sin palabras para los sentimientos”) es un ejemplo claro de la falta de disposición para sentir. Si uno evita crónicamente lo que siente, al final, no sabe qué es lo que está sintiendo en absoluto. Y eso ocurre por dos razones: Primero, resulta mucho más fácil cometer errores en la vida como consecuencia; por ejemplo, puedes iniciar una mala relación al no darte cuenta de las señales que tus propios sentimientos te están enviando sobre los intereses de tu nuevo amor que son muy semejantes a otros patrones anteriores que no te funcionaron, o bien, al no reconocer los sentimientos molestos que podrían servirte de aviso, podrías aceptar un trabajo que te resultara poco saludable o demasiado estresante. Del mismo modo que quien ha perdido el sentido del dolor, los “evitadores experienciales” pueden colocar la mano sobre un hornillo y dejarla allí hasta que se queme.

En segundo lugar, es sabido que los evitadores experienciales, en realidad, tienden a responder a los acontecimientos con mayor intensidad, tanto positiva como negativamente (Sloan, 2004). Para

mantener la distancia frente al dolor que, de otra manera, podrían sentir con mayor profundidad que otros, los evitadores experienciales también mantienen a distancia la alegría que, de otro modo, podrían experimentar más intensamente que los demás.

Lo que queremos destacar es que aceptación no significa que tus emociones vayan a cambiar, lo mismo que de-fusión no quiere decir que cambien tus pensamientos. Irónicamente, si se llega a producir algún cambio, lo más probable es que tenga lugar una vez que hayamos adoptado un punto de vista aceptante y desimplicado. Cuando evitas implicarte en una relación dañina, por ejemplo, estás evitando de una manera muy real tanto el dolor como el daño, lo mismo que retirar la mano de un hornillo te evita el dolor consiguiente y el daño. Pero, primero, has tenido que experimentar dolor o, de lo contrario, no habrías apartado la mano.

Hay otro tipo de dolores que no son como un hornillo caliente. Se trata de formas de dolor que, inevitablemente, acompañan a acciones saludables o son de naturaleza histórica, condicionadas, y no surgen de la situación presente. Si haces mucho ejercicio, los músculos te dolerán; si estudias mucho, te cansarás; si recuerdas una pérdida del pasado, te sentirás triste; si te abres a una relación, te sentirás vulnerable; si te preocupas por el mundo, verás que otros están sufriendo. La mayor parte del dolor psíquico parece ser de esta clase.

La ansiedad no se basa, generalmente, en un peligro real; la depresión no surge, normalmente, de la situación actual. Los sentimientos que son históricos por naturaleza, condicionados, y no provocados directamente por la situación actual, son también de ese tipo. Algunos sentimientos no son guías muy adecuadas para la acción. Por ejemplo, alguien que haya sufrido abusos, puede sentir miedo de la intimidad, incluso aunque su pareja sea una persona sensible y amable.

En este tipo de situaciones, la aceptación y la disposición son muy necesarias por otra razón: sin ellas, no es posible una conducta

saludable. Imagina a alguien con trastorno de pánico que haya sufrido ataques de pánico serios en centros comerciales y ya no se atreve a entrar en ninguno de esos centros. La ansiedad es, en parte, una reacción condicionada. Si el ir de compras, la libertad de movimientos y cosas por el estilo fueran importantes para esa persona, entonces ya empezaría a ser hora de volver a entrar en los centros comerciales. Eso no significa que el condicionamiento vaya a desaparecer por arte de magia: Cuando esa persona entre de nuevo en un centro comercial, ¿adivinas con lo que se va a enfrentar? Con la ansiedad. Si tal perspectiva le resulta inaceptable, entonces esa persona tiene una barrera insuperable.

Irónicamente, como hemos indicado antes, la ansiedad se incrementa cuando intentamos librarnos de ella directamente. Si la persona ansiosa decide esperar hasta que la ansiedad desaparezca para empezar a vivir de nuevo, es muy probable que tenga que esperar mucho tiempo.

Cuando hablamos de “aceptación” o “disposición” en este libro, *no* nos estamos refiriendo a aceptar situaciones, acontecimientos o comportamientos que se puedan cambiar con facilidad. Si alguien ha estado abusando de ti, no se te está pidiendo “aceptar el abuso”. Lo que se pide es que aceptes que estás sufriendo, que aceptes los recuerdos dolorosos que se han generado y que aceptes el miedo que te va a suponer dar los pasos necesarios para terminar con el abuso.

Si tienes un problema de adicción, lo más probable es que aceptar la sustancia de abuso no sea lo que se te está pidiendo. Lo que se te pide es que aceptes tu impulso hacia el consumo de drogas o que aceptes el sentimiento de pérdida que puede resultar de renunciar a tu estrategia favorita de enfrentarte a las cosas o que aceptes el malestar emocional que vas a experimentar cuando dejes de confiar en las drogas o en el alcohol para regular tus emociones.

Puede que ahora sepas lo que tienes que aceptar para seguir adelante. Si es así, entonces, este capítulo y el capítulo 10 son los que debes leer a continuación. Ahora, considera las siguientes preguntas y mira lo que te espera. Si no sabes qué escribir, salta a la siguiente pregunta.

Ejercicio: Lo que tiene que ser aceptado

Los recuerdos e imágenes que procuro olvidar incluyen:

El hecho de evitar esos recuerdos e imágenes me supone un coste en los siguientes aspectos:

Las sensaciones corporales que procuro evitar incluyen:

El coste que me supone evitar esas sensaciones corporales es:

Las emociones que procuro evitar son:

El coste de evitar esas emociones:

Los pensamientos que procuro evitar son:

El coste de evitar esos pensamientos:

Las conductas o impulsos que procuro evitar incluyen:

Evitar esas conductas, predisposiciones e impulsos me supone el precio de:

Acabamos de enumerar cinco áreas de evitación (recuerdos e imágenes, sensaciones corporales, emociones, pensamientos y compulsiones). Y hemos considerado el coste en cada una de las áreas. Si has sido capaz de contestar en dos o más áreas de la lista y si dos o más te suponen un coste claro, entonces, estás listo para seguir. Si no, continúa en los capítulos 11 y 12 y, luego, vuelve de nuevo a este capítulo.

El objetivo de “estar dispuesto”

El objetivo de “estar dispuesto” es la flexibilidad. Cuando eres capaz de estar completamente presente en el aquí y ahora, sin hacer juicios ni rechazar ninguna experiencia (pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones corporales y demás) tienes mucha más libertad para dar los pasos necesarios par la acción. Si estás dispuesto a tener una emoción, sentimiento, pensamiento o recuerdo en lugar de intentar controlarlos, entonces las programaciones de control se debilitan y tú te liberas de sus, aparentemente inevitables, consecuencias. Tales consecuencias se pueden predecir fácilmente: Primero, que pierdes la guerra frente a tus vivencias internas; si no quieres tener ese contenido interno, lo tendrás. Si no estás dispuesto a perderlo, dalo por perdido. Lo que pierdes a continuación es la

capacidad de controlar tu propio comportamiento de una manera flexible y eficaz.

Lo que NO es “estar dispuesto”

No es fácil estar dispuesto; lo cual no quiere decir que requiera mucho esfuerzo. Estar dispuesto es duro en el sentido de “complicado”, no en el de “esforzado”. Es complicado porque se trata de una acción que los humanos sí que pueden aprender pero las mentes no pueden. Nuestra mente no puede entender del todo eso de “estar dispuesto” porque se trata de algo que no requiere un juicio y se da en el presente, mientras que la forma de trabajar de nuestra mente se basa en relaciones temporales y en evaluaciones (¿recuerdas cómo utilizábamos la mente en el capítulo 2 para sacar el tornillo del tablero?). Por tal motivo, para empezar a trabajar en “estar dispuesto”, lo más conveniente será comenzar por dejar claro lo que NO es. De este modo, cuando tu mente te diga que “estar dispuesto” es algo que, en realidad, no es, habrá que condimentar de nuevo el mensaje.

Estar dispuesto no es querer

En ACT, la primera vez que se les pregunta a los pacientes si están dispuestos a tener una determinada experiencia privada (por ejemplo, un sentimiento negativo), la respuesta más corriente es “no, no lo quiero”. Pues bien, tal respuesta resulta muy significativa: Estar dispuesto no es cuestión de querer o no querer.

“Querer” es desear algo que no se tiene (originalmente, la palabra “querer” significaba “necesitar” y todavía se usa de esta manera¹ en expresiones como “se moría por necesidad de comida”). Si echas un vistazo a los elementos que anotaste hace unos minutos –los recuerdos, imágenes, sensaciones corporales, emociones y pensamientos que has estado evitando– no vamos a decir que los hayas estado “echando de menos”. Si “estar dispuesto” significara querer, nadie estaría dispuesto a sentir dolor. A nadie con un

trastorno de ansiedad se le ocurriría saltar de la cama una mañana diciendo: “¡Eh, estoy echando de menos un buen ataque de pánico!”.

Puedes pensar en “estar dispuesto” como en recibir a un invitado. Imagina que quieres invitar a toda tu familia a casa un día de fiesta. Todo el mundo va a acudir: tu tío favorito, el tío Manuel; tu primo segundo, Santi; tu querida hermana, Susana; docenas de parientes llegan a tu casa y todo el mundo, tú incluido, parece estar pasándoselo muy bien. Miras a tu alrededor muy satisfecho al ver que ha venido todo el mundo y que se están divirtiendo tanto pero, de pronto, ves que se acerca un coche a la puerta de tu casa. El corazón te da un brinco: es la chiflada de la tía Aída, alguien que rara vez se baña, que jamás tiene una palabra cariñosa para nadie, y mucho menos para ti. A ella le encanta engullir tu comida pero rara vez te dice nada que se parezca a un “gracias”. El caso es que tú habías pensado en invitar a “toda” tu familia: “todos iban a ser bienvenidos”.

La cuestión es la siguiente: ¿Sería posible *darle la bienvenida* a la tía Aída aún a pesar de que no *desearías* que hubiera venido? La mayoría nos hemos visto en semejante situación y sabemos la respuesta: dar la bienvenida no es lo mismo que desear. En el nivel más básico, podrías darle la bienvenida a la tía Aída invitándola a entrar en casa, reconociendo su presencia, preguntándole cómo se encuentra y dejando que se una a la fiesta. Haces todo eso porque lo que te importa es la familia y tía Aída forma parte de la familia. Y nada de eso implica que antes tengas que pensar: “la gente podría echar de menos a tía Aída”. Querer o no que ella venga a la fiesta no es la cuestión. Estar dispuesto a recibirla, sí que lo es.

Por eso, imagínate que decides: “¡Oh, cielos, no! No la voy a dejar entrar” y le das con la puerta en las narices; y, cuando ella llama, además echas el cerrojo y le gritas: “¡Vete!”. Es probable que ocurran varias cosas: Primero, que aquello ya no es una fiesta; lo que estás haciendo no tiene nada de divertido. Simplemente, estás intentando dejar fuera a la tía Aída. Segundo, los demás invitados se ven

afectados por todo el alboroto. Podrían sentirse molestos, reprocharte lo que estás haciendo, marcharse o meterse en un rincón de la casa. A medida que ellos van saliendo del salón, la tía Aída se convierte, cada vez más, en el centro de atención. Tercero, tú ya no te puedes mover; ahí estás, plantado junto a la puerta. Al menos, para ti, la fiesta se ha terminado.

Pero imagina que, en vez de empeñarte en dejar fuera a la tía Aída, decides deshacerte de tus “quiero/no quiero”. Puedes mantener tu decisión inicial de darles la bienvenida a todos los invitados y, así, le muestras a la tía Aída dónde se puede servir un ponche y le ofreces unos aperitivos. De ese modo, aunque aún sigues sin desear que la tía Aída esté ahí, tú y los demás invitados podéis disfrutar de una agradable fiesta y pasar un buen rato juntos. Sois libres de ir y venir y la tía Aída, también.

Pues estar dispuesto es justamente eso. Aquí hay una cita que expresa esa idea sucintamente:

Una alegría, una depresión, una mezquindad, una idea momentánea, surgen como visitantes inesperados. Dales la bienvenida y recíbelos a todos.

Jelaluddin Rumi, traducción de Coleman Barks (1997)

De lo que trata esta metáfora, desde luego, es de los sentimientos, recuerdos y pensamientos que aparecen y que no te gustan. Hay muchas tías Aída a la puerta y si tú esperas a que se marchen antes de empezar la fiesta, puedes dar por seguro que no la vas a celebrar nunca. La cuestión es la postura que tú vas a adoptar respecto a tus propias vivencias.

Estar dispuesto no es condicional

Hay formas eficaces e ineficaces de limitar aquello a lo que uno está dispuesto. Primero, vamos a aclarar bien cuál es la manera ineficaz: Aprender a estar dispuesto es como aprender a lanzarse desde una altura. Y saltar funciona de la siguiente manera: tú te limitas a colocar

el cuerpo en el espacio y la gravedad se encarga de transportarlo hasta abajo. Puedes tirarte desde una hoja de papel depositada sobre el suelo o desde un libro muy grueso, desde un armario, o desde el tejado de tu casa o hasta desde un avión. La acción es exactamente la misma; lo que cambia es la situación. De esta manera, incluso cuando te tiras desde una hoja de papel, estás aprendiendo a tirarte y esas mismas acciones son las que se necesitan para lanzarse desde un libro, una silla, la casa o un avión.

Ahora, imagina que dices: “De acuerdo, quiero aprender a tirarme... pero me da un poco de miedo, así que simplemente, voy a bajar un escalón. De esa manera, podré mantener el control de la situación en todo momento”. Podría parecer que eso tiene sentido; pero no va a funcionar porque no se va a poder generalizar más que a unas pocas situaciones. Podrías bajarte de una hoja de papel, de un libro y hasta de una silla pero no puedes “bajarte” del tejado de tu casa ni de un avión. De modo que, cuando “bajas” de una hoja de papel, no estás aprendiendo a “tirarte” ni tampoco estás aprendiendo nada que luego puedas aplicar cada vez que lo necesites. Por eso que no es lo mismo.

Cuando les presentamos este concepto a nuestros clientes, ellos suelen imaginarse situaciones análogas de su vida. Un escalador que vino una vez a terapia dijo: “Es como hacer mis movimientos de escalada. Sé que si hago un movimiento a medias, me voy a caer de la pared y me voy a quedar allí, balanceándome en la cuerda. Si tengo que hacer un movimiento, tengo que hacerlo del todo”. Una patinadora sobre hielo explicaba que si hacía un salto sencillo sin aplicarle todo el impulso, lo más probable era que tropezara y cayera; tenía que realizar de igual manera tanto los saltos sencillos como los más difíciles: como saltos completos que requieren una atención completa. Un bailarín explicaba que lo único que tenía que hacer era ponerse a bailar o, de lo contrario, se encontraba con que tenía “dos pies izquierdos”.

Ahora, piensa en tu propia vida. ¿Ha habido ocasiones en las que las medidas aplicadas “a medias” no funcionaron? Anota un ejemplo o dos aquí.

Ahora, considera la posibilidad de que “estar dispuesto” sea algo parecido a lo que anotaste.

No significa que “estar dispuesto” no pueda tener ciertos límites. Tú puedes definir los límites de tus acciones eligiendo la hora y el momento; por ejemplo, puedes estar dispuesto a entrar en un “Seven-eleven” con toda tu ansiedad pero no a ir al gran centro comercial; puedes estar dispuesto a hablar con tu hermano acerca de un acontecimiento doloroso del pasado, pero no con tu madre; puedes estar dispuesto a ir al centro comercial durante diez minutos, pero no veinte.

Así es como se reconoce la diferencia entre “estar dispuesto”, en unas condiciones adecuadas a tal disposición, y no estar dispuesto en absoluto. Lo que no es de fiar es limitar la actitud de “estar dispuesto” en función del grado o de la cualidad de la vivencia privada que podría surgir. Plantearse: “Estoy dispuesto mientras no sea demasiado intenso”, no va a resultar muy fiable y eso es así porque, básicamente, significa: “no estoy dispuesto en absoluto”. El determinar el grado de sensaciones negativas que vas a tolerar experimentar antes de seguir adelante se parece más a bajarse que a lanzarse. Sin embargo, decir: “estoy dispuesto durante los próximos cinco minutos” es de fiar ya que estableces un límite pero no se trata de limitar la cualidad o la clase de vivencia sino de un límite de tiempo, de duración, o de situación.

Estar dispuesto no es “intentarlo”

Cuando se les pregunta a los clientes si están dispuestos, a menudo la respuesta es: “lo intentaré”. Esa es una señal segura de se va quedar a medio intento.

La palabra “intentar” (try) proviene de una palabra que originalmente significaba “tamizar o escoger”. Por eso, en inglés, un juicio legal se denomina “trial”. “Try” y “trial” provienen de la misma raíz. El problema de “intentar” es que el tamiz que se utilice depende, sobre todo, de juicios condicionales y de evaluaciones; en cambio, “estar dispuesto” es justo lo opuesto de hacer pruebas y ensayos: estar dispuesto es dar un salto intencionado hacia lo desconocido, mientras que “probar” tiene connotaciones de “sopesar” o “ver si”; se trata de una actitud llena de pasividad y juicio.

A veces, ayudamos a los clientes a que vean el aspecto pasivo de ese “intentarlo” colocando una estilográfica sobre la mesa y diciéndoles: “intenta coger esa pluma”. Si la cogen, les decimos: “¡No, no! Eso es coger realmente la pluma; tú, *intenta* cogerla”.

Otra connotación de “intentar” hace referencia a “con mucho esfuerzo”. Esta definición no se aplica tampoco porque “estar dispuesto”, entendido correctamente, no tiene nada que ver con esfuerzo. Puedes intentar mover una gran roca en el sentido de que vas a hacer un gran esfuerzo pero no puedes garantizar el resultado. Pero eso no se aplica a “estar dispuesto” porque tal disposición consiste, sencillamente en responder SÍ a la experiencia real en el presente. No es una cuestión de esfuerzo ni de ver si el esfuerzo va a lograr un resultado. Es un mero sí o no. Si la disposición se aplica a un sentimiento, no estamos hablando de sentir lo que *no* estés sintiendo, estamos hablando de sentir lo que *ya* sientes. Si eso implica algún esfuerzo, es en sentido contrario.

Para verlo con mayor claridad, tómate un minuto para mover la mano derecha hasta tocar el brazo izquierdo. Nota cómo se siente.

Ahora, mueve la mano derecha hasta el brazo izquierdo y no sientas nada.

¿Cuál de las dos opciones requiere mayor esfuerzo? ¿Has tenido que “intentar” sentir lo que ya sentías o, simplemente, lo sentiste automáticamente?

Estar dispuesto no es una cuestión de creencias

Cuando se les pregunta a los clientes si están dispuestos, a veces la respuesta es: “no creo que lo consiga”. Como ya hemos dedicado mucho tiempo a la de-fusión, probablemente ya habrás visto la trampa que hay aquí tendida. Estar dispuesto no es cuestión de creérselo. Vamos a explicarnos.

Volvamos a experimentar lo que se siente al tocar el brazo. Repite estas palabras una y otra vez en voz alta: “no puedo tocarme el brazo; no puedo sentir cómo me lo toco”. Sigue repitiendo estas frases una y otra vez y, ahora, mientras continúas diciendo que no puedes hacerlo, mueve la mano derecha hasta tocar el brazo izquierdo y nota cómo se siente.

Estamos seguros de que sientes el brazo, independientemente de lo que te estés diciendo sobre el asunto. Desde luego, sentir lo que ya sientes no es cuestión de creérselo. Está bien pensar que uno no es capaz de hacerlo y está bien pensar que sí se puede hacer. Llegados al punto esencial, la cuestión de verdad es: ¿Vas a sentir lo que sientes cuando lo sientas? Es una cuestión de sí o no a la que solo cabe contestar de dos maneras: sí o no.

Pues de forma semejante, “estar dispuesto” no es algo que puedas esperar hacer, deseas hacer, intentes hacer más tarde o cosas por el estilo. Estar dispuesto es una cuestión de sí o no, en el momento presente.

Estar dispuesto no puede ser engañarse a uno mismo

A veces, los clientes, en secreto, no responden sí a la pregunta sobre su disposición y se dan largas en su esfuerzo por engañarse a sí

mismos. La señal segura de su secreta falta de disposición es que después de la palabra “sí”, siempre condicionan un “si...” y lo que sigue a ese “si...” no es algo que se pueda controlar a voluntad. Tales intentos de autoengaño están condenados al fracaso.

La situación es como tener un hijo que estalla en rabietas para conseguir lo que quiere. Imagina que, en casa, tienes la norma de que no se puede jugar con la consola hasta que se hayan hecho los deberes. Tu hijo chilla y llora y te llama padre horroroso. Ahora, imagina que piensas: “estoy dispuesto a dejarle que tenga una rabieta... con tal de que no diga palabrotas”. Ahora, suponte que tu mente fuera como un libro abierto, que tu hijo pudiera, de hecho, escuchar lo que estás pensando como si lo dijeras en voz alta. ¿Adivinas lo que te esperaría? Ibas a oír unos juramentos capaces de ruborizar a un marinero. Ahora, imagina que piensas: “estoy dispuesto a dejarle que tenga su rabieta... con tal de que no le dure más de cinco minutos”. Si el niño pudiera leer tu mente, ¿sabes lo que te esperaría? Tendrías una rabieta de, aproximadamente, cinco minutos.

Hacer tratos con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y demás cosas de ese estilo no funciona porque tu mente tiene espacio bastante para la vivencia que se quiere evitar y para el engaño. Es exactamente igual que con la rabieta del niño. Imagina que estás dispuesto a experimentar ansiedad pero excluyes de tu actitud de “estar dispuesto” alguna de las condiciones con las que te sientes inseguro; es decir: No contestas con un “sí” rotundo, sino con un tentativo “sí, pero...”, “sí con tal de que...”, “sí, si...” y ese “si...” es algo que no está bajo tu control. Digamos que respondes: “Sí, si la ansiedad no sube de 60 en una escala de 1 a 100”. ¿Te imaginas hasta cuánto va a subir la ansiedad?

Estar dispuesto, como manipulación, no es estar dispuesto en absoluto

Este es el concepto que las mentes no pueden entender. De acuerdo con tu mente, el contenido de tu dolor es la fuente de tu sufrimiento porque el dolor es malo. Así, podrías medir el sufrimiento por la cantidad de dolor (malo). Para quien esté luchando con la ansiedad, un “día bueno” sería un día con menos ansiedad; para quien está pasando una depresión, un “buen día” sería un día con menos depresión... Y así sucesivamente.

Estar dispuesto significa abandonar esta forma de medir. Así, sufrir ya no es el equivalente del contenido de tu dolor; ahora se convierte en sinónimo de posponer el vivir tu vida enredándote en la lucha.

Cuando, de veras, respondes “sí” a la pregunta sobre “estar dispuesto”, da comienzo un juego completamente nuevo y las viejas medidas como “¿cuánta ansiedad o depresión tienes?” ya no tienen sentido. Es como si alguien que ha estado perdiendo un partido de fútbol tras otro, de pronto, se sentara en medio del terreno de juego, vestido todavía de futbolista, y se pusiera a pintar un cuadro en vez de continuar jugando con el balón. Preguntas como “¿Cuántos goles llevas?” o “¿vas ganando?”, sencillamente, ya no tendrían sentido.

En un sentido muy real, estar dispuesto significa cambiar la agenda con el contenido de tu dolor a la del contenido de tu vida. Si eso es así, el estar dispuesto como método de auto-manipulación es no estar dispuesto en absoluto. Las mentes no pueden aprender esto. Afortunadamente, la gente sí.

Un cliente de ACT que había estado luchando durante años con un trastorno de pánico y que había conseguido transformar su vida como resultado de la terapia, lo veía de este modo:

Especialmente, me doy cuenta, cuando estoy en alguna situación en la que antes solía encerrarme en la lucha, de que la elección de luchar, prácticamente ha desaparecido. Lo he conseguido y sé cómo funciona. En situaciones en las que antes luchaba, huía o cosas por el

estilo, aún puedo sentir el impulso de seguir adelante y luchar, pero procuro mantenerme en un nivel más espiritual, tratando de ver al servicio de qué estaría eso.

He cambiado la agenda: antes estaba repleta de ansiedad pero el nuevo acuerdo es sobre la lucha e incluso sobre luchar con la lucha. Lo veo más como una filosofía o un modo de vida. No lo veo realmente como un tipo de terapia para una fobia. Por eso me parece más una filosofía. Es como si le hubiera dado color. Estaba viendo toda mi vida en blanco y negro y, ahora, es como si viera el arco iris y demás. Pensaba que no podía tener muchas emociones y no estaba dispuesto a tenerlas... Ahora, puedo disfrutar de esas emociones tanto como de cualquier otra cosa.

La tristeza era una de ellas, la vergüenza otra y, naturalmente, la ansiedad. Y a la ansiedad aún la tengo en el punto de mira por ese matiz de amenaza vital que tiene a veces. Ahora estoy muy en contacto con la mortalidad y, como digo, uno siente ese dolor como si te apuñalaran en el pecho, ese embotamiento y que no puedes respirar. Y eso capta toda tu atención. Pero, en cierto sentido, disfruto de todo eso. Lo mismo que la tristeza. La tristeza era algo horroroso... era tan desbordante en algunos terrenos que casi la sentía como una amenaza a mi vida. Me tenía que enfrentar con algunos asuntos de mi vida y era tan triste que pensaba que si tenía que volver a experimentar eso o a sentir aquello otro tan fuerte, realmente, no estaba seguro de lo que podría ocurrir. No podía imaginar llegar a estar tan triste.

Ahora, hay una nueva luz. Es como decía: son colores con mejor aspecto. Quiero decir que veo las cosas del pasado y del presente de diferente manera a como las veía hace solo unos meses. No deja de asombrarme. Por eso, tengo la sensación de estar creciendo continuamente. Mi vida ya no se centra en la agorafobia. Se centra en vivir, en la gente, en mí mismo y en entender.

Lo que es y no es “Estar dispuesto”

Estar dispuesto **ES**:

- Sostener el sufrimiento como sostendríamos una flor delicada en la mano.
- Abrazar el sufrimiento como abrazaríamos a un niño que llora.
- Sentarnos con nuestro sufrimiento como nos sentaríamos junto a una persona enferma.
- Mirar a nuestro sufrimiento como miraríamos a un cuadro increíble.
- Caminar con nuestro sufrimiento como caminaríamos mientras llevamos a un niño lloroso.
- Honrar a nuestro sufrimiento como honraríamos a un amigo prestándole atención y escuchándolo.
- Inhalar el dolor como si tomáramos una profunda bocanada de aire.
- Abandonar la guerra con el sufrimiento como un soldado que abandona su arma y se marcha a casa.
- Tomar el sufrimiento como se bebe un vaso de agua pura.
- Llevar el dolor como si lleváramos un dibujo en nuestra cartera.

Estar dispuesto **NO ES**:

- Resistirse al dolor.
- Ignorar el sufrimiento.
- Olvidarse del sufrimiento.
- Fundirnos con nuestro dolor.
- Hacer lo que nos pide el sufrimiento.
- No hacer lo que nos pide el sufrimiento.
- Creer a nuestro sufrimiento.
- No creer a nuestro sufrimiento.

Dado que “estar dispuesto” no es algo que pueda entender la mente, no es probable que estas palabras tengan mucho impacto en y sobre nosotros. Para empezar a poner nuestra nueva actitud en marcha,

vamos a tener que deslizarnos sigilosamente a través de una combinación de metáforas y ejercicios en el capítulo siguiente.

Digamos que el dibujo de la cabeza que viene a continuación es el de tu cabeza. Escribe, dentro de esa cabeza, cualquier emoción, recuerdo, pensamiento, sensación o impulso perturbadores con los que hayas estado luchando; después, mira lo que has escrito. ¿Te recuerda otros sentimientos penosos y difíciles u otras experiencias que hayan sido objetivo de tu lucha interna? Si es así, escríbelos dentro de la cabeza porque son “compañeros de viaje” de tu dolor inicial. Continúa hasta que lo hayas anotado todo. Si no puedes poner todo lo que te gustaría en esta hoja, puedes fotocopiar la silueta en blanco y hacer tantas “cabezas vacías” como quieras. Cuando tengas anotado todo el dolor y el parloteo mental, haz una copia de la página con todo el dolor que llevas flotando en tu cabeza.

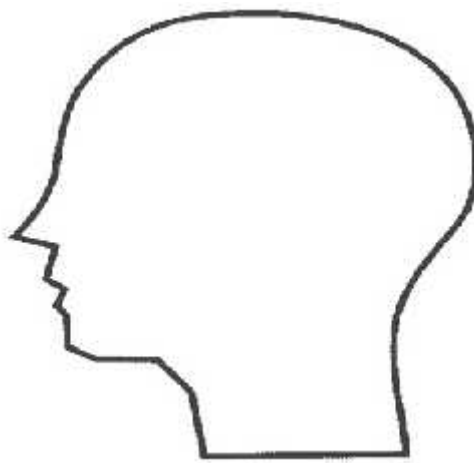


Fig. 9.1: El dolor en tu cabeza

Como decíamos al comienzo del capítulo, reconocer que estás luchando con una cabeza llena de este tipo de temas es, en sí misma, una forma de “estar dispuesto”. “Estar dispuesto” es contestar “Sí” a la pregunta: “¿Estas dispuesto a tomarme tal como soy?”. Metafóricamente, “estar dispuesto” es como tomar la copia de nuestra cabeza llena de todo su sufrimiento y guardarla en el bolsillo

como símbolo de que “lo puedo llevar y voy a llevar todo esto conmigo; no porque ‘tenga que hacerlo’ sino porque yo ‘elijo hacerlo’”. Antes de que hagas esto en la realidad, sin embargo, veamos si ha quedado ahora más claro lo que no es “estar dispuesto” respondiendo a las siguientes preguntas.

¿Tienes que querer tener esta cabeza repleta con tus asuntos negativos para guardártela en el bolsillo? Es de esperar que tengas claro que la respuesta debe ser “no”. “Estar dispuesto” no es querer.

¿Tienes que cambiar, antes, lo que has anotado para guardártelo en el bolsillo? Es de esperar que tengas claro que la respuesta debe ser “no”. “Estar dispuesto” no es condicional, exceptuando el hecho de que puedes elegir limitar el tiempo y la situación (por ejemplo, podrías llevar el dibujo en el bolsillo solo durante un minuto o una semana, o podrías llevarlo solo en el trabajo o en casa).



Fig. 9.2: aspecto que podría tener el sufrimiento en tu cabeza

¿Guardarte el dibujo en el bolsillo te va a suponer mucho esfuerzo, de manera que tendrías que tratar de ver si lo puedes hacer? Es de esperar que tengas claro que la respuesta es “no”. “Estar dispuesto” no es cuestión de intentarlo.

¿Debes creerte algo sobre este dibujo para guardártelo en el bolsillo? Es de esperar que tengas claro que la respuesta es “no”. “Estar

dispuesto” no es cuestión de creencias. Las creencias son, más bien, temas que podrías poner dentro del dibujo de la cabeza.

¿Es lo mismo imaginar que metes el dibujo en el bolsillo que meterlo en el bolsillo? Es de esperar que tengas claro que la respuesta es “no”. “Estar dispuesto” no es un auto-engaño.

Si le dedicaras algún tiempo, seguramente terminarías con una cabeza parecida a la de la figura 9.2.

Esa cabeza parece estar muy ocupada. Pero ¿tiene que ser tu enemigo?

Como una metáfora física de un cambio real en el sentido de tu vida, ¿estás dispuesto a meter tu cabeza de papel en el bolsillo y llevarla contigo durante una temporada? Te sugerimos que la lleves una hora, o más, al día pero, si te parece demasiado, por el momento, especifica la cantidad de tiempo que la vas a llevar contigo y comprométete a hacerlo.

Si la respuesta es: “sí, si...” y el “si...” es algo sobre lo que tú no tienes control, inténtalo una vez más. Si la respuesta es “no”, averigua al servicio de qué está esa respuesta y mira si eso es, realmente, lo que mejor sirve a tus intereses. Si tu respuesta es un “sí”, limpio y claro, entonces, guárdala en el bolsillo.

Vuelve a la lista de lo que es “estar dispuesto” y mira si puedes llevar contigo el papel de esa manera. Durante el tiempo que decidas llevarlo, tantéate el bolsillo de vez en cuando para acordarte de lo que estás transportando. En esta metáfora física, mira si está bien tener todo ese montón de asuntos en el papel y, aún así, hacer aquello que necesites hacer en tu vida mientras vives tu día a día. Deja que el dibujo de tu cabeza repleta de preocupaciones sea una forma de preguntarte a ti mismo si ese relleno de tu cabeza de papel realmente se va a interponer entre tú y el vivir una vida plena y vital o si más bien vas a poder, de hecho, llevarlo contigo amablemente, con cariño y voluntad, tal como es y no como dice ser.

10

“ESTAR DISPUESTO”: APRENDER A SALTAR

La vida te está planteando una pregunta. Te la formula en voz baja, casi inaudible y, por eso, a menudo, es difícil de entender. No es de extrañar que no la hayas contestado con un “sí”. Pero, desgraciadamente, no contestarla o responder “no”, conducen prácticamente al mismo resultado y tanto da que sepas o no que te están haciendo esa pregunta.

Uno de los propósitos de este libro es ayudarte a que escuches la pregunta; otro, es que imagines si, realmente, te conviene seguir dando a la vida la misma respuesta o que aún sigas sin responder a estas alturas. Pero como no te conviene seguir con una respuesta negativa o sin respuesta, resulta que la finalidad de este libro es ayudarte a que, finalmente, te decidas a darle un “sí” a la vida.

La pregunta es compleja en su formulación pero sencilla en su esencia. Nosotros le llamamos “La pregunta vital”: examina los diferentes apartados de la siguiente pregunta, reléela varias veces hasta que la puedas entender como una pregunta simple:

- Partiendo de la distinción que hay entre ti mismo, como ser humano consciente y deliberativo por un lado, y todas tus vivencias internas, de las que eres consciente y con las que has estado luchando por el otro,
- ¿estás dispuesto a sentir, pensar, experimentar y recordar todas esas vivencias
- completamente y sin defensas
- tal y como ellas son, no como tu mente te dice que son,
- y a hacer lo que sea necesario para avanzar en la dirección de los valores que tú elijas
- en este mismo instante y en esta situación concreta?
- ¿SÍ o NO?

Es el momento de saltar. Utilizando todas las habilidades que has aprendido, este es el momento. Responder “sí” a la pregunta vital, es como dar un salto, por pequeño que sea; es saltar a lo desconocido, saltar hacia un mundo en el que ya no es necesario que te liberes de tu propia historia para empezar a vivir la vida que realmente quieres vivir. Un mundo de auto-aceptación, apertura, ambigüedad de contenidos y claridad de propósitos. Un mundo de flexibilidad psicológica en el que tú abandones la lucha, renuncies a ella y vivas, menos preocupado por tener razón que por vivir.

No *tienes que* decir “sí”. La vida va a aceptar cualquier respuesta que le des. Sin embargo, el silencio o el decir “no” tienen un coste. Un coste que, por cierto, tú ya has experimentado. Tu dolor es, ahora, tu mejor aliado. ¿Has sufrido bastante? ¿De verdad?

No queremos que te preocupes. No vas a tener que empezar saltando desde el Empire State Building. Puedes tirarte desde una hoja de papel o desde un libro no muy grueso. Pero tienes que empezar; debes empezar. De hecho, ya empezaste al final del capítulo anterior. Empezaste al decidir llevarte tu cabeza contigo. ¿Llevar una representación de tu cabeza sobre un papel te ha impedido que hicieras lo que tenías que hacer? ¿Realmente determinó que te sucedieran las cosas que te ocurrieron? Si ves que conseguiste ser

capaz de llevarla contigo, entonces, ¿qué te puede detener de hacer lo mismo con otros asuntos a los que te hayas estado enfrentando?

La escala de disposición

En el ejercicio siguiente te vamos a pedir que identifiques un pensamiento, recuerdo, emoción o sensación que habitualmente tiendas a evitar; uno que te resulte costoso debido a la evitación (p. ej.: ansiedad, ira, culpa, depresión, confusión y demás). Puedes utilizar los temas y problemas sobre los que escribiste cuando estabas trabajando en el capítulo 9 o referirte a tu Inventario de Sufrimiento del capítulo 1, o a cualquier otro ejercicio que hayas hecho relacionado con los contenidos de tu mente. Cualquiera de ellos puede servir de punto de partida pero considérate también libre de cambiar de tema si te parece que algún otro podría ser más factible o más importante.

Cuando tengas el pensamiento, recuerdo, emoción o sensación en tu mente, anótalo aquí (le vamos a llamar el “objetivo”).

Ahora, imagínate los dos diales de radio de los que hablábamos en los capítulos 3 y 4: Uno es fácil de ver, el otro es menos evidente y más difícil de localizar. El dial fácil se llama “Molestia” e incluye problemas como sensaciones o emociones desagradables (ira, ansiedad, culpa o depresión, etc.) o pensamientos y recuerdos desagradables. Ahora, suponte que este dial marca de 0 a 10 y, aunque parece un dial corriente que se puede situar en el punto que uno quiera, resulta que ese dial de “molestia” se mueve como a él le parece; cuando tú intentas desplazarlo, él vuelve a situarse en el punto que le da la gana, independientemente de tus preferencias.

Ahora, anota la intensidad de la “molestia” asociada al elemento “objetivo”.

Creemos que una de las razones por las que te has dedicado a examinar este libro es porque el volumen del dial de “molestia” está demasiado elevado para tu gusto. Eso no significa que tenga que estar señalando una cifra muy alta aunque, por lo general, eso es lo que ocurre. A veces, un “volumen” de solo 2 ó 3 es bastante para resultar “demasiado alto”.

¿Recuerdas que, en el capítulo 3, habías aprendido que existen dos indicadores? El de la parte de atrás no estaba tan visible. A este vamos a llamarle el dial de la “disposición” y también marca de 0 a 10. Si tú estás totalmente dispuesto a experimentar tu vivencia interna tal como es, directamente, sin intentar suavizarla, evitarla, rehuirla o cambiarla, habrás colocado el indicador de la “disposición” en 10. Ese es el punto que estamos buscando. Si estás totalmente cerrado a vivir tu propia experiencia tal como es, entonces estás en el 0.

Ahora, volviendo al punto en el que estabas cuando cogiste este libro por primera vez, anota dónde tenías colocado el dial de la “disposición” en relación a tu elemento “objetivo”

Descubrir que tu dial de “molestia” indica un valor muy alto y, a continuación, situar el indicador de la “disposición” en un valor bajo resulta una combinación horrorosa. Colocar el dial de la “disposición” en un punto bajo es como activar un trinquete. Un trinquete solo puede avanzar en un sentido una vez que se ha armado. Si tu indicador de “disposición” está bajo, no hay manera de que la ira, ansiedad, depresión, culpa o recuerdos desagradables (el indicador de “molestia”) que sientas en el momento actual puedan disminuir hasta ese punto. Por ejemplo, si de verdad, de verdad de la

buena, no estás dispuesto a sentir ansiedad y, a continuación, aparece la ansiedad, esa ansiedad se convierte también en algo por lo que vas a estar ansioso; así, te vas a encontrar en un bucle que se amplía continuamente.

Cuando sitúas el indicador de “disposición” en 10, se desactiva el trinquete. Eso no quiere decir que tu malestar vaya a disminuir – puede que sí o puede que no–. Si elevas tu indicador de “disposición” *con el fin* de conseguir que el de “malestar” baje, entonces eso va a funcionar como un resorte de muelle: el indicador de “disposición” volverá de nuevo al nivel más bajo. El autoengaño, los tratos secretos y los programas ocultos no funcionan aquí. Si colocas el indicador de “disposición” bien alto, eso significa que renuncias al valor que te indique el dial de “malestar” como medida del progreso de tu vida, al menos en ese aspecto o área concreta.

Pero si no puedes situar el indicador de disposición en un punto más elevado para controlar el dial de malestar, entonces ¿para qué vas a intentar subirlo? La respuesta que te da tu propio dolor es que la negativa a subirlo se asocia con el callejón sin salida de la vida, que queda sin vivir. No funciona. Por eso, una respuesta segura es, sencillamente, ¿por qué no? Si lo contrario no funciona, ¿por qué no?

La respuesta menos frívola es, tal vez, la más directa pero puede que no se comprenda fácilmente. No la entenderás del todo hasta que empieces a trabajar en los capítulos 11, 12 y 13. Tú, disponte a colocar el indicador de disposición bien arriba para vivir una vida plenamente humana, poderosa, vital y valiosa.

La razón final para situar bien arriba el indicador de disposición es, sencillamente, porque, a diferencia del indicador de malestar, el de disposición depende directamente de uno mismo. ¿Tu experiencia te demuestra que eres capaz de controlar el grado de malestar? Seguramente que no; de otra manera, ¿por qué no se queda abajo todo el rato? Parece un indicador que uno puede mover y girar pero, en

realidad, funciona más bien como un contador pasivo que como un mando que se pueda mover.

En cambio, observa quién controla el indicador de “disposición”. ¿No está claro que eres tú quien lo hace? De hecho, tú eres el único que lo puede hacer. La vida puede tirar del indicador de malestar para arriba y para abajo. Se nos muere un ser querido: ¡Boom! Pero independientemente de qué acontecimiento desgraciado tenga lugar, el indicador de la disposición es cosa nuestra y solo nosotros podemos moverlo. Entonces, ¿cuál va a ser el punto de partida: el mando que controlamos o el que no?

Saltar

Es hora de saltar. Observa el “objetivo” que anotaste antes y hazte esta pregunta: “¿Qué es lo que me impide reajustar mi indicador de disposición a un nivel más alto respecto a mi “objetivo”? Después de que lo hayas pensado un momento, puede que ya no haya nada capaz de arrebatarte la libertad de colocar el indicador en donde tú quieras situarlo. Si es así, es el momento de que des tu primer salto de “estar dispuesto”.

Puedes asegurar mejor tu salto limitando solo el tiempo o la situación. Por ejemplo, podrías anotar 10 para indicar tu disposición a experimentar ansiedad en la hoja que viene a continuación, pero añadir especificaciones de tiempo tales como “en la tienda de ‘Seven-eleven’, esta tarde, durante cinco minutos”. Eso significa que te vas a permitir sentirte todo lo ansioso que haga falta (sin abandonar la tienda, bloqueándote la retirada, distanciándote de tu experiencia y demás), pero que te comprometes a hacerlo solo durante cinco minutos. *No te comprometas con un salto que, por el momento, esté fuera de tu alcance.* No hay nadie con un arma con mira telescópica apuntándote. No es cuestión de rapidez; es más importante aprender a saltar que empezar a intentar tirarse de golpe desde edificios altos. Sin embargo, si sabes que lo correcto es que el siguiente paso sea un gran salto, adelante. Si no estás seguro, empieza poco a poco. Pero

“poco” significa limitar el tiempo o la situación, no el punto de colocación del indicador de disposición. Si no puedes colocar el dial en 10, no merece la pena hacer el intento, ni siquiera durante un segundo.

Yo (SCH) trabajé una vez, brevemente, con la paciente de un colega sobre cuyo caso me consultaron. Esta paciente sentía una soledad tan terrible que creía que si se permitía experimentar sus efectos, podía quedar aniquilada por su intensidad. Su matrimonio se había roto, no tenía trabajo, carecía de la educación adecuada para conseguir hasta el trabajo más modesto, sus amigos la habían abandonado, vivía con apuros de una pensión y había intentado el suicidio pero había fallado. Su vida parecía completamente vacía y sin sentido. En una sesión de terapia, mi colega y yo le preguntamos si estaba dispuesta a permitirse experimentar su soledad pero ella se negaba en redondo hasta que conseguimos que consintiera en estar totalmente dispuesta a sentirla durante un segundo. Ella consintió en sentirse sola, abiertamente y sin defensa, durante un segundo. Y ese fue el comienzo.

Después de trabajar durante unos meses con ACT, concluyó su terapia. Pasaron varios años. Le habíamos perdido completamente la pista pero ella nos volvió a llamar hace unas semanas. Ahora, después de más de una década, tiene una titulación, un trabajo, un compañero, amigos y un propósito. Tiene una vida. Tuvo que cruzar el infierno para conseguirlo; un paso tras otro. Y el viaje empezó en un punto concreto; empezó con su disposición a sentir la soledad, a sentirla deliberadamente y sin defensa, de la misma forma que se podría sentir un tejido delicado, durante un simple y solitario segundo.

Ejercicio: Escala de disposición

Ahora, rellena esta hoja:

En relación a mi “objetivo”, voy a colocar mi indicador de disposición en (¡mira si puedes ponerlo en 10! Si no, detente y reconsidéralo. Esto

funciona más como un interruptor que como un dial, por eso, menos de 10 puede que no funcione. ¡Intenta ponerlo a 10!).

Mis límites son (limita tu disposición solo en términos de duración o situación, no en cuanto a la intensidad ni a la presencia o ausencia de contenidos mentales penosos):

Utilizar tus habilidades y aprender otras nuevas

Cuando tomas una decisión como la que acabas de adoptar, inmediatamente pueden surgir varias cuestiones. Si es así, utiliza tus habilidades. Si tu mente empieza a chirriar, simplemente, observa tus pensamientos como pensamientos; no discutas con ellos. Por ejemplo, tu mente podría predecir un futuro negro o pedirte que le asegures de que tu salto de disposición no va a ser peligroso.

Cualquier intento de tranquilizar a tu mente con argumentos verbales solo va a servir para alimentar los viejos hábitos y tú te vas a enredar más todavía. Simplemente, dale las gracias a tu mente por el consejo y tranquilízala con el simple hecho de que puede mantener la confianza en ti mismo. Es la cosa más confiable que puedes hacer, según implica la etimología de la palabra “confiar” (“con” y “fe”, del latín “fides”: fe o fidelidad). Si tu cuerpo empieza a agitarse o a demandarte atención de cualquier forma, simplemente, siente lo que sientes donde lo sientas. Se paciente, cariñoso y amable contigo mismo.

Ahora que has conseguido un “sí”, por pequeño que sea (recuerda a la mujer que se comprometió durante un segundo), necesitas practicar en la aplicación de tus habilidades a esta situación y a otras parecidas. El resto del capítulo incluye varios ejercicios que te permitirán perfilar tus habilidades de disposición. Se trata de exposiciones graduales en las que puedes practicar tus nuevas

habilidades, un paso tras otro, a medida que vas entrando en contacto con contenidos dolorosos.

Como se mencionó anteriormente, cuando hayas elegido un objetivo, no hay ningún motivo para apresurarse a entrar en algo que resulta muy penoso. Ocúpate de cada nuevo paso que se te presente pero se amable contigo mismo. En el siguiente ejercicio, vas a trabajar en el tema que has elegido anteriormente, practicando el “estar dispuesto” de manera que, cuando lleves a cabo tu decisión de estar dispuesto, estés más preparado para las posibles consecuencias que puedan derivarse.

Ejercicio: “Fisicalizar”

Cuando miramos los objetos del exterior, no los tomamos como auto-referentes personales. Imagina que vas caminando por la calle y observas un asqueroso montón de basura. Normalmente, no te lo tomas como señal de que tú eres una persona asquerosa. Sin embargo, si en vez del montón de basura, observas un sentimiento de auto-repugnancia, podrías fusionarte con tal sentimiento y tomarlo como indicador de que eres una persona horrible. Pero, como sabes, este sentimiento no te define mejor de lo que lo haría el montón de basura de la calle. Este ejercicio aprovecha esa distinción para que aprendamos a estar más dispuestos a permanecer junto a nuestras vivencias dolorosas.

Empieza mirando el objetivo que te has marcado en el ejercicio de la Escala de Disposición. Hazte consciente de todo lo que sientas cuando te pones en contacto con el objetivo que has elegido.

Imagínate ahora, que tomas este sentimiento y lo colocas a unos cuantos pasos delante de ti. Más tarde ya volverás a recogerlo; así, si te plantea alguna queja por colocarlo ahí fuera, hazle saber que volverás luego a por él. Mira si puedes depositarlo en el suelo, frente a ti, en la misma habitación en la que estás leyendo

Puede que te ayude el hecho de cerrar los ojos para imaginártelo y cuando lo hayas visualizado, abre los ojos el tiempo necesario para seguir leyendo la siguiente cuestión. Luego, cierra otra vez los ojos, observa lo que se te ocurre en respuesta a las preguntas y deja que ese sentimiento adopte las propiedades que te vengan a la cabeza. El ejercicio puede que te parezca un poco extraño pero no dejes de hacerlo.

Ejercicio: Dando forma a tu "objetivo"

Si tu objetivo, tuviera una forma, ¿qué forma tendría? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese objetivo tuviera una medida, ¿qué tamaño tendría? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese objetivo tuviera un color, ¿de qué color sería? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese objetivo tuviera fuerza, ¿cómo sería de poderoso? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese objetivo tuviera peso, ¿cuánto pesaría? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese objetivo se moviera, ¿a qué velocidad se movería? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese objetivo tuviera una textura superficial, ¿cómo se sentiría? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese objetivo tuviera una textura interna, ¿cómo se sentiría por dentro? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese objetivo pudiera contener agua, ¿qué volumen podría contener? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Ahora, cierra los ojos, una vez más, e imagínate el aspecto general de tu objetivo. Mira si no puedes dejar de luchar con un objeto de esa forma exacta, de esa medida, color, fuerza, peso, velocidad, superficie, textura interna y externa y volumen. Trata de sentirlo tal cual lo ves, completamente y sin defensa. Medita sobre él durante un instante.

Ahora, observa si hay alguna reacción negativa que pueda interferir con tu disposición a tener ese objeto exactamente tal como lo has experimentado. Tales reacciones podrían adoptar la forma de desagrado, miedo, crítica o deseos de huir. Cierra tus ojos y mira si estás experimentando alguna de esas reacciones.

Si no ha aparecido ninguna de esas reacciones, has concluido el ejercicio. Si ha surgido alguna, aparta el objetivo original hacia un lado, para hacer sitio, e imagínate esa reacción; visualízala y colócala en el suelo, delante de ti, junto al primero. Por ejemplo, si resulta que sientes “odio” hacia el primer elemento, coloca este “odio” en el

suelo, ahí delante, junto al primer objeto; este será el “nuevo objetivo”.

Si ese nuevo objetivo tuviera una forma, ¿qué forma tendría? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese nuevo objetivo tuviera una medida, ¿qué tamaño tendría? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese nuevo objetivo tuviera un color: ¿de qué color sería? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese nuevo objetivo tuviera fuerza, ¿cómo sería de poderoso? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese nuevo objetivo tuviera peso, ¿cuánto pesaría? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese nuevo objetivo se moviera, ¿a qué velocidad se movería? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese nuevo objetivo tuviera una textura superficial, ¿cómo se sentiría? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese nuevo objetivo tuviera una textura interna, ¿cómo se sentiría por dentro? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Si ese nuevo objetivo pudiera contener agua, ¿qué volumen podría contener? (Cierra los ojos y deja que surja la respuesta... trata de representártelo realmente).

Ahora, cierra los ojos por última vez y visualiza tu nuevo objetivo. Mira si eres capaz de renunciar, de abandonar cualquier lucha con este nuevo objetivo, con un objeto de esa forma exacta, de esa medida, color, poder, peso, velocidad, superficie, textura interna y externa y volumen. Trata de experimentarlo tal cual lo ves, completamente y sin defensa. Medita sobre él durante unos instantes.

Por último, antes de recuperar esos objetos, ya que residen dentro de ti, cierra los ojos y echa un vistazo al primer objeto; mira si ha cambiado algún elemento de su apariencia: medida, forma, color... Puede que haya cambiado o puede que no; simplemente, échale un vistazo. ¿Notas alguna diferencia? Si es así, toma nota de ella:

Ahora, imagínate recogiendo el nuevo objetivo del suelo y guardándolo dentro de ti; luego toma el primero y haz lo mismo, pero fíjate que también es posible que tengas una mejor disposición hacia esas experiencias contra las que has estado luchando y observa, también, que es el modo en el que reaccionamos frente a esas

vivencias lo que les da mucho de su poder sobre nosotros. Cierra los ojos y guarda esos objetos dentro de ti, con la mejor de las disposiciones, como si les estuvieras dando la bienvenida a casa.

Al tiempo que “fiscalizamos” las vivencias dolorosas que tratamos de evitar, normalmente nos volvemos más capaces de abrazarlas. A muchos, el segundo objetivo les parece más difícil que el primero; algunos, incluso observan que, a medida que renuncian a su lucha con el segundo, el primer objetivo se vuelve más ligero, menos pesado o más pequeño cuando le echamos de nuevo un último vistazo al final. Si a ti te ocurrió algo parecido, habrás descubierto algo realmente importante: el poder de las vivencias que evitamos proviene más de nuestra mala disposición hacia ellas que de la forma que ellas tienen realmente.

Desmontar el problema

Enfrentarse a los problemas es como encararse con un monstruo de diez metros compuesto de latas, cables y cordeles. Con su aspecto aterrador, el monstruo es muy difícil de desafiar. Sin embargo, si lo desmontamos en sus componentes –latas, cables y cordeles– resulta mucho más fácil enfrentarse con cada elemento por separado.

Puedes hacer este ejercicio tanto utilizando tu cuaderno de trabajo como con los ojos cerrados. Para hacerlo así, puedes grabarlo previamente (dejando largas pausas donde vayas a necesitar tiempo para procesar las instrucciones) y, luego, con los ojos cerrados, seguir la grabación para hacer el ejercicio. O puedes pedirle a un amigo que te lo lea en voz alta. Asegúrate de pedirle a tu amigo que te deje el tiempo necesario antes de continuar adelante. Es una buena idea establecer un sistema de señales en cada pausa de manera que tu amigo no siga leyendo hasta que tú levantes el dedo.

Si lo haces como un ejercicio en tu cuaderno, realízalo despacio (no te apresures a leerlo porque entonces no es probable que tenga ningún efecto). Más bien, lee un poco, completa lo que te pide hacer el texto,

luego lee lo que sigue y, así, sucesivamente. Este ejercicio puede llevarte tranquilamente una hora, o más, si te tomas tu tiempo para hacerlo adecuadamente, así que no empieces hasta que dispongas del tiempo necesario y del lugar adecuado para trabajar.

Ejercicio: El monstruo de hojalata

En este ejercicio vamos a seguir trabajando con el “objetivo” que has venido explorando a lo largo del capítulo. Sin embargo, tal vez desees copiar el ejercicio antes de empezar, de modo que puedas repetirlo más tarde con otros objetivos.

Siéntate cómodamente. Ahora, empieza por sentir tu respiración y haz unas cuantas inspiraciones profundas, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Trata de sentir los puntos de tu cuerpo que están en contacto con tu superficie de apoyo, donde estés sentado. Nota los sonidos que te llegan de la habitación, de la calle... Tómate, por lo menos, un minuto para concentrarte antes de seguir adelante. Puedes utilizar algún ejercicio de toma de conciencia del capítulo anterior para conseguirlo.

Empieza recordando algo que te haya sucedido el verano pasado. Cualquier cosa que te venga a la mente está bien. Recuerda lo que sucedía en aquel momento: Vuelve a ver lo que entonces veías, oías y sentías tal como lo hacías en verano. No te limites a recordar la escena como si la estuvieras viendo desde fuera. Hazlo desde el interior del cuerpo de la persona llamada “tú” que estaba entonces en aquel lugar, detrás de tus propios ojos. Cierra los ojos y tómate unos instantes para revivir la escena.

Ahora, fíjate, mientras recuerdas la escena, que *tú estabas allí*. Había una persona detrás de esos ojos, tal como ocurre ahora mismo. Y aunque han sucedido muchas cosas desde el verano pasado, observa también que hay una continuidad esencial entre esa parte de ti mismo que es consciente de aquello de lo que tú eres consciente ahora y la parte de ti mismo que era consciente de lo que tú eras consciente en

aquella época. Como sabes desde el capítulo 8, esa persona es el “yo observador”. Mira si puedes hacer el resto del ejercicio desde el punto de vista de tu “yo observador”. Puedes dejar que la escena que has traído a la memoria se disuelva una vez que tú te hayas puesto en lugar del “yo observador”.

Sensaciones corporales. Ahora, entra en contacto con tu “objetivo”. Tómate unos momentos para hacerlo. Hazte consciente de los sentimientos que están unidos a tu objetivo.

Atiende a tu cuerpo para observar sus reacciones. Permanece en contacto con tus sensaciones mientras te centras en tu cuerpo. Observa si adviertes cualquier sensación corporal que surja. Si aparecen varias, selecciona una en la que centrarte. Escribe esa sensación corporal debajo

Ahora, céntrate en *esa* sensación corporal específica. Observa dónde empieza y dónde termina. Advierte exactamente en qué lugar del cuerpo se sitúa. Y, de nuevo, comprueba si puedes renunciar a toda lucha contra esa sensación. Está bien sentir esa sensación (no “bien” como a ti te gustaría, sino “bien” en el sentido de que la reconoces y le permites que sea como es). Tómate unos momentos y siéntate con ese sentimiento hasta que percibas que estás un poco más dispuesto a acoger ese sentimiento en tu cuerpo.

Si ves que estás hablando contigo mismo sobre todo esto, eso es un pensamiento. No estamos ocupándonos aún de los pensamientos. Así que vuelve a percibir la sensación y mira si puedes renegociar tu relación con ella. ¿Estás dispuesto a sentir lo que ya estás sintiendo?

Ahora deja todo eso a un lado y vuelve a entrar en contacto con el objetivo original. Tómate unos momentos para observar otras sensaciones corporales específicas. Puedes repetir el proceso tantas veces como quieras con cada sensación corporal. Después de unos instantes, puedes continuar y percibir cada una de las pequeñas

punzadas o cualquier otra reacción que surja sin dedicarle demasiado tiempo a cada una. Cada vez que surja alguna, reconócela y salúdala. Lo mismo que harías con un conocido que te cruzas por la calle. Dale la bienvenida y reconócela sin discutir, sin darle la razón ni hacer nada de lo que diga, sin resistirte, defenderte o cualquier otra cosa. Puedes escribir a continuación todas las sensaciones corporales que vayan surgiendo, una tras otra:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Una vez que hayas terminado con todas tus sensaciones físicas, estás listo para moverte hacia tus emociones.

Emociones. Vuelve atrás y entra, de nuevo, en contacto con tu “objetivo”. Tómate unos instantes. Hazte consciente, deliberadamente, de tus sentimientos.

Esta vez, busca las emociones relacionadas con tu objetivo. Simplemente, obsérvalas, mira qué hacen. Mantente en contacto con tus sentimientos y tómate unos instantes para ver qué surge. Si aparecen varias emociones diferentes, elige una y céntrate en ella. Si estás haciendo el ejercicio en tu cuaderno, escríbela a continuación:

Céntrate en esa emoción concreta, mira si puedes decidir permanecer junto a ella en lugar de evitarla. Comprueba si consideras que está bien sentir esa emoción concreta. El objetivo no es que te llegue a

gustar ni que te disguste esa emoción. No estamos evaluando nada. El objetivo es sentirla tal cual es sin rechazos ni defensas. Procura no dispersarte hacia otros ámbitos como pensamientos o impulsos; solo céntrate en esa emoción específica. Ya haremos lo otro más adelante.

¿Hay algo de esta emoción que no puedas aceptar en este momento y nada más que en este preciso momento? ¿Hay alguna cosa verdaderamente peligrosa, perjudicial, hostil o mala de la que tengas que librarte o, más bien, considerándola solo como tal emoción, es algo que te puedes permitir experimentar? Como ya te has abierto a esa emoción concreta, mira si te puedes abrir un poco más. De nuevo, comprueba si realmente puedes elegir acercarte a esa emoción en lugar de escapar de ella. Comprueba si, en este preciso momento, puedes permanecer con esa emoción. Tómame unos minutos y siéntate junto a esa emoción hasta que te puedas sentir un poco más abierto a ella.

Ahora, deja eso a un lado y vuelve a centrarte en tu objetivo original. Tómame un minuto para buscar otra emoción distinta. Puedes repetir este proceso tantas veces como desees, cada vez con una emoción diferente, pero mira si, al menos, lo puedes hacer una vez más cuando experimentes otra emoción; anótala a continuación.

Ahora, repite todos los pasos anteriores: mira si puedes abandonar cualquier intento de lucha con esa emoción.

Después de uno o dos minutos, mira de nuevo y si te parece que hay otras emociones a las que debas atender, reconócelas, dales la bienvenida. A medida que vayan surgiendo, dales la bienvenida. Anota debajo el nombre de las emociones que surjan, una detrás de otra. No sigas adelante hasta que sientas que estás empezando a “soltar la cuerda” (p. ej.: que estás dejando de resistirte tanto) de la emoción en la que te estás centrando

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Una vez que hayas terminado todo el repertorio de emociones asociadas a tu “objetivo”, estás preparado para dirigirte a tus tendencias de conducta e impulsos de acción.

Tendencias de Conducta. Procura entrar en contacto con la persona que está “detrás de tus ojos”, el “yo observador”, la persona consciente que has sido toda tu vida. Mientras nos hemos estado sumergiendo en contenidos, ese sentido del yo puede haber desaparecido y para hacer este ejercicio con provecho es necesario entrar en contacto con este aspecto más trascendente de la propia experiencia. Desde esa perspectiva (o punto de vista) entra en contacto con lo que sientes respecto a tu “objetivo”. Tómate unos instantes, hasta que lo consigas.

Mira si puedes experimentar algún impulso a la acción. ¿Qué querrías hacer cuando lo sientes? No lo ejecutes realmente; solo date cuenta de tu tendencia a emprender esa conducta. Es casi como si tus músculos estuvieran preparándose para la acción. Cuando tengas conciencia de ese impulso, descríbelo a continuación

Pero, esta vez, en lugar de incurrir en ese comportamiento o en lugar de tratar de suprimirlo, quédate donde estás y nota cómo te sientes cuando estás a punto de iniciar tu conducta típica sin comportarte, en la realidad, de ese modo. Es como si te situaras en el antepecho de un

puede para ver la corriente del río y experimentar un ligero movimiento para echarse hacia atrás o para saltar pero, en vez de retirarte o de saltar, simplemente, permítete experimentar el impulso. Pregúntate a ti mismo: “¿hay alguna cosa en esta tendencia que yo no pueda soportar? ¿Es algo que pueda destruirme? ¿Algo de lo que tenga que librarme forzosamente?”.

Como las veces anteriores, si percibes otras reacciones (sensaciones corporales, emociones, pensamientos, etc.) déjalas que se muestren; asegúrate que te ocuparás de ellas más tarde.

Tómate unos minutos y siéntate junto a tu impulso hasta que notes que estás un poco más abierto hacia él, sin necesidad de actuar o de huir al sentirlo.

Ahora, aparta un instante ese impulso. Una vez más, entra en contacto con el yo observador y, desde esta perspectiva, mira si puedes colocar el sentimiento de tu objetivo inicial en el centro de tu conciencia. Observa si otras tendencias, otros impulsos, hacen también acto de presencia. Haz esto desde el punto de vista del observador. Cuando localices alguna otra tendencia a la acción, descríbela a continuación:

Y ahora, repite los pasos anteriores. Repite el proceso tantas veces como te sea necesario en relación a los diferentes impulsos que puedas experimentar. Escribe cada uno a continuación y, al tomar contacto con cada uno de ellos, mira si puedes estar más dispuesto a experimentar ese impulso sin necesidad de rehuirlo ni de realizarlo. Procura mantenerte con cada uno de ellos hasta que lo consigas. El objetivo es estar más dispuesto a experimentarlo tal como es, no como lo que dice que es. Anota todo lo que surja

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Una vez que hayas terminado con todos ellos, estás listo para continuar con los pensamientos.

Pensamientos. Los pensamientos saben muchos trucos, así que tómate unos instantes para entrar en contacto amablemente con la persona que está detrás de tus propios ojos, el yo observador. No puedes mirar *a* esa parte de ti porque, precisamente estás mirando *desde* el “yo aquí y ahora”; así que entra en contacto con esa parte de tu “mente total” y, luego, observa la siguiente vertiente desde esa perspectiva.

Ponte en contacto con el objetivo de tus luchas habituales y mira qué pensamientos surgen desde ahí. Mira si puedes localizar alguno, lo mismo que si fueras a pescar un pez. Trata de pescar uno y escríbelo a continuación. Ya has estado practicando esta habilidad por lo tanto, ya deberías tener una cierta idea de cómo se hace.

Ahora, mira si puedes mantener ese pensamiento sin tratar de minimizarlo, ridiculizarlo ni luchar contra él. Es importante que no trates de minimizarlo porque te va a demandar toda tu atención toda tu consciencia si lo haces. Observa si puedes escucharlo realmente y prestarle toda tu atención, como si estuvieras escuchando a un bebé que llora: con atención pero sin desagrado ni agrado. No tienes que creerte tu pensamiento pero tampoco dejar de creerlo. Simplemente, lo ves como lo que es: un pensamiento (¿recuerdas: jamón, jamón, jamón?).

Date cuenta de que en esto es en lo que piensa tu mente cuando entras en contacto con tu objetivo. ¿Está bien, es adecuado, considerar que ese pensamiento es, sencillamente, un pensamiento?

Mira a ver si puedes pensar en ese pensamiento como algo que tú has elegido tener. Eso no significa que tengas que creértelo; tampoco significa que no te lo creas. Significa que permitas que tu mente piense ese pensamiento. Pregúntate si hay algo en ese pensamiento que sea intrínsecamente malo, hostil o dañino, algo que no puedas soportar, teniendo en cuenta que un pensamiento es solo un pensamiento.

Cuando sientas que estás más dispuesto a tener ese pensamiento como tal pensamiento, déjalo a un lado y vuelve a considerar tu objetivo. Tómate unos instantes para hacerlo... no tengas prisa. Una vez que hayas vuelto a tomar contacto con tu “objetivo”, vuelve a “pescar pensamientos”. Y, cuando hayas pillado el siguiente pensamiento asociado a tu “objetivo”, anótalo a continuación:

Dale las gracias a tu mente por ese pensamiento: “¡Bien! Hermoso pensamiento... es un buen pensamiento!”. Mira si ya lo habías tenido anteriormente. No mantengas una actitud de burla ni de condescendencia con tu mente. Le estás permitiendo que haga lo que sabe hacer sin que tú le añadas ni le quites nada. Tu mente te dará una serie de palabras que vas a escuchar con todo respeto, renunciando a cualquier tipo de réplica a tales pensamientos. Solo vas a escucharlos, con comprensión.

Si surgieran otras vivencias psíquicas, sensaciones, emociones o pensamientos, hazles saber que te ocuparás de ellas más adelante.

Siéntate junto a ese pensamiento hasta que sientas que puedes pensar en él sin tratar de minimizarlo ni de luchar con él, ni de hacer nada de lo que él te esté sugiriendo. Luego, deja ese pensamiento a un lado y, de nuevo, entra en contacto con la persona que está detrás de tus

ojos, el yo observador. Desde tal perspectiva, vuelve a centrarte en tu objetivo, sitúalo completamente en el centro de tu consciencia; de nuevo observa si aparecen otros pensamientos que puedan estar asociados. Escríbelos cuando aparezcan y, con cada uno, repite el proceso anterior tantas veces como quieras o, simplemente, reconoce a cada uno de una manera aceptante y distante y continúa luego con el siguiente.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Una vez que hayas agotado esta parcela, estás listo para continuar con tus recuerdos.

Recuerdos. Una vez más, mira si puedes conectar con la persona que está detrás de tus ojos, el yo observador, la persona que has sido toda tu vida. Desde esa perspectiva o punto de vista, entra en contacto con tu objetivo.

De acuerdo. Para la última parte del ejercicio, imagina que tienes todos los recuerdos de tu vida como fotos apiladas en pequeños montones, como fichas almacenadas en un archivador; todos los acontecimientos de tu vida desde el momento de tu nacimiento hasta el presente. Céntrate en tu objetivo, abre tu fichero general y empieza, tranquilamente, a revisar tus recuerdos. Empieza en el presente y ve hacia atrás, más y más atrás, hacia el pasado. Si ves que te paras en un recuerdo concreto, detente y observa esa vivencia en concreto. Escribe lo que ese recuerdo te trae a la memoria:

Simplemente, observa, desde detrás de los ojos de la persona llamada “tú”, el Yo Observador:

- ¿Quién más estaba allí?
- ¿Qué estabas sintiendo?
- ¿Qué estabas pensando?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Qué querías hacer?

Mira si puedes abandonar cualquier intento de lucha asociado con ese recuerdo. Podría haber algún dolor asociado a esa “foto” o el deseo de permanecer allí debido al bienestar correspondiente a esa vivencia. Sea cual sea tu reacción a ese recuerdo, mira, con delicadeza, si puedes dejar esa lucha con él y abrir espacio para otras reacciones. Mira si puedes renunciar con tranquilidad a tu lucha con eso para hacer sitio a todas esas reacciones. Mira si puedes permitirte estar dispuesto a mantener ese recuerdo, exactamente tal y como es. Eso no significa que tenga que gustarte; solo que tú estás dispuesto a tenerlo.

Si hay algo en ese recuerdo que no hayas procesado completamente en su momento, habrá una sensación de que el trabajo con ese recuerdo está incompleto. Por ejemplo, puedes haber sentido enfado en el recuerdo pero, sin saberlo, haberlo ocultado. Si es así, mira si puedes entrar en ese recuerdo para completar el trabajo que no hiciste en su momento: siente lo que sentiste en aquel momento, piensa lo que pensaste, etc. Tu guía ahora es una “brújula al revés”. Si sientes que una parte de ti dice: “no entres ahí”, mira si, en realidad, puedes entrar ahí; comprueba si eso es lo que es, no lo que tu mente dice que es.

Cuando hayas recuperado íntegramente tu recuerdo y tengas la sensación de que estás abierto a él, vuelve a colocarlo en el fichero.

Ahora, desde tu perspectiva de observador, vuelve a tomar contacto con el objetivo inicial que te propusiste al comienzo del ejercicio. Una vez más, abre tus ficheros y, tranquilamente, ve revisando los recuerdos que surjan mientras sigues en contacto con tu objetivo. Esta vez, ve más atrás. Cuánto más atrás, depende de ti. Si te detienes en un recuerdo aunque, aparentemente, no tengan relación con el propósito de tu trabajo, párate también para sacarlo y observarlo. Anótalo a continuación:

Ahora, con ese recuerdo, repite todos los pasos anteriores:

- ¿Quién más estaba allí?
- ¿Qué estabas sintiendo?
- ¿Qué estabas pensando?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Qué querías hacer?

Mira si puedes renunciar a toda lucha asociada con ese recuerdo. Si notas resistencia o dolor, suavemente, ve allí y mira a esa resistencia, a ese dolor. Mira si te puedes permitir estar dispuesto a mantener ese recuerdo tal cual es.

De nuevo, si hay algo en ese recuerdo que no hayas procesado por completo en su momento, tendrás la sensación de que el trabajo con tus recuerdos está incompleto. Una vez más, mira si puedes ir a esa parte de tu memoria para completar el trabajo que no hiciste en su momento: siente lo que sentiste, piensa lo que pensaste... etc.

Luego, deja ese recuerdo y continúa con todo el archivo de tus vivencias. Si no llegaste hasta tu primera infancia, vuelve a repetir toda la secuencia por última vez utilizando ahora un recuerdo de tus primeros años. Anótalo:

Y, luego, vuelve a pensarlo. Intenta abrirte más y más a cualquier cosa que te traiga el recuerdo. Tómate unos minutos para hacerlo.

Cuando lo hayas hecho, cierra el fichero. Nota tu respiración y aspira unas cuantas bocanadas profundas, con el aire entrando por la nariz y saliendo por la boca; mira si puedes entrar en contacto con el hecho de que eres una persona completa, integral. Este “monstruo de hojalata” vive solo dentro de ti y, por eso, no es más que una ilusión el hecho de que parezca ser más grande de lo que es en realidad. Pregúntate a ti mismo: “¿Estoy dispuesto a ser yo mismo, con la historia personal que tengo y estoy dispuesto a continuar adelante, llevando conmigo estas reacciones como parte de una vida más significativa?

¿Qué observaste sobre las distintas conexiones entre las sensaciones corporales, emociones, pensamientos, tendencias y recuerdos? Anota cualquier relación que observes.

¿Qué conexiones encuentras entre tus recuerdos y el asunto con el que aún estás luchando en la actualidad? Anota a continuación cualquier conexión que veas:

Un peligro es que, a veces, situamos la fuente de nuestro dolor en nuestra propia historia y pensamos que lo habríamos hecho mejor de haber tenido una historia diferente. Eso no es más que una ilusión del lenguaje. Es cierto que tu pasado te ha traído al lugar en el que te encuentras hoy y que tu pasado es el origen del punto en el que se

sitúa tu indicador de malestar. Pero cómo *funcionan* esos pensamientos y sentimientos hoy depende, en buena medida, de lo que hagas con ellos. La clave es: ¿Qué puedes hacer para abandonar la lucha con tu historia y empezar a funcionar de un modo más eficaz a partir de ahora?

¿Qué es lo que se interpone entre ti mismo y tu disposición plena a tener contigo esas piezas del monstruo de hojalata, a ser lo que eres sin permitirles que mantengan un papel destructivo en tu vida? Piénsalo por un momento y luego, escribe la respuesta (te damos una ayuda: es una pregunta con truco):

Si contestaste algo que no fuera “nada” o “solo yo mismo”, repasa tu respuesta (como dijimos, era una pregunta con truco). Si es algo distinto, mira si no habrás escrito algún contenido. Pero ¿qué es lo que se interpone entre ti mismo y tu disposición a tener *ese* contenido a una cierta distancia? En todo caso, ¿quién coloca el indicador de disposición, tú o tu historia?

Ejercicio: Aceptación en tiempo real

Los dos últimos ejercicios se diseñaron fundamentalmente para exponerte al contenido negativo de tu imaginación. Activaste en la mente tu “objetivo” y eso activó sensaciones físicas indeseables, sentimientos, pensamientos, recuerdos y demás que se fueron separando y analizando elemento a elemento.

Pero ¿qué ocurrirá cuando te enfrentes en la realidad con los contenidos contra los que estás luchando? ¿Qué sucederá cuando estés en el mundo, en la vida real, y te enfrentes a las situaciones que te causan sufrimiento? Si eres agorafóbico, por ejemplo, y hace mucho tiempo que no sales de casa, te vas a tener que enfrentar a una dura tarea contra monstruos de hojalata cuando salgas de la puerta para fuera. ¿Cómo deberías enfrentarte a ejemplos como este?

La respuesta más sencilla es: de la misma manera que has aprendido a enfrentarte a *todas* las demás experiencias difíciles. Ábrete a ellas primero, situándote en la posición de observador y luego, viéndolas desde tu yo observador de una manera distanciada, aceptante y consciente. Sin embargo, también nos gustaría ayudarte de un modo más concreto a que te enfrentes a tus experiencias más difíciles.

Quisiéramos ayudarte a que desarrollaras un conjunto de experiencias que, con toda seguridad, te van a evocar todos los contenidos que has estado procurando evitar y, luego, a que desarrolles un programa de exposición graduada a través del cual salgas al mundo de verdad, busques esos escenarios y experimentes tus vivencias en tiempo real.

Para conseguirlo, vas a empezar con la hoja de registro que viene a continuación. Completa los espacios de la izquierda con los escenarios físicos reales que creas que pueden proporcionarte el objetivo frente al cual “estar dispuesto” y que señalaste antes. Observa que hay diez escenarios. Elige una variedad de situaciones en las que se puedan dar los elementos que has estado evitando.

Piensa en algunas que te produzcan mucho estrés y en otras que no te produzcan tanto. Si un escenario te parece demasiado desbordante y amenazador, puedes descomponerlo en sus elementos más simples.

Por ejemplo, si sufres un trastorno obsesivo-compulsivo y la suciedad o los gérmenes te desencadenan tu compulsión de rituales de limpieza, podría hacérsete demasiado difícil salir a revolcarte en el barro. Descomponlo. En este caso, un escenario que podría constituir uno de tus objetivos podría ser que mancharas un poco un pañuelo blanco y lo llevaras contigo todo el día. Luego, podrías proponerte usar una camisa sucia, etc. etc.

Una vez que lo hayas hecho, ordena los escenarios de 1 a 10, de modo que 1 sea el escenario que creas que te va a suponer menos contacto con tu objetivo y 10 el escenario que pienses que te supondría un contacto pleno con tu objetivo. Al numerarlos de 1 a 10, tendrás una manera graduada de exponerte a ese material.

Escenario	Grado de dificultad

Hecho lo anterior, toma la primera situación, el escenario con el número 1, y decide el tiempo de exposición a esa situación y el lugar concreto para hacerlo. Puedes limitar la cantidad de tiempo de exposición, como hiciste en el ejercicio de la Escala de Disposición pero, una vez más, lo que no debes limitar es tu disposición para experimentar cualquier cosa que te surja al exponerte a esa situación concreta. Debes descartar cualquier tipo de evitación. Si no estás seguro de poder hacer un determinado compromiso, diseña otro paso más sencillo o limita esa situación en términos de tiempo o contexto.

Anota en el espacio que viene a continuación los detalles del cuándo, dónde y cuánto tiempo estás dispuesto a mantener tu exposición al primer elemento.

Durante el tiempo de exposición real, echa mano de todas las habilidades que has aprendido. Primero, vamos a describir esas habilidades y, luego, las vamos a resumir en una lista que puedas llevar contigo para que te acuerdes de los pasos que puedes tomar en cada momento.

Deberías notar lo que sucede en tu cuerpo. Localiza en qué punto del cuerpo experimentas cualquier sensación o emoción. Nota el matiz de tus sensaciones, dónde empiezan y terminan. Escanea tu cuerpo y nota cualquier otro lugar en el que estés experimentando sensaciones; y una vez que las hayas notado, psicológicamente tócalas y permítete sentir esas sensaciones sin defensa ni manipulación. Asegúrate de que tu propósito es estar PRESENTE y DISPUESTO. Nada más. No se trata de una manera secreta de conseguir que los malos sentimientos disminuyan o se desvanezcan e, incluso si resultara que tus sentimientos experimentan un cambio, no te aferres a ningún otro pensamiento que te pueda decir cualquier otra cosa.

Mira a tu alrededor y observa qué otras cosas están ocurriendo en tu entorno. Si hay gente, obsérvala; si hay objetos, edificios, árboles... fíjate en ellos. No lo hagas por disminuir la intensidad de aquello con lo que estás luchando. El objetivo es que sumes experiencias: además de esos sentimientos hay también más vida a tu alrededor.

Advierte qué pensamientos se te ocurren. Míralos como verías pasar una nube. No hagas nada para que surjan o se vayan. No discutas con ellos, no los desacredites ni te los creas. Solo advierte que están ahí, del mismo modo que percibirías el sonido de fondo de una radio encendida. Dale las gracias a tu mente por crear estos productos para ti.

Advierte tu tendencia hacia el pasado y el futuro. Pero mira si puedes mantenerte en el presente, estando presente con los pensamientos sobre el pasado y el futuro. Si te das cuenta de que estás mirando qué hora es, afloja tu dependencia de la hora.

Observa tu impulso a actuar. Si notas el impulso de abandonar, de evitar o de disociarte, simplemente, nota ese impulso, plenamente y con tu mejor disposición.

Procúrate algo de diversión. Haz algo nuevo (cualquier cosa) en esa situación: cuenta un chiste, tararea, come, salta, haz juegos mentales. Por ejemplo, si hay gente por allí cerca, ¿quién es el que lleva el peinado más horroroso? ¿Qué es lo que te debe importar en esta situación? ¡Cuidado! *No* se trata de distracciones. *Además* de aquello con lo que estás luchando, lo importante es que te des cuenta de que hay *también* la oportunidad de hacer muchas, muchas otras cosas. Amplía la cantidad de cosas que puedes hacer cuando te pongas en contacto con tu objetivo.

Si eres realmente atrevido, averigua lo que tu mente te dice que no hagas o no deberías hacer y plantéate la posibilidad de hacerlo más aún (pero solo si estás dispuesto). Si tu problema es la ansiedad y tu mente te dice que podrías parecer un estúpido si te pones demasiado ansioso, pues haz algo estúpido. Ponte el sombrero al revés, o las

gafas en la nuca. Pregúntale a los transeúntes en qué mes estamos. Si tu mente te dice que podrías desmayarte y caer al suelo, entonces, intencionadamente, tiéndete en el suelo y mira cómo se siente uno estando allí mientras los demás reaccionan ante tu cuerpo tendido.

Date cuenta de que eres un YO OBSERVADOR en medio de todo esto, inmutable. Utiliza este principio para estar presente con tu experiencia (no emplees la disociación ni la evitación).

Por encima de todo, vigila cada pequeño resquicio de evitación con el que tu mente sobreprotectora esté tratando de arrojarte. Elimina toda forma de evitación, despréndete de ella y todo esto con un único propósito: que practiques el “estar dispuesto” en todo momento. Sin manipulación. No se trata de un camino nuevo y secreto para regular tu proceso interno. No más historias de *esas*.

¿Está entendido? De acuerdo; ahora, sal y ponlo en práctica. Llévate contigo todas tus habilidades y experimenta tus vivencias en tiempo real, completamente y sin defensa. Establece los límites previamente.

Más abajo, verás una lista que puedes utilizar para recordarte las cosas que puedes hacer. Puedes completar esta lista añadiéndole cualquiera de los ejercicios que hayas hecho a lo largo del trabajo con el libro y que te haya servido para desligarte de algún tipo de pensamientos y sentimientos, para aceptar otros o para entrar en contacto con tu yo observador. Añade cualquier cosa que te haya funcionado bien. Por ejemplo, si sufres agorafobia y has decidido dar una vuelta a la manzana como primer paso, en cuanto aparezca la ansiedad, podrías preguntarte a ti mismo: “Si este sentimiento tuviera una medida, ¿cuánto mediría? Si este sentimiento tuviera una forma, ¿qué forma tendría?

Si quieres ver flotar a tus pensamientos y sentimientos como hojas en una corriente, haz ese ejercicio mentalmente; si quieres poner pensamientos y sentimientos en tres trenes mentales (¡sin caerte tú en uno de los vagones!), hazlo. Si sabes que podrías quedarte atrapado en tus pensamientos, puedes intentar alguno de los ejercicios de de-

fusión que aprendiste en el capítulo 6. Recuerda que, en ese capítulo, diseñaste algunas estrategias para tu uso personal. Podrías utilizarlas si tu instinto te dice que pueden ayudarte. ¿Ayudarte a qué? *No ayudarte a regular tu objetivo*. Ese propósito solo debilitaría lo que estamos haciendo. La “ayuda” que te estamos dando es a estar presente, distanciado y dispuesto a estar en contacto con aquello que te ha resultado tan difícil o que has estado evitando.

Lleva esta lista contigo y mírala mientras estás haciendo tu exposición real. Observa tu cuerpo y sus sensaciones. Hazles sitio.

- Observa lo que hay a tu alrededor. Aprecia tu entorno.
- No evites.
- Detecta tus pensamientos, pero déjalos que vayan y vengan. No los sigas.
- Observa la tendencia hacia el pasado y el futuro. Date cuenta de que estás en el presente.
- No luches.
- Date cuenta del impulso a actuar y a evitar. No hagas nada con ese impulso; solo date cuenta de que lo estás experimentando.
- Haz algo nuevo; diviértete.
- Utiliza la “brújula invertida” (solo si estás dispuesto).
- Date cuenta de que te das cuenta de todas estas cosas.
- Anota unas cuantas cosas que podrías hacer:

Asegura tu compromiso: ESTAR PRESENTE. NO EVITAR.

Puedes seguir repitiendo tu escenario de evitación número uno hasta que te sientas capaz de abrirte a la experiencia y aceptar lo que te sea dado. Eso no significa que tengas que hacerlo hasta que haya desaparecido el sufrimiento. No se trata de eso. Hazlo hasta que puedas abrir más espacio para los pensamientos, sentimientos,

impulsos, sensaciones físicas y recuerdos que tengas. Dales la bienvenida a todos dentro de ti mismo. “Respíralos” a todos ellos.

Cuando lo hayas llevado a cabo (lo que puede suponer múltiples exposiciones), ve al escenario número dos y haz lo mismo. Si entras en un nivel que todavía está fuera de tus posibilidades, deja de momento la lista y vuelve a ella cuando hayas trabajado más con los últimos capítulos del libro. Puedes continuar trabajando en este proceso indefinidamente, utilizando esa lista y otras muchas. En un momento dado, ya no será necesario que sigas haciendo nuevas listas de escenarios en los que seguir trabajando de este modo porque, una vez que tengas una cierta práctica con tus habilidades de aceptación, serás capaz de integrarlas en tu vida diaria y la propia vida te ofrecerá muchas oportunidades de lanzarte. Es asombroso cómo cuando decimos “sí” a la vida, la vida parece presentarse ante nosotros precisamente con los desafíos adecuados: Siempre un poco antes o un poco más de lo que hubiéramos deseado y sido capaces –si estamos dispuestos.

Después de haber saltado

Si ya lo has puesto en práctica, entonces has hecho un trabajo realmente bueno. Has dado el primer paso hacia el “estar dispuesto” y has dado el primer salto hacia una nueva comprensión de tu sufrimiento. No dejes que tu mente se tome ningún éxito que hayas conseguido como algo absoluto. Nadie te está cronometrando. No hay una línea de “meta” en esta carrera. De momento, solo con ponerse en marcha es suficiente.

En los capítulos siguientes, vamos a retomar todos los ejercicios de de-fusión, toma de consciencia y aceptación que has aprendido hasta ahora para ver cómo se pueden utilizar todos ellos en el contexto de buscar una vida valiosa, comprometida y vital.

11

¿QUÉ SON LOS VALORES?

Imagina que vas conduciendo el autobús de “tu vida”. Como en cualquier autobús, a medida que sigues tu ruta, vas recogiendo pasajeros. En este caso, tus pasajeros son tus recuerdos, sensaciones corporales, emociones condicionadas, pensamientos programados, impulsos generados históricamente y cosas por el estilo. Has recogido algunos pasajeros que te caen bien, como esas dulces ancianitas que te gusta que tomen asiendo hacia delante, cerca de ti. También has recogido algunos que no te gustan: tienen el aspecto de miembros peligrosos de una banda y tú hubieras preferido que tomaran otro autobús.

¿No es verdad que cuando empezaste este libro estabas centrado en estos pasajeros? Ellos eran quienes definían el carácter de la lucha con tu sufrimiento psíquico. Es probable que hayas pasado mucho tiempo intentando echar del autobús a determinados viajeros, hacer que cambiaran de aspecto o que se hicieran menos visibles. Si sufres trastornos de ansiedad, compulsiones o sentimientos dolorosos de tristeza, lo más probable es que ya hayas intentado parar el autobús para hacer que se bajaran esos pasajeros.

Pero date cuenta de cuál ha sido la primera cosa que tuviste que hacer para conseguirlo: Tuviste que detener el autobús; tuviste que dejar tu

vida en suspenso mientras te centrabas en la lucha. Y, lo más probable, es que los viajeros indeseables no se apearan como resultado de esa lucha. Los pasajeros tienen su propia mente; además, el tiempo transcurre en una sola dirección, no en dos. Un recuerdo penoso, una vez que ha subido al autobús, ya se queda en el autobús para siempre. A menos que te practiquen una lobotomía, ese pasajero no va a marcharse.

Una vez que hemos comprobado que nuestros viajeros, sencillamente, no van a apearse, como último recurso nos centramos en su aspecto y visibilidad. Si tenemos un pensamiento negativo, intentamos maquillarlo un poco, retocando una palabra aquí, un matiz allá. Pero somos seres históricos. Cuando discutimos o intentamos cambiar a los viajeros de nuestro autobús, lo único que hacemos es añadirles aún más cosas. Es como encontrarse con un miembro de una banda y obligarle a que se ponga traje y corbata para que no parezca tan malencarado. Pero en nuestra memoria, al final, el bandido sigue viviendo con su aspecto original. Incluso aunque lleve un traje caro y una corbata, en el fondo, sabemos que no ha cambiado demasiado.

Una vez que hemos agotado todas las posibilidades, lo que solemos hacer es intentar llegar a un acuerdo con los pasajeros del autobús. Procuramos que los menos peligrosos se hundan en sus asientos al fondo, con la esperanza de que, por lo menos, no tengamos que verlos demasiado a menudo. Tal vez hasta nos imaginemos que se han esfumado del todo. Inventamos formas de evitar saber que los viajeros que nos dan miedo siguen en el autobús. Evitamos. Tomamos drogas legales. Negamos.

Puedes intentar muchas maneras de ocultar tu ansiedad, depresión o baja autoestima, pidiéndoles a esos pensamientos y sentimientos que se hundan en el asiento de atrás. Pero el coste de esta estrategia es elevado: renunciar a tu libertad. Para conseguir que tales indeseables pasajeros se mantengan lejos de tu vista, les propones este lamentable

trato: Si ellos se mantienen agazapados y ocultos, tú los conducirás a donde ellos quieran ir.

Por ejemplo, para conseguir que tu fobia social se vaya a la parte de atrás del autobús, tú puedes evitar estar con gente en situaciones en las que te parece que puedes quedar en evidencia y que te dan miedo; cuando aparece la oportunidad de relacionarte con otra gente, la rechazas o te escudas en un tipo de relación a la defensiva y tímida. Solo para conseguir que ese amenazador pasajero, la fobia social, no asome la cabeza.

Incluso aunque esta última estrategia parezca funcionar hasta cierto punto, es a costa de un precio muy elevado. Cuando vas a donde los viajeros te dicen que vayas, has perdido el control del autobús de “tu vida”. En el título del libro te hacemos una especie de promesa: es posible salir de la mente para entrar en la vida. Pues eso puedes hacerlo *ahora*. Sin tener que cambiar tu mente primero.

Nos ha llevado tiempo llegar a este compromiso. Hemos seguido un largo camino. Nos hemos centrado en crear alternativas para tratar de conseguir que los pasajeros se marchen, que adquieran otro aspecto o para conseguir con ellos el acuerdo de que se vuelvan menos visibles. En lugar de evitación, has aprendido aceptación. En lugar de creer o dejar de creer, has aprendido “de-fusión” y consciencia. En vez de expectativas de temor hacia el futuro o de tristes recuerdos del pasado, has aprendido a estar más presente en el momento actual que es “ahora”. En vez de decirte a ti mismo que eres quien tu mente te dice que eres, has aprendido a percibir ese yo trascendente que no es una cosa, un yo más allá de las categorías verbales, y que está presente de manera continua.

Si has hecho todas esas cosas, has aprendido cómo seguir en el autobús cómodamente con tus pasajeros –distinto de ellos y, sin embargo, dispuesto a transportarlos, con vitalidad y presencia–. Has aprendido a evitar llegar a tratos secretos con los pasajeros que quieren hacerse con el control del autobús. De esta manera, en este

capítulo y en los dos que siguen, estarás preparado para avanzar hacia las últimas cuestiones centrales.

Cuando subas a un autobús, verás que en la parte superior lleva un cartel en el que se especifica a dónde va el autobús. Los pasajeros que suban a ese autobús irán a ese destino. Así, el destino del autobús no depende del capricho de cada momento de los pasajeros sino que corresponde a los propietarios de la compañía y a los conductores determinar el destino y llevar hasta allí el vehículo. Por eso, este es el momento de determinar a dónde quieres que se dirija ese autobús llamado “tu vida”. ¿Qué vas a decidir poner en su letrero? ¿Cuál es tu ruta?

Valores como direcciones de vida elegidas

Antes de nada, tenemos que darte un aviso: estás entrando en la zona de obras más difícil del libro. Tu mente está escuchando y observando y va a exigirte que todo se haga de común acuerdo (¡Como de costumbre!). Pero los valores no son una cuestión meramente verbal, aunque es necesario abordarlos (al menos, en parte) verbalmente, lo cual coloca a los valores apenas a la distancia del grosor de un cabello respecto de otros tipos de procesos verbales destructivos y, así, tu órgano verbal, es decir, tu “mente” puede intentar convencerte de que este importante trabajo que estás a punto de iniciar significa algo que, en realidad, no significa.

Por ejemplo, si notas una sensación de pesadez como reacción ante este trabajo; si empiezas a sentirte sin fuerzas o a considerarte insignificante; si, de nuevo, piensas o sientes que vas a llevarte la peor parte en cualquier cosa que hagas, *detente*: todo eso son señales seguras de que tu mente se está haciendo con el control. Si incurres en ese tipo de sentimientos a lo largo de los capítulos 11, 12 y 13, retrocede un paso y vuelve a empezar este capítulo utilizando todas las estrategias que has aprendido hasta ahora. Mira si así puedes conseguir desengancharte de tus trampas mentales. Los valores son

revitalizadores, levantan el ánimo y dan poder. No son otra estaca mental con la que sacudirte ni otra medida de tu fracaso.

El cartel frontal del autobús dice *Valores*. Los valores son *direcciones vitales elegidas*. Sin embargo, desentrañar esta definición requiere entender lo que significa “dirección” y lo que es una “elección”.

Dirección

Como los valores son mucho más que meras palabras, puede ser útil volver a la metáfora de tu vida como un autobús para que nos sirva de guía. Así que, imagina que tu autobús va viajando por el fondo de un amplio valle, llano, con muchos caminos de grava. A tu alrededor, a lo lejos, se ven montañas, colinas, árboles y rocas. En la zona más inmediata tal vez haya pozos, arbustos, pasto, rocas y arroyos. Tu autobús va equipado con una brújula.

Tú tienes que elegir la dirección a seguir, así que dices: “Voy a ir hacia el este”. Miras la brújula y giras el autobús hacia el este. Ante ti, se extiende una carretera; no te lleva directamente hacia el este, pero apunta en esa dirección. Conduces el autobús carretera adelante hasta llegar al final de la carretera y, allí, te encuentras con que se abre ante ti un par de rutas alternativas. Estudias las posibilidades y sigues adelante, de nuevo, más o menos, en dirección este.

Entonces, ¿cuándo llegas verdaderamente al este? ¿Cómo sabrás que has llegado al este? ¿Cuándo se termina la dirección “este”? ¿Cuándo llegas “lo más” al este que se pueda llegar?

Si no estás intentando llegar a un sitio concreto sino que estás siguiendo una dirección, la respuesta es: NUNCA. Una dirección no es algo que se pueda “alcanzar” tal como se puede agarrar un objeto o llegar a una ciudad.

De la misma manera, los *valores* son cualidades intencionales que van asociadas a una sucesión de momentos a lo largo de un camino significativo. Son aquello *a lo que se refiere* cada momento, pero no podemos poseerlos como si fueran un objeto porque son cualidades

de las acciones que realizamos, no cosas concretas. Dicho de otro modo, los valores son “verbos” y “adverbios”, no son nombres ni adjetivos. Son algo que “hacemos” o una cualidad de aquello que hacemos, no son algo que *tengamos*. Como son algo que hacemos (o la cualidad de algo que hacemos), nunca se agotan. Nunca estamos terminados.

Por ejemplo, digamos que uno de tus valores es “ser una persona cariñosa”. Eso no significa que en cuanto ames a alguien durante una temporada ya lo habrás logrado, como podrías hacer con edificar una casa o conseguir un título académico. Siempre habrá más amor que dar –siempre–: *El amor es una dirección, no un objeto*.

Volveremos a esta metáfora cuando exploremos los valores un poco más adelante pero, para completar nuestra definición, también necesitamos definir lo que significa “elegir”.

Elegir

Elecciones y juicios razonados no son lo mismo. Cuando hacemos un juicio, aplicamos nuestra mente y sus capacidades de evaluación a las diferentes alternativas y, dependiendo de lo que queramos, elegimos una de las alternativas. Por ejemplo, podemos decidir cenar pescado en vez de una hamburguesa grasienta (incluso aunque nos guste más la hamburguesa y sea más barata) porque hay muchas evidencias de que la grasa del pescado es buena para el corazón y queremos vivir más tiempo. Esto es un juicio. Consideramos los distintos factores: el sabor de la comida, su coste y el hecho de vivir más. Valoramos los pros y contras con esos criterios: el pescado puede que no sepa tan rico, pero está bien (si fuera repugnante, la decisión podría cambiar); cuesta un poco más pero tenemos dinero (si costara mucho más, podríamos decidirnos por la hamburguesa independientemente de las consideraciones sobre salud); queremos estar sanos y pensamos que el pescado es más sano. Entonces, nos decidimos por el pescado.

El noventa por ciento de las veces, los razonamientos están muy bien. La capacidad de utilizar nuestro juicio lógico para decidir entre dos

alternativas es una herramienta maravillosa y esa capacidad es la razón por la cual los humanos se han desarrollado tan bien sobre el planeta. Pero, en algunas áreas, los juicios no funcionan tan bien y, en otras, no funciona para nada.

Una de las áreas en las que no funcionan los razonamientos lógicos es el área de los valores. Veamos por qué: Los juicios implican, necesariamente, la aplicación de criterios evaluativos sobre planes de acción alternativos. Por ejemplo, en el juicio que acabamos de describir, uno de los criterios era la salud del corazón. Del mismo modo que utilizaríamos una regla para medir un objeto material, podemos intentar medir el pescado y las hamburguesas con una “regla” de salud cardíaca. Esto es lo que ocurre en cualquier situación evaluativa. Una vez que se decide utilizar una regla, la elección de la mejor alternativa depende solo de un mero juicio intelectual.

Pero, ¿cómo se “mide” la vara de medir? ¿Cómo hacemos para elegir *esa* regla y no otra? Si elegir la regla es en sí mismo un juicio (y, a veces, lo es) eso significa que existe otra “vara”. Algo de esto ocurre cuando un propósito es un medio para otro propósito. Por ejemplo, podrías utilizar “saludable para el corazón” como medida, no porque sea un fin en sí mismo sino porque un corazón sano hace más probable que consigas vivir una vida larga y plena. Pero ¿cómo se eligió *esa* regla? Elegir “vivir una vida plena y saludable” ¿fue un tipo de juicio? Podría ser, pero si es así, todavía hay *otra* regla que tuvo que ser aplicada a “vivir una vida plena y saludable” porque un juicio, por definición, implica aplicar una medida evaluativa a dos o más alternativas.

Entonces, observa lo que ocurre: Podríamos seguir así hasta el infinito. Al final, los juicios no son los que te indican qué “regla” tienes que aplicar porque los juicios requieren *aplicar* una medida evaluativa. Eso funciona muy bien, pero solo cuando has elegido ya una.

Asignar un valor, sin embargo, nos proporciona un punto de partida. Los valores no son juicios. Los valores son elecciones. Las *elecciones* son selecciones entre alternativas que se pueden tomar en presencia de razones (si tu mente te da alguna, cosa que suele hacer, ya que las mentes están parloteando todo el rato), pero esta selección no es *por* esas razones en el sentido de que no queda “explicada por”, “justificada por”, ni vinculada a ninguna de ellas. Una elección no está vinculada a ninguna vara de medir verbal. Dicho de otra manera, una elección es una selección “desligada” entre alternativas

¿Has notado que la palabra “evaluación” realmente contiene la palabra “valor”? Eso es porque las evaluaciones implican que primero apliquemos nuestros valores y, *luego*, podamos hacer los juicios correspondientes, basados en tales valores. Si los valores fueran juicios, eso significaría que habríamos tenido que evaluar nuestros valores pero ¿en relación a qué valores los evaluaríamos?

Normalmente no nos paramos demasiado a pensar en todo esto por una sencilla razón: A nuestras mentes no les gustan las elecciones. La mente sabe cómo aplicar las “varas de medir” –de hecho, esa es la esencia misma de la función de las capacidades relacionales– pero la mente no sabe decidir cuál es la dirección que hace que todas nuestras decisiones tengan “sentido”.

Con los organismos no verbales todas las selecciones entre alternativas son elecciones porque los organismos no verbales no tienen herramientas verbales con las que hacer juicios literales. Los científicos que estudian esta clase de asuntos en el laboratorio generan y prueban razones para las alternativas pero el animal no se guía por las “razones” que los científicos dan en un sentido literal. El animal, sencillamente, escoge. De una manera parecida, si estuviéramos sentados en el Monte Olimpo y conociéramos cada detalle de nuestra vida y cómo interpretar todas esas influencias, seríamos capaces de razonar por qué hicimos tal y tal elección en determinado momento de nuestra vida. Pero no estamos sentados en

el Monte Olimpo: desde nuestro interior, simplemente, podemos elegir.

Es esencial que los seres humanos aprendamos a hacer lo que todas las demás criaturas del planeta hacen con toda comodidad, incluso aunque nuestras mentes parlanchinas sigan y sigan con cada cosa que hacemos. Es esencial porque, sin elección, las valoraciones son imposibles.

Hacer una elección

Con el fin de practicar el elegir, empecemos con algo trivial. A continuación, aparecen dos letras. Elige una.

A Z

Ahora, viene el truco. Observa lo que hace tu mente cuando se te pregunta: “¿Por qué elegiste la que elegiste?”.

Para la mayoría, la mente ahora, genera una “razón”. Pero pon en marcha tus habilidades de de-fusión en este momento. ¿Habría sido posible que te dieras cuenta de tal pensamiento y, aun así, que eligieras la otra letra? ¿Recuerdas los ejercicios del capítulo 2 cuando leíamos una regla verbal y, deliberadamente, hacíamos otra cosa? Hagámoslo otra vez.

Esta vez, te vamos a dar montones de “razones” para que te des cuenta de ellas. Hay dos letras a continuación. Lee las frases que siguen y, luego, elige una letra (¡no como un juicio! Solo observa todas las razones de manera desimplicada, aceptante, consciente y abierta y elige una u otra letra no *por* una razón determinada sino *con* todas las razones que puedas tener).

Aquí están todas las razones a tener en cuenta: Elige la de la izquierda. No, elige la de la derecha. No, elige la de la izquierda. No, elige la de la derecha. No, elige la de la izquierda. No, elige la de la derecha. No, elige la de la izquierda. No, elige la de la derecha. No, elige la de la izquierda. No, elige la de la derecha.

A continuación hay dos letras. Elige una.

A Z

¿Conseguiste hacerlo? Repite el proceso hasta que puedas elegir simplemente una letra sin tener en cuenta para nada toda la cháchara –indefenso, desnudo, libre– *sin* someterte al “blablabla” *ni* resistirte a esa cháchara.

Si eres capaz de superar este test con el fuego cruzado de instrucciones de tu mente de: “Elige la de la izquierda” y “elige la de la derecha”, ¿por qué no vas a poder hacer lo mismo con las razones que te da la mente sobre otras elecciones más importantes? Si aplicas las técnicas de de-fusión, la situación es la misma, a pesar del hecho de que una pueda ser considerada “importante” y la otra podría ser “sin importancia”.

Probemos a ver. Intenta argumentar “razones” para elegir una de las letras. Por supuesto, se trata de una elección trivial por eso, en general, no debería haber ninguna razón para hacer una elección semejante. Pero para los propósitos del ejercicio, haz que tu máquina de las palabras te de algunas razones (por ejemplo: “prefiero la A porque es la inicial de mi nombre”; o bien: “la Z me recuerda al Zorro y recuerdo que me gustaban esos reestrenos en el canal Disney cuando era niño”; o: “prefiero la de la derecha porque soy diestro”; o: “izquierda significa ‘siniestra’ y no quiero elegir nada siniestro” y, así, sucesivamente). Ahora, anota unas cuantas razones para elegir una de las posibilidades que siguen:

Motivos para elegir la A de la izquierda	Motivos para elegir la Z de la derecha
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ahora, vas a volver a hacer esta estúpida elección de nuevo. Léete la lista de razones que has generado y piensa otra vez en todas ellas. Si tu mente te da alguna otra razón, tenla también en cuenta. Date cuenta de todas ellas como pensamientos. No te resistas a ellos. No te sometas a ellos. Simplemente, date cuenta de ellos. Ahora, elige una de las letras de nuevo.

A Z

Repite el ejercicio hasta que tengas claro que puedes elegir cualquiera *independientemente de lo que te esté diciendo tu mente*. No

significa que desobedezcas a tu mente, como hace un niño que se mete una alubia en la nariz en cuanto le decimos que no lo haga. En tal caso, tu mente todavía tendría el control; sería solo la forma lo que habría cambiado (por eso es por lo que decimos que tanto la rebeldía como el sometimiento son, en el fondo, formas de dependencia). Significa darse cuenta de todos esos procesos mentales y, sencillamente, elegir una de las letras *con* esas razones pero ni a favor ni en contra de tales razones

¡Las mentes odian este ejercicio! Ellas no pueden entenderlo porque las mentes *generan* y *aplican* razones verbales a todas las alternativas. Pero los *humanos* sí que podemos hacerlo. Porque los humanos somos más que nuestro repertorio verbal.

Este pequeño ejercicio se refería a una elección sin significado alguno. Los valores, sin embargo, podrían ser cualquier cosa menos insignificantes. Por eso la cháchara va a ser más fuerte y las razones, de más consistencia. Pero el procedimiento será el mismo. Podemos aplicarlo sobre cualquier cosa que deseemos. ¿Quién va a pararnos?

Lo que no son los valores

En los dos capítulos siguientes vas a explorar tus valores con cierto detalle y aprenderás a tener más claro en qué campos quieres aplicarlos. En este capítulo solo vamos a describir lo que son y lo que no son los valores. Esta tarea, relativamente verbal, merece la pena porque el proceso de asignar un valor le resulta difícil de entender a las mentes. Los valores van más allá de las palabras pero las mentes intentan apropiárselos y si no nos andamos con cuidado, pueden terminar distorsionados para conseguir encajar en las relaciones evaluativas y predictivas que nuestra máquina verbal sabe como usar con tanta eficacia.

Los valores no son metas

Las metas son cosas que se pueden ir consiguiendo mientras se camina por una senda valiosa. Las metas son acontecimientos, situaciones u objetos concretos; se pueden obtener. Se pueden

completar, poseer o rematar. Las metas no son lo mismo que la dirección. Si se confunde metas con dirección, entonces, una vez que las metas hayan sido alcanzadas, el progreso se habrá detenido definitivamente.

Esto, en realidad, ocurre continuamente y así se explica por qué muchas veces se sigue un estado depresivo a la obtención de un título, al hecho de casarse, de aprobar una oposición o de conseguir un ascenso en el trabajo. Por ejemplo: si obtener un título es un fin en sí mismo, es probable que se produzca una enorme pérdida de dirección vital una vez que se ha conseguido. Quien busque obtener un título académico como un fin en sí mismo o como un medio de alcanzar otros fines (como, por ejemplo, conseguir sentirse mejor consigo mismo) solo va a sentir frustración tras su logro.

Las metas son maravillosas y motivadoras cuando la distinción entre metas y valores está clara. A veces (una vez que se ha elegido una dirección), el centrarse en la meta ayuda a mantenerse en el camino elegido. Si uno se encuentra en un valle rodeado de montañas, colinas, árboles y formaciones rocosas, solo con una brújula, le puede servir de ayuda el localizar en la dirección elegida algún punto de referencia y, luego, dirigirse hacia él. Hay un deporte de competición denominado “carrera de orientación” que se basa, principalmente, en este proceso: los participantes localizan su camino de un punto a otro del mapa, normalmente utilizando una brújula y objetos naturales o hechos a propósito para marcar una señal en la dirección adecuada.

De manera semejante, una persona que valore, digamos, ayudar a los demás, podría conseguir una titulación para poder ayudar mejor a sus semejantes. Inmediatamente después de conseguir el título, habrá muchas cosas vitales e interesantes que hacer que no tienen que ver con el título obtenido sino con el valor inicial de ayudar a los demás.

Si estás utilizando las metas de esta manera, te puede servir de ayuda el tener metas lo bastante cerca para que puedan ser vistas y alcanzadas pero lo bastante lejos como para serte útiles. Una meta a

unos centímetros de tu pie te ayudará a ponerte en marcha pero, a medida que aprendes a moverte, no te va a resultar de mucha utilidad para “orientarte” en la vida. Una meta en algún punto, al otro lado de las montañas, tampoco te podrá ayudar a mantener la dirección. De la misma forma, normalmente tiene sentido marcarse objetivos concretos a corto plazo pero luego, a medida que te mueves, debes establecer metas a medio plazo.

Los valores no son sentimientos

De alguna manera, todas nuestras experiencias se relacionan con nuestros valores en el sentido de que quien hace las elecciones es la persona “entera”. A veces, eso significa que hay sentimientos que acompañan a nuestras elecciones basadas en valores. Por ejemplo, mucha gente experimenta una sensación de vitalidad cuando sus acciones se alinean con los valores que eligieron. No significa que los valores sean sentimientos. Más concretamente, no significa que los valores hagan que uno se sienta bien.

Una persona adicta a las drogas se siente bien cuando consume. Eso no significa que esté haciendo algo valioso. Imagina que esa persona realmente valorara sentirse cerca de los demás pero, cada vez que se mueve en esa dirección, empieza a sentirse asustado y vulnerable. Odia ese sentimiento y, por eso, de nuevo recurre a las drogas o al alcohol. Si esta persona dejara de consumir y empezara a moverse en la dirección que considera valiosa, no iba a “sentirse bien” durante una temporada. Se sentiría asustado y vulnerable. De ese modo, seguir la dirección marcada por los propios valores puede que haga que esa persona no se sienta bien pero le “funcionará bien” o le proporcionará una “vida buena”.

Existe otro problema cuando se piensa en los sentimientos como valores, o como sentimientos valiosos por sí mismos y ya exploraremos este problema en los capítulos 12 y 13. Los sentimientos son cosas que uno puede tener. Por definición, los valores no se pueden poseer de la misma manera que uno puede poseer un objeto.

Es más, los sentimientos no son algo que se pueda controlar mientras que elegir una dirección es algo que controlamos. Por todas esas razones, frases como: “lo que valoro es sentirme bien conmigo mismo”, están basadas en un malentendido sobre valores.

Dolor y valores

La emoción se puede relacionar con los valores de una manera distinta y menos evidente que la conexión que se produce entre sentimientos positivos y valores: Imagina que alguien con fobia social tiembla ante la perspectiva de tener que asistir a una fiesta. ¿Por qué? Muy probablemente se tratará de una persona que valora mucho la relación con los demás. Si el contacto con la gente no le importara, esa persona no tendría una fobia social. Una razón por la que iniciamos el libro haciendo énfasis en la aceptación es porque, en nuestro dolor, encontramos una guía hacia nuestros valores. Lo contrario también es cierto: en nuestros valores encontramos el dolor. No se puede dar valor a algo sin ser vulnerable y, además, nuestros valores forman parte de nuestras vivencias más íntimas.

Un cliente de ACT dijo una vez, en una sesión de terapia, algo parecido a: “yo no valoro realmente la familia, las relaciones íntimas ni los niños. Simplemente pienso que esa clase de vida no es para mí”. Un par de semanas más tarde, esa persona acudió a la terapia y dijo: “soy tan mentiroso que hasta me engaño a mí mismo”. Luego, explicó el siguiente incidente: Estaba en un Burger King, tomándose una hamburguesa, cuando entró una familia y se sentó en la mesa contigua: La madre, el padre y dos niños pequeños. Observó a la familia por encima de su hamburguesa y se echó a llorar. En ese momento, se dio cuenta de que quería una familia propia y niños más que nada en el mundo. Sus padres lo habían maltratado y su historia de abandonos lo había llevado a negarse su profundo deseo porque, cuando lo hubo admitido, sintió un tremendo dolor y vulnerabilidad. Como resultado de haberlo admitido, fue capaz de tirar para adelante y tener una familia utilizando su capacidad de aceptación para

manejar su miedo y vulnerabilidad y empleando sus valores como guía de la vida que quería emprender.

Los valores no son resultados

Aunque vivir la vida de acuerdo con los propios valores suele llevar a resultados muy deseables, no existe un camino secreto para “conseguir aquello que queremos” en el mundo real. Los valores son direcciones, no resultados.

Puedes considerarlos de una manera parecida a la fuerza de gravedad actuando sobre el agua de un recipiente. La gravedad determina que la dirección a seguir es hacia abajo, no hacia arriba. La gravedad es una dirección, no un resultado. Si existe algún modo de que el agua salga del recipiente (por ejemplo, si hay un orificio en el cuenco), lo hará siguiendo esa dirección. Pero si no hay forma de que el agua corra, no la veremos moverse en absoluto. Desde fuera, podría parecer como si “no hubiera dirección” o tendencia alguna pero sí que la hay y se manifestará en cuanto tenga la menor oportunidad.

Los valores son como la gravedad. Supón que tú valoras el mantener una relación cariñosa con tu padre pero tu padre no quiere saber nada de ti: no contesta a tus cartas, no atiende tus llamadas ni tus visitas... Como el agua del recipiente, ese valor puede llegar a manifestarse solo en contadas ocasiones, en detalles que los demás pueden apreciar, más allá de las pequeñas “goteras” que se puedan producir en forma de felicitaciones que tú le envíes cada cumpleaños (independientemente de que él las lea o no), o de comentarios que hagas sobre tu padre. Como el agua en el cuenco, ese valor puede permanecer siempre presente, aguardando mejores oportunidades para hacerse evidente. Si se abre un desagüe, si un día tu padre te llama y te dice que le gustaría reunirse contigo, el valor se hará visible de una manera más evidente.

Los valores no significan que nuestros caminos irán siempre derechos

Si fueras en un autobús, intentando dirigirte hacia el este a través de un laberinto de carreteras polvorientas, al fondo de un amplio valle,

puede que no fueras capaz de especificar tu dirección en un momento dado. Si alguien fuera tomando una serie de instantáneas fotográficas, a veces el autobús podría estar dirigiéndose hacia el norte, al sur o, incluso al oeste; a pesar de que el viaje, en conjunto, sea hacia el este.

Los caminos no van en línea recta porque, de vez en cuando, surgen obstáculos que impiden seguir en la dirección deseada. Una persona que valore formar una familia cariñosa puede, sin embargo, tener que atravesar un divorcio. En tal situación, la intención de ser cariñoso puede que solo se evidencie en aspectos muy limitados tales como, por ejemplo, evitando enfrentamientos con la pareja que podrían afectar negativamente a los hijos o estableciendo acuerdos razonables en las medidas de separación. Solo al cabo del tiempo se hará evidente el valor de fondo, como las huellas en la nieve que muestran que, aunque la senda no vaya recta, se dirigen hacia el este.

Los senderos no son rectos porque somos humanos. Puede que intentemos ir hacia el este, pero nuestra atención puede dar bandazos y, tal vez, nos encontremos dirigiéndonos al norte. Alguien que esté en un proceso de desintoxicación de una drogadicción y que valore el estar “limpio” y ayudar a otros, puede que tenga alguna recaída. La mente de esa persona puede exclamar: “¿Lo ves? ¡No puedes ir hacia el este! ¡Eres un mentiroso y un fracasado! ¡No se puede confiar en ti!”. Como si te dijera: “ya te estás dirigiendo al norte, como siempre; no puedes considerar valioso el ir hacia el este”. En tal caso, la tarea de esa persona sería darle las gracias a su mente, sentir la tristeza y el dolor que le causa el haber recaído y, luego, dar la vuelta y encaminarse, de nuevo, hacia el este.

Los valores no están en el futuro

Volvamos a nuestro valle. Observa que, desde el preciso instante en el que eliges ir hacia el este, cada acción que emprendas ya forma parte de tal decisión. Consultas la brújula y eso forma parte de ir hacia

el este. Tal vez te des cuenta de que te estás desviando hacia el norte; si es así, esa comprobación es también parte de ir hacia el este. Luego, das un paso, que forma parte de ir al este; luego otro más, que te lleva más hacia el este. Y todo eso forma parte de la decisión de ir hacia el este.

Imagina que te preguntan: “¿Cuál de esos momentos, incluyendo la elección de ir hacia el este, forma parte de ir hacia el este?”. La única respuesta sensata sería: *Todos ellos; ninguno más que otro*. Una implicación importante de esta respuesta es la siguiente: “En el mismo instante en que eliges tus valores, estás tomando un camino valioso”. Otra implicación útil: “Tú puedes experimentar el beneficio de estar viviendo tus valores *ahora*. Los valores, aparentemente, se refieren al futuro pero, de hecho es ahora mismo cuando los hacemos presentes.

Podemos decirlo de otra manera; podemos decir: “la meta es el proceso mediante el cual el proceso se convierte en meta”. Tus valores son el “resultado” que estás buscando y tú consigues ese “resultado” *ahora* porque los valores confieren fuerza al proceso de vivir *ahora*. Cada paso que das en la dirección de tales valores es una parte del proceso. Una vez que has elegido tus valores, el proceso que emprendes en esa dirección está cargado de valores. Tener una dirección te permite organizar un viaje congruente; y es el viaje lo que verdaderamente merece la pena. Tu vida adquiere poder por tus valores. Es como un viaje interminable; no es por la meta sino por el propio viaje por lo que nos ponemos en marcha.

Imagina que valoras ser una persona cariñosa. Ese es un viaje que nunca se acaba: No importa cuantas cosas cariñosas hagas, siempre hay más cosas cariñosas que hacer. Lo mejor del camino no está en el futuro; tú consigues tener una vida llena de relaciones amorosas en este momento, y en este, y en este. Pero nunca vas a conseguir una palmadita en la espalda por haberlo realizado. Es una dirección sin final.

Valores y fallos

Los valores implican responsabilidad: es decir, reconocer que siempre tienes la capacidad de responder. La respuesta en la que *siempre* te puedes implicar es determinar tus valores, incluso aunque haya muy pocas cosas que puedas hacer en una situación determinada para hacer evidentes tus valores (como el agua en el recipiente). La mayor parte del tiempo, sin embargo, hay cosas que podemos hacer y nuestros valores nos permiten ver cuándo hemos cometido un fallo en nuestro propósito de vivir según la dirección que hemos elegido. Como un haz de luz en una carretera, nuestros valores nos devuelven a nuestra senda incluso cuando las señales de la carretera nos impulsan a tomar un desvío equivocado o, incluso, cuando nos hemos precipitado alocadamente por otro terraplén. El dolor del fracaso nos sostiene para empezar de nuevo.

Nadie vive siempre de acuerdo con sus valores. Pero eso es muy distinto de *ser* un fracasado. Si utilizamos nuestros valores para castigarnos con ellos, estamos asumiendo el pensamiento de que no podemos seguir los valores que tenemos simplemente porque, a veces, nos distraemos un poco. Hazte esta pregunta la próxima vez que falles: “Asumir ese pensamiento, ¿al servicio de qué está? ¿Qué valores me aporta?: ¿Tener razón?, ¿no fallar nunca?, ¿no ser nunca vulnerable? ¿Es *esa* la vida que quiero seguir?”. Si no lo es, hazte responsable de la propia cháchara que tu mente organiza sobre la clase de fracaso que eres. Experimenta el dolor. Aprende de él. Luego, ponte en marcha.

Los valores siempre son perfectos

Una de las cosas que más anima en relación a los valores es que, en última instancia, son perfectos para la persona que los asume. No queremos decir “perfectos” en el sentido de “evaluados como buenos”. Nos referimos a su sentido original: Hechos a conciencia o completos (del latín “per” que significa “a través” y “fecto” que significa “hecho”, la misma raíz latina que encontramos en

“factoría”). Si ves que tus valores están deteriorados o que les falta algo, eso debe querer decir que, en realidad, ya tienes *otros* valores que te permiten detectarlo.

Imagina una mujer de negocios que se lamenta de sus frecuentes ausencias de casa porque ella “valora mucho el trabajo”. Claramente, esto quiere decir que, además de su trabajo, esa mujer también valora estar con su familia. Lo que necesita es encontrar la forma de equilibrar e integrar esos dos conjuntos de valores diferentes. Sus valores son perfectos. Es su comportamiento lo que necesita un reajuste.

Esto significa que si estás dispuesto a determinar tus valores, vas a salir ganando de inmediato. Como la alegría brota del viaje, no del resultado, y tus valores son perfectos como ya sabes (lo que no significa que no puedan cambiar, significa que no pueden ser evaluados), no se pierde nada. Todo es cuestión de vivir, momento a momento, día a día, manteniéndote fiel a tus valores como un acto de auto-fidelidad.

El juego habitual de la mente es que tú “ganas” cuando consigues resultados positivos. Pero las mentes siempre piden más y más. Incluso si “ganas”, tu mente te va a insinuar algunas preocupaciones sobre “ganar” la próxima vez. Una noticia reciente en un periódico sobre una atleta de élite resulta revelador en este sentido: Era la número uno mundial en su especialidad y había ganado dos campeonatos del mundo consecutivos. Solo un puñado de seres humanos de este planeta son capaces de lograr semejante nivel de logros atléticos. Sin embargo, tras haber conseguido su segundo campeonato mundial, esa atleta manifestó que su reacción inmediata no había sido de alegría ni de orgullo, sino de miedo. ¿El motivo?: Tenía miedo de no poder volver a ganar al año siguiente.

Las mentes son así. Nunca cambian. Son “órganos” evaluativos, predictivos, comparativos, preocupados. Pero en el caso de los valores es distinto. Una vez que los has elegido, sigues, de hecho,

eligiéndolos. Tú has ganado. Ellos te permiten que sigas tu camino y que midas tu avance en ese camino.

Elegir valores

Si no importara a dónde fueras, tampoco importaría a dónde te condujeran tus luchas internas. El mismo hecho de que estés leyendo este libro demuestra que el lugar al que te diriges sí que te importa. Examínate a ti mismo y mira si no es cierto que el dolor más grande no es tu ansiedad, depresión, compulsiones, recuerdos, traumas, ira, tristeza y demás, sino el hecho de que no estás viviendo tu vida a fondo y sin reservas. Tu vida estaba en suspenso mientras tenía lugar la guerra a la que nos referíamos en la introducción. Así, cada paso del segundero era una burla: otro segundo perdido en una vida que no es vivida plenamente.

El problema principal no es que tengas problemas, sino que has dejado en suspenso las elecciones que tenías que hacer. La vitalidad y el compromiso con tu vida no requieren que tengas que eliminar antes el dolor. Más bien requiere lo contrario: que te abras a la alegría (y al dolor) que se deriva de vivir tu vida como tú, en realidad, quieres que sea.

Por eso, te dejamos esta pregunta para la persona a la que ves cada día en el espejo: ¿De qué quieres que “vaya” tu vida? ¿De verdad?

12

ELEGIR TUS VALORES

Definir lo que te importa y elegir seguir activamente esa dirección; de eso es de lo que va a tratar, al final, este libro. Aunque los ejercicios de defusión, concienciación y aceptación que has explorado hasta aquí son útiles por sí mismos, tal información sería una concha vacía si no la utilizaras para llevar a cabo una vida significativa.

El capítulo 11 debería haberte ayudado a entender lo que queremos decir con “valores”. Elegir lo que tú valoras y seguir esa senda puede hacer que tu vida sea rica y significativa incluso frente a una gran adversidad. Este capítulo trata, precisamente, de eso.

Los amos a los que sirves

Vivir una vida valiosa es actuar al servicio de aquello que valoras. Bob Dylan escribió: “Siempre tienes que servir a alguien”. La pregunta es: ¿a quién (o a qué) vas a servir? Tu experiencia, este libro y tus dilemas psíquicos actuales te han mostrado, seguramente, que poner la vida al servicio de aminorar el dolor no es una buena forma de vivir. Si tu agorafobia te dice que salir no es una buena idea – cuando el resto de todo tu ser sabe que salir es la cosa más vital que

podrías hacer– servir a tu agorafobia no te llevará, probablemente, por el camino que tú querías seguir.

Entender esto puede resultar atemorizador en cierto sentido. Si decides que basar tus decisiones en lo que te propone tu mente no es una buena idea, entonces, ¿sobre qué vas a basar tus acciones? Si puedes elegir cualquier cosa, ¿cómo vas a saber lo que quieres hacer? ¿Qué dirección debería señalar tu brújula en este mar inmenso de opciones?

Creemos que, justo ahora, en este preciso instante, ya tienes todas las herramientas que necesitas para hacer elecciones vitales significativas e inspiradoras por ti mismo. No solo tienes la oportunidad, sino la capacidad real de vivir al servicio de aquello que valoras. Eso no quiere decir que las circunstancias te vayan a permitir, necesariamente, que consigas todas tus metas; no se trata de tener una garantía de resultado. Y tampoco significa que tengas todas las habilidades necesarias para alcanzar las metas propuestas. Lo que sí significa es que tú tienes todo lo que necesitas para elegir la dirección.

La palabra “valores” viene de una raíz latina que significa “valioso y fuerte”. Implica un contenido de acción que es por lo que la misma raíz lleva al término “ejercer”¹. Tiene connotaciones de utilizar aquello que es importante y fuerte. Los valores no solo definen lo que uno quiere perseguir día a día sino también aquello sobre lo que uno quiere que trate su vida. En cierto sentido, lo que aquí está en juego es cuestión de vida o muerte o, al menos, de la diferencia entre una vida vital y otra mortecina.

Ejercicio: Asistir al propio funeral

Cuando la gente se muere, lo único que dejan detrás es aquello por lo que han luchado. Piensa en alguien que ya no viva pero cuya vida tú admiras y tomas como referente. Piensa en tus héroes. Mira si no es cierto que *aquello que* representan es, en este momento, una vez que ya se han ido, lo más importante. Lo que importa no son sus

posesiones materiales ni sus dudas internas. Los valores reflejados en sus vidas; eso es lo que cuenta.

Solo cuentas con un cierto tiempo en esta tierra y no sabes cuánto. La pregunta: “¿vas a vivir, sabiendo que morirás?” no es muy distinta de estas otras preguntas: “¿vas a amar sabiendo que vas a resultar herido?”. O: “¿vas a comprometerte a vivir una vida valiosa sabiendo que, a veces, no vas a cumplir tus compromisos?”. O: “¿vas a intentar tener éxito sabiendo que, a veces, fracasará?”. El dolor potencial y el sentido de vitalidad que vas a ganar con tales experiencias van unidos. Si tu vida va a estar dedicada a algo, te ayudará el contemplarla desde la perspectiva de lo que te gustaría que fuera el sendero que tu vida deja detrás.

Una de las bases de la evitación es nuestra consciencia verbal de que la vida en este mundo está limitada. Reconocemos que puede parecer macabro ir hasta el final de nuestra vida, imaginariamente, para mirar hacia atrás. El propósito no es ser morbosos sino establecer un fundamento sólido. Si pudieras vivir tu vida de manera que estuviera dedicada realmente a aquello a lo que tú decidieras dedicarla desde ahora hasta el final, ¿qué cosa resultaría evidente? Es decir, ¿qué tendrían bien claro los tuyos respecto al tipo de vida que llevarías entonces?

No se trata de una predicción ni de una adivinanza o descripción. La pregunta no versa sobre lo que ya has hecho o esperas hacer. Te hacemos esta pregunta referida a cómo esperarías que lo vieran las personas más cercanas a ti; pero no es una pregunta sobre aprobación social. Más bien lo que ocurre es que, si tus valores tienen un significado, entonces, serán evidentes. Lo único que te preguntamos es: “¿Qué es lo que vería todo el mundo si tú pudieras elegir libremente aquello que fuera a simbolizar tu vida?”.

Puede que nunca te hayas atrevido a formularte tal pregunta en voz alta pero como eso es también una cuestión de elección, nosotros te pedimos, ahora, que te abras a eso que, de verdad, anhelas para tu

vida. Si pudieras dedicar tu vida a algo; a algo que llevaras guardado en tu corazón; si nadie se fuera a reír ni a decirte que es imposible; si fueras valiente respecto a tus aspiraciones más íntimas, ¿a qué te gustaría dedicar tu vida? ¿Cuál sería ese objetivo tan importante, qué resultaría bien evidente para quienes te rodean?

Ahora, busca un lugar y un momento para concentrarte tranquilamente. Asegúrate de que no va a haber demasiadas distracciones y date el tiempo suficiente para visualizar con detalle el escenario que se describe más adelante; luego, contesta las preguntas que vienen a continuación.

Mantén en tu mente que si te tomas el tiempo de hacer este ejercicio, puede resultarte una experiencia poderosa y emotiva. No tenemos la intención de que el ejercicio vaya a servir para “enfrentarse a la muerte”; se trata de que te enfrentes a tu vida. Sin embargo, una parte de lo que impide que la gente adopte una vida valiosa es que cualquier valor conlleva el conocimiento de que nuestras vidas son finitas. Evitar tal conocimiento significa que tú no puedes comprometerte verdadera y plenamente con nada, lo cual constituye un alto precio a pagar. Si te ves atrapado en tus emociones, incapaz de seguir adelante, recuerda las técnicas que has utilizado a lo largo del libro; aplica una o dos y date cuenta de que estás haciendo este ejercicio al servicio de algo potencialmente muy poderoso.

Ahora, cierra los ojos, relájate, respira tranquilamente. Una vez tu mente esté tranquila, imagina que has muerto pero que, por alguna especie de milagro, eres capaz de asistir a tu propio funeral de una manera espiritual. Imagina dónde tendría lugar y como sería. Tómate unos instantes para visualizar con claridad la celebración de tu futuro funeral.

En el espacio de más abajo, imagina que le han pedido a un miembro de tu familia o a un amigo que se levante para decir unas palabras sobre lo que ha significado tu vida, sobre lo que te ha importado,

sobre el camino que trazaste. Vas a escribir este discurso de elogio fúnebre de dos maneras:

Primero, escribe lo que te temes que podrían decir si la lucha en la que estás empeñado en la actualidad sigue dominando tu vida o, incluso, se incrementa. Imagina que has renunciado a aquello que, en realidad, hubieras deseado y, en su lugar, has seguido la senda de la evitación, del enredo mental, del control emocional y de la rigidez. Imagina a ese familiar tuyo o a ese amigo. ¿Qué tendría que decir? Escríbelo a continuación, palabra por palabra.

Ahora, suponte que eres capaz de ver la mente de esa persona en tal momento, sin censura ni fingimientos. Si pudieras leer los pensamientos de esa persona, ¿qué otras cosas podría decir (solo a ti, privadamente) que tal vez no diría en público? Anótalo a continuación, palabra por palabra:

Este discurso sería una descripción de lo que tú te temes y, tal vez, una descripción del punto al que te ha conducido tu viejo camino vital. Si no te gustó escribir lo que ha has escrito, reconduce tu dolor en la continuación del ejercicio.

Tu elogio fúnebre no tiene por qué quedar así. Imagina que, de ahora en adelante, empiezas a vivir tu vida en conexión con aquello que tú valoras por encima de todo. No significa que todos tus objetivos y deseos se vayan a realizar por arte de magia; solo significa que la

dirección que estás tomando en tu vida es evidente, clara y manifiesta.

Ahora, imagina quién está en tu funeral: tu cónyuge, hijos y amigos más cercanos estarán allí; tal vez asistan también compañeros de trabajo, de estudios o miembros de tu comunidad religiosa (dependiendo con cuáles de ellos te hayas relacionado). Todos aquellos a quienes aprecias han venido a tu funeral. No hay límites. Si tienes viejos amigos o has perdido el contacto con gente a la que te gustaría tener allí, no te preocupes. Todos te pueden hacer este favor imaginario. Piensa en toda la gente importante de tu vida y sitúala en ese lugar. Míralos, observa sus caras. Míralos asistiendo a tu funeral.

Imagina ahora que alguien (quien tú elijas) dice unas palabras sobre ti que reflejan lo que toda esa gente podría ver si tu vida hubiera sido fiel a tus valores más profundos. Imagina lo que más habrías deseado dejar reflejado a lo largo de tu vida. No se trata de un test: No vas a ser juzgado por esto y nadie necesita saber siquiera lo que estás pensando.

Mientras te formas una idea clara de todo eso, tómate unos instantes para escribir, palabra por palabra, lo que querrías escuchar sobre la manera en que has vivido tu vida. ¡Se valiente! No se trata de hacer predicciones ni de formular una autoalabanza falsa. Haz que esas palabras reflejen el sentido de aquello que más deseas crear, los propósitos que te gustaría materializar en el transcurso de tu vida. Imagina al miembro de tu familia o al amigo preparándose para hablar sobre ti. ¿Qué podría decir? Escríbelo palabra por palabra:

¿Cómo te resultó hacer este ejercicio? Además de extrañeza por ver tu propio funeral, ¿qué más te despertó este ejercicio?

Ahora, vuelve a leer lo que escribiste. Si hay algo que parezca estar incompleto o que sea incorrecto, puedes volver a escribirlo, ¡para algo es tu funeral!

Si realmente lo conseguiste, tal vez puedas ver en las palabras que has escrito algo que ya está dentro de ti. ¿Puedes ver algo de lo que te gustaría que se manifestara en tu vida?

La manera en que te gustaría ser recordado una vez que tu vida se acabe puede darte una buena idea sobre lo que valoras ahora mismo. No sabemos lo que nadie va a decir en tu funeral, pero sabemos que tus acciones del presente pueden marcar una profunda diferencia en la manera de funcionar de tu vida a partir de ahora. No van a ser tus pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales lo que van a recordar de ti quienes te quieren, sino las elecciones que has hecho en tu vida y las acciones que hayas emprendido cada día. ¿No podría empezar eso hoy? ¿No podría empezar eso ahora?

Veamos si podemos utilizar el método de mirar hacia atrás en tu vida para desenterrar lo que te es más querido una vez más. Vamos a intentar destilar todo esto en una versión más resumida.

Cuando entierran a la gente, a veces le dedican un epitafio. Suelen poner cosas como: “Aquí está Sue. Amó a su familia de todo corazón”. Si la lápida de abajo fuera la tuya, ¿qué inscripción te gustaría que llevara? ¿Cómo te gustaría que caracterizaran tu vida? Una vez más, esto no es una descripción ni una predicción; es una esperanza, una aspiración, un deseo. Está entre tú y la persona del espejo. ¿Qué te gustaría que simbolizara tu vida?

Piénsalo por un momento e intenta sintetizar tus valores más profundos en un breve epitafio. Escríbelo en la ilustración de la lápida de más abajo.²



Fig. 12.1 Tu epitafio

Un paso más allá: diez áreas valiosas

Los ejercicios que acabas de hacer proporcionan un comienzo general. Es de esperar que hayan sacudido algo de tu interior que te lleve a ser más valiente y claro en relación a lo que deseas que sea tu vida a partir de ahora. Estás vivo, no muerto. ¿Cómo quieres vivir?

Para darle una cierta estructura a esta pregunta, considera las diez áreas siguientes que deberían ser importantes para ti:

1. Matrimonio / Pareja/ relaciones íntimas
2. Hijos
3. Relaciones familiares (distintas de las de la familia nuclear)
4. Amigos / relaciones sociales
5. Carrera / empleo
6. Educación / formación / crecimiento personal / desarrollo

7. Ocio / diversión

8. Espiritualidad

9. Ciudadanía

10. Salud / bienestar

Lo que viene a continuación es una breve descripción de cada uno de esos campos así como un espacio para que describas en él tus propios valores en cada terreno. Recuerda, mientras vas realizando el ejercicio, que los valores no son metas concretas sino direcciones generales de vida. Más adelante, ya concretaremos las metas específicas. Si ves que estás anotando cosas materiales, que se podrían obtener como un objeto más, detente y vuelve a considerar lo que se te está pidiendo que hagas; es decir: direcciones que siempre se podrán hacer manifiestas pero que nunca se podrán “obtener” o completar del todo.

Recapitula todo lo que has aprendido sobre valores hasta ahora para aplicarlo al presente ejercicio. Recuerda el elogio y el epitafio que acabas de escribir y mira si sería posible aplicar alguno de esos elementos en alguno de los ámbitos de tu vida.

Al realizar este ejercicio, tal vez descubras que algunas áreas son muy importantes para ti mientras que otras no lo son tanto. En algunos ámbitos, puede que, de momento, estés haciendo muy poco. Es de esperar. No se trata de que tengas que valorar cada una de las áreas de vida en el mismo grado. Diferentes personas se mueven por valores distintos. Más adelante te ayudaremos a que califiques esos valores por ti mismo. De momento, trata de encontrar un valor que tengas en cada área. Si hay una área para la que realmente no puedes encontrar ningún valor, no hay ningún problema en que la pases por alto.

También puede que te resulte difícil determinar el estrecho límite que diferencia a determinadas áreas; por ejemplo: alguna gente tiene dificultades para diferenciar entre relaciones íntimas y relaciones

familiares; a otros les puede parecer difícil señalar la diferencia entre ocio y relaciones sociales. Lee la descripción de cada ámbito y procura mantener los límites tan claros como puedas. Si algunos temas se superponen o repites un valor en más de un campo, pues está bien, pero te aconsejamos que no lo hagas muchas veces.

No se trata de ningún test. No tienes tampoco que enseñarle a nadie tu ejercicio, conque se honesto y date la oportunidad de explorar *tus* valores. No bases el ejercicio en las expectativas de tus amigos, familia o sociedad. Anota lo que *tú* valores. No hay respuestas correctas o erradas.

Matrimonio / Pareja / Relaciones íntimas

Para la mayoría de la gente, las relaciones íntimas son muy importantes. Esta es la clase de relación que tienes con las personas que son “significativas” para ti: tu cónyuge, pareja o amante. Si, de momento, no tienes ninguna relación de este tipo, puedes contestar a la pregunta de todos modos en términos de cómo te gustaría que fuera para ti tal clase de relación.

¿Qué clase de persona te gustaría ser en el contexto de tus relaciones íntimas? Podría ayudarte el pensar en acciones concretas que te gustaría llevar a cabo y, luego, utilizarlas para indagar los motivos subyacentes a tales acciones. ¿Cuáles son esos motivos subyacentes? ¿De qué manera reflejan lo que tú valoras en tu relación? No anotes metas (como “llegar a casarme”); ya habrá ocasión de hacer eso más adelante.

Relaciones familiares (familia extensa)

En este punto se considera la familia en un sentido más amplio; no tu marido o esposa o hijos, sino otras relaciones familiares. Piensa en lo que significa para ti el desempeñar el papel de hijo o hija, tía o tío, primo, prima, abuelo o familiar político. ¿Cómo te gustaría que fuera tu papel en estas relaciones familiares? Puedes pensar en tu familia más extensa o limitarte a tu familia nuclear. ¿Qué valores te gustaría materializar en tu vida en este ámbito?

Amigos / Relaciones sociales

Los amigos son otro aspecto de las relaciones personales que mucha gente valora. ¿Qué clase de amigo o amiga te gustaría ser, de un modo ideal? Piensa en tus amigos más cercanos y mira si puedes conectarte con lo que te gustaría materializar en tu vida en relación a tus amigos.

Carrera / Empleo

El trabajo y la carrera constituyen un área importante de la vida porque en ella pasamos una gran cantidad de nuestra vida. Tanto si tienes un empleo humilde como un puesto magnífico, la pregunta sobre valores en el trabajo es importante: ¿Qué clase de trabajador te gustaría ser? ¿Sobre qué principios o valores te gustaría establecer tu estilo de trabajo? ¿Qué diferencia quieres lograr por medio de tu puesto?

Educación / formación / crecimiento personal / desarrollo

Este ámbito cubre todo tipo de aprendizajes y de desarrollo personal. La educación basada en las enseñanzas del colegio es uno de los aspectos. Pero esta área incluye todas las cosas que puedas aprender. Hacer el trabajo de este libro podría ser un ejemplo. ¿Qué clase de “aprendiz” te gustaría ser? ¿Cómo te gustaría implicarte en este aspecto de tu vida?

Ocio / Diversión

El recreo, la diversión y el relax son importantes para la mayoría. Es en estas áreas donde nos recargamos de energía. Las actividades de este campo se dan con frecuencia en el mismo punto donde conectamos con la familia y amigos. Piensa en lo que te resulta significativo en tus hobbies, deportes, entretenimientos, y demás tipos de actividades de recreo. En esas áreas, ¿qué te gustaría que se manifestara en tu vida?

Espiritualidad

Por espiritualidad no nos referimos, necesariamente, a un tipo de religión organizada –aunque eso también podría estar incluido en este apartado–. La espiritualidad abarca también todo lo que nos ayuda a conectarnos con algo más grande que nosotros, con un sentido de lo maravilloso y lo trascendente de la vida. Incluye tu fe, tus prácticas religiosas y espirituales y la conexión con los demás en este terreno ¿Qué te gustaría tener en este ámbito de tu vida?

Ciudadanía

¿De qué manera te gustaría contribuir a la sociedad y sentirte miembro de tu comunidad...? ¿Qué te gustaría, realmente, lograr en esas áreas de lo político, la cooperación y lo comunitario?

Salud /Bienestar físico

Somos seres físicos y cuidar de nuestro cuerpo y salud a través de la alimentación, el ejercicio y prácticas saludables es otro ámbito importante. ¿Cómo te gustaría que fuera tu vida en esas áreas?

A veces, vemos que los clientes confunden lo que son valores, incluso en este punto del programa. La gente, a menudo, incurre en el error de decir que valoran algo cuando, de hecho, esa dirección les ha sido dictada por el deseo de otros.

Para asegurarte de que tus valores son tuyos propios, revisa los ejercicios anteriores y pregúntate: “Si ninguna otra persona supiera que estoy trabajando en este ámbito, ¿seguiría haciéndolo? Si ves que has escrito frases que no te “suenan” a verdaderas o si parecen cosa de “ser un buen chico o una buena chica” más bien que una cuestión de honradez contigo mismo, vuelve atrás y revisa lo que has escrito. La lista no es para nadie más: es solo para ti.

Examinar y ordenar los valores

En cierto sentido, no tiene demasiada importancia que unos valores te puedan parecer más significativos que otros. Todo lo que has escrito en los ejercicios anteriores son aspectos de tu vida que te gustaría mejorar para vivir de una forma más completa. Sin embargo, puede resultar útil ordenarlos para determinar en qué ámbitos de la vida deberíamos empezar a actuar. El capítulo 13 está dedicado a comprometerse con acciones. Pero antes de que lleguemos a eso, vamos a imaginarnos en qué te gustaría comprometerte.

Repasa el trabajo que acabas de terminar. Ahora, resume cada una de las áreas en un VALOR CLAVE (si tienes varios, puedes elegir el más importante) y escribe una frase que te sirva para recordar ese valor clave en el espacio siguiente. Luego, valora cada área de dos formas: Primero, pregúntate qué **importancia** tiene para ti ese ámbito concreto, en este preciso instante, en una escala de 1 a 10 en la que 1 significa que no tiene la menor importancia y 10 que es lo más importante. No te estamos preguntando si esa área tiene importancia en tu comportamiento real; lo que te estamos preguntando es qué importancia te gustaría que tuviera si pudieras hacer que tu vida fuera como a ti te gustaría que fuera.

Luego, valora cada área en función de tu comportamiento real en la actualidad: ¿de qué manera estás viviendo según este valor en una escala de 1 a 10? El 1 indica que no se está **manifestando** para nada en tu comportamiento y el 10 que se manifiesta perfectamente bien en tu comportamiento.

Finalmente, resta la puntuación correspondiente a tu comportamiento real en la actualidad de la puntuación anterior sobre su importancia para llegar a la puntuación final de “**desviación de vida**”.

Ámbito	Valor	Import.	Manif.	Desv.
Matrimonio				
Hijos				
Relaciones familiares				
Amigos / Rel. Sociales				
Carrera/empleo				
Educ./formac.				
Ocio				
Espiritualidad				
Ciudadanía				
Salud				

El número de la derecha, probablemente, será el más importante. Cuanto mayor sea ese número, más necesitarás cambiar tu vida en esa área para ponerte en línea con aquello que realmente te importa. Cifras elevadas en la columna de “Desviación de vida” son señal y

fuente de sufrimiento. Puede que desees resaltar con un círculo esas cifras que muestran el mayor desnivel entre la importancia de tus valores y su presencia real en tu vida.

Comprometerse con la acción

En el capítulo 13 vas a volver a considerar la información que reuniste aquí y nosotros te ayudaremos a que desarrolles formas concretas de conseguir los valores que has descubierto en este capítulo. La buena noticia sobre los valores es que puedes vivirlos. Todo lo que has escrito en este capítulo lo puedes conseguir. Observa que no hemos hablado de “superar” tu dolor emocional como un valor. Porque no es tal. Hemos estado considerando la clase de vida que quieres vivir. Esa vida está a tu disposición ahora mismo. ¿Cómo sería tu vida si, realmente, salieras de tu cabeza y entraras en tu vida?

1 . Las palabras originales de raíz común a las que se refiere el autor son “values”, “worthy” y “wield” (N. del T.)

2 . Las personas demasiado impresionables podrían realizar un ejercicio parecido utilizando como elemento de trabajo un escudo de armas y un lema en lugar de una lápida y un epitafio (N. del T.)

13

COMPROMETERSE A HACERLO

Ahora Sabes lo que quieres. Probablemente ya lo sabías antes de abrir este libro, aunque tal vez te lo ocultabas a ti mismo para tratar de evitar tu propia vulnerabilidad. Cuando algo nos importa, nos abrimos a la posibilidad de sentir dolor. Si, de verdad, asumes el riesgo de querer a alguien, te abres a la posibilidad de ser rechazado, traicionado y de experimentar una pérdida. Si, de verdad, te importa eliminar el hambre, te abres a un dolor concreto cuando ves niños que carecen de todo.

“Si no me importa, no sufriré” es la forma que tienen las mentes humanas de mantener los valores a distancia. Lamentablemente, esta medida duele incluso más que si nos importara; no se trata del dolor punzante, agudo y esporádico de la preocupación y la pérdida ocasional sino del dolor sordo, embotador y constante de no estar viviendo la vida de un modo verdaderamente auténtico.

En el capítulo anterior, pusimos los valores sobre la mesa con cierto detalle. La pregunta a la que te vas a enfrentar ahora es la misma que te hicimos anteriormente en este libro: Partiendo de la distinción entre tú como ser humano consciente y todas las vivencias internas con las que has estado luchando, ¿estás dispuesto a experimentar ahora todas esas vivencias internas, completamente y sin defensa, tal y

como ellas son, no como tu mente te dice que son, y a hacer lo que sea necesario para avanzar en la dirección de los valores que tú eliges, en este mismo instante y en esta situación concreta? Esta pregunta requiere una respuesta de “sí” o “no”. Responder sí implica dos cosas: comprometerse con un rumbo y, realmente, cambiar de conducta. Dentro de algún tiempo, tal vez dentro de muy poco, la vida te lo volverá a preguntar de nuevo, y una vez más, y otra, y otra. Y, cada vez, tendrás que decidir tu respuesta.

Te la vamos a preguntar de una manera menos precisa: ¿Estás dispuesto a aceptar cualquier tipo de molestia que te ocasione tu mente y a comprometerte con los valores que exploraste en los capítulos 11 y 12 y con los cambios de conducta que eso implique?

Decir sí no significa que tu vida, de repente, va a resultarte más fácil, pero lo que te garantizamos es que se va a volver más viva. La alternativa es algo que ya has estado experimentando (y a lo que hemos hecho alguna referencia a lo largo del libro). Sabes cuál es el coste de sacrificar la vida que quieres a cambio de los inútiles intentos de regular tu dolor emocional. Sabes cómo te sientes al estar limitado y dejar que se agoten tus días en la lucha con tus pensamientos, sentimientos, compulsiones, recuerdos y sensaciones corporales que causan tu malestar. Sabes cómo se siente al quedarse atrapado en la mente a cambio del coste de la propia vitalidad.

Este capítulo trata sobre cómo hacerlo; sobre dar pasos valientes y comprometidos en la dirección de los valores. Trata sobre cómo conseguir hacer todo eso, no a pesar de tu dolor (observa que “a pesar” es una palabra que indica lucha) sino *con* tu dolor, si hay dolor.

Dar pasos decididos

Es el momento de dar pasos decididos en la dirección hacia la que quieres encaminar tu vida. En el capítulo anterior, exploraste y desarrollaste algunas ideas sobre aquello que más valoras. Cada uno de esos valores es un punto de la brújula mediante el cual puedes seguir el curso de tu vida. Lo siguiente que hay que hacer es empezar

a caminar en esa dirección. Se trata, fundamentalmente, de un proceso en cuatro partes que se repiten sin cesar: contactar con tus valores, desarrollar metas que te permitan moverte en la dirección de tus valores, poner en marcha acciones que te permitan alcanzar dichas metas y ponerse en contacto y trabajar con las barreras internas frente a la acción.

Trazar el mapa de carreteras: Establecer metas

Repasa el ejercicio del funeral del capítulo 12. En él establecías una lista de valores y los puntuabas en cuanto a importancia, manifestación y desviación de vida. Ahora es el momento de decidir con cual de esos valores quieres trabajar para mejorar tu vida a partir de ahora mismo. Al final, vas a trabajar con todos pero, por ahora, vamos a empezar con uno de ellos. Eso te proporcionará el modelo a seguir con las otras dimensiones de valor que quieras tomar.

Podrías empezar por trabajar con aquellos valores que indican una elevada puntuación de desviación de vida o, si crees que va a haber barreras a las que aún no estás dispuesto a enfrentarte, puedes elegir un elemento que no ocupe un lugar tan alto en la lista. Todos son importantes; simplemente, mantienen diferentes niveles de importancia relativa y tú puedes elegir uno cualquiera para empezar con él. Si quieres vivir una vida completamente comprometida, habrás de perseguir cada uno de ellos en el transcurso de tu existencia. De momento, elige el área con la que te gustaría comenzar. Anota el valor elegido en la línea de abajo.

Si ese valor es el punto de la brújula según el cual quieres orientar el viaje de tu vida, tus metas serán el mapa de carreteras que te pueden conducir hacia allí. Las metas, como quedó apuntado en los capítulos anteriores, son distintas de los valores en el sentido de que tienen un carácter práctico, son elementos alcanzables que dirigen tu vida en la dirección de tus valores. Las metas son puntos de referencia con los que puedes señalar el viaje de tu vida y son importantes por varias

razones: Constituyen un medio práctico de hacer manifiestos tus valores; también te proporcionan una medida con la que puedes contrastar tu progreso a lo largo de tu senda vital. Puede que sepas cómo quieres ser pero, sin metas, no es probable que seas capaz de vivir tales valores en el mundo real.

Existe un peligro asociado a las metas, que es necesario resaltar antes de seguir adelante: las metas son alcanzables. Esto constituye un peligro porque nuestras capacidades verbales están más orientadas hacia los resultados mientras que la esencia de los valores reside en que se orientan hacia el proceso.

Imagina que estás esquiando y, en el momento en el que descienes del telesilla, le comentas a tu compañero de ascensión que tienes pensado bajar esquiando hasta el albergue, donde te vas a encontrar con un grupo de amigos para merendar. “No hay problema”, te contesta tu compañero y, de pronto, le hace señas a un helicóptero que, a su señal, desciende para recogerte y, a continuación, te deposita en el albergue. Tú protestas enérgicamente pero el piloto te mira incrédulo mientras te contesta: “¿De qué se queja, amigo? Usted dijo que su objetivo era bajar desde la cima de la montaña hasta el albergue”.

El piloto del helicóptero tendría razón si la única cuestión fuera bajar al albergue. Si fuera así, bajar la pendiente volando proporcionaría exactamente el mismo resultado que descender esquiando. En los dos casos, el comienzo está en la cima de la montaña y el final en el albergue. El helicóptero, además, tiene notables ventajas: no coges frío, no te cansas y no te mojas, por ejemplo. Solo hay un problema: El objetivo de llegar al albergue se refería a completar el proceso de descender esquiando. El proceso era la auténtica meta.

Eso es a lo que nos referíamos cuando decíamos en el capítulo 11 que “la meta es el proceso mediante el cual el proceso se convierte en la meta”. Tú tienes que valorar “abajo” más que “arriba” o no podrás

esquiar montaña abajo. Pero el verdadero objetivo es, precisamente, esquiar, no alcanzar la meta (el albergue).

Precisamente del mismo modo, el verdadero objetivo de las metas es orientarte hacia tus valores de manera que puedas vivir una vida de valores, momento a momento. Un paciente con éxito en la ACT se refería así al final de la terapia: “Quiero hacerlo porque en eso, precisamente, quiero que consista mi vida. No se trata de ninguna meta. Quiero estar vivo hasta que me muera”. Las metas te pueden ayudar, precisamente, a eso. ¡Pero ten cuidado! Tu mente alegrará con frecuencia que el verdadero objetivo es la misma meta (después de todo, evaluar resultados es lo que ha hecho evolucionar a este órgano), y te sugerirá que deberías tomar atajos (como violar tu integridad o ignorar otros aspectos valiosos de tu vida) para llegar. Eso desbarata todo el propósito original y, si sucumbes tomando atajos, alcanzar tus metas no será más que una burla.

Establecer metas

Para empezar a desarrollar tus metas, necesitas tener en cuenta los objetivos a corto y a largo plazo. Las *metas a corto plazo* son puntos en el mapa que puedes alcanzar en el futuro inmediato; las *metas a largo plazo* están más lejos en tu camino. Fijar metas a corto y a largo plazo ayuda a establecer un camino graduado que conduce de un indicador al siguiente. Lo cual constituye una forma muy eficaz de viajar. Teóricamente, uno podría andar dando vueltas hasta encontrarse con el destino. Pero, como sabes, eso no resulta muy práctico. Un viaje orientado hacia una meta es mucho más sensato.

Repasa los valores que anotaste más arriba. Ahora, piensa en algo que podrías hacer y que te permitiera conseguir que ese valor se manifestara de un modo práctico. En los últimos capítulos hemos reflexionado mucho sobre valores y metas. También hemos visto muchos ejemplos que te pueden servir de guía. Ten en cuenta todo esto en términos de resultados prácticos. No vayas a salir con algo que sea evidentemente estrafalario.

Si eres un vendedor de cincuenta años que valora servir a la gente y decides que tu meta va a ser convertirte en presidente de los Estados Unidos, no es muy probable que eso vaya a darse. Elige una meta que constituya un paso asequible en la dirección de tus valores. Si eres un vendedor de cincuenta años que valora servir a la gente, hay cientos de formas de contribuir al servicio público que son prácticas y factibles. Por ejemplo, podrías hacer trabajo como voluntario en tu comunidad, tal vez colaborando en una cocina económica. O podrías hacer campaña por alguien llevando la oficina local del partido.

No se trata de desanimarte para que no intentes dar pasos más audaces. Sé audaz, pero sé sensato. Tampoco seas demasiado indulgente contigo mismo, sino realista, y decide algo que puedas conseguir.

Una vez tengas tu meta claramente establecida en tu mente, anótala en el espacio que sigue:

Ahora, comprueba tu meta en relación a los siguientes puntos:

- ¿Es práctica?
- ¿Se puede alcanzar?
- ¿Funciona en tu situación actual?
- ¿Te conduce esta meta en la dirección de tu valor elegido?

Si contestas sí a todas esas preguntas, entonces habrás creado una meta adecuada para ti. Si no puedes contestar sí a alguna de las cuestiones, vuelve a los capítulos 11 y 12 y procura aclarar el objetivo de tu meta. El paso siguiente consiste en imaginar si esta es una meta a corto o a largo plazo y si no tendrás que completarla con sub-metas adicionales para alcanzarla.

A continuación, en la siguiente línea de tiempo señala el punto en el que esta meta debería ser alcanzada, empezando a contar desde hoy. El final de la línea representaría tu muerte, una cantidad de tiempo razonable hacia el futuro. ¿En dónde situarías tu meta sobre esta línea?

Hoy Final de la vida

La distancia relativa entre el lugar en el que te encuentras hoy y el punto en el que crees que, razonablemente, podrías alcanzar tu meta, te indicará si se trata de un objetivo a corto o a largo plazo. Si has establecido que tu meta sea a largo plazo, necesitarás añadir metas más pequeñas a corto plazo para alcanzarla. Si es una meta a corto plazo, podrías preguntarte a dónde te lleva esta meta y hacia dónde te gustaría seguir una vez que la hayas completado. En cualquier caso, puedes volver al proceso descrito antes hasta que estés satisfecho con el conjunto de metas establecidas a largo y a corto plazo para el valor con el que has decidido trabajar. El ejercicio siguiente te ayudará a seguirle la pista a toda esta información

Ejercicio: Hoja de Metas

Valor:_____

Este valor se pondrá de manifiesto en el siguiente OBJETIVO A LARGO PLAZO:

1._____

Que, a su vez, se irá configurando en estos OBJETIVOS A CORTO PLAZO:

1._____

2._____

3._____

Este valor se pondrá de manifiesto en el siguiente OBJETIVO A LARGO PLAZO:

1. _____

Que, a su vez, se irá configurando en estos OBJETIVOS A CORTO PLAZO:

1. _____

2. _____

3. _____

Repita el proceso hasta que haya conseguido un buen plan de trabajo (no tiene que ser exhaustivo; siempre podrás añadir o eliminar elementos en cualquier momento).

Valor: _____

Este valor se pondrá de manifiesto en el siguiente OBJETIVO A LARGO PLAZO:

1. _____

Que, a su vez, se irá configurando en estos OBJETIVOS A CORTO PLAZO:

1. _____

2. _____

3. _____

Este valor se pondrá de manifiesto en el siguiente OBJETIVO A LARGO PLAZO:

1. _____

Que, a su vez, se irá configurando en estos OBJETIVOS A CORTO PLAZO:

1. _____

2. _____

3. _____

Repite el proceso hasta que hayas conseguido un buen plan de trabajo (no tiene que ser exhaustivo; siempre podrás añadir o eliminar elementos en cualquier momento).

No existen reglas estrictas ni rápidas sobre cuántas metas tienes que tener. Eso dependerá de la vida que desees. Piensa en lo que te gustaría lograr y establece tus metas en términos de cómo podrían encajar de un modo práctico en tu vida. La numeración de la hoja anterior es arbitraria; tal vez para ti tenga más sentido empezar con un objetivo a largo plazo o, si no, una meta muy concreta a corto plazo podría ser un buen punto de arranque. No tienes que tener un número determinado de metas para hacer “lo correcto”. Si te quedas atrapado en pensamientos de esta clase, recuerda que tu mente te está hablando de nuevo. Utiliza las estrategias que has aprendido a lo largo del libro y coloca tu brújula en la dirección en la que quieres vivir.

Establecer metas es una cuestión de funcionalidad. Si no haces tus objetivos factibles en el contexto de tu vida, no es probable que llegues muy lejos en la senda de tus valores. Elige resultados alcanzables, que puedas lograr, que sean realistas para tu vida. Obrar así hace mucho más probable que seas capaz de vivir realmente tus valores cada día. El verdadero objetivo de este proceso es hacerse más capaz de centrarse en la vida como un proceso de valores. Cada meta es un paso que conduce más allá en la senda de la vida. Esa senda no tiene final (al menos, hasta que termine tu vida). Ser vital significa que siempre habrá una manera de perseguir tus valores. Alcanzar tus metas no es un fin, sino un principio; un punto de cierre a partir del cual puedes renovar tu viaje y comenzar de nuevo. Las señales son importantes pero no te quedes atrapado en ellas. Celebra la meta alcanzada y sigue adelante.

Hacer el camino: Acciones como pasos para lograr los objetivos

Puedes hablar y hablar todo lo que quieras pero si no caminas y caminas, no vas a empezar a vivir tu vida. Lo que hemos estado explorando en este libro es importante, pero ¿tú que vas a *hacer* al respecto? Si sabes a dónde quieres ir y no vas allí, entonces el hecho de saberlo no vale demasiado. La ACT se refiere, sobre todo a “acción¹”. Para conseguir que tu vida sea diferente, necesitas actuar.

¿Qué acciones vas a emprender para conseguir tus objetivos? Para moverte en la dirección de tu brújula de valores hacia el primer objetivo, ¿qué tienes que hacer?

Elige un objetivo a corto plazo de tu lista y anótalo en el espacio siguiente:

Ejercicio: Alcanzar los objetivos mediante la acción

Como la vida es un proceso, las cosas ocurren de una en una. Una vez que sabes cuáles son tus valores y metas, puedes elegir qué pasos dar en primer lugar. Tienes la brújula y el mapa de carreteras. Ahora, tienes que concentrarte en tus pasos. Las mentes son muy buenas para eso, así que esta parte debería ser, en principio, fácil, al menos hasta que la posibilidad de acción levante barreras frente a tal acción (lo veremos en un instante).

En la siguiente hoja, anota uno de tus objetivos a corto plazo de los señalados anteriormente. Después de anotarlo, define qué acciones específicas necesitas emprender para conseguirlo (hemos dejado espacio para cinco, pero podrían ser más o menos). Asegúrate de que lo que escribes sean acciones que eres capaz de llevar a cabo realmente.

No te pierdas en vaguedades (ej.: “hacerlo mejor”) ni escribas cosas que no estén bajo el control de tu acción directa (ej.: “sentirme mejor”). Imagina situaciones específicas: se trata de una acción que ha de tener un principio y un final, una forma determinada y un contexto específico. Por ejemplo: “hacer amigos” no es una acción concreta; “llamar por teléfono a alguien” es mejor pero resulta aún demasiado vago. “Llamar a Sally” es perfecto. Tiene un principio y un final, una forma y un contexto específicos.

Procura incluir, al menos, una cosa que puedas hacer *hoy mismo*.

Por ejemplo, digamos que como parte de una meta a largo plazo de dedicarte a tus amigos, has decidido establecer contacto con viejos amigos. Una acción específica podría ser llamar a una amiga en concreto (“Sally”) con la que has perdido el contacto. Pero esta acción requiere otras: Lo primero que tienes que hacer es averiguar cómo ponerte en contacto con ella, buscarla en Internet, averiguar su teléfono en las páginas blancas o ponerte en contacto con miembros de su familia para saber qué ha sido de ella. Cada una de esas opciones podría ser una acción específica que te llevaría un paso más adelante hacia tu objetivo de contactar con tu vieja amiga. Procura escribir suficientes acciones y pasos secundarios de manera que si las pusieras en marcha, alcanzarías tu objetivo con mucha probabilidad o incluso con toda certeza.

Objetivo a corto plazo: _____

Acciones principales y pasos secundarios:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Qué podrías hacer ahora mismo (hoy) de todo lo que has escrito en tu lista? Céntrate en lo que sea posible. Si estás preparado para hacerlo, estupendo. Hazlo. *Ahora mismo.*

Barreras

Desgraciadamente, no resulta tan sencillo (si lo fuera, no se necesitarían para nada libros como este). Lamentablemente, las barreras aparecen. Algunas surgirán en forma de problemas prácticos que tendrás que solucionar a lo largo de tu senda de valores. Pero lo más importante para el trabajo que vamos a hacer, es que las barreras van a surgir bajo la forma de las vivencias que has estado procurando evitar o bajo la forma de pensamientos a los que has estado fusionado.

Por eso en la primera parte del libro se trató de todos esos temas y se dijo que volverían a ser tratados de nuevo cuando llegara el momento.

Céntrate en una de las acciones concretas que podrías llevar a cabo hoy mismo de las que acabas de escribir y hacia la que notes que experimentas una cierta resistencia. Escribe a continuación esa conducta específica:

Si fueras a realizarla ahora mismo, ¿qué podrías encontrarte que, psicológicamente, te echara para atrás? Localiza los pensamientos, sentimientos, recuerdos o impulsos que te saldrían al paso. Si aún no estás seguro, cierra los ojos e imagínate realizando esa acción mientras localizas los indicadores de barreras. No caigas ahora en la trampa de la evitación. Si ves que tu mente anda vagando o empiezas a pensar que el ejercicio no te interesa o, de repente, sientes ganas de ir a comer algo o de ir al baño ¡desconfía! La evitación se puede presentar de mil maneras. Mantén tu propósito de hacer el ejercicio y anota, a continuación, cada obstáculo que hayas identificado:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ahora que esas barreras potenciales frente a la acción están localizadas, piensa en las estrategias que has aprendido hasta ahora. Si has desarrollado una estrategia “favorita” de de-fusión, concienciación y aceptación, podrías pensar en utilizarla ahora. Si no se te ocurre ninguna, es el momento de volver atrás, a la primera parte del libro, para trabajar de nuevo con las técnicas allí reseñadas.

En ACT uno no intenta “saltar” las barreras ni “rodear” las barreras. Tampoco tienes que “atravesarlas”. Lo que tienes que hacer es *continuar con* las barreras. Un paciente de ACT lo describía así: “Antes, huía del dolor. Ahora, lo respiro”.

Ejercicio: Barreras esperables

En el cuadro siguiente, escribe una o dos palabras para recordarte las barreras a las que puedes esperar enfrentarte a lo largo de tu camino valioso, así como las estrategias que podrías utilizar para desligarte conscientemente y aceptar esas barreras

Barreras	Estrategias

Puedes practicar “inhalar” las barreras en tu imaginación pero lo que mejor funciona en este contexto es la acción. ¡Ten cuidado! Tu mente te pedirá que las estrategias que elijas te sirvan para *librarte* de las barreras. Pero no es probable que ocurra tal cosa y, además, es un viejo programa. El propósito real de estas estrategias es conseguir la “de-fusión” de tales estrategias y hacer sitio para las vivencias psicológicas que te hayan estado estorbando la acción a favor de tus propios intereses.

Muchos mapas para distintos viajes

Hasta ahora hemos estado explorando de qué manera podrías recorrer el camino que te señala un determinado valor. Pero en el capítulo 12 contemplábamos diez ámbitos distintos de valores. En cada ámbito puede que hayas anotado más de un valor. Además, también puedes encontrar valores que no se encuadran necesariamente en las categorías consideradas. Si te centras solo en un valor, quizás tu vida resulte demasiado simple. Y, desde luego, no será tan plena y dinámica, como si valoraras muchas cosas distintas. Si tienes repleta tu lista de valores, eso significa que tienes ante ti un viaje apasionante.

Distintos viajes requieren mapas diferentes. Como no nos estamos dirigiendo hacia nuestro destino en un plano físico, podemos emprender muchos viajes simultáneamente. Podrías perseguir diferentes valores en ámbitos distintos al mismo tiempo. La vida se quedaría despojada de su riqueza si no nos fuera posible una variedad semejante.

El trabajo que has llevado a cabo en este capítulo se podría resumir en el formato siguiente:

HOJA DE VALORES			
Valor: _____			
Objetivos	Acciones	Barreras	Estrategias

Si lo deseas, puedes resumir la información que has reunido antes sobre tus valores y metas en este formato. Lo que es más, puedes utilizar el formulario junto con las preguntas que te hemos planteado en este capítulo como una forma de trazar mapas de carreteras para cada una de tus rutas.

Puedes hacer varias fotocopias para utilizarlas con los valores que has señalado en el capítulo 12. Empieza con uno de ellos; anótalo en el espacio superior del formulario y completa todo el proceso. De la misma manera, sigue cada uno de los pasos para establecer un plan concreto que abarque cada una de las áreas que te importan en tu senda vital.

Establecer modelos de acción eficaz

Muchos de los problemas que nos causan sufrimiento son, básicamente, una cuestión de autocontrol. La evitación y la fusión generan pautas que solo están al servicio de intereses a corto plazo en detrimento de nuestros intereses a largo plazo. Una vez que empieces a moverte en el sentido de tus valores, sin embargo, debes empezar a adoptar modelos sólidos de acción eficaz.

Los modelos animales demuestran que las pautas de conducta bien establecidas son más resistentes a las elecciones impulsivas a corto plazo (Rachlin 1995). Podemos aprovechar este hallazgo conductual en interés propio. En esta sección vamos a explorar cómo podemos establecer pautas mucho más sólidas así como las barreras que podrían surgir.

Asumir la responsabilidad de las pautas consistentes que vamos estableciendo

No hay “tiempo muerto” en el vivir; ni ensayos generales. Eso significa que, en cada momento, estamos estableciendo una pauta de comportamiento. Lo que ayuda a establecer pautas sólidas al servicio de nuestros intereses es reconocer tales pautas en el momento en que están teniendo lugar.

Por ejemplo, imagina que quieres dedicar más cuidado a tu salud. Decides perder unos kilos, comer de manera más saludable y hacer más ejercicio. Has decidido ir al gimnasio, una hora, dos días por semana, no tomar postre durante un mes (para habituarte a no tomar azúcar ya que sabes que donde más azúcar se toma es en forma de postres), y no ingerir más de 1800 calorías al día.

La primera semana, todo marcha bien... hiciste un compromiso y lo mantuviste. Pero empieza la segunda semana y tu compromiso empieza a tambalearse. Te comiste un buen pedazo de pastel, todavía no has ido al gimnasio (¡y ya es jueves!) y olvidaste anotar lo que comiste durante dos días de manera que solo puedes calcular “a ojo de buen cubero” la cantidad de calorías que ingeriste.

Imagina que te sientes mal. Has tenido el sentimiento de fracaso (otra vez). Te das cuenta de que estás empezando a pensar en abandonar.

El contenido de tu lenguaje interno es más o menos: “¿No lo podías haber hecho un poco mejor?”. “¿De veras vas a ser capaz?”. “¿Será que no tienes remedio?”.

A otro nivel todo esto, sencillamente, no es más que una pauta de conducta:

- Haces un compromiso – rompes el compromiso.

En el pasado, probablemente esta ha sido tu pauta habitual, lo que puede explicar, en parte, el motivo de que hayas roto tu propósito. Pero también se están iniciando otras pautas:

- Haces un compromiso – rompes el compromiso – abandonas el compromiso.

O tal vez:

- Haces un compromiso – rompes el compromiso – abandonas el compromiso – te sientes mal por haber roto el compromiso.

O puede que incluso:

- Haces un compromiso – rompes el compromiso – abandonas el compromiso – te sientes mal por haber roto el compromiso – temes hacer nuevos compromisos – dejas de hacer compromisos.

Estas pautas de conducta ya están totalmente asentadas. Es tu comportamiento el que las forma o impide que se formen. Ninguna otra cosa. Y buscarle explicaciones no es más que otro componente de esa misma pauta. Es buscar explicaciones y, luego, sentirse mal con las explicaciones.

Sal fuera de tu propia mente y observa cómo se forma el molde de tu comportamiento. Se está formando ahora mismo; puedes generarlo como mejor te plazca mediante tu propia conducta. Si quieres que sea diferente, entonces tendrá que producirse otra conducta diferente. Si “hacer un compromiso – romper el compromiso” ha sido tu pauta del pasado, cuando ahora, en el presente, veas que estás, una vez más, rompiendo un compromiso, tienes una oportunidad de oro. Tienes la posibilidad de organizar una pauta distinta: “hacer un compromiso – romper el compromiso – mantener el compromiso”.

Si esa pauta se consolida, podrás reducir aún más el espacio que corresponde al eslabón intermedio y aproximarte así a la pauta de: “hacer un compromiso-mantener el compromiso-hacer un compromiso-mantener el compromiso” Si solo se producen unas cuantas “rupturas” podrás eliminarlas gradualmente. No es probable que consigas eliminarlas por completo, pero da mucha seguridad para lograr la meta a largo plazo.

El proceso de establecer pautas de conducta implica darse cuenta de la pauta y asumir la responsabilidad de establecer otras más firmes que vayan en la dirección de los intereses más importantes. Si te sientes culpable cuando detectas esas pautas, el establecer nuevos moldes de conducta más eficaz significa asumir la responsabilidad del papel que la culpabilidad está a punto de desempeñar en el modelo que ahora estás desarrollando. Si dudas sobre ti mismo, se

aplica el mismo principio. Si evitas hacer cualquier compromiso porque temes que no lo vas a mantener, lo mismo. Si confías plenamente en ti mismo, lo mismo. Si presumes de lo bien que haces las cosas, lo mismo. Y si todo esto te parece que es demasiado, *lo mismo*.

Al final, se consigues aquello que se *hace*. ¿Lo cogiste?

(Y si reaccionas con arrogancia ante esta afirmación que acabamos de hacer, te pedimos disculpas Y... ¡lo mismo!).

Romper las pautas inflexibles que no están al servicio de tus intereses

El mayor problema con la evitación, la fusión y el yo-concepto (y demás) es que se vuelven rígidos con el tiempo. Los contextos de literalidad, dar razones y control emocional se dan en todas partes porque el lenguaje de la comunidad (el mundo dirigido por el lenguaje que nos envuelve todo el rato) los apoya continuamente, incluso cuando no sería necesario. Como estos contextos están omnipresentes, también las conductas acaban por serlo. Tu máquina de las palabras empieza a adueñarse de cada centímetro de tu vida.

Por eso, probablemente este libro te habrá resultado confuso al principio: estamos rompiendo la pauta habitual del lenguaje. Hemos desafiado las reglas implícitas de un juego del lenguaje que ha conseguido engañar a la mayoría de los humanos durante casi todo el tiempo.

Para que las cosas cambien debemos romper con lo viejo. Los clientes de ACT llaman a esto la “brújula invertida”. Aprenden que si un hábito señala hacia el norte, es el momento de marchar hacia el sur. Aquel extraño elemento de tu ejercicio de exposición real en el capítulo 10 (recuerda el ejercicio “Aceptación en tiempo real” que consistía en hacer deliberadamente lo que tu mente te decía que no podías hacer) era un elemento de “brújula invertida”.

Cuando rompes una antigua pauta inflexible, tienes la oportunidad de establecer nuevas pautas donde hagan falta. Algunas de ellas

pueden consolidarse si trabajas para conseguirlo (por ejemplo: puedes comprobar que mantener tus compromisos, funciona); otras se pueden establecer como pautas más flexibles si lo que interesa es que sean más flexibles.

Destrozar Pautas

Te vamos a dar algunos ejemplos del juego de destrozar pautas al que puedes empezar a jugar. Imagina que te das cuentas de que siempre echas uno o dos tragos cuando vas a una fiesta. No es que tengas un problema con la bebida, pero sospechas que un cierto estilo de “bebedor social” podría haber entrado a formar parte de tu pauta de “sentirte cómodo” porque, así, te relacionas mejor con la gente y eso, a su vez, forma parte de tu pauta más amplia de “procura no tener sentimientos que no te gusten”. Esa pauta extensa tiene su coste y tú eres consciente de ello; por eso, tal vez podrías hacer algo por romperla empezando por el tema de la bebida del que acabas de darte cuenta.

¿Qué te parecería si fueras a la próxima fiesta sin consumir nada de licor? Solo por jugar; por ver qué pasa. Podría ser interesante comprobar cómo es eso de no engrasar las ruedas de la socialización con alcohol. Y, en lugar de andar con evitaciones, ¿qué tal mirar directamente a los ojos a un desconocido mientras mantienes con él una conversación de verdad? En lugar de mantenerte distante, ¿qué tal si haces algún pequeño comentario personal? En todos estos ligeros cambios, podrás descubrir si has estado utilizando muletas y qué coste ha tenido eso para ti, si es que lo ha tenido.

Imagina que te das cuenta de tu tendencia a “parecer correcto y formal” cuando estás con gente. Aparentemente, tus esfuerzos no te cuestan nada pero tú sospechas que son parte de una pauta más amplia de intentar no sentirte insignificante, lo cual forma parte de otra pauta mayor que consiste en aceptar la idea de que, en realidad, eres insignificante. Si adviertes esa tendencia, entonces podrías intentar, a propósito, algo que te causara incomodidad social, sin más

razón que la de probar cómo se siente uno cuando está incómodo socialmente.

Por ejemplo, lleva calcetines blancos con un traje negro, pero no hables de ello; no te pongas maquillaje o aplícatelo de mala manera; cuenta algún chiste malo pero no lo expliques; da equivocado, a propósito, algún dato que conozcas bien pero no admitas que lo estás haciendo intencionadamente; cuéntales a tus amigos alguna anécdota tuya vergonzosa; paga algo utilizando solo monedas pequeñas; compra muchos artículos de una clase (por ejemplo: desodorante) y, luego, devuélvelos...

¿Entiendes de qué se trata? El objetivo no es hacer tonterías ni locuras: Una vez que hayas roto la pauta te resultarán posibles otros nuevos comportamientos. El objetivo es que te enfrentes a tus pautas consolidadas cuando detectes que han formado un estuche para que vivas en él y que se va extendiendo a las áreas que a ti te importan.

Por ejemplo, si eres capaz de devolver la compra de desodorante, también podrías hacer algo un poco diferente, como llamar a la puerta de un extraño y pedirle un donativo para los niños hambrientos (si es que una acción semejante figura en tu lista de “acciones” asociada a tus valores y metas); o podrías llamar a alguien a quien apenas conoces para proponerle una cita (si es que eso figura en alguna de tus listas de “acción” asociadas a tus valores y metas).

Un buen modo de romper las pautas inútiles consolidadas es hacer cosas realmente novedosas con asiduidad. Pinta un cuadro si nunca lo has hecho; aprende a bailar; canta en el karaoke; únete a una agrupación del barrio; ve a clases de cocina; arregla o construye algo por ti mismo; escribe un poema; empieza un diario. Todo esto puede resultar especialmente útil si esas “cosas que yo no hago” forman parte de una pauta más amplia de evitación de fracasos.

Superficialmente, parece como si no importara el que tú no puedas proponer un brindis porque “me sentiría avergonzado, porque no está bien”. Después de todo, ¿cuántas veces tienes que hacer un

brindis? Pero, ¿qué pauta más amplia se está creando? Si es un modelo consolidado de no destacar nunca, podrías estar confeccionándote una camisa de fuerza con todas esas minúsculas elecciones. Puedes estar alimentando un yo-concepto (“no soy lo bastante bueno para hacer cosas en sociedad” o “soy demasiado ansioso”) que va limitando sistemáticamente tu propia capacidad de vivir (revisa el capítulo 7 sobre el yo-concepto). Si es así, ya es hora de que te libres de ese yo-concepto rompiendo su molde. Este es el sentido de la recomendación de la ACT: **“mátate cada día”**.

Hemos identificado algunas de las pautas más amplias que mantiene el lenguaje: evitación experiencial, fusión cognitiva, vinculación al yo-concepto y demás. Si haces *algo* distinto en presencia de los elementos que habitualmente desencadenan esas pautas, estás contribuyendo a crear una mayor flexibilidad psicológica. En el esquema más amplio, ese es el objetivo final de la ACT: la capacidad de mantener la conducta creativamente en las pautas más amplias que quieras crear. Dicho de otra manera, el objetivo final de este libro es la liberación psíquica. ¿Durante cuánto tiempo has dedicado tu vida a lo que te sugería tu mente en lugar de dedicarla a aquello que querías de verdad?

Puede que quieras volver a los ejercicios de exposición del capítulo 10. Si no has terminado de trabajar con todos los elementos, ahora es el momento de hacerlo. Si tienes otra lista de trabajo, tal vez sea ahora el momento de empezar.

Porque lo dices tú

A medida que vas asumiendo la responsabilidad de consolidar pautas al servicio de tus intereses y que vas rompiendo las viejas pautas que no lo estaban, es importante que mantengas la vista en el siguiente punto esencial: ¿Puedes hacer lo que dijiste que harías? Asegurar la firmeza de este principio es la pauta más importante de todas. Es una buena idea trabajar continuamente en mantener

pequeños compromisos por la única razón de que tú dijiste que lo harías. Veamos por qué.

No puedes establecer pautas de conducta amplias, de acuerdo con tus propios valores, a menos que puedas hacer lo que dices que harás. Pero si limitas el hacer lo que dices a esta área, puede darse una cierta vulnerabilidad: ¿Qué pasa si tu mente empieza a dudar sobre lo que es o no es un valor? Parece más seguro rellenar ese vacío. De esa manera, al “hacerlo porque lo dices tú”, si haces un compromiso y empiezas a reconsiderarlo porque te da por pensar que no era realmente importante, tendrás, de todos modos, la fuerza necesaria para mantener la pauta el tiempo suficiente hasta completar el compromiso.

El modo de rellenar el vacío consiste en que decidas hacer cosas sin más razón que **“porque lo dices tú”**. En un momento de la historia de la humanidad, esa era una práctica corriente y se consideraba una especie de entrenamiento moral. Todavía persiste en nuestras instituciones religiosas y espirituales, pero a un nivel mucho más flojo que antes. Los ejemplos podrían incluir levantarse muy temprano, “solo porque sí”; privarse de la comida preferida, “solo porque sí”; ayunar, “solo porque sí”; llevar una camisa incómoda, “solo porque sí”; escribir un diario, “solo porque sí”; porque “yo lo decido”.

Tales compromisos deberían ser claros y estar referidos a un tiempo determinado. La necesidad de claridad en este sentido es evidente pero también deberían precisarse los límites temporales porque, si no, al saber que, antes o después, concluirán, la mente sugerirá que el momento de darlos por finalizados es ahora.

Es mejor que no parezcan importantes (de esa manera, también podrán servir como práctica para desligarse de la necesidad de que las cosas tengan que ser siempre importantes). La importancia viene cuando la vida demuestra que mantener los compromisos es útil. Esto es solo una manera de practicar y consolidar esa pauta.

Nada de todo esto va a funcionar, sin embargo, a menos que tú mantengas la pauta. A veces resulta sorprendentemente difícil de hacer. Lo cual es, en sí mismo, revelador. Si las pautas no tienen importancia, ¿por qué son tan difíciles de cambiar? Normalmente es porque hay una fuerte pauta previa de *no* mantener los compromisos o de mantenerlos solo mientras haya un “porque sí” lo cual es una buena razón para practicar.

Desprenderse de aquello a lo que uno aún no puede enfrentarse

Uno no puede enfrentarse a todas las pautas de comportamiento negativas a la vez. Pero existe una gran diferencia entre enfrentarse a las cosas una a una y crear formas de rigidez que, más tarde, se convertirán en problemas. Imagina, por ejemplo, que tienes un problema de ansiedad y que, de vez en cuando, tomas tranquilizantes para intentar reducirla. Probablemente esto no te resulte perjudicial en la medida en que tú vayas socavando pautas de evitación experiencial y te mantengas abierto a reconsiderar el verdadero papel de las tranquilizantes.

Lo que resulta peligroso es fundirse con las excepciones (“no me importa si el Valium es o no una forma de evitación. Yo tengo que tomarme mi Valium”) como si fueras a decidir qué pautas funcionan o no, independientemente de su capacidad de funcionamiento. ¿Qué pasaría si siguieras adelante y, de pronto, llegaras a la conclusión de que el Valium es, en realidad, parte de una pauta de evitación más amplia (no estamos diciendo que tenga que ser así... pero ¿y si...?). Una fusión de ese estilo terminaría por crear una barrera muy difícil de superar. Es mucho mejor adoptar una postura flexible de “esperar y ver” ante aquello a lo que uno no está preparado para enfrentarse.

Frases indicadoras de “fusión” como “si alguna vez llego a perder a mi madre, me hundiré sin remedio” o “no puedo superar los abusos de mi infancia” son inútiles y peligrosas. Moverse en la dirección de los propios valores no significa conseguirlos necesariamente. Dar un paso cada vez es útil. Elegir los propios valores es esencial. “Voy a

decidir lo que funciona y lo que no” es pura fantasía. Si no estás preparado aún en un ámbito determinado, está bien. Simplemente, determina los costes y mantente abierto y desprendido.

Compartir

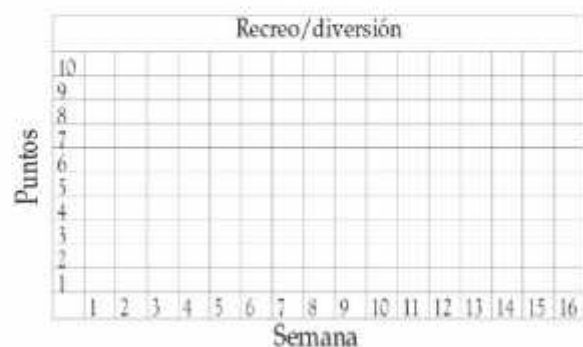
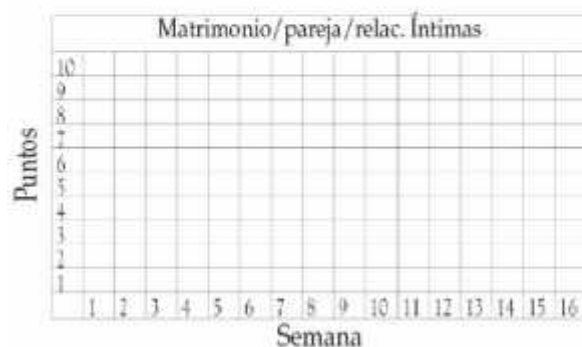
No hay nada en la vida que no se vuelva más real compartiéndolo. La intimidad es una forma de compartir tus valores y tus vulnerabilidades. Si estás elaborando nuevas pautas y derribando las viejas, comparte ese proceso. Si localizas una forma de evitación y estás preparado para hacerle frente, diles a otras personas lo que ves. Es como iluminar un agujero oscuro en el que estás escondido. Así, se hace mucho menos atractivo seguir escondido porque, al menos otra persona, va a saber el juego al que estás jugando. Si eres novato haciendo compromisos, compártelo también. Así será más real. No esperes que la otra persona haga que las cosas sucedan ni intentes eludir tu responsabilidad compartiendo.

Permanecer consciente de tus valores

La mejor manera de establecer pautas más amplias consiste en ser consciente de ellas. La hoja de la página siguiente puede serte de mucha ayuda en esto. Puedes cubrir cuatro meses a la vez, lo que te permitirá ver pautas amplias de avance en cada uno de los ámbitos en los que estás haciendo funcionar tus valores (nuestro reconocimiento a David Chantry por permitirnos utilizar este formato desarrollado por él).

Vida valiosa

Utiliza este registro durante las próximas semanas para anotar tus puntuaciones sobre la importancia de estas áreas de tu vida (puede que las valoraciones no cambien mucho) y lo consistentes que han sido las acciones que has llevado a cabo en relación a cada uno de tus valores. Cada semana, anota tus puntuaciones haciendo en la casilla correspondiente una señal (/) digamos en rojo para señalar tus puntuaciones de importancia y una señal en negro (/) para tus puntuaciones de consistencia.



Culpa, perdón y reparación

Hemos discutido anteriormente el hecho de que todo el mundo se empeña en hacer valer sus razones y sus historias, incluso aunque el resultado final sea el dolor o las limitaciones. Este es el momento de enfrentarse a otra fuente de dolor muy importante: la *culpabilidad* por el tiempo perdido y las oportunidades malgastadas.

Los seres humanos no venimos al mundo con un manual de instrucciones. La mayoría tenemos que aprender en carne propia cómo los procesos psicológicos normales se convierten en trampas en las que terminamos por caer. Las investigaciones en ACT demuestran que los procesos descritos a lo largo de este libro pueden constituir una importante fuente de cambio. Pero el verdadero progreso nos enfrenta inmediatamente al hecho de que muchos acontecimientos de nuestra vida, que pasaron a formar parte de pautas verdaderamente destructivas, al considerarlas retrospectivamente, no funcionan de esa manera.

¡Vaya!

La tendencia a fusionarse con una nueva forma de defensa es muy fuerte. En su forma más extrema, ese impulso puede llegar a destruir todo progreso por medio de la función secreta de mantener la historia de “no podía hacer otra cosa”. Normalmente, esta pauta aparece cuando uno se da cuenta de que gran parte del sufrimiento está al servicio de la evitación, la fusión y el mantenimiento del yo-concepto. Un matrimonio se pudo haber roto sin necesidad. Los niños pudieron haber sido rechazados sin una causa real. Los padres pueden haber sido culpados demasiado rápido. Las oportunidades se pueden haber perdido para siempre. A veces, ni siquiera es posible disculparse: los demás ya se habrán muerto o les tendrá sin cuidado el asunto.

¡Vaya!

En tales situaciones, es cuando más se necesita echar mano del proceso que hemos descrito. Cuando más vas a necesitar tener contigo toda la amabilidad y compasión que puedas reunir. Para aceptar todos esos sentimientos dolorosos, desprenderte de los

pensamientos autocríticos y centrarte en lo que consideras realmente valioso, tienes que ser amable contigo mismo. Si lo haces así, incluso tu dolor llegará a formar parte de tu nueva ruta más respetuosa contigo mismo y más consistente con tus valores. Con todo el respeto, rechaza las invitaciones que te hace la mente para hacerte daño a ti mismo por no haber sabido lo que ponía en el manual de instrucciones que jamás recibiste. No tienes que defenderte asumiendo nuevas racionalizaciones defensivas. Lo hiciste lo mejor que sabías. Ahora sabes más cosas.

A menudo, el proceso de desarrollo requiere no solo un auto-perdón del estilo del que acabamos de describir, sino también el perdón hacia otras personas. Imagina, por ejemplo, que en los primeros años de tu infancia sufriste algún tipo de abuso y que los sentimientos que ahí surgieron llegaron a convertirse en una fuerza destructiva de tu vida. A medida que aprendes y practicas las habilidades de aceptación, defusión, consciencia y orientación de la vida en función de tus valores, puedes empezar a darte cuenta: 1) de que has estado tratando de mantener al abusador como responsable de que tu vida se volviera un desastre y 2) que tienes habilidades para salir adelante, incluso con tu historia de abusos, hacia la vida que tú consideras valiosa.

Puede ser muy penoso. Puede parecer que dejas al abusador libre de cargos si tu vida prospera sin que esa persona admita primero su fechoría o sin que experimente el mismo daño que tú sufriste o, en último término, que reconozca el dolor que te causó. En cierto sentido todo esto puede ser verdad (por ejemplo, un padre abusivo, al ver tus progresos podría pensar: “vaya, después de todo, no lo hice tan mal”. ¡Vaya!).

Pero tú mordiste antes el “anzuelo”... luego tu mente colocó al abusador en el anzuelo. Dejar que esa persona se suelte del anzuelo significa que tú también puedes soltarte. No significa que tú tengas que pensar ahora que lo que te hicieron estuvo bien. Significa tirar para adelante y buscar tus mejores intereses.

La etimología de “perdonar” significa “donar lo que hubo antes”. El perdón es, en realidad, un regalo que te haces a ti mismo no a los sucesos ni a las personas que te causaron dolor en la vida.

A medida que este proceso se va haciendo más profundo, es posible que te encuentres con la situación opuesta. Puede que compruebes cómo la evitación y la fusión te llevan a actos destructivos hacia los demás. Puedes haber sido muy estricto o haber mostrado falta de integridad. Puedes haberte mostrado distante o no estar disponible para la gente que querías. En tu miedo, tus hijos puede que hayan recibido menos de lo que merecían. En tu adicción, puede que quien te dio trabajo haya quedado frustrado.

El reverso del perdón es la responsabilidad. Cuando detectas pautas de conducta destructivas en ti mismo, asumir la responsabilidad significa procurar arreglar tus desastres del pasado y hacer sistemáticamente todas las reparaciones que puedas. Si te saltas este paso y te limitas a moverte hacia lo que valoras ahora mismo, tendrás un vacío.

¿De quién es la vida al fin y al cabo?

La vida es dura. Pero es también otras muchas cosas. En definitiva, tu vida es lo que tú decides hacer. Cuando la máquina de las palabras toma el control, la vida sigue una dirección. Cuando la parte de las evaluaciones verbales no es más que una fuente de información, la vida funciona de otra manera. Las decisiones no son siempre fáciles, pero encontrar la libertad de elegir es una experiencia liberadora. Es tu vida. No la de la máquina de las palabras –aunque ella te esté diciendo (por supuesto) lo contrario.

1 . En inglés, las siglas correspondientes a Terapia de Aceptación y Compromiso (Acceptance and Commitment Therapy) forman la palabra “ACT” que alude, directamente, a “acción”.

CONCLUSIÓN:

LA DECISIÓN DE VIVIR UNA VIDA VITAL

Cuando te enfrentas a un problema esencial en tu propio interior, te sitúas en la encrucijada, tal como ilustra la figura siguiente. Hacia la derecha está tu viejo camino de evitación y control. Es la ruta que los viajeros problemáticos del autobús prefieren tomar. Es la pauta lógica, razonable, sensata y verbal. Tu mente te hablará continuamente sobre peligros, riesgos y vulnerabilidad y te presentará la evitación como método de solución. Tú ya has seguido ese camino una y otra vez. No es culpa tuya; tú has hecho lo que haría toda persona razonable. Lo que pasa es que resulta que no es eficaz, vital ni estimulante.

No es culpa tuya, pero ahora que ya lo sabes, sí que es responsabilidad tuya. La vida puede que te lastime. Hay cosas que tú no has elegido pero que suceden de todos modos. Un accidente te puede poner frente al dolor físico; una enfermedad te puede poner frente a la incapacidad; una muerte te puede poner frente a sentimientos de pérdida. Pero aun así, tienes la capacidad de responder (la “respons-habilidad”).

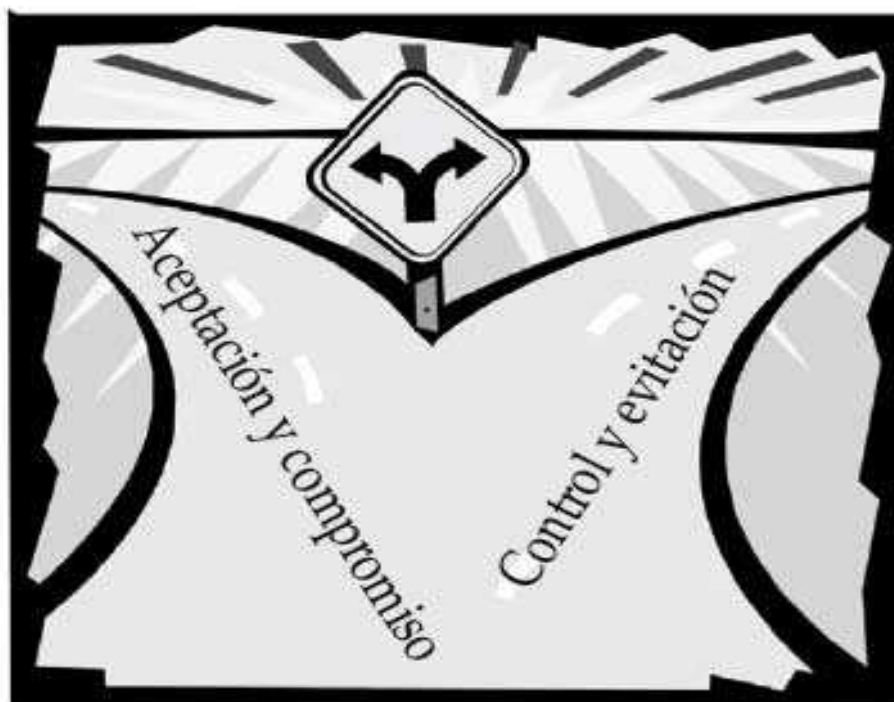


Fig. 1: la encrucijada

Las consecuencias para tu vida se derivan de las acciones que tú emprendas y, más en concreto, de las acciones que hemos estado discutiendo en este libro. Solo tú puedes comprometerte con la aceptación o con la evitación, con la fusión o la de-fusión; con vivir en tu cabeza o vivir en el presente; con no ser otra cosa que tus programaciones o con ser la continuidad de tu consciencia. Y, sobre todo, nadie más que tú puede decidir tus valores.

Hay un cruce central en la carretera. Tú debes decidir qué camino seguir. La ruta menos transitada de la izquierda es la de la aceptación, la consciencia, la de-fusión y de los valores que verdaderamente te importan. A lo largo de este camino también se pueden dar el riesgo y la vulnerabilidad, pero siempre serán por algo.

Las dos rutas llevan a lugares muy distintos. No es que una conduzca a los problemas y la otra no. No es que una lleve al dolor y la otra no. Las dos llevan a problemas. Y ambas conducen al dolor. Hacia la derecha los problemas son viejos y familiares; hacia la izquierda son nuevos e, incluso, más desafiantes. Hacia la derecha, el dolor es

embotador y asfixiante; hacia la izquierda, el dolor es agri dulce e intensamente humano.

Imagina que estás arriba, mirando hacia el cruce de la carretera. Desde ahí arriba, puedes ver que esa decisión que tienes ante ti es parte de un sistema más amplio de decisiones. Imagina que empiezas justo en el centro, con tus problemas. Si mueves el volante hacia la izquierda entras en el ciclo de la aceptación y el compromiso. Si vas hacia la derecha, entras en el ciclo del control y la evitación. Ambos ciclos se ilustran a continuación:



Fig. 2: el ciclo de aceptación y de evitación

En el ciclo del control y la evitación, la vida se centra en lo que te dice tu mente. Tú te quedas enredado en las predicciones y evaluaciones verbales. Empiezas a procurar hacer lo que tu mente te dice que hagas, incluso aunque ya hayas intentado todo eso antes y hayas visto que no funciona. Tus pasajeros mentales le han dado la vuelta al “autobús de tu vida” y, ahora, lo dirigen por el control y la evitación. Por un momento, hasta parece bueno. Por lo menos, todo es predecible. Te sientes aliviado.

Ya has ido por esta ruta antes y, por lo menos, has conseguido sobrevivir. Pero antes o después, te vuelves a encontrar en el punto de partida, solo que ahora estás más débil. La vida se ha vuelto un poco más pequeña, has perdido más tiempo y, en cierto sentido, es como si tu vida aún no hubiera empezado. No solo tienes problemas que resolver sino que son los mismos viejos y agotadores problemas.

¿Hasta cuándo va a durar este ciclo? Piensa en los problemas con los que has estado luchando. ¿Cuándo empezaron? ¿Qué ocurrirá si los próximos cinco años son exactamente igual que los últimos cinco años en relación a todo esto? ¿O los próximos diez años?

En el ciclo de aceptación y compromiso la secuencia es distinta. Empiezas dándote cuenta de toda la cháchara, pero no te enredas en ella. Ves que hay una diferencia entre tú, el conductor consciente y responsable del autobús, y los pasajeros que transportas. Tienes sitio para ellos en el autobús. Los aceptas y mantienes las distancias con ellos. De esa manera, vuelves a mirar la carretera y sintonizas con lo que tú valoras de verdad. Conduces en esa dirección. Como resultado, tu vida crece un poco más y se vuelve un poco más vital y flexible.

A medida que creces, sin embargo, es muy probable que vuelvas a encontrarte de nuevo con problemas. No suelen ser, exactamente, los mismos viejos problemas sino que son ligeramente distintos. Son nuevos y puede que sean más desafiantes. Por ejemplo, si te mueves en la dirección de una relación afectiva, ahora te vas a encontrar

problemas de vulnerabilidad donde antes tenías problemas de soledad. Si te estás moviendo en la ruta de la cooperación, ahora te vas a enfrentar a problemas de miedo a no ser adecuado o a ser torpe mientras que antes tenías que hacer frente al problema del miedo a no formar parte de nada o no servir para nada. A veces, estos nuevos problemas parecen más temibles que los de antes. Sobre todo, si se experimentan como novedosos o más intensos, puede que tu mente grite de miedo a que cometas un error terrible y tú te batas en retirada.

Y aquí estás. Otra vez en la encrucijada del camino. Tienes que volver a repetir todo el proceso de elección.

Si eliges ir siempre hacia la izquierda, la vida no te va a resultar más fácil. Solo te resultará más vital. Es como la figura 3. Mientras mantengas el autobús de la vida en el ciclo de la aceptación y el compromiso, te moverás en una dirección nueva. Lo que en la figura 2 parecía un círculo es, en realidad, una espiral. Todavía tendrás problemas, incluso serios. Aparecerán con regularidad. Pero el progreso está en marcha. Tú estás viviendo una vida más vital, flexible y basada en valores. Cuando se toma la otra ruta, también entras en una espiral pero, con toda probabilidad, esta gira hacia abajo, en una vida más constreñida, más centrada en la lucha y menos flexible.

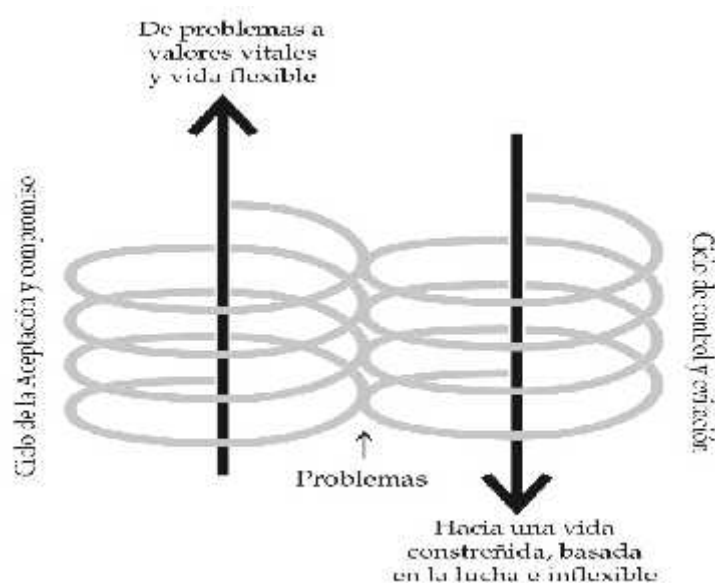


Fig. 3: las espirales de la vitalidad y la inflexibilidad

Date cuenta de que la presencia de problemas y, quizás, su frecuencia o intensidad podría ser la misma o incluso mayor si entras en el ciclo de la aceptación y el compromiso. Lo que es distinto es que en la espiral que va hacia la izquierda, tú sales de tu mente y entras en tu vida. Te lastimas Y estás viviendo. En la espiral que va hacia la derecha, te hundes en la guerra mental del sufrimiento humano.

Ya has seguido muchas veces la ruta de la derecha. ¿Aún no tienes bastante? Por lo de pronto, sus resultados son altamente predecibles. La posibilidad de predicción hace a esta elección curiosamente “segura” pero no le quita sus propiedades debilitadoras. La aceptación y el compromiso ofrecen una ruta con un final desconocido. Su novedad la convierte en una ruta más atemorizadora pero también la vuelve más vital. Para ilustrar este punto nos gusta utilizar la nota siguiente:

Hasta que uno se compromete, existe la duda, la posibilidad de retirarse, la ineficiencia permanente. En todos los actos de iniciativa y creación existe una verdad elemental, y el ignorarla malogra innumerables ideas y planes magníficos: Y es que, en el momento en que uno se compromete, también interviene la providencia. Suceden entonces todo tipo de cosas reforzantes que, de otro modo nunca se habrían producido. Una corriente de acontecimientos derivados de la decisión, hace surgir, en favor propio, toda clase de incidentes fortuitos, encuentros y apoyo material, que ningún hombre podría haber soñado conseguir de esa manera. Cualquier cosa que puedas hacer o soñar, ¡empiézala! La audacia tiene genio, poder y magia (Wolfgang von Goethe).

La vida es una elección. La elección no consiste en tener o no tener dolor sino en vivir o no una vida valiosa y significativa.

Ya has sufrido bastante. Sal de tu mente y entra en tu vida.

(Nosotros te apoyamos)

APÉNDICE:

VALORES Y HECHOS EN LOS QUE SE APOYA LA ACT

La ACT proviene de la terapia conductual, una rama de la psicología clínica empírica. Como tal, los promotores de la ACT mantienen un firme compromiso con (1) la evaluación científica mediante técnicas bien especificadas y (2) el desarrollo de los principios básicos y la teoría adecuada para guiar el desarrollo de estas técnicas y para explicar sus logros. Aunque este libro está pensado para el público en general, queremos incluir este breve apéndice para mostrar cómo los promotores de la ACT mantienen estos compromisos y para guiar a los lectores y profesionales hacia los recursos que precisen.

Teoría y principios básicos

Hemos mencionado en diferentes lugares del libro que la ACT se fundamenta en un programa global básico de investigación sobre la naturaleza de los procesos verbales y cognitivos del ser humano denominado Teoría del Marco Relacional (RFT; Hayes, Barnes-Holmes y Roche 2001). Hemos hecho cuanto hemos podido para hacer asequible parte de este trabajo. Es técnico, amplio y resulta difícil de explicar en un libro pensado para una audiencia general. Los estudios de investigación sobre RFT pronto sobrepasarían el centenar de folios y los métodos y conceptos resultarían a menudo complejos y francamente crípticos. Además, dado que el trabajo es parte del análisis de conducta, sus bases filosóficas y contextuales resultarían extrañas para la cultura de los no especialistas.

Hemos procurado solucionar este problema en el libro indicando muchos de estos hallazgos en un lenguaje relativamente profano que resulta muy distinto del lenguaje que se utilizó para desarrollar este conocimiento. Por ejemplo, hemos hablado frecuentemente de “mente” o “procesos mentales” más que de “repertorio de respuestas relacionales derivadas arbitrariamente aplicables” porque el empleo de términos técnicamente correctos no tendría sentido y habría hecho que el libro resultara imposible de leer. En un contexto científico

hubiéramos utilizado un lenguaje diferente pero como creemos que “el significado es el uso”, hemos utilizado palabras que parecían más adecuadas para provocar un efecto, incluso aunque no resultaran técnicamente correctas dentro de la tradición científica que creó y mantiene la ACT.

Por detrás de cada frase siempre es posible una consideración más técnica o, al menos, así lo creemos y estamos dispuestos a hacer las traducciones necesarias si nuestros colegas científicos así lo desean. Hay también disponibles muchas publicaciones de este tipo (ver Hayes, Barnes-Holmes y Roche 2001). El inconveniente de nuestro enfoque (además del hecho de que muchos de nuestros colegas conductistas se quedarán sorprendidos) es que este libro puede sonar a veces como si sus bases científicas no fueran sólidas o como si se basara en el sentido común respecto a cómo funcionan el lenguaje y la cognición. Creemos que quienes, con inclinación científica, estén dispuestos a explorar el terreno, se encontrarán que no es ese el caso. Hay una lista de estudios sobre RFT disponible en la página web RFT (www.relationalframetheory.com)

Resultados

Nada de esto tendría importancia si no estuviera respaldado por resultados clínicos positivos. En el puñado de años transcurridos desde que el libro de ACT (Hayes, Strosahl y Wilson 1999) apareció por primera vez, los resultados de la investigación sobre ACT se han disparado. Una revisión de los resultados de las investigaciones sobre ACT publicados recientemente estaría ya desfasada (Hayes, Masuda y otros 2004; ver Hayes, Luoma y otros. de próxima aparición para una revisión más reciente).

Los científicos que hacen investigación clínica estudian el impacto de tecnologías como la ACT de diferentes maneras pero algunos de los estudios más importantes consisten en pruebas aleatorias controladas y en análisis de series de tiempos. Ahora mismo, el número de estudios completados de esa clase en ACT son, aproximadamente,

dos docenas, la mayoría de los cuales se encuentran actualmente en la literatura publicada.

Hasta ahora, todos los estudios apoyan el impacto positivo de la ACT y, en todos los casos que conocemos, todos los estudios destinados a controlar los procesos de cambio han proporcionado algún tipo de apoyo a la teoría subyacente a la ACT. Un pequeño número de tales estudios han comparado la ACT con otros métodos bien desarrollados y apoyados empíricamente.

En casi todas las comparaciones publicadas hasta el momento, la ACT ha funcionado tan bien o (en algunos casos) mejor que los métodos ya existentes considerados eficaces. Hasta ahora hay estudios controlados que apoyan su eficacia en las áreas de ansiedad, estrés, trastornos obsesivo-compulsivos y su espectro, depresión, tabaquismo, adicción a sustancias, estigmas y prejuicios, dolor crónico, disposición para aprender nuevos procedimientos, capacidad para aprender nuevos procedimientos, capacidad para sobrellevar la psicosis, manejo de la diabetes, capacidad de enfrentarse al cáncer, a la epilepsia y síndrome de “quemado” laboral. Si quieres ver más sobre el estado de evidencias actual puedes visitar la página web de ACT.

El hecho de que estos sean tan amplios es uno de los motivos por los que hemos elaborado este libro en términos generales. Si la teoría que subyace a la ACT es correcta, los procesos a los que estamos apuntando son compartidos por todos los seres humanos porque se basan en procesos esenciales de lenguaje. Esa es la justificación empírica para no habernos ocupado de síndromes específicos en este volumen. Pensamos que estos temas son importantes para el público en general, no solo para quienes están luchando con tal o cual problema concreto.

Este libro

Para un científico comprometido con la evaluación empírica es importante mostrar que los materiales pueden ser útiles fuera del

contexto de la relación terapéutica, de manera que, hablando en general, sabemos que un libro de estas características es probable que resulte útil. Varios componentes concretos de este libro han sido probados, a veces de manera muy parecida al modo en que estás tomando contacto con este material. Por ejemplo, varios estudios han evaluado el impacto de pasajes concretos, tomados al pie de la letra de los materiales de la ACT (muy parecidos a lo que tú has leído aquí) que fueron grabados, leídos en voz alta por un asistente de investigación o presentados a los participantes para que los leyeran.

Normalmente, estos estudios se centran en la capacidad de los participantes para soportar distintos tipos de estrés tales como los síntomas de un ataque de pánico inducidos por la inhalación de gas, frío extremo, calor extremo o descargas eléctricas. Unos cuantos estudios examinan el estrés producido por cogniciones difíciles o intrusivas o por ansiedad con relevancia clínica. Algunos fueron realizados con pacientes, otros con población normal.

Los componentes específicos de la ACT que han sido tomados en consideración incluyen la de-fusión, aceptación, consciencia y valores. Las técnicas incluían ejercicios, metáforas y racionalizaciones, incluyendo varias que se pueden encontrar en este libro (p.ej.: repetición de una palabra, “fiscalización”, hojas en una corriente, la metáfora de las arenas movedizas, la metáfora de la trampa de dedos china y otras). Así, parece adecuado decir que se sabe que, al menos, algo de lo que has leído aquí puede ser útil, al menos alguna vez, fuera del contexto de una relación terapéutica, cuando se presenta de una manera semejante a la que tú has examinado este material.

Se pueden encontrar ejemplos de este tipo de estudios en Eifert y Heffner, 2003; Gutiérrez y ots. 2004; Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Levitt y ots. 2004; Marcks y Woods, de próxima aparición; Masuda y ots. 2004; Takahashi y ots. 2002 (véanse más ejemplos en la lista de la página web de ACT). Una validación parcial no significa que este libro esté validado completamente en su forma. La única manera de

hacer una declaración semejante es examinar el impacto aplicado de este libro concreto en esta forma concreta. Tal análisis está en marcha pero, incluso entonces, será imposible validar este libro respecto al problema específico al que debería ser aplicado. Así, como hemos indicado en la introducción, los lectores necesitarán examinar su propia experiencia para determinar si les ha resultado útil.

Terapia ACT

Somos conscientes de que los lectores de este libro podrían querer ponerse en contacto con algún terapeuta de ACT y, ciertamente, este libro fue ideado de tal manera que pudiera utilizarse bien como un texto autónomo o como parte de una intervención psicológica profesional. Aunque ya existen varios millares de terapeutas que tienen cierta formación en ACT, no disponemos de una lista exhaustiva de practicantes de ACT y la comunidad ACT ha tomado la decisión de no otorgar certificados de “Terapeuta de Aceptación y Compromiso” por temor a que se produzca un anquilosamiento y una centralización. En la página Web de ACT existe una breve lista de terapeutas ACT pero si eso no fuera bastante, sugerimos lo siguiente:

Para los Estados Unidos, está disponible una lista de terapeutas cognitivo-conductuales en la página Web de “Association for Behavioral and Cognitive Therapies”. Cualquier buscador de Internet puede llevarte a ella (últimamente ha cambiado de nombre con lo cual la dirección de la Web habrá cambiado mientras estamos redactando estas líneas¹). En los restantes países del globo, asociaciones similares publican listas parecidas. En todo caso se trata de terapeutas con una orientación empírica lo cual está muy bien si uno cree, como hacemos nosotros, que la gente debería recibir tratamientos basados en la evidencia.

Dado que la ACT es cada vez más conocida en los círculos terapéuticos, los terapeutas también podrían proporcionar alguna orientación al respecto. Encuentra un buen terapeuta en tu zona o, tal

vez mejor, un terapeuta que esté asociado a alguna universidad de la zona. Llámalo y pregúntale por alguien de la localidad que tenga experiencia en ACT o en otra línea de terapia de “tercera generación” con intervenciones cognitivo-conductuales. Si hay alguno, este es el método más seguro de dar con esa persona. Si no conocen a ninguno, por lo menos tú te estarás dirigiendo a un profesional con una orientación científica que te podrá ofrecer un consejo sensato para encontrar otros recursos en tu zona para resolver tu problema.

Entrenamiento en ACT

También nos damos cuenta de que algunos profesionales van a entrar en contacto con la ACT a través de este libro y puede que deseen formarse en este método. Existen evidencias contrastadas de que el entrenamiento en ACT parece conseguir un mayor grado de eficacia en los terapeutas (Strosahl y otros, 1998); por eso, a parte del interés personal, podemos recomendarlo. Los entrenamientos tienen lugar con regularidad en las asociaciones de terapia más importantes como la “Association for Behavioral and Cognitive Therapies” así como a través de talleres independientes. La comunidad ACT/RFT está comprometida en el desarrollo de esta teoría y tecnología y nosotros nos comprometemos a conseguirlo de modo que, ante todo, esté enfocado hacia el beneficio de los demás.

En la página Web de ACT, hay una lista cada vez mayor de formadores disponibles para ayudarte a ti o a tu organización, así como un creciente conjunto de recursos de otro tipo de entrenamientos. Tanto en las páginas Web de ACT como de RFT hay disponibles listas de recursos para profesionales de la salud, así como vínculos a otras páginas Web. ACT y RFT están en pleno crecimiento, desarrollando enfoques conductuales analíticos; pero no sirven para los remilgados. La Terapia de Aceptación y Compromiso es desafiante tanto por su falta de ajuste a los prejuicios como por el hecho de que la teoría y tecnología en que se fundamenta requieren tiempo y maestría. Si eres un profesional con deseos de aprender, sin embargo, puedes encontrar una puerta abierta para entrar en una

comunidad de apoyo, sin jerarquías, basada en valores y orientada científicamente, comprometida con el alivio del sufrimiento humano a través del desarrollo de una psicología científica más adecuada.

Cómo utilizar este libro junto con una intervención psicológica profesional

Los capítulos de este libro están organizados de manera que se ajustan a las fases normales de la ACT. ACT puede llevarse a cabo de diferentes maneras y, a pesar de la naturaleza secuencial de este libro, en cuanto que es solo un libro, hemos tratado de escribirlo de manera que sea posible asignar los capítulos en secuencias diferentes sin temor de que los pacientes no sean capaces de seguir el material. Por ejemplo, si se desea llevar a cabo primero un trabajo con VALORES, se puede empezar por leer los tres capítulos sobre valores sin que eso vaya a suponer demasiada confusión. Simplemente, pídele a tu consultante que salte aquellas partes que no entienda.

1 . La página Web a la que se refiere el autor es: <http://www.contextualpsychology.org/act>

BIBLIOGRAFÍA

- Barks, C. 1997. *The Illuminated Rumi*. NUEVA York: Broadway.
- Barnes-Holmes, Y., D. Barnes-Holmes, y P. Smeets. 2004. "Establishing relational responding in accordance with opposite as generalized operant behavior in young children". *Journal of Psychology and Psychological Therapy* 4:531-558.
- Barnes-Holmes, Y., S. C. Hayes, y S. Dymond. 2001. "Self and self-directed rules". In *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*, ed. S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, y B. Roche, 119-139. Nueva York: Plenum Press.
- Begotka, A. M., D. W. Woods, y C. T. Wetterneck. 2004. "The relationship between experiential avoidance and the severity of trichotillomania in a non referred sample". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 35:17-24.
- Bond, F. W., y D. Bunce. 2003. "The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance". *Journal of Applied Psychology* 88:1057-1067.
- Brown, R. A., C. W. Lejuez, C. W. Kahler, D. R. Strong, y M. J. Zvolensky. "Forthcoming. Distress tolerance and early smoking lapse". *Clinical Psychology Review*.
- Chiles, J. A., y K. D. Strosahl. 2004. "Clinical Manual for Assessment and Treatment of Suicidal Patients". Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Cioffi, D., y J. Holloway. 1993. "Delayed costs of suppressed pain". *Journal of Personality and Social Psychology* 64:274-282.
- Dahl, J., K. G. Wilson, C. Luciano, y S. C. Hayes. 2005. *Acceptance and Commitment Therapy and Chronic Pain*. Reno, NV: Context Press.
- Dahl, J., K. G. Wilson, y A. Nilsson. 2004. "Acceptance and Commitment Therapy and the treatment of persons at risk for long-

term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial". *Behavior Therapy* 35:785-802.

Deikman, A. J. 1982. *The Observing Self: Mysticism and Psychotherapy*. Boston: Beacon Press.

Donaldson, E. J., y F. W. Bond. 2004. "Psychological acceptance and emotional intelligence in relation to workplace well-being". *British Journal of Guidance and Counselling* 34:187-203.

Dugdale, N., y C. F. Lowe. 2000. "Testing for symmetry in the conditional discriminations of language trained chimpanzees". *Journal of the Experimental Analysis of Behavior* 73:5-22.

Eifert, G. H., y M. Heffner. 2003. "The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 34:293-312.

Feldner, M. T., M. J. Zvolensky, G. H. Eifert, y A. P. Spira. 2003. "Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response suppression during biological challenge". *Behaviour Research and Therapy* 41:403-411.

Gifford, E. V., B. S. Kohlenberg, S. C. Hayes, D. O. Antonuccio, M. M. Piasecki, M. L. Rasmussen-Hall, et al. 2004. "Acceptance theory-based treatment for smoking cessation: An initial trial of Acceptance and Commitment Therapy". *Behavior Therapy* 35:689-705.

Gregg, J. 2004. "Development of an acceptance-based treatment for the self-management of diabetes". Ph.D. diss., University of Nevada, Reno.

Gutiérrez, O., C. Luciano, M. Rodríguez, y B. C. Fink. 2004. "Comparison between an acceptance-based and a cognitive-control-based protocol for coping with pain". *Behavior Therapy* 35:767-784.

Hayes, S. C. 1987. "A contextual approach to therapeutic change". In *Psychotherapists in Clinical Practice: Cognitive and Behavioral Perspectives*, ed. N. Jacobson, 327-387. Nueva York: Guilford Press.

Hayes, S. C. 2004. "Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavior therapy". *Behavior Therapy* 35:639-665.

Hayes, S. C., y D. Barnes-Holmes. 2004. "Relational operants: Processes and implications. A response to Palmer's review of 'Relational Frame Theory'". *Journal of the Experimental Analysis of Behavior* 82:213-224-

Hayes, S. C., D. Barnes-Holmes, y B. Roche, eds. 2001. *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Nueva York: Plenum Press.

Hayes, S. C., R. Bissett, Z. Kom, R. D. Zettle, I. Rosenfarb, L. Cooper, et al. 1999. "The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance". *The Psychological Record* 49:33-47.

Hayes, S. C., V. M. Follette, y M. Linchan, eds. 2004. *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive Behavioral Tradition*. Nueva York: Guilford Press.

Hayes, S. C., J. Luoma, F. Bond, A. Masuda, y J. Lillis. "Forthcoming. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes". *Behavior Research and Therapy*.

Hayes, S. C., A. Masuda, R. Bissett, J. Luoma, y L. F. Guerrero. 2004. "DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies.?" *Behavior Therapy* 35:35-54.

Hayes, S. C., K. D. Strosahl, y K. G. Wilson. 1999. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential/ Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., K. D. Strosahl, K. G. Wilson, R. T. Bissett, J. Pistorello, y D. Toarmino. 2004. "Measur-ing experiential avoidance: A preliminary test of a working model". *The Psychological Record* 54:553-578.

- Hayes, S. C., K. G. Wilson, E. V. Gifford, V. M. Follette, y K. Strosahl. 1996. "Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64:1152-1168.
- Karekla, M., J. P. Forsyth, y M. M. Kelly. 2004. "Emotional avoidance and panicogenic responding to a biological challenge procedure". *Behavior Therapy* 35:725-746.
- Kessler, R. C., K. A. McGonagle, S. Zhao, C. B. Nelson, et al. 1994. "Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Study". *Archives of General Psychiatry* 51:8-19.
- Kirsch, I., T. J. Moore, A. Scoboria, y S. S. Nicholls. 2002. "The emperor's new drugs: An analysis of antidepressant medication data submitted to the U.S.". Food and Drug Administration. *Prevenición & Treatment* 5(July 15), <http://journals.apa.org/prevention/volume5/pre0050023a.html>.
- Krause, J. 1992. "Spinal cord injury and its rehabilitation". *Current Opinion in Neurology and Neurosurgery* 5:669-672.
- Kreider, R. M., y J. M. Fields. 2001. "Number, timing, and duration of marriages and divorces: 1996". *Current Population Reports*. Washington, DC.: U.S. Census Bureau.
- Langer, E. 1989. *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Levitt, J. T., T. A. Brown, S. M. Orsillo, y D. H. Barlow. 2004. "The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder". *Behavior Therapy* 35:747-766.
- Lipkens, G., S. C. Hayes, y L. J. Hayes. 1993. "Longitudinal study of derived stimulus relations in an infant". *Journal of Experimental Child Psychology* 56:201-239.

- Litman, G. K., J. Stapleton, A. N. Oppenheim, M. Peleg, y P. Jackson. 1984. "The relationship between coping behaviors, their effectiveness and alcoholism relapse and survival". *British Journal of Addiction* 79:283-291.
- Marcks, B. A., y D. W. Woods. 2005. "A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation". *Behaviour Research and Therapy* 43:433-445.
- Marx, B. P., y D. M. Sloan. "Forthcoming (a). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology". *Behaviour Research and Therapy*.
- Marx, B. P., y D. M. Sloan. "Forthcoming (b). The role of emotion in the psychological functioning of adult survivors of childhood sexual abuse". *Behavior Therapy*.
- Masuda, A., S. C. Hayes, C. F. Sackett, y M. P. Twohig. 2004. "Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique". *Behavior Research and Therapy* 42:477-485.
- McCracken, L. M., K. E. Vowles, y C. Eccleston. 2004. "Acceptance of chronic pain: Component analysis and a revised assessment method". *Pain* 107:159-166.
- Melamed, S., Z. Grosswasser, y M. Stern. 1992. "Acceptance of disability, work, involvement and subjective rehabilitation status of traumatic brain-injured (TBI) patients". *Brain Injury* 6:233-243.
- Mennin, D. S., R. G. Heimberg, C. L. Turk, y D. M. Fresco. 2002. "Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder". *Clinical Psychology: Science and Practice* 9:85-90.
- Murray, W. H. 1951. *The Scottish Himalaya Expedition*. Londres: J. M. Dent & Sons. Nueva York Times. 1993. Junio 17, p. 1.

Previti, D., y P. R. Amato. 2004. "Is infidelity a cause or a consequence of poor marital quality?". *Journal of Social and Personal Relationships* 21:217-230.

Purdon, C., y D. A. Clark. 1993. "Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Part I. Content and relation with depressive, anxious and obsessional symptoms". *Behavior Research and Therapy* 31:712-720.

Riegel, B. 1993. "Contributors to cardiac invalidism after acute myocardial infarction". *Coronary Artery Diseases* 4:215-220.

Roemer, L., K. Salters, S. Rafia, y S. M. Orsillo. 2005. "Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual mode". *Cognitive Therapy and Research* 29:71-88.

Schwartz, M. S., y N. M. Schwartz. 1995. "Problems with relaxation and biofeedback: Assisted relaxation and guidelines for management". In *Biofeedback: A Practitioner's Guide*. 2nd ed. Edited by M. S. Schwartz. Nueva York: Guilford Press.

Shoal, G. D., y P. R. Giancola. 2001. "Cognition, negative affectivity and substance use in adolescent boys with and without a family history of a substance use disorder". *Journal of Studies on Alcohol* 62:675-686.

Sloan, D. M. 2004. "Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance. Behaviour" *Research and Therapy* 42:1257-1270.

Streater, S. 2003. "Drug found in area fish stirs concern". *Fort Worth Star-Telegram*, October 17.

Strosahl, K. 1994. "Entering the new frontier of managed mental health care: Gold mines and land mines". *Cognitive and Behavioral Practice* 1:5-23.

Strosahl, K. D., S. C. Hayes, J. Bergan, y P. Romano. 1998. "Does field-based training in behavior therapy improve clinical effectiveness?

Evidence from the Acceptance and Commitment Therapy training project". *Behavior Therapy* 29:35-64.

Takahashi, M., T. Muto, M. Tada, y M. Sugiyama. 2002. "Acceptance rationale and increasing pain tolerance: Acceptance-based and FEAR-based practice". *Japanese Journal of Behavior Therapy* 28:35-46.

Teasdale, J. D., R. G. Moore, H. Hayhurst, M. Pope, S. Williams, y Z. V. Segal. 2002. "Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 70:275-287.

Wegner, D. M. 1994. "Ironic processes of mental control". *Psychological Review* 101:34-52.

Wegner, D. M., M. Ansfield, y D. Pilloff. 1998. "The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action". *Psychological Science* 9:196-199.

Wenzlaff, R. M., y D. M. Wegner. 2000. "Thought suppression". *Annual Review of Psychology* 51:59-91.

ACERCA DEL AUTOR



Steven C. Hayes, (1948), es Profesor en el Departamento de Psicología de la Universidad de Nevada. Autor de 35 libros y más de 500 artículos científicos, su carrera se ha centrado en el análisis de la naturaleza del lenguaje humano y la cognición y su aplicación a la comprensión y el alivio del sufrimiento humano. Hayes ha sido Presidente de la División 25 de la APA, de la Asociación Americana de Psicología Aplicada y Preventiva, la Asociación para la Ciencia Conductual Contextual, y de la Asociación de Terapias conductuales y cognitivas. Su trabajo ha sido reconocido con varios premios. Su Teoría de los Marcos Relacionales es la base experimental de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en inglés), una intervención psicológica basada en la evidencia que usa estrategias de aceptación y mindfulness, junto con técnicas de compromiso y cambio comportamental, para incrementar la flexibilidad psicológica.

