

MANUELA O'CONNELL

UNA VIDA VALIOSA

LOS PROCESOS
DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN
Y COMPROMISO



Manuela O'Connell

Una vida valiosa

Los procesos de la terapia de aceptación y compromiso

Ediciones B

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleerarg



@megustaleerarg

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

Avosyonosotrosyloquenostrasciende

El proceso de escritura de este libro se lo debo a más gente de la que puedo mencionar. El nivel de gratitud que me genera el haber podido llegar aquí es verdaderamente infinito y no fue una tarea individual sino que fue coconstruida por muchos seres que me acompañaron de diferentes maneras.

Lo que aquí escribo es mi versión personal de recursos que no he desarrollado yo. Solo ofrezco lo que me han enseñado y que he tenido el privilegio de aprender de primera mano. Por lo tanto, primero quiero agradecer a toda la comunidad de la ACBS (www.contextualscience.org), organización que es como mi familia profesional. A los fundadores de ACT y a mis mentores más cercanos, que me acompañaron en este camino de aprendizaje, transformación personal y que han construido desde la ciencia y el corazón modos de transformar la vida de muchos seres. Especialmente quiero mencionar a mi mentora más cercana y compañera de ruta, la doctora Robyn Walser, quien con su generosidad sin par me ha moldeado en todos estos recursos, como terapeuta y como persona de una manera exquisita, delicada y amorosa. Ha sido un privilegio aprender de y con ella todos estos años.

En el proceso de escribir este libro me acompañó, mano a mano, ayudándome y estimulándome a sacar lo mejor posible de mí, dándome soporte en cada parte del proceso, casi como una partera, Susana Estévez. Ella me ayudó a encontrar mi propia voz y lo que quería decir y ofrecer, en diversos momentos compartidos que atesoro. Su mirada y escucha entusiasta, creativa y validante me han quedado grabadas y se destilan en cada párrafo que escribí.

Desde la gestación, antes de que yo tuviera conciencia de la posibilidad de escribir, lo vislumbró, creyó en mí, me dio soporte y aliento —además de las múltiples conversaciones estimulantes, nutritivas y hondas que se cuelan en este libro— Javier Cándarle. Fue una especie de ángel guardián, susurrando que desplegara lo que él veía que tenía para dar aunque yo no lo pudiera registrar. Su compañía es esencial. Siento infinita gratitud por su presencia en mi camino.

Muchos otros me ayudaron a lo largo de este proceso y también quiero mencionarlos y agradecerles.

A la Sociedad de Mindfulness para la Salud, y especialmente a María Noel Anchorena, quien acompañó, alojó y le ofreció su casa a la semilla de este libro, que son los talleres que allí dicto para público general hace más de cinco años.

A una de mis maestras de la vida, la doctora Perla Kuj, a quien le debo el abrirme a la plena posibilidad de ser. Me acompaña hace más de quince años cuidando y resguardando que pueda ser fiel y auténtica a lo que mi alma necesita. No sé qué sería de mi vida sin ella; su compañía incondicional es fundante y fundamental para mí.

A cada uno de mis amigos, imposible nombrarlos a todos, pero quiero mencionar especialmente a mi amiga-hermana Agustina Díaz Hermelo, a quien conozco desde que nacimos y con quien he compartido toda la vida. Pocas veces uno tiene la fortuna de contar con una testigo tan especial que haya estado en cada recoveco del camino. Ella es y será mi gran compañera de la vida.

Un especial agradecimiento al grupo de amigos lilenses, que concretamente me dieron soporte muchos fines de semana de encierro escribiendo, con quienes comparto la vida, alegrías, tristezas, encuentros y la familia.

A todos mis pacientes y alumnos, sin quienes este libro definitivamente no existiría. Siento que camino con ellos en este viaje de encuentro profundo con uno y con el mundo y he tenido el honor de compartir sus vidas, sus luces y sombras. Solo pensarlo, y tomar conciencia del privilegio que eso implica, me hace brotar lágrimas. Este libro no existiría sin sus historias y su inspiración.

A mis padres, que me enseñaron a ir detrás de lo que es importante para mí y lo modelaron como dos héroes, con una verdadera entrega amorosa y valiente. Han luchado hasta con la vida por lo que profundamente creían y creen para construir un mundo mejor. Son dos pilares invaluable en mi vida.

Y dejo mi más honda perla de gratitud al final para mi pequeña familia, mi base segura, mi tronco. A mi esposo, Daniel Fraiman, con quien caminamos juntos desde hace veinte años y con quien pudimos armar una pareja cuyo más importante tesoro, además del amor, es acompañarnos mutuamente a desarrollar nuestra misión en la vida. Él ha sido troncal para que yo pudiese desplegar me con infinidad de ramas y frutos. Siempre ahí, a mi lado, con amor. A mis hijos Demian y Alejo, dos almitas que me ha tocado en suerte cuidar y ver crecer, quienes soportaron mis desatenciones y ausencias durante este

tiempo de escritura, pero que a su modo, con pequeñas preguntas curiosas, risas y travesuras, dieron soporte amoroso para desarrollar el legado que quiero dejar en mi vida. El lugar de amor nuclear y desarrollo mutuo que compartimos en mi familia es sagrado para mí.

Prólogo

¿Cómo le va?

Si está recorriendo estas líneas, de más está inferir (ambos somos bastante inteligentes, eso puedo verlo) que ha comprado el libro de mi querida amiga y compañera de hondas charlas, prácticas y experiencias, Manuela O'Connell.

Pensándolo bien, existe también la posibilidad de que no lo haya comprado y que lo haya conseguido prestado. En este segundo caso, y no es bajo viles intereses comerciales, le recomiendo fervientemente su adquisición. Este ejemplar es de aquellos libros que hay que tener en propiedad para guardar y atesorar, y entonces releerlo y disfrutarlo tantas veces como uno quiera.

También debo decirle que me alegra que haya comenzado por el prólogo, mi estimado lector, porque tengo cosas muy importantes para decirle, prevenirle y avisarle antes de que temerariamente se interne en la lectura.

La misma autora, en uno de los capítulos iniciales, nos advierte sobre el riesgo de adentrarnos en los parajes del libro:

Antes que nada, una advertencia: este capítulo implica una ruptura muy fuerte en el mundo externo y en el interno. Estamos frente al primer gran Umbral. Es quizás uno de los más difíciles de cruzar, ya que implica ir en contra de muchas de las cosas que nos han enseñado y que nuestra cultura refuerza. Definitivamente, al atravesarlo nos encontramos quizá frente a un terreno misterioso.

¿Vio? Después no me diga que no ha sido advertido.

¿Qué cree usted que tiene en sus manos?

¿Un libro de ACT, la potente y actual Terapia de Aceptación y Compromiso?

¿Un libro de divulgación acerca de cómo funcionamos, sufrimos, vivimos y nos realizamos los seres humanos?

¿Un libro de *mindfulness* o atención plena?

¿Un libro de espiritualidad?

¿Cómo deberá leerlo?

Son muchas las preguntas y más temprano que tarde empezaré a dar algunos atisbos de respuesta, porque para ello me han convocado a hacer este prólogo.

Aparte de estar leyendo un libro excelentemente escrito sobre esta hermosa forma de psicoterapia —la ACT—, imbuida en el *mindfulness*, y que entrañará adentrarse en los más sutiles pasadizos de la mente, el espíritu y el corazón humanos, usted tiene ante sus ojos un libro de magia.

Sí, claro, leyó bien:

M
A
G
I
A

Manuela es una auténtica maga. Los que la conocemos lo sabemos, lo disfrutamos y ciertamente lo celebramos.

Como psicoterapeuta, entrenadora de terapeutas, disertante, tallerista y ahora escritora, encarna los valores que propende con una integridad y eficacia notables.

Debo decirle, mi compañero de líneas, que lo viví en carne propia.

Hacia mis cuarenta años, sentí que había llegado muy lejos en todo lo que me había propuesto personal y profesionalmente, pero aun así experimentaba un vacío pesado e incómodo.

En esa aguda desesperación, me topo con *mindfulness* y empiezo a transitar un camino realmente sanador. Como parte de ese viaje, conozco a nuestra protagonista y escucho mi primera clase sobre ACT en el contexto de un seminario que dirijo, el de Prácticas Contemplativas y Psicoterapia, en la Universidad del Salvador. En esa ocasión quedé claramente impactado por el modo que tiene ACT de concebir, operar y respetar el sufrimiento humano.

La evitación experiencial como concepción que explica gran parte de nuestro sufrimiento humano, los seis procesos de la flexibilidad psicológica, el papel del lenguaje en la construcción de nuestro padecer, en definitiva, la honda y consistente mirada que posee esta creativa psicoterapia para articular los aportes del conductismo, *mindfulness* y

la tradición humanística y existencial se aúnan en un cuerpo de conocimientos fundamentado empíricamente.

La autora nos recuerda:

los primeros pasos [de ACT] comenzaron en la década de los 80 con el objetivo de crear una ciencia más adecuada a los desafíos de la condición humana. [...] El punto de partida de exploración acerca del misterio de la condición humana hizo que, desde su origen, ACT se ocupara de áreas no tratadas desde la ciencia psicológica, como la espiritualidad. Con lo cual, dentro de los modelos imperantes en la psicología, tiene dos características que lo hacen singular: un fuerte compromiso con una base científica y de investigación básica, y en segundo lugar, el hecho de poder adentrarse en lo profundamente humano. ACT cabalga en esas dos dimensiones generando una alquimia que la hacen verdaderamente muy atractiva.

Y ella es una de las más reconocidas integrantes de este apasionante movimiento.

Como referente en el habla hispana, Manuela estudia permanentemente. No conozco persona que invierta más tiempo, energía, neuronas y pasión en aprender y profundizar el conocimiento de esta enorme disciplina que se agrupa dentro de la tradición de las terapias cognitivo conductuales.

El texto entero es muy rico en conceptos que claramente han sido digeridos, atravesados, vividos, palpitados en profundidad por la escritora, para que le lleguen al lector de una manera amena, profunda y comprometida.

Hace más de veinticinco años que practico, enseño y transito la psicoterapia y he podido observar que, al margen de la formación, los años de experiencia, la supervisión y el trabajo personal de los profesionales, hay algo que está más allá de lo que se aprende, más allá de nuestro control consciente, y que hace que algunos sean hechiceros del cambio humano y otros no lo sean tanto.

La escritora se encuentra claramente dentro de los primeros, y esta información que le doy es muy fácilmente constatable. Pregunte en nuestro mundillo psicoterapéutico por ella y no va a haber una sola persona que le hable mal y que no se deshaga en elogios, cumplidos y anécdotas de su esencialidad sabia, cristalina y amorosa.

Manuela hace un culto, un camino de sentido y una verdadera vocación del hecho de cultivar y hacer cultivar en otros la esencia más hermosa que tenemos las personas: la capacidad de tener una vida auténtica, plena y amorosa. Y son estos los seres que necesita nuestro mundo.

En un planeta con increíbles avances tecnológicos y un crecimiento exponencial del confort y de la industria del entretenimiento, hemos descuidado peligrosamente el

desarrollo de nuestra interioridad. Hemos crecido a pasos agigantados hacia afuera y a velocidad de caracol hacia adentro. Descuidamos nuestro hogar, nuestra llama vital y nuestro jardín interior. Como nos interpela en su suprema poesía el gran Antonio Machado:

Alma, ¿qué has hecho de tu pobre huerto?

En un paradigma cultural que nos impele a producir incansablemente, nos agotamos generando bienes y servicios para luego, como promesa de resarcimiento, poder gozar de incontables ofertas de placeres sensoriales, materiales y hedónicos. Parecería que la empresa del vivir se agotara allí, en producir y consumir. Esto nos vacía de sentido y llena nuestros consultorios psicoterapéuticos de depresión, ansiedad y unas cuantiosas adicciones esclavizantes.

Pero no todo está perdido, estimado lector. Como somos organismos evolutivos y altamente contextuales, aprendemos de las exigencias de nuestro entorno y generamos respuestas adaptativas a lo que la realidad nos va presentando, este aparente callejón sin salida activa nuestra creatividad y nos empuja a buscar la salida allí por donde nos hemos extraviado.

La desesperanza creativa, un hermoso concepto de la ACT, nos muestra que muchas veces es necesario tocar fondo y agotar nuestros esfuerzos en soluciones estériles, para recién allí encontrar una respuesta consistente a lo que nos hace falta.

Tenga paciencia, ya va a leer sobre ello. No estoy yo aquí para explicar pobremente lo que bien puede hacer esta maestra que en esta oportunidad tenemos como escritora.

El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional, nos recuerda Manuela, cuando se recuesta en su amplio conocimiento del alma humana.

Si bien, como nos dice, “el dolor es parte de la condición humana”, el libro —y la teoría sobre la que se sustenta— busca “ofrecer un umbral hacia otras posibilidades de estar y actuar, hacia nuestra libertad”.

Manuela nos conduce por un hermoso camino en donde nos habla desde su humilde condición de ser humano que se pierde y se vuelve a encontrar una y otra vez. Uno siente que puede fallar, quedar oscuro, y encontrar la claridad nuevamente. Sin juzgar, pero sin claudicar.

“Me caigo y me levanto y me vuelvo a caer”, canturreaba mi abuela.

En Oriente se habla hace muchísimos años del despertar. Pero, ¿despertar a qué?
¿Cómo es que estamos dormidos, si nos encontramos con los ojos abiertos?

Las personas somos creadoras de hábitos por naturaleza. De ese modo el cerebro ahorra energía. Si bien nos llenamos la boca con los más encendidos deseos de cambio, lo cierto es que tratamos de que nada cambie mucho. La incertidumbre que genera el movernos de nuestras zonas de confort nos hace bastante resistentes a cambiar y, de ese modo, nos zambullimos en la repetición incesante de rutinas y modos automáticos de existir. Eso es estar dormidos. Habitar pálidamente nuestros momentos, sin presencia plena ni conciencia encarnada de lo que vamos viviendo.

Nuestra autora no negocia con eso.

Su *terrorismo de presencia* interpela a quien permanezca un rato con ella y es por eso que deseo dejarle, mi estimado lector, una última advertencia.

Hay en ella un deseo de que nos revisemos, nos tornemos conscientes, abiertos y flexibles, pero sostenidos desde un abrazo amoroso que se nos cuele en el escrito y que se percibe más allá de las palabras. Su generoso modo de brindarse a los que la rodean hace que sus enseñanzas sean vívidas, honestas y poderosas. No hay palabra vacía en su hablar.

En esa humildad que expresa su respeto a nuestra profunda humanidad compartida, uno se siente entendido, comprendido y acompañado, pero también interpelado, sacudido y cuestionado desde una manera amorosa de desprendernos de nuestras modorras existenciales.

El libro está lleno de conceptos, vivencias, testimonios, metáforas, preguntas, ejercicios y como ya le dije varias veces, *magia para el despertar*.

No va a salir usted indemne de esta lectura. Por eso el *warning* que quiero dejar establecido.

Sépalo. Usted será perturbado. Con un infinito amor y deseo de bien. Pero no le va a ser fácil seguir con su vida en un modo automático.

Este libro, mi querido lector, al igual que su autora, es un amoroso campanazo para despertar a la hermosa, mágica y misteriosa presencia viva que yace bullente y preciosa en cada uno de nosotros.

JAVIER CÁNDARLE

Introducción

La primera palabra

Lo primero que les voy a proponer es la lectura de un fragmento del poema “Entre irse y quedarse”, de Octavio Paz. Estas serán las primeras palabras que nos acompañarán en este recorrido que comenzamos juntos. Los invito a que dejen que resuenen y hagan eco dentro de ustedes. Ese también va a ser el modo en que los voy a convocar a leer, tal como con este poema, dejando que de a poco las palabras calen y encarnen del modo que necesite cada uno. Al comienzo, a través de la palabra de otros entrelazada con la mía, iremos armando la caja de resonancias que será este libro con la intención de abrir a otros sonidos posibles en cada uno, hasta que se vaya conformando la propia música.

*Entre irse y quedarse duda el día,
enamorado de su transparencia.*

[...]

*Todo es visible y todo es elusivo,
todo está cerca y todo es intocable.*

[...]

*Se disipa el instante. Sin moverme,
yo me quedo y me voy: soy una pausa.*

Cuando en nuestra vida cotidiana nos movemos en piloto automático, perdemos de vista el *misterio*, lo sutil que nos acompaña. Así seguimos atrapados en un deambular sin fin, yendo y viniendo, “entre irse y quedarse”, como dice el poema de Octavio Paz. Y en ese vaivén “todo es visible y todo es elusivo”. Se nos pierden de vista, tacto, escucha, olor y sabor muchas cosas importantes, esenciales. “Todo está cerca y todo es intocable”. Nos desconectamos no solo de lo que hay, sino de lo que conscientemente

podría ser. Perdemos registro de la potencialidad de la vida y colapsamos en un “espectral teatro de meros reflejos”.

¿Pero cómo se relaciona esto con el libro? Este poema es claramente una invitación, como lo es este texto que se basa en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Estamos arrojados a esta vida, con sus vaivenes, tan misteriosa como obvia. ¿Cómo elegimos vivirla? ACT, modelo terapéutico que pertenece a la tradición de las terapias cognitivo conductuales, **tiene como objetivo aliviar el sufrimiento y propiciar una vida valiosa, y eso se logra cuando aprendemos a despertar, a soltar la lucha innecesaria contra lo que nos sucede y cuando nos comprometemos a crear una vida más plena y significativa.** La evidencia científica en la que se basa este modelo muestra que resulta una herramienta eficaz para que las personas que atraviesan diferentes dificultades puedan apropiarse de su vida y se relacionen con lo que experimentan de una manera nueva y más vital. ACT, entonces, **se ocupa de entender los principios y los procesos que nos hacen humanos y, al promover la flexibilidad psicológica —concepto que se desarrolla en el próximo capítulo—, nos ayuda a hacer elecciones más conscientes para crearnos una vida plena y para elegir libremente la vida que deseamos.**

ACT ofrece una conciencia diferente sobre nuestra vida cotidiana, el modo en que vivimos, las luchas en las que nos encontramos sumergidos, dónde nos quedamos atascados; es decir, nos permite notar, registrar y elegir cómo relacionarnos con lo que nos pasa. Además, y sobre todo, nos provee de una serie de aprendizajes a través de diferentes procesos para ayudarnos a vivir una vida con sentido.

Esta propuesta es adecuada para cualquier persona, no solo para tratar dificultades de salud mental, y esto se ve por el creciente aporte de las investigaciones de ACT en diferentes áreas. Lo que vamos a explorar se destila de este modelo teórico, con su evidencia empírica, y también de mis años de práctica clínica individual y de los talleres que dirijo para público general, basados en estas herramientas. Está claro que lo que acá recorramos no reemplaza un proceso terapéutico. Este libro es meramente una introducción a la posibilidad de vislumbrar los cambios posibles que nos permitan crear la vida que anhelamos.

En la medida en que avancen en la lectura, podrán apreciar el planteo de *Una vida valiosa*: un llamado a experimentar lo que encuentren en estas páginas en su vida cotidiana. Esto significa que la invitación es no solo a leer el libro, sino a vivirlo, a saborear el impacto que puede tener en sus vidas. Porque no se trata solo de desarrollar

un conocimiento intelectual o agregar más palabras y modelos a los que ya hay, ni de presentar una nueva manera de resolver problemas. Sino, tal como lo plantea ACT, el propósito es enfatizar el *aprendizaje experiencial*, la sabiduría, que no es otra cosa que el saber hacer. Por eso la propuesta es interactiva y el lector es convocado a participar a través de preguntas, ejercicios y prácticas que contribuyen a darle ese relieve buscado al aprendizaje experiencial.

Es posible que cuando se encuentren con los ejercicios sugeridos o las preguntas, la mente les dé millones de razones para no responder o saltarse esa parte. Es perfectamente normal. Nuestra mente está ávida de información, condicionada por el mundo en el que vivimos. Pero si seguimos a pie juntillas su consejo, nos perderemos lo esencial de esta invitación que es recorrer esta oportunidad, experimentar, vivenciar, aprender y transformarse a partir de lo que puedan transitar con este libro.

¿Y si nos detenemos? Hagamos una pausa y preguntémonos:

- ¿Qué me está sucediendo verdaderamente?
- ¿Qué estoy haciendo?
- ¿Qué está pasando en mi vida?
- ¿De qué quiero que se trate mi vida?
- Esta vida que llevo ¿refleja lo que es importante para mí?

Muchas veces a mis pacientes les hago estas preguntas. Cuando las escuchan, en general, me dicen: “Nunca me hice estas preguntas, no sé qué contestar”. Quedan perturbados. Solo registren, al leerlas, al hacer una pausa alrededor de ellas, qué les despiertan. Qué les provocan, si algo les provocan. Es más importante que nos conmuevan que la respuesta en sí misma. Es la conmoción lo que nos despierta. **Lo que buscamos es tomar conciencia y abrir la pregunta sobre dónde estamos y qué queremos y podemos hacer con y en esta vida. Abrir un espacio para reflexionar y detener, aunque sea por un instante, el piloto automático, el sinfín mecánico. Porque ahí donde hay automatismo, donde hay un hacer llano, la vida se va apagando y se vuelve chata y gris. Hacer una pausa nos da espacio para labrar una relación nueva y creativa con nuestra vida.**

Cuando nos desconectamos, no solo lo hacemos desde donde estamos, sino que también perdemos registro del *sentido*. ¿Hacia dónde vamos? ¿Qué nos mueve? No solo

no registramos lo que hay, sino tampoco cuál es la *intención* de lo que hacemos. Es otro tipo de ceguera: dejamos de tomar conciencia de nuestro accionar, qué lo provoca y hacia dónde nos dirigimos. Cuando esta ceguera nos domina, nuestros condicionamientos, deseos, miedos y expectativas toman el comando. No sabemos qué nos mueve, qué nos impulsa, somos títeres de algo desconocido y, de ese modo, casi sin darnos cuenta, perdemos contacto con la vida y hasta podemos generarnos sufrimiento.

Al tomar plena conciencia de qué nos mueve, logramos un margen para ELEGIR. Podemos estar más despiertos y así dar lugar a lo que nos importa. Porque finalmente se trata de eso: muchas veces buscamos la felicidad como un conjunto de sensaciones, como un producto a conseguir, como un resultado. A través de mis años de experiencia clínica, lo que veo es que la felicidad no está en acumular esos estados efímeros que buscamos incesantemente en el consumo, en esos objetos que prometen hacernos más felices, sino en vivir una vida con sentido. Ese sentido está disponible; no es algo volátil, sino que se transforma en un compañero permanente siempre que lo recordemos. Cuando estamos presentes y tomamos conciencia de lo que nos mueve, develamos nuestras ataduras y falsas cadenas, y si bien estas ataduras no van a desaparecer, podemos elegir cómo relacionarnos con ellas y así estaremos más abiertos a las posibilidades que tenemos enfrente.

La vida significativa adquiere otro color, otros matices —que no necesariamente implican ausencia de malestar—, sino la sensación profunda de ser movidos hacia algo más trascendente que lo que la realidad pueda brindarnos. Poder estar completamente presentes en la vida cotidiana, *estar* con conciencia y *actuar* con conciencia, y a la vez, en profundo contacto con lo que verdaderamente nos importa, nos permite construir nuestra libertad. De eso se trata este libro: de adquirir herramientas para construir nuestra libertad.

Exploremos, entonces, nuevas preguntas:

- ¿Qué me mueve?
- ¿Para qué hago lo que hago?
- ¿Qué sentido, qué dirección tiene mi vida?
- ¿Qué intenciones me mueven a lo largo del día?
- ¿Qué comanda mi conducta?

Permitan, otra vez, que estos interrogantes sean una invitación a explorar y a implicarse.

Al dejar resonar estas preguntas quizás nos demos cuenta de que muchas de nuestras elecciones y acciones están controladas por miedos, fracasos o gratificaciones, necesidad de aprobación, por un hacer obediente a nuestros mandatos. Y quizás, cuando exploramos con conciencia y honestidad, nos encontramos con que no sabemos para qué nos movemos, ni quién dirige lo que hacemos.

¿Cuánto de nuestro día transcurre en una honda conexión con lo que intentamos alcanzar y que reconocemos como esencialmente importante?

Nuestra verdadera intención es nuestra brújula. Pero la mayor parte del tiempo no estamos viviendo desde esa intención. El punto es tomar conciencia.

Entonces dejemos lugar a las grandes preguntas que van a ser una guía para todo el libro:

- ¿Cuál es mi intención profunda?
- ¿Qué es lo verdaderamente importante?
- ¿Cuál es mi más profundo anhelo?
- ¿Que siento con respecto a mí mismo cuando puedo estar en contacto con esta brújula?

Estas preguntas nos guiarán a través de los distintos procesos que vamos a recorrer. Y a partir de este recorrido, poco a poco, cada uno irá encontrando su propia brújula, la que elija verdaderamente y que pueda acompañarlo en la construcción activa de una vida significativa.

Hace poco una paciente me envió un mail: “Gracias por ayudarme a revisarme”, dice. Pienso en mis pacientes y me emociono hasta las lágrimas. En muchos veo sus historias, de dónde vinieron y cómo tomaron el coraje de revisarse, de cruzar el umbral y lanzarse a otro lado, y la sensación de reverencia que eso genera en mí es inevitable. Es profundamente conmovedor ver a las personas conectarse hondamente y asumir el riesgo de crear una vida con sentido aun en la presencia de dolor. Y cuando de a poquito, a los tumbos, con las idas y vueltas que la vida inexorablemente nos trae, lo logran, es un paisaje bellissimo de contemplar.

Se trata de eso. A lo largo del libro vamos a analizar distintas maneras de revisarnos para encontrar y luego elegir un nuevo modo de estar en el mundo que nos conecte con

una vida valiosa. Para ello, exploraremos diferentes procesos que desde distintas perspectivas, contribuyan a esta construcción.

A cada proceso le corresponde un capítulo. Abriremos la puerta a diferentes preguntas y los invitaré a distintos ejercicios para que puedan reflexionar, revisarse y elegir. Cada capítulo puede tomarse individualmente y trabajarse por separado; en realidad, podríamos empezar por cualquiera. El orden es aleatorio. De modo tal que cada uno puede elegir cuál es su puerta de entrada, en dónde está su umbral. Porque la intención de *Una vida valiosa* es esa: **ofrecer un umbral hacia otras posibilidades de estar y actuar, hacia nuestra libertad**. El orden que se establece aquí es una secuencia que ha sido el camino más transitado en mis años de experiencia clínica, pero no es el único posible. Esa es la gracia de que sean distintos procesos. En cada uno hay un umbral, cada uno abre una posibilidad a explorar. Puedo elegir atravesarlos o no, y también puedo decidir por cuál empezar.

También nos van a acompañar distintos testimonios en primera persona de aquellos seres humanos que con coraje han decidido atravesar esos umbrales. Son ellos, como protagonistas activos, quienes van a contar cómo les resultó la experiencia y los van a invitar a ustedes a hacer su propio proceso. Son ellos quienes tendrán la última palabra porque finalmente cada ser humano es quien tiene la última palabra y la más importante, la de su propia vida.

Una vida valiosa no pretende ser ni proponerse como **la manera de encontrar la vida perfecta**. Simplemente postula invitaciones, disparadores, pequeñas resonancias que permitan, quizás, abrir un espacio, y abrirnos a la posibilidad de vivir de otro modo. Veremos entonces adónde nos lleva. **La vida es siempre una aventura y como tal es una obra en construcción, en progreso**.

Los invito a que prueben, a que se aventuren. Todo lo que se requiere es que se comprometan a estar. No es un libro para leer desde arriba, a la distancia. **Es una invitación a implicarse, a arriesgarse, a dejarse rodear por un rato**.

Espero también que cada tanto vuelvan a este libro y que les sea útil cuando sientan que la vida los invita a vivir de otro modo, y que puedan escuchar la voz interna que expresa un anhelo. Y, siguiendo ese anhelo, la idea es que exploren y descubran la riqueza que ya hay en la vida en tanto **la vivamos y actuemos con conciencia, no solo la conciencia de lo que está sucediendo, sino la conciencia de lo que esencialmente es importante**. Creo que la verdadera sabiduría está ahí: en estar abiertos al momento,

disponibles y conscientes de las distintas opciones, y también está en elegir, en tomar decisiones prestando atención a nuestra mente pero sin quedar atrapados en ella, con la suficiente flexibilidad para zambullirnos en los movimientos de la vida.

Capítulo 1

Encontrándonos con nuestro sufrimiento

*No muevas tu cabeza.
Continúa mirando al lugar lastimado.
Es ahí donde la Luz entra.*

RUMI

*El modo en que
se nos escapan nuestras vidas
es la vida.*

RICHARD FORD, *Día de la Independencia*

Sé que los voy a invitar a empezar este capítulo en un lugar incómodo: el de nuestro sufrimiento. Y quizás puedan percibir, aun cuando lo nombro y los invito a contactar con su sufrimiento, lo que les genera esta invitación. ¿Pueden reconocerlo?

La mayoría de nosotros no queremos encontrarnos con el dolor ni con el sufrimiento de frente y ensayamos miles de manera de mantenernos lejos. Lo que no registramos es que son esas maneras de mantener el dolor lejos a toda costa las que nos causan o perpetúan el sufrimiento.

Voy a tratar de explicarlo más claramente.

Tarde o temprano, todos atravesamos situaciones que nos generan dolor. Hagan este ejercicio, piensen en su vida y registren cuántas situaciones de dolor han pasado o están pasando. **El dolor es inevitable. Es parte de nuestra vida aunque no nos guste. Vivir**

implica vivir *con* dolor. Y ese dolor puede ser no solo físico sino también psíquico.

Noten todas las formas de dolor físico y psíquico con las que se han encontrado en su vida. Cada una de ellas evoca una experiencia interna, un clima en nuestro mundo interior. Y más allá de lo que les haya sucedido, el dolor se relaciona con lo que sentimos dentro de nosotros, con cómo metabolizamos lo que nos pasa, es decir con cómo experimentamos, qué pensamientos, emociones y sensaciones se han ido despertando con lo que nos fue sucediendo.

Cuando piensan en alguna situación de sufrimiento por la que pasan hoy o que hayan atravesado, ¿pueden sentir inclusive en el cuerpo ese dolor? ¿Pueden registrar qué pensamientos, emociones y sensaciones están asociados? ¿De qué manera les duele?

Todos los seres humanos sufrimos, aunque tengamos la sensación de que nos pasa solo a nosotros o de que es algo extraordinario que no debería estar ocurriendo. O nos imaginamos que el resto de las personas tienen vidas más fáciles, mejores o distintas. En el dolor tendemos a aislarnos, a sentirnos solos, diferentes, rotos. Y es ahí donde comienza el resorte de lo que va a transformarse en sufrimiento, es justamente esta manera alienada de aislarnos la que nos hace colapsar. La separación en la que nos sumergimos no es más que eso, una ilusión. Pero para contactar con ese lugar necesitamos adentrarnos en lo que nos propone este libro.

Cada uno de nosotros responde al dolor normal de formas singulares compuestas por retazos de lo que fuimos aprendiendo durante toda nuestra vida. **Es una forma particular producto de nuestra historia individual y colectiva de aprendizaje.** En realidad, todos hacemos lo que podemos frente al dolor. Hacemos uso de lo que nos dicen, de lo que nos dijeron, de lo que aprendimos a lo largo de la vida y de lo que podemos hacer.

Detengámonos en esa frase: **todos absolutamente todos hacemos lo que podemos frente al dolor. Simplemente es lo que podemos según lo que aprendimos.** ¿Pueden ahondar en lo que eso implica? Cada ser humano, cuando se encuentra con el dolor de frente, hace lo que puede según su historia y su aprendizaje. No hay malos ni buenos, solo seres profundamente humanos. Tal como dice Alice Walker:

Todos somos sustancialmente fallados, heridos, enojados, dolidos aquí en la tierra. Pero esta condición humana, tan dolorosa para nosotros, y de alguna manera vergonzante, es más llevadera cuando es compartida, cara a cara, en palabras que tienen ojos humanos expresivos detrás.

En definitiva, el dolor es parte de la condición humana.

Entonces, si bien el dolor es, inevitable e inextricablemente, parte de nuestras vidas, es verdad que las diferentes formas en las que lidiamos con él nos generan toneladas de sufrimiento.

Y de nuevo los invito a que reflexionen al respecto:

- ¿Qué se dicen de ustedes mismos cuando algo les duele? ¿Esa manera en la que se tratan los ayuda o los hace sufrir más? Por ejemplo, ¿se han encontrado alguna vez diciéndose cosas como “es que no puedo”, “soy tonto”, “soy un impostor”, “estoy fallado” o algo por el estilo? A veces no nos lo decimos tan directamente sino en formas sutiles, pero el modo en que nos hablamos a nosotros mismos deja entrever ese sustrato.
- ¿Qué hacen? ¿Toman decisiones reactivamente? ¿Se cierran a sus vidas y a los otros o se mantienen abiertos y despiertos?
- ¿Se aíslan, se sienten solos, se desconectan de su propia sabiduría?
- ¿Se pelean con lo que les pasa?

Si bien el dolor es parte normal de nuestra vida, también hay que analizar lo que hacemos con él, porque la manera en la que lo sobrellevamos puede generarnos sufrimiento. Empezamos a no querer que nos pase lo que nos está pasando, a querer controlar o evitar el dolor y esos modos de vincularnos empiezan a hacernos sufrir cada vez más y a dejarnos encerrados en una batalla contra el dolor, batalla que muchas veces se transforma en una guerra contra nosotros mismos, con nuestra propia naturaleza inevitablemente humana.

Me resulta muy clara una fórmula budista para entender la diferencia entre dolor y sufrimiento:

$$S \text{ (sufrimiento)} = D \text{ (dolor)} \times R \text{ (resistencia)}$$

A través de esta fórmula podemos ver que el sufrimiento se amplifica según cómo nos relacionemos con el dolor. Cuanto más nos resistimos, cuanto más queremos controlarlo, más aumentamos nuestro sufrimiento. Controlar implica querer cambiar lo que nos pasa, su intensidad, su forma o su frecuencia. Por eso, aprender a diferenciar el dolor normal

como parte de la vida y las maneras en las que nosotros mismos empeoramos la situación, es fundamental. Ahí tenemos un margen de elección, ahí tenemos un margen para ejercer nuestra libertad. Como señala Viktor Frankl: “Entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta radica nuestro crecimiento y nuestra libertad”. Y a ese crecimiento y a esa libertad vamos a apuntar y a nutrir.

Y de nuevo los invito a que reflexionen:

¿Cuánto del sufrimiento que han atravesado tiene que ver con esa parte de dolor inevitable y cuánto es engendrado por lo que han construido?

Me gusta mucho una frase de **Mark Twain** que nos permite profundizar en este tema: “Soy un hombre viejo y he conocido muchos grandes problemas, pero la mayoría de ellos nunca sucedieron”.

Anímense a reflexionar sobre esto hondamente, no con la intención de culpabilizarse, porque al fin y al cabo todos hacemos lo mejor que podemos, sino con el propósito de aprender a distinguir entre lo **inevitable y lo evitable**. Es sobre este margen evitable que vamos a trabajar. El otro está fuera de nuestro control. Y de nuevo —no me voy a cansar de aclararlo—, el objetivo de este libro no es resolver problemas o controlar una circunstancia, sino que la intención es que **Una vida valiosa** sume a su historia de aprendizaje una posibilidad nueva. Ni mejor ni distinta ni la adecuada, solo una alternativa. Pruébenla y vean qué les cuenta su experiencia.

Adentrarse y recorrer alternativas es el primer paso. De eso, justamente trata *Una vida valiosa*, de ese misterio de lo desconocido que muchas veces no nos animamos a explorar porque nos movemos dentro de los patrones habituales. Otra vez lo remarco: hacemos lo que sabemos hacer. Pero ahora la propuesta es dar un paso más, aventurarnos a probar lo que no conocemos y ver adónde nos lleva ese recorrido. Como dice el poeta **John O'Donohue**: “Estamos tan ocupados en manejar nuestras vidas que cubrimos el Misterio del que somos parte”. Y aunque ese misterio nos asuste, es también en ese mismo lugar que aparece el margen para que algo nuevo suceda. El misterio nos invita a la curiosidad, a escrutar aun las zonas de penumbra, los lugares recónditos, olvidados o sufrientes de nuestra existencia, para descubrir qué hay y qué podemos aprender. En realidad, la gran pregunta a la que nos invita a curiosear el misterio es qué

implica ser un ser humano. ¿Registan la hondura en esta pregunta? Y la vuelvo a hacer para invitarlos a que la saboreen:

¿Qué es ser un ser humano?

Sin que nos demos cuenta, la pregunta por nuestra existencia late por detrás de mucho de lo que nos pasa. Y detenernos en esa pregunta es un umbral al misterio.

Entonces, inevitablemente, a lo largo de la vida se nos presentan multitud de situaciones difíciles, dolorosas, de sufrimiento y hacemos todo lo posible para resolverlas. En algunos casos, las soluciones que intentamos funcionan, pero a veces terminan por enredarnos más. ¿De qué depende esto?

Aquí es donde entra la Terapia de Aceptación y Compromiso, una metodología basada en evidencia científica que tiene mucho para ofrecernos con relación al dolor y al sufrimiento.

EL LADO OSCURO DEL LENGUAJE

Son varios los factores que contribuyen a generar sufrimiento, pero hay uno fundamental, que está en la base de todos los demás, y es el que nos diferencia a los seres humanos del resto de los seres vivos: **somos seres verbales**. Esta posibilidad, que por un lado nos ha permitido ser la especie dominante y lograr un enorme progreso, también tiene un lado oscuro. El lenguaje nos permite comparar, juzgar, analizar, traer al presente cosas del pasado, imaginar futuros, resolver mentalmente situaciones, predecir desenlaces o consecuencias de nuestras acciones, etcétera. Muchas veces esto es muy útil, pero a la vez estos mismos procesos nos traen incesantemente recuerdos desagradables o nos anuncian futuros catastróficos, juzgan o nos autojuzgan insidiosamente, o nos quedamos atrapados preguntándonos por qué sí o por qué no. Así podemos enredarnos en el lenguaje, en las palabras y también dentro de nuestra mente, en realidades que se producen solo gracias a que tenemos esta posibilidad simbólica del lenguaje. Como me dice un alumno, tenemos la potencialidad de un parque de diversiones en nuestra mente que va construyendo relatos y modos de contarnos lo que nos pasa. A veces, ese comentarista interno nos ayuda y acompaña, y otras, se

transforma en un compañero difícil que nos crea mucho sufrimiento. **Inclusive, gracias a nuestra mente y al lenguaje podemos multiplicar nuestra capacidad de sufrimiento** infinitamente. Si, por ejemplo, nos imaginamos que a un ser querido le sucede una catástrofe, sufrimos como si estuviese pasando, hasta podemos experimentar esas sensaciones en el cuerpo. Un paciente que ha atravesado un cáncer me contaba que cuando recuerda su primera quimioterapia hasta le sobrevienen nuevamente sensaciones de náuseas.

Nuestro **lenguaje es tremendamente poderoso**. Tiene la posibilidad de traer al presente lo que queramos, aun con sus sensaciones corporales y emociones, tal como si lo estuviésemos viviendo. Es un excelente creador de realidades virtuales. Tan bueno es creándolas que a veces nos cuesta distinguir las y nos olvidamos de que mucho por lo que sufrimos en realidad no está ocurriendo. Vivimos como en un trance mental. ¿Han tenido la experiencia de preocuparse por cosas que no les han sucedido aún, temiendo futuros inciertos, y luego, cuando ese momento llega, no sucede nada de lo que habían pensado? ¿Han traído recuerdos del pasado dolorosos y los han reexperimentado como si estuviesen sucediendo? ¿Han fantaseado sobre diferentes situaciones y la han pasado bien en ese parque de diversiones? Sí, gracias al lenguaje nuestra mente es una gran creadora de realidades virtuales, lo que no es algo malo en sí mismo, **el problema surge cuando vivir dentro de esa realidad virtual atenta contra la posibilidad de crearnos una vida valiosa, o nos hace sufrir, o nos atrapa ahí dentro y ya no hacemos lo necesario para crearnos un accionar con sentido.**

El lenguaje es tremendamente poderoso, por eso tenemos que aprender a usarlo y no que él nos use a nosotros. Para ello necesitamos tomar conciencia de su influencia, de sus hilos invisibles. Podemos enredarnos en el lenguaje, en las palabras, en el mundo de ilusión o malestar que rodea al lenguaje y dejar pasar oportunidades, olvidarnos de los hechos presentes, de la vida. Viviremos plenamente según hayamos permitido, o no, que nos atrape el sistema verbal.

Y ahí en realidad tenemos de nuevo un punto de elección del que muchas veces no somos conscientes: el de quedar atrapados en nuestra mente o salir a la vida, como nos invita Steven Hayes, uno de los fundadores de la Terapia de Aceptación y Compromiso. ¿Han tenido alguna vez esa sensación de estar atrapados dentro de su mente y no poder salir? ¿Se han sentido alguna vez encerrados dentro de un mundo autocreado, mientras la angustia les contaba que algo se estaban perdiendo, mientras la intuición les susurraba

que debía haber algo más? Dependiendo de este punto de elección, de quedar dentro de nuestra mente o salir a la vida, encontramos ejemplos de personas que crean vidas plenas de sentido y que se realizan aun con dolor o malestar. Pero también encontramos personas que, en su afán por vivir felices, sin malestar, ni son felices ni viven, y su vida terminan por convertirse en un martirio, en un vivir sin vivir.

Entonces, de nuevo, exploren en sus vidas. ¿Pueden ver ese punto de elección ante las cosas que los hicieron sufrir? ¿Esa diferencia entre el sufrimiento evitable e inevitable? ¿Perciben que pueden elegir cómo relacionarse con lo que les pasa de maneras más saludables y flexibles? ¿Pueden atisbar, aunque sea un destello, la diferencia de vivir dentro de la mente o entrar a la vida?

Si todavía no lo ven claramente, no importa, porque no es la idea. Justamente en el resto del libro exploraremos las maneras en las que podemos relacionarnos más flexiblemente con lo que nos pasa y para eso vamos introducir las bases del modelo terapéutico, llamado Terapia de Aceptación y Compromiso¹ en que se basa este libro.

LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO COMO UN MODO FLEXIBLE DE ESTAR EN LA VIDA

El modelo psicológico en que se basa este libro se asienta sobre bases teóricas y experimentales muy firmes, que permiten un desarrollo de procesos que nos ayudan a vivir mejor, es decir, a desarrollar nuestro *bien-estar*, que no es otra cosa que aprender a estar con lo que nos pasa de una forma flexible. Esto no es necesariamente lo mismo que sentirnos bien, situación que está más relacionada con el mensaje que la cultura nos ofrece y que se resume en el mandato de ser felices, entendido como ausencia de dolor, malestar y sufrimiento.

Por esto es que vamos a recorrer algunos aspectos de este modelo de manera de sentar las bases sobre lo que vamos a trabajar después en el libro. Casi como si generáramos entre todos ciertos acuerdos básicos, que a veces no son los que compartimos comúnmente.

Pero antes, un poco de historia. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)² es un modelo terapéutico dentro de las terapias cognitivo-conductuales. Sus primeros pasos comenzaron en la década de los 80 con el objetivo de “crear una ciencia más adecuada a los desafíos de la condición humana”. El punto de partida de exploración acerca del

misterio de la condición humana hizo que, desde su origen, ACT se ocupara de áreas no tratadas desde la ciencia psicológica, como la espiritualidad. Con lo cual, dentro de los modelos imperantes en la psicología, tiene dos características que lo hacen singular: un fuerte compromiso con una base científica y de investigación básica, y en segundo lugar, el hecho de poder adentrarse en lo profundamente humano. ACT cabalga en esas dos dimensiones generando una alquimia que la hacen, desde mi punto de vista, muy atractiva.

Por otro lado, desde el inicio del modelo se puso un fuerte énfasis en desarrollar una base coherente para lo que luego es el trabajo clínico. En palabras de Hayes:

Si ACT hubiese sido popular veinte años atrás, no hubiese soportado un buen escrutinio. El modelo no estaba bien desarrollado y sus bases eran débiles. Nos tomamos varios años en la filosofía, teoría básica, mediciones y teoría aplicada antes de publicar la forma terapéutica (1999) [...] cuando alguien explora las distintas capas puede ver todo el trabajo en las bases.

Esto quiere decir que, acompañada del modelo terapéutico, ACT tiene raíces en una filosofía de la ciencia, y en un desarrollo en el área de ciencia básica sobre las cogniciones y el lenguaje. En todo este conjunto coherente de investigación y desarrollo se basan los acuerdos básicos que vamos a explorar en el resto del capítulo y los recursos que experimentaremos en el libro.

La quimera de la felicidad

¿Por qué nos cuesta tanto a los seres humanos ser felices? ¿Por qué podemos pasar de la alegría a la tristeza? ¿Por qué nos ocupamos a veces solo de sobrevivir si no somos felices? ¿Por qué, a pesar de sentir miedo, molestias o dolor, algunas personas se mantienen fieles a lo que verdaderamente les importa, mientras otros se enredan en la tristeza y el malestar, se diluyen en sus miedos y se dejan llevar cegados, sin ver más allá de la niebla que nos envuelve?

Desde el punto de vista de la Terapia de Aceptación y Compromiso, y la ciencia en la que se fundamenta, responder a estas preguntas implica explorar el contexto que sostiene el quehacer humano. Este contexto tiene diferentes partes: el contexto cultural —es decir, el mundo en que vivimos—, la historia personal y, por último, lo que nos sucede

momento a momento. Los tres factores influyen en lo que hacemos y en las maneras — flexibles o inflexibles— de estar con lo que nos pasa.

Con respecto al **contexto cultural**, estamos rodeados de mensajes acerca de cómo tiene que ser nuestra vida y de qué manera ser felices. Mensajes que equiparan la felicidad a ausencia de dolor, de malestar y de preocupaciones. Piensen en todas las publicidades que nos rodean y en lo que nos transmiten las películas. Por vivir en esta cultura todos tenemos la imagen en nuestra mente de cómo sería vivir “una vida de película” con final feliz. Y compramos esta versión en la que en general evitar el malestar se alza como un objetivo prioritario sobre el cual gira todo lo que hacemos. ¿Cuáles son los objetivos que proliferan públicamente? ¿Adónde nos invitan? ¿Qué sería, según estos mensajes, una buena vida?

La cuestión es que, al avalar esta versión de que la felicidad implica ausencia de malestar, nuestro objetivo inmediato es solucionar lo que nos sucede, para recién después poder ser felices. Y así esgrimimos estas razones que aceptamos culturalmente —no puedo porque estoy deprimido, los demás son mejores, no estoy motivado, no tengo ganas— antes que los hechos, y terminamos por buscar soluciones para nuestro malestar, en vez de vivir cada momento de acuerdo a lo relevante para cada uno, a lo que nos hace sentido.

La idea de ser feliz que se expande es la que se transmite a través de múltiples mensajes y recetas que dicen:

No al dolor.

No a la frustración.

No al malestar.

Lo quiero YA.

Solo quiero pasarla bien.

Lo normal es sentirme bien.

Es una búsqueda hedonista de sensaciones placenteras inmediatas que no supongan demasiado esfuerzo, con metas cortas, donde se organiza el sistema para no contactar con el malestar ineludible y promover una huida generalizada del dolor. Hace un tiempo, un paciente me dijo: “¿Qué tiene de malo que lo que quiero para mi vida sea pasarla bien?”. No hay nada de malo, solo es importante detenerse a ver, a observar qué tipo de

vida construye ese mensaje, y si es hondamente la vida que queremos, si nos hace sentir plenos de corazón. ¿Vale la pena vivir así? ¿Qué huella se deja en el mundo? ¿Pueden percibir hasta qué punto este mensaje normalizado resulta destructivo? A veces es difícil, porque estamos tan imbuidos en él que ni siquiera nos damos cuenta de que hay otra alternativa, ni de los efectos que genera. No hay chances de que podamos pasarla bien todo el tiempo. No estamos hechos así. Y esa búsqueda incesante y a veces desesperada nos hace perder lo esencial, lo que profundamente podemos construir. Nos falta esa *verdadera conexión, esa sensación de pertenencia y satisfacción plena*, que en el fondo todos tenemos disponible, pero el mensaje de la cultura al que estamos expuestos a veces nubla y desdibuja una posibilidad trascendente.

Nos encontramos con demasiada información de cómo debe ser nuestra vida, cómo debemos vivirla, cómo hay que afrontar los problemas, cómo motivarnos, qué necesitamos pensar y sentir para conseguir lo que se supone que tenemos que conseguir —pareja, trabajo, salud, ser queridos—; en definitiva, *qué necesitamos para ser*. Muchos de mis pacientes llegan al consultorio porque este manual que nos dan no les resulta. Y así como una vez me dijo una paciente “se me quemaron todos los papeles”, sufrimos, nos sentimos rotos o descompuestos porque no sabemos cómo vivir. Hemos comprado la película y sufrimos por no estar viviendo en ella.

En esa persecución incesante de la “felicidad” muchas veces la vida se nos pasa. Debido a este supuesto y a esta lucha, la vida queda cada vez más mermada, y casi sin que nos demos cuenta, dejamos las riendas en manos del malestar, en manos del “no puedo porque me siento mal”.

¿Se dan cuenta de la trampa de la felicidad? Es una búsqueda sin fin, y cuando creemos que la hemos alcanzado, se desvanece otra vez.

La base filosófica de la *Terapia de Aceptación y Compromiso* advierte, entonces, que este contexto socio-verbal en el que estamos inmersos promueve una trampa. *Toda la evidencia experimental disponible señala que dar la espalda al dolor, al miedo, al malestar, limita o reduce considerablemente la vida. Es como moverse en arenas movedizas para intentar salir y, sin embargo, hundirse más. Es ir sin dirección, cegados por palabras como “no puedo”, “estoy triste”, “me ahogo”, “me saldrá mal”, y es una dirección de corto recorrido. Quedamos presos de la ilusión verbal que nos impone la cultura. Sin que nos demos cuenta, nuestra mente queda “colonizada”, y en ese estado pasa a comandar nuestra vida.*

Entonces, teniendo en cuenta lo que hemos recorrido, ¿están dispuestos a renunciar a la quimera de la felicidad? Los dejo con esa pregunta...

Las trampas del lenguaje y cómo convertirlo en nuestro aliado

Ya recorrimos algunos aspectos relacionados con la pregunta por el desafío de la condición humana. Para sumergirnos en ese reto es necesario explorar un aspecto esencial que ya se mencionó: nuestra condición de seres verbales. **Esto implica que lo que hacemos no solo responde a lo que nos pasa sino también a cómo le atribuimos significado.** Aprendemos a través de la experiencia directa, pero rápidamente perdemos esa inocencia inicial y respondemos a lo que nos pasa según la forma en que relacionamos arbitrariamente nuestras circunstancias con aprendizajes previos simbólicamente adquiridos. Es decir, nuestro responder es relacional: respondemos a los estímulos según su relación con otros. ¿A qué me refiero con esto? Hay un ejemplo que utilizamos mucho en ACT: el de las dos monedas. Supongamos que tienen una moneda grande, dorada y brillante que vale 10 y una moneda más pequeña y plateada que vale 20. Antes del lenguaje, antes de entender qué significan “10” y “20”, si le damos a elegir a un niño, seguramente tomará la moneda más grande. Pero cuando le enseñamos la relación arbitraria de que la grande vale 10 y la chica 20, y que 20 es más grande que 10 y por lo tanto vale más, ya se pierde la inocencia: elegimos controlados por esa información arbitraria y probablemente optemos por la más chica. Durante la vida y en la medida que vamos sumando aprendizajes, esa inocencia se va perdiendo cada vez más, de modo que nuestras elecciones y la manera en la que nos relacionamos con las cosas y con lo que nos pasa se complejizan. ¿Pueden vislumbrar cómo se complica todo?

Veámoslo en otro ejemplo. **Una vez que nos zambullimos en el lenguaje dejamos de ser inocentes frente a lo que nos sucede.** Dos personas que enfrentan un mismo problema pueden “vivirlo” y lidiar con él de manera muy diferente. Aun frente al mismo objeto, cada uno de nosotros se va a apropiarse de él de un modo diferente. Por ejemplo, dos personas, frente a una manzana, vivencian manzanas distintas, dada la relación que establecen entre “manzana” y todo lo vivido con ellas o lo que puedan relacionar con ella. Cuando pensamos, relacionamos acontecimientos de manera arbitraria, es decir de un modo no ligado necesariamente **con lo observable sino con lo aprendido.** 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, una red de relaciones que nuestra mente genera y expande continuamente a lo largo de la vida una red de relaciones. Ya no nos relacionamos con el mundo tal cual es sino según cómo es tamizado a través de nuestro universo simbólico. Y ya no actuamos sobre el mundo solo en función de las consecuencias directas que aparecen en la realidad sino también según cómo esta se adecue en este entramado simbólico complejo, que incluye las consecuencias que derivamos arbitrariamente. Por ejemplo, cuando trabajo con parejas esto se conjuga a veces de maneras muy disparatadas. Recorramos una escena imaginaria de parejas y registremos cómo, en general, existen dos universos, el más directo y el que derivamos, es decir, el que interpretamos. Él vuelve del trabajo y dice: “Hola, buenas tardes” y va hacia la cocina. Ella contesta: “Ah, hola”. Por dentro, ella piensa: “Fíjate cómo viene y ni siquiera me da un beso, el mismo de siempre, no le importa nada de mí”. Él piensa: “Llego muerto del trabajo y me encuentro siempre con esa misma cara que ya no aguanto más”. ¿Cómo les parece que seguirá la escena? De lo que observablemente sucede construimos diferentes mundos de modo arbitrario, que luego controlan e influyen en lo que hacemos. Y muchas veces los tomamos como reales y quedamos presos de nuestras maneras de derivar, de relacionar lo que se nos presenta.

Con la intención de explorar esta complejidad, la **Terapia de Aceptación y Compromiso se fundamenta en una teoría del lenguaje y de la mente humana que se llama Teoría de los Marcos Relacionales (RFT).**³ Una explicación fehaciente de esta teoría excede el propósito de este libro. Solo vamos a mencionar algunos aspectos relevantes.

Ya hemos recorrido el impacto que tiene el lenguaje en lo que hacemos y en nuestro sufrimiento. Ahora vamos adentrarnos un poco más. La premisa básica de RFT, tal como explica Hayes, es que la conducta humana está dirigida, en buena medida, por redes de relaciones mutuas denominadas marcos relacionales. Algunos ejemplos de marcos relacionales: marcos de coordinación (algo es *equivalente* a), marcos de oposición (algo es *opuesto* a), más grande que, mayor a, etc. Tales relaciones constituyen el núcleo del lenguaje y de la cognición humana y nos permiten el aprendizaje sin necesidad de tener una experiencia directa. Por ejemplo, un gato no tocará dos veces una estufa encendida, pero necesita haberlo hecho al menos una vez para hacerse una idea.

Un niño no necesita tocarla nunca para aprender, verbalmente, que la estufa puede quemar. Es decir que estufa es equivalente/se coordina con *fuego*, que a su vez está coordinado con *quemar* y, por ende, con *peligro*. Este aprendizaje relacional arbitrario —es decir, que podemos aprender por reglas verbales—, nos resulta muy potente para amplificar nuestras redes de relaciones y manejarnos en el mundo sin necesidad de tanto ensayo y error. La capacidad de pensar en forma de relaciones nos permite analizar conscientemente nuestro entorno, desarrollar herramientas, encender fuego, crear arte, resolver problemas, etc. En el mundo externo, esta habilidad resulta una herramienta inigualable, pero en términos de nuestra experiencia interna, las reglas verbales pueden llegar a limitar nuestra vida de un modo increíble. ¿Se dan cuenta de lo que eso significa con relación a la capacidad de aprendizaje, pero también con relación al sufrimiento?

Podemos relacionar todo con todo y lo que pensamos ocupa el lugar del objeto o del acontecimiento. Veamos dos ejemplos. Imagínense un limón, amarillo, perfumado; lo cortamos y le sale el juguito.⁴ ¿Pueden registrar lo que les pasa? Alguno de ustedes quizás hasta sienta el sabor del limón en este momento. Este es el poder de las palabras, que pueden traer la vivencia del objeto y ocupar su lugar casi como si estuviésemos frente a él. Inclusive a veces esto es tan fuerte que no distinguimos la diferencia. Podemos traernos malos recuerdos y revivirlos casi como si nos estuvieran pasando de nuevo. O podemos pensar un futuro idílico y que se nos dibuje una sonrisa y hasta tener sensaciones corporales asociadas. Esta es una característica muy poderosa del lenguaje vinculada a su aspecto relacional: las palabras están relacionadas con los objetos y con todo lo que ellos traen asociado según nuestra historia de aprendizaje.

Veamos otro ejemplo. ¿Qué contestarían si les preguntara qué tienen en común un elefante y un auto? Dense un tiempo para pensar. Algunas respuestas que he obtenido son, por ejemplo, que ambos andan en cuatro, es decir, tienen cuatro patas o cuatro ruedas. Los dos tienen trompa. Y así encontraremos relaciones según lo que nuestra mente derive. Hacemos esto con todo. ¿Y cuál es el asunto de relacionar? Por ejemplo, si me gustan los elefantes y relaciono un auto como equivalente a un elefante, posiblemente me gusten también los autos. Y así, según cómo relacionamos, se va transformando nuestro vínculo con los estímulos, aun cuando con alguno de ellos no hayamos tenido experiencia previa. Hay estímulos neutros que, si los ponemos en relación con otras cosas, pueden resultarnos desagradables o agradables. Si estoy por hablar con alguien que no conozco, seguramente tendré una idea neutra de esa persona,

pero si me dicen que es la persona más hostil que se han encontrado, y la hostilidad me produce miedo, entonces entraré con miedo. Quizás a otra persona la hostilidad le resulte desafiante y entre con entusiasmo. ¿Pueden vislumbrar lo que sucede gracias al lenguaje? Podemos, a partir de lo que sucede, relacionarlo con lo que sea y, en virtud de eso, pasarla mejor o peor. Todo depende de cómo nos relacionemos. Esta capacidad tiene un componente adicional, que está en la base de la autoconciencia; también podemos relacionarnos arbitrariamente con nuestro propio accionar, o sea con nosotros mismos. Es decir, gracias al lenguaje, podemos observarnos en perspectiva y armar un vínculo con nosotros mismos.

La ciencia y la investigación han mostrado que la vida humana está inexorablemente ligada al lenguaje. Y si bien es cierto que sin lenguaje no existiría el sufrimiento, tampoco habría evolución y la especie humana no tendría el grado de desarrollo con que cuenta hoy, para bien o para mal. Sin embargo, no estamos condenados al control sin freno del lado oscuro del lenguaje. Según indican las investigaciones, ciertas transformaciones pueden devolvernos el timón de la propia vida de acuerdo a las leyes que regulan lo que somos y ayudarnos a tomar distancia de nuestros pensamientos, sensaciones y recuerdos.

El gran aporte de este abordaje es que podemos generar procesos verbales que nos permitan ser individuos libres y responsables de nuestras vidas. Pero para ello, es fundamental reconocer las trampas del lenguaje; a medida que nos libramos de ellas, podemos aprender a ser más conscientes tanto de las lentes verbales que surgen y utilizamos cada día, como del hecho de que no nos definen ni determinan nuestra vida. Es decir, no podemos vivir sin “lentes”; dado que somos seres verbales, siempre llevamos algunas. Vamos coloreando y narrando lo que nos sucede según nuestra historia de aprendizaje y nuestro contexto gracias al lenguaje, a la lente que tenemos. Y la manera de salir de esta trampa potencial implica aprender a reconocer la lente, desprendernos del apego a una forma de relacionarnos con lo que nos pasa y ampliar nuestra conciencia.

¿Pueden reconocer el impacto que tiene el lenguaje en lo que les pasa? ¿Registran al comentarista interno y cómo este tiñe su vida? ¿Aparece un patrón, una lente privilegiada con la que miran “su realidad” y a sí mismos? ¿Qué impacto creen que tendría registrar estas lentes y no quedarse atrapados en ellas como la única manera de ver y estar con lo que les pasa?

Hay maneras para no quedar atrapados. Ya estuvimos utilizando dos de ellas. Una

implica cierto uso particular del lenguaje, como las metáforas y las paradojas que propician una apertura de sentido, una mayor multiplicidad de recorridos derivados y, por ende, nos dan de nuevo más margen de libertad. La otra es la utilización de preguntas reflexivas que nos coloquen nuevamente en el punto de salida de las trampas mentales y nos pongan en contacto más directamente con nuestra experiencia como la maestra esencial. En este sentido, en este libro no van a aprender en función de lo que yo les pueda decir o lo que el modelo indique, sino que iremos cocreando experiencias de modo tal que ustedes puedan realizar nuevos aprendizajes más directos. Todos podemos aprender más directamente, como los niños, pero a veces esa capacidad se nubla en la telaraña del lenguaje. Buscaremos entonces la forma de volver lo más cerca posible de esa inocencia.

Nuestro dolor tiene una historia y hacemos lo mejor que podemos

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 para seguir adelante con la presencia de nuestro dolor.

Somos organismos únicos que respondemos al presente con la carga de nuestra historia. Esta historia siempre ocurre en la cultura en la que nos toca vivir, lo que le imprime ciertas cualidades.

La historia es necesariamente personal, única, no podrá transferirse a otros, y es aditiva: lo andado, andado está, y solo queda, en cada momento, preguntarse en qué dirección continuar caminando. Lo que sentimos, pensamos o recordamos es producto de la historia personal; es un hecho que responde a las leyes que han ido generando un tejido singular del cual no es posible deshacerse. Solo es posible construir sobre ello.

Esto implica que entender cómo nos generamos sufrimiento sin tener en cuenta nuestro contexto de aprendizaje es una visión parcial. Para comprender verdaderamente la naturaleza de nuestras acciones, sí o sí necesitamos saber qué bagaje traemos y en qué mundo vivimos. Recién ahí podremos entender nuestras acciones, pero, en realidad, lo que importa es enfrentarnos a una pregunta rectora: ¿son útiles esas acciones, funcionan para nosotros?

Desde la base filosófica del modelo ya no nos preguntamos tanto el porqué de lo que

hacemos sino el para qué.

Buceen en su vida a través de estas preguntas:

- ¿Saben para qué hacen lo que hacen?
- ¿Al servicio de qué se están moviendo?

Los invito no tanto a explorar la respuesta sino la pregunta en sí misma:

- ¿Para qué?

Jueguen con varias cosas que hayan hecho a lo largo del día desde la óptica de esta pregunta. ¿Pueden notar lo que propicia? Algunas personas con las que he trabajado me relatan que la pregunta les cambia la perspectiva: de quedarse encerrados en explicaciones que no generan movimiento, pasan a esta pregunta que abre direcciones e invita a moverse, pero también inquieta.

Cambiar la pregunta y el enfoque en relación a la condición humana también puede tener una veta aliviadora. Sumergirnos en el misterio de ser humanos no tiene por qué implicar las respuestas al porqué de las cosas que muchas veces nos dejan cada vez más encerrados en razones y explicaciones y, por ende, dentro del lenguaje y de nuestra mente. Pueden entonces mirar lo que hondamente implica ser humano desde esta otra perspectiva, la del sentido, del para qué. Y en vez de argumentar, explicar, analizar, nos hace quedarnos más cerca de la experiencia y de descubrir, en relación a ese para qué, cuánto nos ayuda a movernos en esa dirección o no.

Veamos un ejemplo concreto. Hace un tiempo llegó a mi consultorio una paciente con un diagnóstico de cáncer, que estaba atrapada en la pregunta de por qué se había enfermado. El contexto cultural ayuda a este enredo con los mensajes que sentencian que nos enfermamos por distintas causas: una emoción no procesada, un conflicto no resuelto, etcétera. Mi paciente, además de sufrir por tener que enfrentarse al diagnóstico, tenía el sufrimiento añadido de sentirse culpable por haberse generado la enfermedad ella misma de alguna manera. ¿Ven adónde puede llevarnos la pregunta del porqué? ¿Cómo les parece que funciona quedarse en esa pregunta en esta situación y en varios de los dolores que les ha tocado atravesar? ¿Sienten que eso los acerca a vivir una vida con sentido o no? ¿Los ayuda a moverse significativamente o los entrapa?

Al comenzar el proceso terapéutico fuimos despejando este enredo y de a poco abrimos espacio a otra posibilidad: **elegir conscientemente qué hacer de su vida que pudiese aportarle valor.** Y así fue. El para qué empezó a guiarla y eso fue liberador. Pero no voy a contar yo su historia, podrán leer su testimonio más adelante.

Conocemos a través de la investigación de ACT cómo es posible alterar verbalmente el impacto que la historia personal conlleva, para bien o para mal. No tenemos que pelear con el malestar que a veces sobreviene. No tenemos que pelear con nuestra historia ni deshacernos de los pensamientos crónicos ni de las sensaciones hirientes.

Podemos aprender a actuar a pesar de todo ello. Podemos tener paz entre hecho y palabras si sabemos qué es importante para nosotros y estamos dispuestos a movernos en esa dirección, aun en la presencia de malestar, es decir, incluyéndolo. A la corta y a la larga, la sensación de hacer lo que uno quiere produce una gran satisfacción, aunque el camino haya tenido y continúe teniendo recovecos y zonas oscuras por las que uno pasó en vez de darse la vuelta. Podemos aprender a llevar nuestro contexto de la manera más funcional posible y hacer cambios de modo tal de poder transformarnos. Y, sobre todo, lo que para mí es el foco mayor de este trabajo, generar **personas libres que sepan andar por la vida conscientes y responsables de sí mismas.**

RELACIONARNOS CON LO QUE NOS PASA DE UN MODO FLEXIBLE

Hasta aquí hemos llegado a distinguir entre dolor y sufrimiento y descubrimos de qué manera el lenguaje nos juega malas pasadas a la hora de aprender a lidiar con el dolor. También exploramos que mucho con lo que peleamos es lo que también nos hace profundamente humanos: el bagaje de nuestra historia personal muchas veces nos lleva a un callejón sin salida y no sabemos cómo relacionarnos con eso de una manera funcional y flexible. ¿Entonces? Lo importante —y de esto se va a tratar en todo el libro— es **aprender a relacionarnos flexiblemente con lo que nos pasa de modo tal de no generarnos sufrimiento de más y abrírnos a la posibilidad de vivir una vida valiosa.**

La Terapia de Aceptación y Compromiso busca ayudar a las personas en **dos aspectos:** relacionarnos con nuestro mundo interno de una manera que no amplifique nuestro sufrimiento y **crear una vida plena** y llena de sentido. En *Una vida valiosa* los acompañaré a mirar bien de cerca los modos habituales que tienen de responder a los

empezar a ver los modos
habituales que tenemos de responder
a los pensamientos indeseados, las
emociones difíciles y las sensaciones
desagradables

pensamientos indeseados, las emociones difíciles y las sensaciones desagradables, y a considerar si esas **respuestas realmente funcionan, si los ayudan a encontrar el camino para construir la vida que realmente quieren.**

hacer un cambio de perspectiva, una manera distinta de lidiar con la experiencia interna

Lo que finalmente propone ACT es un cambio de perspectiva, una manera distinta de lidiar con la experiencia interna. Lo que buscamos es conmovir la batalla con el malestar que nos captura y hace colapsar el sentido de nuestras vidas, para vivir la vida aquí y ahora. No porque la batalla deje de estar sino porque el resultado de esa lucha deja de ser lo importante y nos damos cuenta de que no necesitamos ganar la contienda para vivir. **Más que ganar, la propuesta es soltar la batalla y empezar a vivir el tipo de vida que verdaderamente queremos, ahora.**

Para ello, ACT busca generar *flexibilidad psicológica*, cualidad que nos permite desatascarnos y nos ayuda a conducirnos hacia una vida plena y con sentido, aun frente al dolor y a la adversidad. La flexibilidad psicológica implica entonces tener más grados de libertad, un menú más amplio de respuesta frente a lo que nos sucede.

ACT nos ofrece una serie de habilidades que contribuyen a la flexibilidad psicológica, y nos ayudan a desarrollar los siguientes procesos: **aceptación** cuando la lucha con la experiencia solo nos aleja de lo valioso, y **compromiso** para conducirnos hacia lo que es verdaderamente importante:

- *Aceptación o abrirse*: La “aceptación”, en el sentido que aquí le damos al término, no es una autoderrota nihilista, ni tampoco consiste en sufrir y aguantar el dolor. Es algo muy distinto. Consiste en un abrazo comprometido y vital al momento presente tal como sea. Implica dar lugar a las sensaciones, emociones y pensamientos difíciles sin tratar de controlarlos o evitarlos. Nos invita a decirle que sí a lo que la vida nos presente.
- *Defusión*: Significa relacionarnos con nuestros pensamientos y con el contenido mental de una manera nueva, de modo tal que estos tengan menor impacto e influencia sobre nosotros cuando así lo queramos. Lo que se busca es que no sea nuestra mente la que controle lo que hacemos, sino que seamos nosotros los que podamos elegir. Logramos así ver los pensamientos tal como son, solo pensamientos, un aspecto más de nuestro mundo interno.
- *Yo contexto o yo observador*: Es un aspecto esencial y muy poderoso de la naturaleza humana. Es una perspectiva de nosotros mismos que permite observar todo lo que

sucede en nuestro mundo interno, sabiendo que somos más que lo que nos pasa, somos esa perspectiva estable que nos acompaña durante toda nuestra vida a la que llamamos Yo. Es lo que nos conecta con el aspecto trascendente de nuestra experiencia.

- *Conexión*: Implica vivir en el momento presente enfocados y participando plenamente de lo que la vida nos trae. En vez de enfocarnos en el pasado o en el futuro, podemos conectarnos profundamente con el aquí y ahora.
- *Valores*: Llamamos valores no al aspecto moral de lo que hacemos sino a lo que consideramos valioso o realmente importante. Son el reflejo del anhelo hondo que tenemos en nuestro corazón: **qué tipo de persona queremos ser, qué es significativo y pleno de sentido para cada uno de nosotros, y de qué queremos que se trate nuestra vida**. Nos proveen de direcciones en la vida y se transforman en una brújula sabia que nos guía y nos motiva a hacer cambios importantes.
- *Acción comprometida*: Para construir una vida valiosa necesitamos verdaderamente movernos en esa dirección, es decir, hacer las acciones necesarias para crearla. Una vida significativa se crea a partir de acciones concretas guiadas por nuestros valores. Y además implica un compromiso de recorrer, una y otra vez, y todas las veces que sea necesario, el camino de lo que es importante para nosotros.

A pesar de que hablamos de todos estos procesos por separado, en realidad todos actúan simultáneamente e interactúan unos con otros para generar mayor flexibilidad psicológica.

Entonces, teniendo en cuenta todo lo que vimos como base del modelo, volvamos a las preguntas:

¿Están viviendo la clase de vida que quieren vivir, en este mismo momento? ¿Su vida está centrada en aquello que es más significativo para ustedes? ¿Su modo de vivir se caracteriza por la vitalidad y el compromiso o por el peso de sus problemas?

Espero que estas preguntas los animen a querer cruzar el umbral de los procesos. Ese pequeño acto de adentrarse en lo que viene sin saber demasiado de qué se trata ya es un paso de enorme coraje. Coraje, como la palabra lo indica, es un movimiento desde el corazón. Y espero que así sea para ustedes como lo es para mí también esta invitación.

Solo les pido que se comprometan en este viaje centrado fundamentalmente en el laberinto del sufrimiento profundamente humano, con la intención de que este viaje los lleve a un cambio fundamental en el juego que se está desarrollando, y que no se convierta simplemente una nueva estrategia para intentar ganarlo.

TESTIMONIO

LA VIDA EN COLORES

En abril de 2015 decidí dejar la terapia psicoanalítica que había hecho durante muchos años, y que me ayudó mucho a conocerme, a buscar el origen de las tormentas que tenía adentro, a miraras y a resolver temas “grandes” y dolorosos. Se había cumplido un ciclo, no había mucho más para mí en esa terapia porque necesitaba un espacio donde poder confrontar lo cotidiano, ya no los “grandes” temas de la vida, sino los detalles, esos donde se juega el estado de ánimo doméstico que al final del día es la vida misma.

De visita a un amigo psicólogo en New York, un día, mientras almorzábamos, le conté exactamente eso. Que había dejado la terapia y no sabía bien qué hacer de ahí en adelante. Él me preguntó: “¿Por qué no hacés lo que hago yo?”. Le contesté: “Porque no sé qué hacés y además vos vivís acá y yo Buenos Aires”. Entonces me explicó en pocas palabras qué significa la terapia de aceptación y compromiso, la atención plena a lo que nos sucede en el momento y la entrega radical a esa experiencia y me prometió ponerme en contacto con “una terapeuta que hace lo mismo que yo, pero Buenos Aires”.

Y así, cuando un mes más tarde me decidí a avanzar, llegué al consultorio y planteé dos cosas: primero quería llevarme mejor con quienes me rodean, enojarme menos y ser menos severo conmigo y con los demás. Además me preocupaba la cantidad de alcohol que estaba tomando para calmar mis ansiedades. Detrás de esos dos objetivos primarios estaba el deseo de lidiar de una manera sana con lo que me rodea, con la vida, con el peso de la familia, del trabajo, de los deseos, de las frustraciones, de las victorias y las derrotas.

El núcleo del estado personal con el que llegué a la terapia era el de sentirme constantemente inadecuado para vivir y con la duda de si no habría algo adentro mío que debía cambiar. ¿Soy yo el que estoy mal? ¿Hay algo de mí (de quien verdaderamente soy) que deba cambiar? ¿O más bien hay una mirada nueva que puedo tener sobre mi vida respetando y rescatando a mi verdadero yo?

En la terapia hice descubrimientos que para mí, a los 45 años, fueron una novedad absoluta y radical. Lo primero fue descubrir que no estoy solo. La terapia supuso alguien que me escuchaba con atención y que, sin juzgar, como punto de partida me ayudó a comprender que estaba acompañado de modo incondicional y que las cuestiones que yo tenía para trabajar están en la naturaleza de todos los hombres y mujeres que nos rodean, que “a todos nos pasan cosas” y que “todos percibimos la vida como dificultosa”.

Segundo, yo no soy mis pensamientos. Hay una realidad adentro mío, el corazón donde anida la verdad de quien soy, muy profunda, que es libre de los pensamientos y de las emociones. No es que los pensamientos y las emociones no influyan o no estén presentes o sean negados, al contrario, hay una opción que es atenderlos y abrazarlos, pero desde un lugar de libertad y no de sometimiento. Aun en las pasiones más intensas como el enojo empecé a encontrar la opción de elegir vivirlas de un modo que no me dañara a mí ni a los demás.

Tercero, descubrí cuál es la opción radical más profunda por la que quiero vivir. Cuando propusieron a

Bruce Springsteen al Kennedy Awards, Jon Stewart dio un discurso maravilloso sobre él como persona y sobre su obra. Y destacó que su virtud principal es que Bruce siempre agota el tanque, en todo lo que hace lo entrega todo. Descubrí en la terapia que mi vocación es vivir según esa idea de **empty the tank**.

Cuarto, que mi compromiso de vivir el momento presente con atención influye positivamente en la vida de los demás. Empecé a notar que los miembros de mi familia se nutren de mis cambios, los hacen propios (cada uno en con su personalidad y posibilidades) y eso enriquece a toda la familia.

Quinto, un punto central, estar dispuesto a comprometerme con aceptar y vivir plenamente lo que surge en el momento presente permite vivir la vida en colores. Es un camino que permite la aparición de lo imprevisto y, de a poco, el solo hecho de experimentarlo un par de veces me hizo desear cada vez más vivir de ese modo. Eso implica vivir expuesto a todos los colores y sus tonalidades, las agradables y las desagradables. Aceptar que la vida tiene colores mixtos, y que, en lugar de juzgarlos como “buenos” o “malos”, son colores dados, están ahí y que el punto es cómo yo quiero y puedo mirar, contemplar, vivir y atravesar esos colores que la vida me presenta.

Es una experiencia que primero me genera (todavía, y supongo que va a ser siempre así) mucho miedo, vértigo y vulnerabilidad, en particular porque se abre la posibilidad del dolor que, por razones de educación y culturales, de entrada tiene una connotación negativa.

Una vez que descubrí la opción de vivir con compromiso el presente, la dicotomía “el dolor es malo, el placer es bueno” en la que tendía a vivir, desapareció. Y apareció la posibilidad del dolor por todo, por mis múltiples imperfecciones, por las pequeñas catástrofes cotidianas, como sentirse indefenso e inseguro en el trabajo o como padre, o el dolor por los grandes dramas, como acompañar a un ser querido con cáncer o perder a un amigo. Estar **dispuesto a mirar al dolor de frente y abrazarlo**, en mi caso, requiere de ayuda, de alguien que me tome la mano y me haga sentir que se puede, para luego de a poco empezar a hacerlo solo.

La buena noticia es que así como apareció la opción del dolor (o cualquiera de las otras emociones que pueden ser consideradas desagradables), también tomaron un nuevo color con mucho más brillo los momentos de gozo y alegría, como los viajes con mi familia o amigos, los buenos momentos con mi esposa, mis hijos, las victorias en el trabajo, el redescubrimiento de la escritura como lugar de encuentro conmigo mismo, la música, y muchas otras experiencias cotidianas y domésticas y “chiquitas” que son un escenario donde se puede vivir plenamente y con atención, en lugar de pasar por la vida como si fuese un trámite que hay que agotar.

Sexto, este camino es uno de idas y venidas. No de perfección constante, sino de dejar pasar cosas que molestan, abrazar las caídas y tratarse bien, con paciencia y compasión. Entendí que cada vez que me olvido, que me distraigo (que son muchas), que pierdo el tono en el que quiero resonar, tengo la opción de “volver”. Volver al compromiso de estar presente. Y en ese volver está todo el secreto. Yo lo vivo como si el compromiso fuese doble, uno que es el deseo de ESTAR comprometido con el presente y con lo que me pasa y dos, el compromiso de volver a ese lugar cada vez que la vorágine propia y externa me arrastra y me aliena.

En conclusión, creo que la gran novedad que estoy experimentando a partir de la terapia es que responde a la pregunta fundamental de mi necesidad: **hay una manera sana de ser yo, hay una manera de vivir siendo bueno conmigo**.

1. *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*, de Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl y Kelly G. Wilson (1999); *Terapia de Aceptación y Compromiso: un tratamiento conductual orientado a los valores*, de Kelly G. Wilson y Carmen Luciano (2002).
2. Se pronuncia “act”, no como una sigla, y se relaciona con el verbo *to act* (“actuar” en inglés).
3. *Relational frame theory: a post-skinnerian account of human language and cognition*, de Steven C. Hayes, Dermot Barnes-Holmes y Bryan Roche (2001).
4. Ejercicio experiencial de ACT propuesto por Kelly Wilson y Carmen Luciano (*Terapia de Aceptación y Compromiso*, 2002).

Capítulo 2

La ilusión de control

*¿Qué es la vida? Un frenesí.
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño;
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.*

PEDRO CALDERÓN DE LA BARCA, *La vida es sueño*

Antes que nada, una advertencia: este capítulo implica una ruptura muy fuerte en el mundo externo y en el interno. Estamos frente al primer gran Umbral. Es quizás uno de los más difíciles de cruzar, ya que implica ir en contra de muchas de las cosas que nos han enseñado y que nuestra cultura refuerza. Definitivamente, al atravesarlo nos encontramos quizá frente a un terreno misterioso.

¿Pueden registrar los que les sucede ahora, luego de haber leído esta frase?

Si son como la mayoría de los seres humanos que me he cruzado en estos años de trabajo, les surgirá algo de miedo o inquietud ante la invitación a caminar hacia quién sabe dónde. No estamos acostumbrados a eso. Habitualmente buscamos movernos en terreno firme, o lo más firme posible. Nos gusta sentirnos en control y que lo que nos rodea sea predecible. Y así, poco a poco, entre todos vamos armando un acuerdo tácito que nos alivia y tapa ese costado misterioso de la vida. Coconstruimos la *ilusión de control*. Es un espejismo que todos consentimos, como el cuento del rey desnudo de Hans Christian Andersen.⁵ ¿Lo recuerdan?

En este cuento, un sastre le promete al emperador que va a confeccionarle un traje

maravilloso, de una tela especial llena de oro y con una suavidad excepcional. Pero además, la tela tiene una particularidad muy especial: es invisible para las personas ignorantes. El emperador sale a un desfile vestido con este supuesto traje suntuoso y todo el pueblo aplaude y alaba su atuendo, hasta que un niño dice en voz alta: “El rey está desnudo”.

La historia es una fábula o apólogo con un mensaje de advertencia: “No tiene por qué ser verdad lo que todo el mundo piensa que es verdad”. Nos muestra que muchas de las cosas que damos por ciertas, porque las acordamos socialmente, no necesariamente lo son. Es la mirada inocente y de principiante como la de un niño la que tiene la posibilidad de vislumbrar más allá de los supuestos.

Todos consentimos en un gran supuesto: tenemos control sobre lo que nos pasa y sobre nuestro mundo interno. A esto llamamos la *ilusión de control* y vamos a desenmascararla juntos. Insisto en la advertencia: no va a ser un pasaje fácil. Se puede volver un terreno bastante pantanoso, pero los invito a que se adentren en él y vean qué les pasa cuando lo atraviesan.

Cuando trabajo sobre esto en el consultorio o en los talleres de público general, inclusive en las formaciones de terapeutas, la experiencia de atravesar este umbral es iniciática, por un lado, y muy perturbadora, por el otro. Hace unos meses, en una clase, una colega, con cara de espanto y confusión, me dijo: “¡Pero esto es como pararse en otro lugar en la vida!”. Y sí. Cae un velo: el de la vida-sueño, y nos toca despertar. Y eso no siempre es fácil ni agradable y mucho menos cómodo, pero es potencialmente muy creativo y vital.

LA AGENDA DE CONTROL

En nuestra vida cotidiana nos movemos de un lado a otro, haciendo, siendo alguien y actuando con una cierta certidumbre, como si supiéramos qué va a pasar y cómo gestionar lo que nos sucede. En realidad, esto se da cuando nos sentimos bien, en control. Cuando esto no ocurre, probablemente nos sintamos mal, víctimas de lo cotidiano, con la sensación de que algo anda mal, que no se ajusta al “plan”, a lo que “debería” pasar. Tenemos un repertorio establecido de ideas acerca de lo que es correcto e incorrecto, justo e injusto, razonable e irrazonable. Con este modo de gestionar la

realidad cada vez nos cerramos más al misterio en el que verdaderamente vivimos.

Nos cuesta vivir en el caos, el desorden y la incertidumbre de este mundo cambiante que nos rodea, donde todo es efímero o inestable. Queremos darle orden y lógica a lo que pasa: “esto sucede porque...”, “como estaba enojado, hice...”, “esto es injusto, entonces...”. **Buscamos causas adentro y afuera y construimos un cierto marco de coherencia. Armamos este marco guiados fundamentalmente por la pregunta POR QUÉ y generamos cadenas causales que nos dan** la ilusión de poder predecir y controlar lo que sucede.

Entonces, en vez de vivir la vida tal cual se nos presenta, estamos ocupados en controlar las cosas por medio de nuestra mente o de nuestras acciones. Armamos una *agenda de control* con la que gestionamos lo que nos sucede habitualmente para evitar aquellas cosas que nos generan malestar y para retener aquello que nos da satisfacción. Esto va armando poco a poco una tensión con la realidad caprichosa en la que no sucede lo que nosotros esperamos. Y en esos momentos de gestión y control no experimentamos verdaderamente lo que nos pasa, sino que permanecemos en el *gap* entre lo que sucede y lo que queremos que ocurra, a la vez que procuramos que esa grieta se cierre o sea lo más pequeña posible. Así, transformamos lo que nos sucede en un problema a resolver.

Exploremos un poco esos modos en los que ejercemos el control:

- ¿Tienen registro de cuánto, cuándo y de qué modo gestionan su realidad para que se adecue a lo que esperan de ella?
- ¿Pueden ver las maneras en las que luchan para que lo que les pasa en el mundo externo y en el mundo interno sea más, mejor y distinto?
- ¿Piensan que tendría que estar pasando algo diferente de lo que les pasa?
- ¿Qué les genera ver la realidad de ese modo?
- ¿Se han sentido alguna vez en batalla con ustedes mismos, a la espera de que les suceda algo distinto, no solamente en el afuera sino también en el adentro?

Tómense un tiempo para reflexionar sobre sus vidas.

Una de las maneras más básicas en la que tratamos de controlar la tensión entre lo que sucede y lo que nos gustaría, es justamente tensando nuestro cuerpo. El maestro budista Chögyam Trungpa decía que somos un conjunto de músculos que se tensan contra nuestra existencia, con la intención de mantenerla armónica y coherente. También

creamos una ilusión de control en nuestra mente con un pensar incesante, con preocupaciones y revuelo mental. Si nos mantenemos ocupados y activos mentalmente, esa ilusión de control se fortalece, porque parece que nos estamos haciendo cargo de lo que nos pasa. Y eso genera la deseada y reforzada sensación de control. ¿Pueden apreciar cómo se va formando?

Nos cuesta enormemente soltar la ilusión de control, porque tiene un sentido evolutivo. Que lo que nos sucede siga reglas que nos ayuden a predecir y a controlar nuestra conducta y la de los otros, por un lado nos hace la vida más fácil. El mundo se vuelve predecible y eso nos tranquiliza. Entre todos vamos armando un marco de coherencia compartida que hace nuestra vida más ordenada. Pero también nos encierra.

¿Se han encontrado alguna vez luchando estérilmente contra la edad, la enfermedad, la muerte, inclusive el clima? Este hábito automático, la agenda de control, se hace cargo de mucho de lo que hacemos. Muchas veces este control funciona muy bien en el mundo exterior, pero otras no. Es importante discernir este punto de manera flexible: cuándo este modo de resolución logra acercarnos a lo que importa y cuándo no. Y, por sobre todo, cuándo quedamos entrapados en vivir una vida gestionando, solucionando problemas y cuánto espacio nos damos para vivir verdaderamente.

Dado que este control funciona bastante bien en el mundo exterior, nos provee la expectativa de que también funcione para nuestro mundo interior. Buscamos aplicar las mismas herramientas y aplicamos la pregunta de POR QUÉ también a lo que nos pasa dentro de nosotros. Sin embargo, lo que nos sirve afuera no siempre funciona adentro, es decir, lo que funciona en un contexto no siempre funciona en otro; sin embargo, tenemos la tendencia a sobreextenderlo. ¿Entonces cómo podemos lidiar con nuestro mundo interior, con nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestras sensaciones, ese paisaje interno que nos habita?

Quizás esto les genere un interrogante: ¿tratar de gestionar lo que nos pasa está mal? Dejemos que esta pregunta resuene a lo largo de las distintas experiencias que vamos a recorrer en este capítulo.

Experimentemos un poco. La respuesta no va estar en las palabras sino en la vivencia.

PRÁCTICA

Los invito a leer estas palabras y tomarse el tiempo de hacerlo lentamente para que se transforme en una práctica guiada. Traten de hacer una pausa y simplemente dejarse guiar por la invitación de las próximas palabras. Dense el tiempo de saborear cada una. Las prácticas que les voy a proponer no están hechas solo para ser leídas, sino también experimentadas. Zambúllanse en la experiencia y vean qué les pasa.

Siéntense en una posición cómoda en la que puedan permanecer un rato y prestar atención a su propia experiencia.

Observen qué registran cuando se prestan atención en el aquí y ahora.

¿Por dónde pasea la atención?

• • •

Y si la invitan a posarse en el mundo interno, ¿qué sensaciones corporales registran?

• • •

Explore las sensaciones que aparecen cuando se prestan atención.

¿Qué sienten?

• • •

Registren algunas partes del cuerpo en particular y exploren también la conciencia del cuerpo en su totalidad.

• • •

Recorran todo el paisaje de las sensaciones corporales que los habitan en este momento. Por ejemplo, los puntos de contacto con la silla o algún otro elemento.

• • •

Ahora lleven su atención a las sensaciones asociadas a la respiración y observen qué notan cuando le prestan atención a su respiración.

• • •

Observen si algo de lo que descubren con esta pregunta tiene que ver con tratar de gestionar la respiración; por ejemplo, que sea más lenta o más rápida, más alta o más baja.

¿Están tratando de controlar la respiración de alguna manera para que sea más,

mejor o distinta?

• • •

Si registran que sí, simplemente nótenlo y observen cómo pueden soltar esa gestión. La respiración se hace sola. Déjenla ser.

• • •

No necesita ser ni más, ni mejor ni distinta.

• • •

Investiguen simplemente para conocerla.

Quizás va cambiando momento a momento.

• • •

Exploren la experiencia de soltar el control y dejarse hamacar en la propia respiración, momento a momento, tal como va siendo.

• • •

Registren que ustedes tienen esta capacidad de observarse respirando, de prestar atención y estar presentes con su propia respiración sin gestionarla.

• • •

Registren la respiración como una experiencia cambiante de sensaciones momento a momento y que, en la medida en que están ahí, presentes, cada momento les trae algo diferente.

• • •

Registren también que los pensamientos no son el enemigo, tampoco necesitan gestionarlos. Son un elemento más de la experiencia del momento, como la respiración.

• • •

Distingan la diferencia entre estar dentro de los pensamientos o simplemente observarlos. Están las sensaciones asociadas a la respiración y también están los pensamientos que pueden observar. Tampoco necesitan gestionarlos ni que sean más, mejores ni distintos. Solo les dan espacio para que vayan y vengan como las oleadas de la respiración.

• • •

Observen que quizás aparecen otras sensaciones en la experiencia. ¿Qué hacen con ellas?

• • •

¿En qué medida quedan atrapados tratando de hacer su experiencia más, mejor o distinta, a veces estérilmente?

• • •

Pueden respirar con lo que sea que les suceda momento a momento.

• • •

Registren la experiencia emocional que tienen en este momento. Tomen conciencia de que pueden observarla igual que a la respiración.

• • •

Registren la posibilidad de labrar esta disposición a estar con toda la experiencia, a cultivar esta presencia incondicional con lo que les pasa.

• • •

Registren la experiencia en su totalidad e invítense a simplemente estar con lo que les pasa.

• • •

Observen y registren qué sucedió en la práctica. ¿Qué aprendieron? ¿Qué encontraron? ¿Pudieron apreciar cómo intentaban controlar y gestionar su experiencia? ¿Vieron cómo buscaban sentirse mejor, es decir controlar la presencia de algún malestar?

Esta práctica fue como plantar la semilla de lo que vamos a recorrer en el resto del capítulo.

Cuando doy esta práctica en los talleres, los participantes suelen compartir cómo han luchado con distintos aspectos de la experiencia, por ejemplo, con el sueño, y cómo eso puede transformarse en una batalla campal (“no puede ser que me esté durmiendo”, “siempre me pasa lo mismo”, “parece que no puedo comprometerme con nada”, etcétera). En otros casos, se concentran en el pequeño aspecto sobre el que sí tenemos control, por ejemplo, abrir los ojos durante la práctica o hacerla de pie, para observar cómo generamos sufrimiento, en qué aspecto este es inevitable y en qué otro aspecto no lo es. Podemos explorar entonces cómo el control en sí mismo no es el problema, sino cuánto y dónde se aplica a algo que no funciona o nos vuelve inflexibles. Y es en estos aspectos donde podemos generarnos un sufrimiento innecesario y evitable.

Otro aspecto de la agenda de control es el de “aguantar”. Solemos creer que, si aguantamos, la experiencia va a ser distinta, va a pasar más rápido o doler menos. ¿Registran la diferencia? La agenda de control tiene que ver con que la experiencia sea distinta de lo que es.

¿Entonces? ¿Nos rendimos y no hacemos nada? Inclusive ahí se puede colar la entrometida agenda, y susurrar “si me rindo, va a pasar”. Por lo tanto, lo importante no es lo que hagan, sino tomar conciencia de para qué lo hacen y con qué resultados. La pregunta rectora flexible es el PARA QUÉ.

¿Se dan cuenta hasta ahora de cuántas formas de lucha pequeñas y grandes libramos con lo que nos pasa y de cómo transformamos nuestra existencia en un problema a resolver, desde la respiración a cosas más grandes?

Cada uno tiene su propio traje de luchador. ¿Pueden reconocer el propio?

Lo que vamos a explorar es qué formas de lucha nos sirven y para qué, y cuáles no. Es decir, cuándo y cómo usar esa armadura y no quedar presos de ella todo el tiempo. Lo importante es aprender a identificar y elegir las batallas, y también los momentos para deponer las armas. Esto nos abre todo un camino de exploración. Recorrámoslo un poco más.

Ese traje es muy potente para gestionar aspectos de nuestra realidad, ¿pero qué pasa cuando queremos vincularnos con nuestro mundo interno de la misma manera? ¿Qué ocurre cuando empezamos a transformarnos a nosotros mismos en un problema a resolver? ¿O nos vinculamos con el paisaje que nos habita como algo problemático? ¿Tienen esa experiencia?

Investiguemos ese mundo y veamos cómo nos vinculamos con él.

QUÉ PASA CON EL MUNDO DE LA PIEL PARA ADENTRO

Cuando nos suceden cosas en el mundo exterior, nuestro paisaje interior también cambia. Se puebla de distintos pensamientos, emociones y sensaciones, se transforma permanentemente en contacto con el contexto. Lo que vamos a explorar es cuánto control tenemos sobre nuestro mundo interno. ¿Qué piensan? Aventurémonos a distintas experiencias.

Primero, tal como hicimos en la práctica, necesitamos distinguir lo que aparece en

nuestro mundo interno. Y esto no es tan fácil. Skinner dice: “He destacado la diferencia entre los sentimientos y el informe de lo que se siente. Podemos suponer que el sentimiento es simplemente responder a estímulos, pero el informe es el producto de las contingencias ambientales especiales dispuestas por la comunidad”.⁶ Es decir que necesitamos aprender a informar, a registrar y nombrar lo que nos habita y separarlo de lo que creemos que es causa del ello. Sigamos a Skinner:

Existe una diferencia similar entre comportarse e informar que se está comportando o informar acerca de las causas del propio comportamiento. [...] Cuando dispone las condiciones bajo las cuales la persona describe el mundo público o privado en el cual vive, la comunidad origina esa forma tan especial de comportamiento denominada conocimiento. Una cosa es responder a un estómago vacío obteniendo e ingiriendo alimento; otra cosa es saber que se tiene hambre. Una cosa es marchar sobre terreno escabroso; otra, saber que se está haciendo eso.

Entonces este es el primer paso necesario: la conciencia. Sin embargo, muchas veces somos conscientes de lo que nos pasa, pero todo eso se agolpa, se entrecruza y enreda lo que siento con lo que nombro, junto con lo que atribuyo como causa. Y eso genera un gran embrollo. Así que vamos a ir desenmarañándolo de a poco.

Desde pequeños, y gracias a que otros se interesan por ello, **nos enseñan a registrar y conocer lo que nos pasa en nuestro fuero interno y también nos incentivan a controlarlo.** Seguramente escucharon o —como yo— les dijeron a sus hijos: “No llores, ya pasó”, “No tengas miedo”, “No hay nada de qué preocuparse”, “Sequemos esas lagrimitas”, y otras tantas cosas acerca de lo que “debería” pasarles y cómo es mejor comportarse.

Con este tipo de reglas, que sin conciencia inculcamos una y otra vez, transmitimos que tenemos que controlar nuestros pensamientos, emociones y sensaciones. Y nos parece que es algo que todos pueden hacer bien, excepto, claro, nosotros. ¿Pero qué pasa verdaderamente puertas adentro? En realidad, detrás de cada ser humano puede haber un infierno que no imaginamos. Hay mucho más sufrimiento y lodo silencioso del que suponemos. Sin embargo, todos hacemos de cuenta —o por lo menos lo intentamos— que nuestro mundo interno está bajo control.

Esa misma idea va creciendo y engordando a lo largo del periodo escolar y en nuestra vida en esta cultura: “pensá en positivo”, “sacátelo de encima”, “relajate”, etcétera. Todo esto implica que deberíamos tener una llave, un *switch* con el que podamos prender y apagar aquello que se presenta en el mundo interno según nuestra conveniencia. ¿Se han

visto tratando de encontrar esta llave?

Volvemos a este mandato de la felicidad del que hablamos en el capítulo anterior y que debe conseguirse a través del control: “Debería ser capaz de controlar lo que pienso y siento, y entonces ser feliz”.

La cultura nos instruye de acuerdo a postulados como estos:

- Los problemas psicológicos pueden definirse como la presencia de sentimientos desagradables, pensamientos, etcétera.
- Estas experiencias no deseadas son vistas como “señales” de que algo anda mal; algo tiene que cambiar.
- No se puede tener una vida sana hasta que se eliminen estas experiencias.
- Tenemos que deshacernos de ellas corrigiendo el déficit que las está causando (falta de confianza, ser una “mala” persona, no ser digno).

Y esto no es otra cosa que la tabla de mandamientos de la agenda de control. ¿La reconocen?

El foco de la existencia pasa a ser sentirse bien, entendido como ausencia de experiencias privadas desagradables.

No es que no tengamos nada de control, pero tenemos mucho menos de lo que nos gustaría. En donde sí tenemos una enorme capacidad de control, muchas veces relegada, es sobre nuestras acciones.

Lo más probable es que hayan invertido mucho tiempo y esfuerzo tratando de tener sentimientos, pensamientos o sensaciones buenas, agradables o “con buena prensa”, y otro tanto de esfuerzo para eliminar lo que se considera desagradable. Lo que en general nos cuenta nuestra experiencia es que podemos extirpar lo desagradable solo un rato. Pero con seguridad habrán descubierto que vuelve. No necesitan creerme, veamos qué pasa con una serie de ejercicios.

EJERCICIO 1

Hagamos un pequeño experimento. A medida que sigan leyendo este párrafo

traten de no pensar en UN OSO POLAR BLANCO. No piensen en el color ni en la textura, ni en la cara, ni en los ojos del oso polar blanco. No piensen en la piel, sonidos y olor posible del oso.

¿Cómo les está yendo?

Si son como la mayoría, no deben haber podido dejar de pensar en el oso, tener imágenes del oso, etc. La regla de no pensar en algo es difícil de seguir. ¿Cuántas veces han intentado no pensar o no recordar algo? ¿Qué resultado obtuvieron?

Distraernos, pensar en otra cosa es una estrategia de control bastante común que tendemos a utilizar, y por un rato funciona. Pero los invito a que registren el costo que tiene; no solamente necesitan bastante energía para asegurarse la distracción, es decir no pensar en lo que no quieren pensar, sino que también eso les mantiene la atención capturada y sin libertad para otras cosas importantes. Funciona por un corto periodo pero tiene un costo alto.

[Este ejercicio fue desarrollado por el doctor Daniel Wegner, en 1987, a través de un experimento en la Universidad de Harvard, en el marco de sus investigaciones sobre los mecanismos de control. La idea original pertenece a Fiodor Dostoievski. En su obra *Apuntes de invierno sobre impresiones de verano*, el escritor ruso escribe: “Intente imponerse la tarea de no pensar en un oso polar y verá al maldito animal a cada minuto”].

EJERCICIO 2

Probemos otro ejercicio, pero ahora con emociones.

Imagínense enchufados al polígrafo más moderno y sensible del mundo. Este polígrafo tiene la característica de que detecta la más mínima activación o ansiedad. En estas circunstancias les piden que hagan una tarea muy simple. Que se queden ahí, relajados. La más mínima ansiedad será detectada. Para

motivarlos un poco más, ponemos una pistola Magnum 44 apuntándolos. Si permanecen relajados no se disparará, pero si se ponen nerviosos en lo más mínimo, la máquina lo detectará, y morirán. Así que, relájense...

¿Qué creen que pasará? La ansiedad se ha transformado en el enemigo, en el cuco. La mínima gotita de ansiedad será terrorífica. Y entonces... ¡BANG!

[El ejercicio del polígrafo es una de las metáforas terapéuticas de ACT].

A esta altura habrán notado que no es tan fácil controlar nuestros pensamientos, emociones y sensaciones. No es que no tengamos nada de control, en realidad tenemos un margen de control pequeño, queremos llegar a un lugar mágico al que no llegamos nunca y en el ínterin se nos va la vida. Hace poco un paciente me decía: “Es como estar corriendo un maratón y nunca llego a la meta”. Y esa imagen es tal cual, estéril, agotadora y al mismo tiempo brinda la sensación de estar haciendo algo. Nos mantiene en el hacer, y cada vez más envueltos en ello.

Probemos otro ejercicio.

EJERCICIO 3

Tomen alguna lapicera o elemento que tengan a mano. Puede ser cualquier cosa. Ahora levántenlo. Cuando levanto ese objeto, el objeto dice (y hagan el sonido en voz alta) “woho”. Ahora vuelvan a levantar el objeto. ¿Qué sonido hace? Seguramente todos contestarían en voz alta “woho”. Si lo ensayan un par de veces más y cada vez que levantan el objeto hacen ese sonido, la siguiente vez que lo hagan sin seguir esa regla, ¿qué pensamiento creen que aparecerá en sus mentes? Seguramente “woho”. Y en unas horas, si vuelven a levantar el objeto, ¿qué creen que les aparecerá nuevamente?: “woho”. ¿Y en un par de días?: “woho”.

[Este ejercicio fue desarrollado por Hayes y es muy utilizado en los talleres de

¿Qué pasa si esto fuese una emoción o un pensamiento que queda asociado a una situación? ¿No es eso nuestra experiencia en la vida?

Aprendimos a tener ciertos pensamientos y ciertas emociones en determinadas circunstancias. Como el “woho” de la lapicera. Eso viene de toda nuestra historia de aprendizaje. No podemos elegir qué pensar ni qué sentir, nos viene dado. Lo que sí podemos elegir es qué hacer, cómo relacionarnos con lo que pensamos y sentimos.

Analicen qué les sucede una vez experimentados estos tres ejercicios. Quizás algunos de ustedes noten una sensación de desasosiego o un estado de inquietud, de “¿y ahora qué?”. Son signos de que vamos por el camino correcto. Estamos más cerca del umbral.

Vamos a hacer un resumen para ver dónde estamos parados.

Describimos el sufrimiento como el intento de que la vida sea diferente, esa constante reactividad para que nuestros mundos —el externo y el interno— involucren más placer y se deshagan del malestar.

Estamos condicionados a controlar. Cuando tratamos de hacerlo, nuestra mente se contrae, se rigidiza y empieza un diálogo interno incesante. Y en ese lugar hay muy poco espacio, muy poca vida. La ilusión de control nos empuja a una lucha con nuestra propia naturaleza humana. Permanentemente tratamos de manejar nuestra experiencia y eso no está mal, es lo que hace la mente, que es la que nos permite dar forma al mundo que nos rodea. No es sorprendente que esa capacidad de controlar el entorno nos haga concebir expectativas de control sobre el mundo interno. Son pocos los momentos en que dejamos que las cosas pasen, que nos entregamos al flujo de experiencia.

MODO “RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS”

Registren con qué experiencias privadas —pensamientos, emociones y sensaciones— luchan habitualmente. ¿Cuáles son las emociones que más los acechan y que se quieren

sacar de encima con más urgencia? Traten de identificar una emoción. ¿Cuáles son los pensamientos que quieren reducir? Intenten identificar uno. Los pensamientos habitualmente vienen como una colección de palabras o de imágenes. Exploreen cuáles son las sensaciones corporales más desagradables o que les generan malestar y que en general prefieren no sentir. Dense el tiempo de identificar alguna.

Una vez que hayan notado esto, volvamos a la idea de que no podemos quitarnos de encima estas emociones, pensamientos y sensaciones de la misma manera que quizás haríamos con un dolor de cabeza. Estamos acostumbrados a solucionar algún aspecto de nuestras vidas que no nos gusta, a arreglarlo. La mayoría de las veces funcionamos en un modo de resolución de problemas que trata de que las cosas funcionen como queremos.

¿Lo reconocen?

Cuando estamos en un modo control no estamos abiertos a la experiencia de los cinco sentidos. El exceso de control tiene mucho de pensamiento incesante y dominante. Cuando percibimos esto, es una señal de que estamos funcionando en esa modalidad: la de solucionador. Lo que hay debajo es un mensaje de que aquí hay un problema y eso despierta todo nuestro programa para resolver. En la mentalidad-problema las cosas “deberían” ser diferentes. Esos pensamientos empiezan a multiplicarse casi como un virus. Y así se va armando la batalla con nuestro mundo interno que no se ajusta a los “debería”.

La resolución de problemas es tan valorada en nuestra cultura que, cuando nos encontramos con aspectos displacenteros de nuestro mundo interno, también queremos solucionarlos. Y me imagino que ya han intentado distintas estrategias para solucionarlos cuando experimentan malestar. Empiezan a seguir la tabla de mandamientos de la que hablamos antes. Necesitamos solucionar, sacarlos de encima para poder sentirnos bien. Usamos mucho tiempo de nuestras vidas y muchos recursos en esta búsqueda de una solución. Inclusive empezamos a vernos a nosotros mismos como un problema a resolver, estamos fallados y necesitamos arreglo. Y esta es la lucha con nuestra propia naturaleza, con quienes somos, momento a momento.

Exploremos las estrategias más habituales para resolver lo que solemos etiquetar como problema en nuestro mundo interno.

¿Qué estrategias utilizan para solucionar, arreglar o evitar emociones pensamientos y

sensaciones displacenteras? ¿Eluden personas, lugares, actividades o situaciones porque quieren evitar sentirse mal? ¿Intentan distraerse para apagarse por un rato mirando la televisión, trabajando sin parar, ejercitándose en exceso, jugando jueguitos, usando el teléfono? ¿Han buscado sentirse mejor usando la comida, el alcohol, medicación, drogas, sexo, etcétera? ¿Intentaron racionalizar, explicarse, preocuparse, fantasear, pensar en positivo, buscar causas para tratar de sentirse mejor? ¿Intentaron alguna otra cosa?

Dense un tiempo para reflexionar sobre su propia manera de luchar con el malestar. Si analizan su experiencia con más detenimiento y se preguntan cómo les funcionaron estas estrategias, ¿qué resultados han tenido en el corto plazo y en el largo plazo? ¿Hubo algún otro efecto o costo de utilizar estas estrategias en los vínculos o en la calidad de vida? ¿Qué les dice su experiencia?

No estoy diciendo que haya algo malo con estas estrategias. Es importante que lo entiendan. Son normales, y la mayoría de las personas las han intentado. Solo quiero invitarlos a que presten atención a cómo les han funcionado especialmente a largo plazo, escala de tiempo que habitualmente perdemos de vista cuando estamos imbuidos en la regla de resolver.

Amplíemos las preguntas:

¿Es nuestro mundo interno realmente un problema a resolver, controlar reducir eliminar o cambiar? ¿O es una parte ineludible de nuestra condición humana?

¿Qué pasa si elegimos otra alternativa, por ejemplo, la de contemplar nuestro mundo interno como un paisaje, como un atardecer? Quizás es ese cambio de mirada lo que nos posibilita otra cosa. Quizás nos permita aceptar nuestro mundo interno tal cual es y así vivir la vida que verdaderamente queremos vivir.

Eliminar las experiencias internas de malestar puede parecer la mejor opción, pero generalmente hay costos asociados importantes que no tenemos en cuenta y podemos alejarnos de lo que es realmente importante para nosotros. Como veo en varios de mis pacientes, al querer apagar el botón de sentirse mal, no nos damos cuenta de que apagamos todo el sentir, apagamos el verdadero vivir.

¿Entonces dónde nos deja esto? ¿Qué hacemos?

Ahora, si se animan, los voy a invitar a cruzar el umbral. No van a estar solos, lo haremos juntos.

¿CUÁL ES LA ALTERNATIVA?

Quedémonos nuevamente con la pregunta: si no podemos elegir lo que pensamos ni las emociones o sensaciones que nos habitan, ¿entonces qué hacemos? Noten qué les despierta esta pregunta.

¿Pero qué tratamos de controlar realmente?

Lo que tratamos de controlar es la pérdida, lo inevitable de nuestra existencia, la impermanencia, la incertidumbre. En realidad, TODO ES TEMPORARIO, todo cambia, no hay refugio ni lugar seguro. Sin embargo, mucho de lo que hacemos son intentos desesperados de ordenar esa circunstancia. Buscamos retener lo que nos resulta placentero y quitar lo displacentero. **En el río de la vida, pasamos mucho tiempo intentando controlar la corriente en vez de aprender a navegarlo. Este “aferrarse y resistir” nos desplaza de nuestra espontaneidad y vitalidad,** que son inherentes a nuestro potencial humano. Intentamos controlar el cambio inevitable del fluir del mundo externo y del mundo interno. Tenemos la vivencia de una vida incierta dentro y fuera, y de ese modo tomamos conciencia de que somos profundamente vulnerables.

Entonces, si permiten que estas palabras resuenen, perciban qué pasa dentro de ustedes, qué tienen ganas de hacer. ¿Aparece quizás algo de incomodidad?

Esto es natural, lo hacemos para protegernos, porque nos da una sensación temporaria de resguardo.

Vamos a ahondar todavía un poco más, ahora sí con la intención de propiciar la posibilidad de cruzar ese umbral, soltar la agenda de control y encontrarse con el misterio que hay más allá. Y lo haremos de la manera más vivencial posible que nos permita la palabra escrita, así que los invito a adentrarse en la experiencia con la intención de dejarse transformar y guiar.

EJERCICIO

Tengan a mano papel y lápiz.

Los invito a que escriban acerca de algo con lo que están luchando actualmente, algo con lo que vienen lidiando, algo que les produce dolor. Les pido que no

elijan lo más grande y difícil, sino algo que haya estado con ustedes hace un tiempo. Escriban una oración o dos sobre esa lucha.

¿Qué registran cuando los invito a que indaguen sobre esto y lo escriban? A lo mejor a alguno le produjo ansiedad, o inquietud. ¿Pueden sentir qué les sucede al acercarse al malestar?

Indaguemos un poco más: ¿qué emociones están dentro de esa situación que la vuelven difícil?

Escríbanlas.

¿Qué pensamientos vienen junto a esa experiencia?

Escríbanlos.

Ahora los invito a mirar la lista que conforma el monstruo de lo desagradable. Seguramente no es completa, podemos agregarle más cosas. Háganlo si lo necesitan. Miren la lista y noten qué les produce mirarla.

Recorramos más preguntas:

¿Cuánto hace que esto está con ustedes? ¿Desde cuándo luchan contra eso? Las personas luchamos con las cosas por largos periodos y nos generamos sufrimiento. Noten qué han hecho para tratar de solucionarlo, para hacer que no esté ese malestar que perciben en su mundo interno. ¿Notan que son todos ejemplos de tratar de quitar, escapar o evitar el malestar que sienten? **A eso lo llamamos estrategias de control o agenda de control**, porque son intentos de controlar directamente lo que sentimos.

Las estrategias más comunes se pueden agrupar en dos categorías: de lucha o **de huida**. Las primeras se usan para intentar dominar lo que pensamos o sentimos como desagradable. Las segundas implican alejarse o esconderse de esos pensamientos, emociones y sensaciones.

Escriban todo lo que hicieron para resolver esa lista de pensamientos, emociones y sensaciones indeseadas. ¿Qué hicieron para aliviarse? Hagan otra lista.

Quizás han buscado entenderlo, razonarlo. Tratar de entender es en general una de las versiones favoritas. Observen todo lo que han hecho sin obtener resultados favorables. Ese malestar sigue habitándolos. Puede que se vaya por cortos periodos de tiempo, pero vuelve. O quizás el esfuerzo por mantenerlo a raya tenga un costo alto en otros aspectos de su vida. ¿Pueden notar el impacto

de ese batallar con el mundo interno?

Probablemente, cuando registren estas luchas que no han funcionado, su mente les grite “¡pero tiene que haber algo que sí funcione!”, y eso vuelve a ponerlos en la posición de seguir intentando. ¿Qué tan seguido se encuentran en ese lugar? A veces esta lucha se vive como un tironeo o como si estuviesen en un pozo con una pala y, para salir, siguen paleando cada vez más aunque esto no funcione.

Detengámonos en este punto: ¿qué sensaciones tienen ahora? A lo mejor algunos sienten algo de confusión o desesperanza: “todo lo que vengo haciendo no funciona”. Es que nada funciona... Y no porque yo lo diga, basta atender a lo que dice la experiencia. ¿Qué sienten? ¿Confusión, tristeza?

Lo que estamos haciendo es desafiante y posiblemente los pensamientos se agolpen y su mente les grite “¡pero tiene que haber alguna solución!”. Nuestra mente desesperadamente quiere encontrar una respuesta. ¿Pueden registrar cómo rechaza la incertidumbre, el no saber, el no poder solucionar?

Creo que estamos llegando a un lugar importante.

Quizás se sientan un poco aturdidos, confusos y molestos. Aunque no lo crean, es una señal promisoría. Es un cambio importante, un cambio que pone en duda muchas convicciones profundamente arraigadas.

Si les doy una respuesta, ¿van a sentirse mejor?

Hacer preguntas tampoco funciona. Buscar respuestas tampoco funciona.

Quiero volver a cómo se sienten. Una parte de la invitación que les hago es que dejen de considerar como un enemigo a lo que les sucede. La batalla no es necesaria. Quédense ahí con lo que sea que les esté pasando, no huyan.

¿Qué relación quieren tener con ustedes mismos cuando aparece ese malestar? Habitualmente nos tratamos como una máquina descompuesta que necesita arreglo y parte de eso implica amputar ciertas partes nuestras, ciertas emociones, pensamientos o sensaciones que nos habitan. Nos transformamos en un Frankenstein con un “corta y pega” que nos deja destartados.

¿Hay otra posibilidad? ¿Hay otra manera que nos permita estar y habitar lo que sea que nos pase? ¿Podemos simplemente ser y estar enteros aun con el dolor?

Volvamos a todos los intentos fallidos para luchar con el malestar.

Aunque suene paradójico, otra parte de mi invitación es a la desesperanza.

Quiero invitar y darle lugar al sentimiento de desesperanza que quizá tengan en este momento. No hay esperanza para la agenda de control, esos intentos son fútiles. Pero sí hay esperanza para ustedes: si sueltan la pala, algo nuevo puede suceder, aunque por ahora no sepan qué es. Hay esperanza para ustedes como seres humanos que vivencian. **Solo es posible que algo nuevo aparezca si dejan de palear, si sueltan la agenda de control.**

Permitan que lo que les sucede en este momento emerja. Simplemente contémplo.

“Hay una grieta en todo, solo así entra la luz”, dice Leonard Cohen.

Quédense ahí por un tiempo...

¿Sienten el impulso de leer rápido a ver si les doy la solución mágica?

Los invito a que dejen el libro acá por un tiempo y lo retomen después de una pausa. Quédense con esta sensación de vulnerabilidad, confusión e incertidumbre y prueben cómo es conectarse profundamente con esta condición humana.

Este trabajo es uno de los más importantes que podemos hacer, por eso lo situé como primer umbral. El control es una parte importante de lo que hacemos en nuestra vida. Podemos controlar nuestras acciones, lo que está de la piel hacia afuera, y debemos aprender a perder el control de lo que pasa de la piel hacia dentro. **Sentirse bien es finalmente sentir todo lo que hay: es en realidad bien-sentir...**

ATERRIZAR EN LA PRESENCIA

Soltar la agenda de control, soltar la lucha, ¿dónde nos deja? Espero que cerca de ubicar el control en el lugar que es útil, en sus acciones y en cómo elegimos relacionarnos con la experiencia. Eso implica labrar la disposición a estar, aterrizar en la presencia. ¿Para qué? A partir de esta disposición, y tal como iremos recorriendo en los próximos capítulos, **el propósito es caminar en la dirección de lo que es importante para nosotros: construir una vida que valga la pena ser vivida.** Eso implica crear un espacio creativo

donde la confusión, el no saber, el malestar y el dolor no sean problemas a resolver. No es necesario quitar lo que experimentamos. Todos podemos explorar este potencial creativo, solo necesitamos estar dispuestos a encontrarnos y a darle lugar al malestar.

El desafío es estar atentos y abrirnos a la experiencia. El único verdadero refugio es donde están nuestros pies, es volver a la PRESENCIA. Este es uno de los trabajos más vitales que podemos hacer.

Cuando tenemos la intención de ablandar el control y entrar en contacto con lo que nos pasa, abrimos la posibilidad de explorar hondamente qué hay debajo de todas esas capas de control. Y ahí, en ese abismo, podemos encontrarnos con dolor, sufrimiento, miedo, necesidades insatisfechas, pérdidas.

Si no estuviesen controlando, ¿a qué se tendrían que abrir? ¿Qué hay debajo de toda esa armadura de control para ustedes? ¿Están dispuestos a estar presentes en ese descubrimiento?

Y lo que sea que contesten está bien, siempre tienen la posibilidad de elegir y volver a preguntárselo una y otra vez. Hasta que estén dispuestos. Porque cruzar este umbral requiere de un profundo coraje, tal como la raíz de la palabra lo dice, de un movimiento con el corazón. **Existe la posibilidad de encontrar libertad y vitalidad, aun en la presencia de malestar, cuando aprendemos a quedarnos, a soltar y abrirnos.** Hay una parte nuestra que necesita rendirse, así algo nuevo puede aparecer, siendo. **Esa es realmente la fuente de toda vitalidad y creatividad, amor, sabiduría.** Nuestro sufrimiento es que nos perdemos de ser. Cuando estamos atrapados en el exceso de control, no obtenemos esa nutrición del alma.

Hemos cruzado un umbral. Los dejo con el testimonio de otro ser humano que, con enorme coraje, va a compartir su propia experiencia en este tránsito.

TESTIMONIO

MÁS CERCA DE LO QUE SOY

Me niego a sentir lo que siento. Me niego, me niego, me niego. No debería de estar tocándome pasar por esto. Mi vida debería ser diferente. Yo debería ser distinta. La “vida” debería reconocer el esfuerzo que hago y devolvérmelo de algún modo. Debería, debería y debería. Me enoja, tanto que me niego a correr el riesgo de hacer algo y salir lastimada (o feliz) en el proceso, a menos que me llegue alguna señal de que va a salir bien. Si no hago, no fallo, y así un mundo mejor y diferente sigue existiendo, solo que no me es

accesible.

El párrafo anterior describe la forma en que pensé, viví y actué (o dejé de hacerlo) durante la mayor parte de mi vida. Estaba enojada y empecinada en que todo fuese diferente. A menudo sigo estándolo y repito esta forma de funcionar. Vivir me dolía demasiado y sentía que tenía que defenderme. No sabía cómo actuar ni responder a todo lo que no se ajustaba a mis deseos y que no había planeado de antemano en mi cabeza. Pensar, encerrarme y tratar de anestesiarme para no sentir fueron la única forma que encontré para resistir. Sentía que no podía conformarme con la triste vida que tenía. En mi mente todo era diferente y el mundo exterior no se parecía ni un poco. Creía que, cuanto más pensara, más cerca iba a estar de resolver mi situación y, de alguna extraña forma, que así también iba a descubrir el modo de cambiar a los demás. Pensar es y era una forma de “hacer algo”, representaba mis ganas de no conformarme con lo que me tocaba. Como si al repasar una y mil veces una situación, lograra encontrarle sentido y entender sus razones. Como si imaginando una y mil veces, pudiera adelantarme y prever cuánto iba a dolerme o afectarme algo, estar más alerta y lista para defenderme o para salir corriendo.

Pensar ha sido y es para mí un recurso dolorosamente invaluable: si les doy vueltas a las cosas una y mil veces, evito sentir todo aquello que no quiero. Si me mantengo en el plano de lo racional, no siento y logro escapar.

Pero en realidad es una trampa. Cada vez me alejé más de lo que de verdad deseaba, del contacto con otros y conmigo misma. Reduje mi vida a la televisión, la comida y mi perro. Logré armarme una coraza para que lo displacentero no me doliera tanto pero tampoco nada lindo penetraba mi armadura.

Aunque sigo tendiendo a usar siempre los mismos mecanismos, muchas cosas se modificaron en mi vida durante la última década. Fueron cambios casi imperceptibles para mí mientras ocurrían y difícilmente logré registrarlos en su momento. Hoy —cinco, ocho o diez años después— puedo verlos más que nada por sus manifestaciones externas: haber logrado salir del encierro en que me encontraba, recibirme, haber formado una familia. Así y todo me resulta difícil entender racionalmente cuál fue el proceso por el que pasé.

Si intento describirlo sin tratar de comprenderlo, diría que descubrí que nada es tan insoportable como lo es en mi mente y que soy mucho más fuerte de lo que creía. Me caí y me levanté mil veces, aun sin ganas de hacerlo y, sin saber bien por qué, volvía a animarme. Y los cambios fueron sumándose.

Hoy, al mirar para atrás, sonrío cuando logro registrar que me encuentro parada en un lugar en el que jamás me hubiera imaginado, aunque no siempre lo consigo. Si bien nunca nada me alcanza y suelo centrarme en lo que falta, así y todo en mi vida hay movimiento.

Creo que todo empezó animándome a algo pequeño y descubrir que podía. Y seguir arriesgándome a dar pasos que en su momento no parecían un gran logro. Y de algún modo fueron sumándose y me llevaron adonde estoy hoy: un poco más cerca de quien soy y de quien quiero ser.

5. Se trata de “El traje nuevo del emperador”, publicado en 1837.

6. *Acercas del conductismo*, de Burrus Frederic Skinner (1974).

Capítulo 3

El camino de la aceptación

*No es hasta que me acepté
a mí mismo tal cual soy
que fui libre para cambiar.*

CARL ROGERS

Transito este proceso con ustedes. Hemos atravesado el umbral del control, soltamos la lucha con nuestra propia naturaleza humana. No es un umbral fácil, nos enfrenta con el sufrimiento descarnado, crudo. El miedo, inclusive el terror, según la profundidad en que nos encontremos, nos acompaña y moldea. La presencia humana, con todo lo que conlleva, es infinitamente más pantanosa, embarrada e inherentemente imperfecta de lo que muchas veces estamos dispuestos a notar. Y a pesar de ello —me atrevería a decir que justamente por esa imperfección con la que nos encontramos, por la vulnerabilidad única de ser humanos—, podemos elegir quedarnos ahí, cerquita de nosotros y de lo que nos pasa. Aparece el coraje aun en la presencia del dolor. Es un coraje visceral, un acto radical. Entre “irse y quedarse”, como vimos en el poema de Octavio Paz que abre la introducción a este libro, podemos elegir conscientemente quedarnos. El vaivén está, es humano; el acto radical de quedarnos a pesar del miedo, a pesar de lo que nos grite nuestra mente, es una elección profundamente humana. ¿Qué implica? Implica que estamos dispuestos a lidiar con nuestro mundo interno, con lo que sea que nos presente. Y eso también nos abre a estar enteros, a una presencia plena con lo que nos sucede.

Una vez dispuestos a soltar el control, a dejar de gestionar, nos abrimos a la alternativa. Al principio como un destello, el de la primera grieta y de la posibilidad. Y luego, en la medida que esa estructura se va agrietando y hasta calcinando, y el

desmoronamiento inevitable del control aparece, ahí, en las cenizas, en el barro, aparece otra posibilidad. ¿Pero cuál? Es lo que vamos a explorar ahora.

Esta alternativa es el camino de la aceptación y tiene diferentes honduras de transitar. La más plena es la que nos enseña Jesús, entendiéndolo como una metáfora, con su elección plena de portar el sufrimiento, la cruz. Cuando todas las resistencias y las luchas se desarmen, nos conectamos y dejamos morir esa parte de nosotros que no está funcionando, y recién ahí el milagro de la resurrección aparece. Por supuesto que no es un proceso fácil, pero sí profundamente vital.

La palabra “aceptación” se utiliza mucho, sin embargo, se soslaya en general lo que implica realmente, porque su significado más hondo es esquivo. La abierta disposición a estar con todo lo que nos pasa es difícil, así que intentaremos recorrerla de modo tal que adquiera la cualidad que necesitamos, y también procuraremos labrar lo que implica en toda su profundidad.

La aceptación es realmente una manera distinta de estar en la vida, de convivir amablemente y a corazón abierto con nuestro paisaje interior, con lo que nos sucede y abrazarlo completamente. Como un abrazo verdadero, no se puede hacer a medias, necesita todo nuestro ser. Es un acto radical de amor hacia uno mismo y hacia el mundo. Y eso requiere de un aprendizaje. Hacia ahí quiero acompañarlos.

Como hemos cruzado este umbral del hacer repetitivo y estéril del control, nos encontramos en un espacio de ignorancia que nos invita a cultivar una auténtica mente de principiante: estar en ese espacio del no sé, como los niños que se encuentran con las cosas por primera vez. ¿Qué sentido tiene esto? En la mente de principiante hay muchas posibilidades, pero en la de un experto hay muy pocas. Dado que ninguno de ustedes es un recién nacido, y dado que ya son expertos en lidiar con su sufrimiento, porque ya han probado una serie de estrategias, cada uno viene con su propia experiencia. Sin embargo, los voy a invitar a que se acerquen a lo que les suceda y exploremos este espacio del otro lado del umbral con mente de principiante, para dar lugar así a nuevos aprendizajes. Esto les va permitir cultivar una actitud de curiosidad y de apertura frente a lo nuevo por venir, cualidad de presencia que es tan importante también en la vida cotidiana.

LOS 7 PASOS PARA LA MENTE DE PRINCIPIANTE

- 1) *Un camino de mil millas empieza con un solo paso.* Los principiantes van a un paso por vez, guiados por la experiencia y no por un designio prefijado. Cuando uno ya es un experto, se mueve de acuerdo a un plan determinado y es menos sensible a la experiencia.
- 2) *Apreciar los errores.* ¿Cuál es la diferencia entre una persona exitosa y el resto? ¡Se equivocaron más veces! Se trata de aprender y de mantener esta actitud abierta que nos permita sacar provecho de los errores, encontrarnos vulnerables y plenos como los niños.
- 3) *Accionar sin estar pendientes del resultado.* Muchas veces estamos dispuestos a encontrarnos con lo que nos pasa solo si nos garantizan el resultado que deseamos. Parte de la mente de principiante y la curiosidad que conlleva implica aventurarse sin saber a qué puerto llegaremos. Es como un juego, lo importante es jugar y no el resultado obtenido, no hay dónde llegar.
- 4) *Sostener ligeramente los “tengo que”.* No hay nada que nos aleje más de esa cualidad de curiosidad, apertura y juego que los arrasadores “tengo que”. Piensen en cualquier cosa que les guste mucho hacer y ahora repítansela con el agregado de “tengo que”. Por ejemplo: tengo que irme de vacaciones. ¿Cómo les resulta? Son realmente aniquiladores. Por eso necesitamos aprender a sostenerlos livianamente.
- 5) *Probar cosas nuevas.* Salirse del mapa mental, aventurarse, cultivar el asombro.
- 6) *Confiar y entregarnos a la experiencia y no a lo que nos grita la mente.* De esta manera damos lugar al “milagro”, a lo que se encuentra por fuera de nuestros prejuicios.
- 7) Y finalmente lo que resume todo lo anterior: *Curiosidad plena y consciente.*

Espero haberlos tentado a adentrarse en este lado del umbral, por lo menos haberles despertado la curiosidad acerca del camino de la aceptación, y también a cultivar esta cualidad necesaria de mente de principiante, a curiosear qué nos depara. ¿Jugamos?

SOLTAR, CONECTARSE, ABRIRSE

La aceptación es una habilidad que pueden aprender a hacer con su ser. Lamentablemente, no es algo que pueda hacer la mente; y por eso necesitamos este

estado mental tan particular de la mente de principiante para que no se interponga en el camino. ¿Se acuerdan de cuando eran niños? ¿Cómo era jugar? Déjense llevar por los vientos de ese recuerdo.

En el capítulo anterior hablamos de una alternativa al control, que implicaba aterrizar en la presencia. Pero aquí estamos ahondando en esa cualidad de la presencia que abraza: la aceptación. En este capítulo vamos a considerar esa alternativa más detalladamente, sus pasos o estadios necesarios y todo lo que significa. Y recorreremos juntos los pasos o escalones que llevarán más hondo hacia la aceptación radical. Ellos incluyen, luego de aterrizar en la experiencia, los siguientes estadios:

- Soltar la lucha y la resistencia
- Conectarse
- Abrirse a
- Abrazar plena y conscientemente

Vamos a explorar cada uno de ellos con diversas experiencias para que el aprendizaje sea vivencial.

Avancemos entonces:

¿Conocen a alguien que no haya tenido emociones, sensaciones o pensamientos difíciles? Quizá hayan frecuentado a personas que parecen calmas, serenas o que no muestran sus emociones. Pero que “parezcan” no implica que no las tengan.

Para todos —y para algunos más que otros—, es parte de la vida cotidiana lidiar con emociones, pensamientos y sensaciones que no nos gustan. Pero, ¿saben qué? Es una parte inevitable de la vida. Y que estos eventos de nuestro mundo interno se interpongan en el camino no tiene que ver con el contenido sino como nos relacionamos con ellos. Ahí está la diferencia: en vez de luchar con lo que esos pensamientos, emociones y sensaciones difíciles nos dicen, podemos elegir cómo llevarlos en nuestra vida de una manera que no nos entrapen. Hacia allí vamos.

¿Cómo nos relacionamos con ellos? En general tratamos de mover el obstáculo: empezamos a pelear, hacemos fuerza y procuramos eliminarlos. Y como ya vimos en el primer paso, el cruce del umbral es soltar la lucha y el control y aterrizar a lo que hay. Porque muchas veces en esa batalla hasta nos olvidamos adónde íbamos. Nos perdemos en la pelea.

La lucha es uno de los modos posibles. Pero cuando nos encontramos con algo que nos genera malestar, tenemos tres modos “automáticos” de relacionarnos con eso:

- Lucha
- Huida
- Parálisis

Todas son maneras distintas de intentar controlar lo que nos pasa. Sin embargo, hay otro camino. Cuando soltamos el automático y cruzamos el umbral, ahí recién podemos explorar la alternativa. Si salimos de ese automatismo que no cesa, podemos hacer una pausa y comenzar este camino de elecciones conscientes. Por lo tanto, esa pausa que rompa la respuesta automática es indispensable. Soltar la lucha, soltar el control y la gestión de lo que nos pasa. Ese es el primer paso del camino de la aceptación. Y luego, una vez que detuvimos la huida, desarmamos la evitación y disolvimos la parálisis, podemos empezar a explorar el conectarnos. Les propongo un experimento para que puedan transitarlo.

EJERCICIO

Tomen una hoja de papel. Escriban allí los pensamientos, las emociones y las sensaciones que les resultan más difíciles. Ahora imagínense que todos sus pensamientos, emociones y sensaciones difíciles son ese papel. Están ahí. Tómenlo con fuerza y colóquenlo frente a ustedes. Registren qué tienen ganas de hacer con ese papel. Dense un tiempo para explorar genuinamente sus reacciones automáticas frente a él. ¿Quieren empujarlo lo más lejos posible? ¿Quieren arrojarlo? ¿Arrugarlo? Pueden percibir quizás que no lo quieren ver y tengan ganas de esconderlo o de sacárselo de encima, evitarlo. Vean cuánta energía les toma, mientras se dedican o planean maneras de evitarlo. Y ahora, al tomarlo, prueben ponerlo lo más lejos posible mientras lo sostienen con los brazos. ¿Pueden sentir la tensión y el esfuerzo que les demanda? Y si siguen un rato así, quizás puedan percibir el cansancio que les genera. Quizás, a lo largo

de la vida, hayan notado que se sienten cansados porque están atareados en la misma evitación, solo que no tienen una conciencia tan concreta de ella. ¿Pueden hacer otras cosas mientras están ocupados en eso?

Y si detienen la lucha con ese papel y lo miran, ¿qué pasa? Perciban todo lo que les despierta soltar la lucha con ese papel y realmente conectarse con lo que está escrito. ¿Qué pueden hacer con el papel una vez que dejan de luchar? Quédense explorando esas alternativas.

• • •

Las habilidades de aceptación van en contra del modo habitual de lidiar con emociones, pensamientos y sensaciones displacenteras. El modo habitual o automático es controlarlas o evitarlas. Por lo tanto, estas habilidades requieren un entrenamiento, un aprendizaje. Como acaban de experimentar, la aceptación no es conceptual y requiere de mucho coraje, implica conectarse con el malestar, el dolor, la incomodidad y el sufrimiento.

Vamos a practicar un poco más esta habilidad específica de conexión mediante una práctica.

PRÁCTICA

Todas las prácticas que ofrecemos en este libro son una invitación a una lectura lenta, sintiendo cada palabra y cada recorrido para investigar realmente qué les pasa.

En la posición en la que estén en este momento leyendo el libro, registren su cuerpo en el espacio y, cuando se invitan a recorrerlo, qué perciben de él. Noten si sienten alguna resistencia o tensión, quizás en la mandíbula, hombros, cuello o en algún otro lugar. O quizás en ninguno. ¿Hay alguna presencia resistente? ¿Qué les cuenta esa tensión cuando le prestan atención en vez de salir con el automático a solucionarla? ¿Qué notan si se conectan con ella, si la

sienten? ¿Cómo es sentirla plenamente? Dejarla ahí, no luchar con el discomfort. Hagan una pausa del automático solucionador y conéctense. Si sienten ansiedad, perciban cómo se siente en el cuerpo, curiosen el malestar. Pueden explorarlo. Y pueden utilizar la respiración como un ancla: respiren con el malestar, no para que se vaya, eso sería nuevamente control, sino para invitarse a quedarse ahí, a conectarse con lo que hay, con espíritu curioso, con la mente de principiante. Cuando detienen el automático y son conscientes de lo que pasa, recién ahí pueden dar lugar. Prueben como sería abrirse a lo que está pasando. Emerge una libertad cuando no me opongo. Quédense en esta cualidad de presencia sin resistencia, conectada y abierta.

¿Cómo sería hacer lo mismo en sus vidas cotidianas?

Y, de nuevo, con esta práctica y el ejercicio anterior, hemos plantado las semillas de todo lo que vamos a recorrer en este capítulo. Desmenucemos la experiencia.

Tal como pudieron experimentar, en vez de tratar de evitar los pensamientos, emociones y sensaciones displacenteras, lo que buscamos es conectarnos con ellas, abrírnos a ellas. Eso es parte del camino de la aceptación. No implica que les tenga que gustar lo que encuentran sino que es una invitación a dejar de luchar con ellos para realmente *ver* qué hay. Cuando dejamos de perder energía en evitarlos, podemos usarla en otras cosas.

Al soltar la lucha, se abre la posibilidad de elegir cómo relacionarnos con el malestar y los pensamientos, emociones y sensaciones que viven dentro de él. Una manera es conectarse y abrirse. Esto es la aceptación, no significa simplemente tolerar o resignarse. Implica, luego de conectarse y abrirse, abrazar la vida y todo lo que trae. Significa tomar lo que tiene para ofrecernos. Nos mueve a abrírnos plenamente a la realidad presente, registrándola tal cual es en el momento, soltando la lucha.

Seguramente su mente producirá pensamientos a borbotones, que los cuestionan y les dicen “pero si yo quiero mejorar mi vida y termino aceptando todo lo que me pasa, ¿entonces no cambio nada? ¿Tomo lo que hay y ya está?”. Y es una buena pregunta... Dejémosla ahí, inquietante, por un rato...

Noten cómo funciona la mente.

La manera más efectiva de hacer cambios es empezar por aceptar lo que hay. Recién a partir de ahí, abrazando lo que encontremos, podemos cambiar. Como esto puede resultar algo contraintuitivo, quizá sea necesario detenernos en este punto. En realidad lo que sucede es que es contrario a lo que nuestra mente dictamina en el programa de resolución de problemas.

Los invito a explorar esta posibilidad de que la aceptación sea como hacer pie. ¿Vieron cuando hacen pie en el agua? Recién a partir de ahí, sabiendo dónde y las condiciones en las que están, pueden elegir qué hacer. Cuanto más acepten la situación y el mundo interno que los acompaña, más efectivamente podrán tomar iniciativas para modificar lo que es posible de cambiar: las acciones que llevamos a cabo y no el clima que nos acompaña. Una vida significativa y plena incluye la aceptación de nuestro clima interno en vez de evitarlo o luchar con él, y tomar acciones efectivas que sean guiadas por lo que verdaderamente nos importa, más allá de las “condiciones climáticas”.

DIFERENCIA ENTRE ACEPTACIÓN, TOLERANCIA Y RESIGNACIÓN

“Aceptar” viene de la raíz latina *capere* que significa “tomar”. Aceptación es el acto de recibir o “tomar aquello que se nos ofrece”. Muchas veces, guiados por el sentido común, confundimos aceptación con tolerancia y resignación. Vamos a desmenuzar esa diferencia porque resulta esencial para continuar este camino.

Cuando hablamos de tolerancia, muchas veces a lo que nos referimos es a dejar que una situación determinada suceda hasta terminar. La actitud no es de apertura sino de una leve desconexión, que implica una sutil resistencia. Piénsenlo en el ejercicio del papel. Es como si lo miráramos de costado, sin controlarlo abiertamente, pero sin estar conectados con eso y, en el fondo, gestionando, con la esperanza de que desaparezca. ¿Pueden registrar la evitación sutil que implica, la defensa que entraña y el destello de control que enmascara?

Por “aceptar” entendemos algo que se parece más a “tomarlo completamente, en el momento que se da, sin defendernos”. El objetivo abierto o encubierto de aceptar no es llegar a sentirse mejor, sino abrirse a la vitalidad del momento para poder movernos con mayor eficacia hacia aquello que valoramos. Es experimentar lo que surge de una manera más integral.

La resignación nos muestra un modo de estar con lo que nos pasa de manera pasiva, no hay más de nosotros en ello. También tiene algo de desconexión.

Aceptar es una cualidad activa, empoderadora y vital. En el caso del ejercicio del papel, sería abrazarlo, elegir llevarlo tal como es. En los talleres realizamos el ejercicio del papel en grupo. La diferencia entre resignación y aceptación puede traslucirse inclusive en el tono corporal de los participantes. Quienes se resignan llevan su papel derrotados, su cuerpo tiene un tono cansado. En cambio, quienes eligen aceptar tienen otro tono corporal, lo llevan activamente aunque no les guste y toman la decisión de estar con eso tal cual se presenta.

Hay una metáfora de Steve Hayes que ejemplifica esta cualidad y que a mí me resulta muy clara: “Cuando adoptas el punto de vista de la aceptación, abres todas las 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”. Una paciente trajo una metáfora similar cuando comenzó el tratamiento y empezamos a trabajar con ese proceso. Relataba sentirse como en un cuarto con la persiana cerrada, estaba cansada de sufrir y no quería abrirse a esa posibilidad. Luego de trabajar juntas en el tratamiento, y como parte de un ejercicio experiencial, notó que podía haber una alternativa en su vida, que tenía la posibilidad de elegir; era como una escalera que la llevaba a una abertura, a una puerta por la que entraba luz, aunque no supiera qué le depararía. Y eligió subir aun frente a la posibilidad del sufrimiento.

La aceptación es una cualidad esquiva, es un estado posible del ser —el estar aceptante—, que la mente no puede alcanzar. No se trata de un pensamiento o un estado emocional, es una acción, una elección que surge del ser. Y afortunadamente, aunque la mente no pueda aprender a aceptar, nosotros sí podemos.

Detengámonos un poco en este momento del camino recorrido. Hagamos una pausa y reflexionemos. Imaginen que para vivir una vida vital y significativa necesitaran renunciar al deseo de controlar sus pensamientos, emociones y sensaciones. ¿Hasta qué punto estarían dispuestos a hacerlo? Cualquier respuesta que den es correcta, el punto no es contestar “bien” o “mal”. Lo importante es en qué lugar del camino de la aceptación están parados y cómo esta pregunta puede dar cuenta de eso. ¿Hasta qué punto estarían dispuestos a experimentar todo aquello que sus historias les traigan, enfocando sus estrategias de control sobre sus actos en lugar de hacerlo sobre sus vivencias internas? ¿Se dan cuenta de lo radical de la elección? Decir sí o no es una opción posible que cada

uno puede tomar. Decir que no, aunque aparentemente conlleva menos dolor, trae menos espacio para vivir, y por ende, el dolor de no vivir.

Ahora reflexionen sobre su vida. Si hubiesen aceptado plenamente lo que su historia personal les ofreció, mientras se implicaban en acciones que los condujeran a lo importante para ustedes, ¿de qué manera su vida habría sido distinta? Ahí los dejo un rato...

La aceptación tiene esta cualidad radical de decir que SÍ a lo que se presente en el mundo interno. Prueben, casi como si fuese un juego. Dejen de leer aquí y jueguen a decirse SÍ cada vez que registren lo que les pasa internamente. Explórenlo y vean qué consecuencias tiene. Y ojo que es un SÍ radical, no se dejen engañar por la mente con un SÍ a medias. Tiene más la cualidad de un salto. Es una cuestión de sí o no, en el momento presente. Es elegir decirle SÍ a la vida. Pruébenlo, aunque su mente quizás les diga “no creo que lo consiga”.

Hemos llegado a un punto decisivo del camino: es el momento de saltar. ¿Están dispuestos? 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 se liberen de su propia historia para empezar a vivir la vida que realmente quieren vivir. Un mundo de autoaceptación, apertura, ambigüedad de contenidos y claridad de propósitos. Un mundo de flexibilidad psicológica en el que abandonan la lucha, renuncian a ella y viven plenamente. Noten qué les pasa en el cuerpo cuando leen esta invitación. ¿Se tensan? Quizás aparece algo de miedo, y a eso también le podemos dar lugar. Todo es bienvenido.

Profundizaremos esta cualidad de apertura, de abrirse y abrazar que tiene el final del camino de la aceptación. Porque el salto es así, como si se tiraran abiertos, curiosos, sin resistencias. Se trata de experimentar todo lo que se despliega en un momento dado, sin juicios ni resistencias. Elección que podemos volver a hacer y preguntarnos a cada momento. ¿Vamos?

Si dicen que sí, vamos a investigarlo con dos ejercicios.

EJERCICIO

En este ejercicio se trata de sentir las emociones tal cual son. Los invito a que lean y experimenten en cada paso. Vayan lentamente, así pueden vivenciar y degustar cada aspecto. Si la mente se les cuele demasiado seguido, se interpone o se distraen, no luchen, simplemente nótenlo y, con infinita paciencia y amabilidad, traigan de vuelta su atención al ejercicio.

Comiencen por percibir las sensaciones corporales que los habitan en este momento. Pueden ser aquellas asociadas a los puntos de contacto del cuerpo con la silla o con el piso, o a la respiración. Simplemente dejen que las sensaciones sean tal cual como se presentan momento a momento, sin necesidad de cambiarlas. Ahora, de a poco, lleven su atención a algo que les preocupe o que les genere miedo, enojo, tristeza o algún malestar. Elijan algo pequeño con lo que estén lidiando, no lo más difícil, de modo que puedan explorarlo y aprender. Ustedes elijan con qué volumen, con qué intensidad de malestar van a trabajar. Noten los pensamientos que acompañan esas vivencias. Mientras se quedan con su atención en ese malestar, registren las emociones y sensaciones corporales que se presentan con la mayor curiosidad que les sea posible. No hay nada que cambiar ni lograr. Solo quédense con lo que les pasa. Si se notan resistiendo, simplemente tomen registro de eso y vuelvan a conectarse y a soltar la lucha, que esas emociones y sensaciones queden ahí tal como son. Y por último, exploren esta cualidad de abrirse a lo que les pasa, como si se imaginaran abrazándolo o saltando en eso. Y noten qué sucede, qué les sucede... Cuando estén listos y sientan que han explorado esta alternativa, terminan el ejercicio.

Esto es como la práctica de decir que SÍ: algo a lo que se pueden invitar regularmente y que les permite percibir los cambios que aparecen. Recuerden que el propósito no es deshacerse de las emociones sino de darles lugar, abrirse a ellas.

Saltemos un poco más. ¿Están dispuestos?

EJERCICIO DE LA ETIQUETA

Ahora vamos a bucear más profundo. Los voy a llevar a esos lugares nucleares que habitualmente evitamos. Recuerden que pueden elegir si hacerlo o saltarse este ejercicio. Para los que se animen, les prometo que hay recompensas, o por lo menos es lo que refieren las personas que han pasado por él, en las que me incluyo. Yo los acompaño.

De nuevo sentados, tomándose un tiempo de lectura distinto, dispuestos a explorar con esa cualidad de mente de principiante que recorrimos al principio del capítulo. Los invito a que noten, registren, contacten eso de ustedes mismos con lo que hace años que luchan. Algo de ustedes que prefieren esconder o que los otros no vean. Quizás se trata de algo que arrastran hace años o que se esfuerzan en ocultar a los ojos de los demás. Dense un tiempo para explorarlo.

• • •

Escriban lo que encontraron en un papel. En los múltiples talleres que he dado sobre esto, lo escribimos sobre una etiqueta. Si tienen una, mejor. Escriban ahí eso de ustedes mismos que prefieren evitar, que no quieren que se note, que les genera sufrimiento. Observen y experimenten cómo es contemplarlo ahí, a la luz, cuando usualmente lo mantienen oscuro y escondido.

Si no tienen la etiqueta a mano, imagínenla o, en caso contrario, péguense la etiqueta en el pecho. Veán qué les provoca y evoca. Quédense ahí con lo que les pasa, observándolo con curiosidad, dispuestos a atender qué es lo que les cuenta.

Y ahora imagínense saliendo a la vida con esa etiqueta a la vista... y todo lo que eso despierta en ustedes.

Noten también cuánto esfuerzo han hecho para que no se vea, para invisibilizar eso de ustedes que les molesta y la vitalidad que ese esfuerzo les quita. ¿Cómo sería andar por la vida con la etiqueta a la vista, sin luchar? ¿Qué les posibilitaría? ¿Qué pasaría y cómo impactaría en el encuentro con otros? Dense un tiempo para explorar esta posibilidad más allá de las primeras reacciones.

También noten que en realidad cada uno lleva su propia etiqueta. Todos somos

portadores de una. Inevitablemente. Sin embargo, no somos solo esa etiqueta, somos más que ella, somos quienes la portan y podemos elegir cómo llevarla. ¿Cómo quieren hacerlo?

Los dejo saborear la experiencia y reflexionar. Regálense tiempo para hacerlo. Es importante.

Espero que este último ejercicio les haya aportado la riqueza que he visto en los talleres. Pueden tener un impacto muy profundo al registrar cuán encarcelados podemos estar en el automático de la evitación. Un mundo se abre, una fuente de vitalidad se hace presente cuando nos decimos sí a nosotros mismos, a lo que nos pasa, a los otros y a la vida.

Volvamos a lo que señalamos al principio del capítulo: la aceptación es un acto radical de amor... Como todo acto de amor, implica soltar la resistencia, conectarse, abrirse y abrazar. Nada más ni nada menos. Ustedes pueden elegir esa posibilidad. Y no me tienen que hacer caso a mí. Simplemente noten el costo que tiene en su vida decir que NO y qué les posibilita decir que SÍ.

En este acto radical de amor también se pone en juego el modo en que llevamos nuestra historia y a nosotros mismos. Y, a la vez, las formas en que a veces nos generamos sufrimiento. La aceptación como acto radical de amor nos permite llevar nuestro dolor de manera menos sufriente. ¿Pueden reconocer esos patrones en situaciones cotidianas? Dense tiempo y espacio para explorarlos.

Seguramente, cuando algo nos duele, aparece esa historia, esa etiqueta, y nos peleamos con ella. Así generamos más sufrimiento. Y en este modo de relacionarnos con esa etiqueta determinamos qué es posible y qué no para nosotros.

Hasta aquí espero haber podido acompañarlos en este hondo camino de la aceptación y todo lo que conlleva el abrirse completamente, el encuentro profundo, sin pelear, sin defensas y sin escapar. Abrirse y hacer lugar e involucrarse en lo que suceda en el momento presente. Es claramente un auténtico y hondo ejercicio de libertad.

Porque, aunque con dolor, la aceptación da lugar a que nos conectemos

verdaderamente con nosotros y con la vida y abre la puerta a un tesoro. En general, en esos lugares de resistencia honda se esconde un tesoro.

Vayamos juntos en su búsqueda.

EJERCICIO DE ETIQUETAS

Esta va a ser una continuación de lo que ya hicieron así que las indicaciones son las mismas.

Vuelvan a darse un momento de pausa y de investigación curiosa. En contacto nuevamente y sin apartar el registro de esa etiqueta y el dolor que conlleva, buceen en la siguiente pregunta:

¿Qué es lo verdaderamente importante para cada uno de ustedes?

¿Qué hay ahí de valioso para cada uno cuando bucean hondo?

¿Qué profundamente les importa?

Elijan una palabra que represente eso y escríbanla. Si tienen otra etiqueta, colóquensela. Noten qué les despierta tener una y la otra. Son dos caras de una misma moneda.

¿Guardan alguna relación una etiqueta y la otra?

Los dejo explorando...

• • •

Muchas veces debajo de eso a lo que nos resistimos hay algo que nos importa mucho, de lo contrario no lucharíamos con tanto ahínco. En el fondo, estamos protegiendo algo importante. Cuando hago estos ejercicios con mis pacientes, me encuentro con tesoros muy genuinos y esenciales. Por ejemplo, una paciente ocultaba de ella que no se sentía *amable*, es decir, no creía que podía ser amada. El nivel de sufrimiento que implica vivir con esa etiqueta es impresionante. Y sí, había condiciones de su vida que podían explicar esa etiqueta. Nadie porta una etiqueta que no tiene un sentido, que no tiene una historia. No es un tema de si es razonable o no. En el tratamiento, esta paciente empezó a notar

qué situaciones evocaban esa etiqueta y pudo trabajar sobre ello. Pero aunque había intentado, incansablemente, sacársela de encima, seguía estando. Cuando la escribió, la notó y realizó este ejercicio, pudo darle lugar y hasta, paradójicamente, le generó amor hacia sí misma. Cuando luego de explorar esto hicimos el ejercicio de la segunda etiqueta, lo que escribió fue *libertad*. No hay una manera única o predeterminada de asociar las dos etiquetas. Pudo ver que la libertad era muy importante y que por mucho tiempo se había sentido esclava de tratar, de esforzarse en ser amada. Ahora tenía la posibilidad de elegir algo distinto. Vivir una vida con sentido, que hablara de la libertad aun en presencia del dolor, aun frente a la posibilidad de no ser amada.

¿Por qué trabajamos con estas etiquetas en particular? Los invito a que exploren en sus vidas. Si examinamos en profundidad los sufrimientos más pequeños, aquellos que nos acompañan o nos atrapan cotidianamente, veremos que muchas veces están vinculados, enraizados en esa primera etiqueta. Observen si es así también para ustedes. ¿Tienen alguna relación?

El camino de la aceptación es arduo. Muchas veces se desviarán y se van a encontrar de nuevo en el piloto automático. Solo se trata de estar conscientes, registrarlo y traerse amablemente de vuelta al camino, porque que nos suceda esto es parte normal de todos los seres humanos. No se trata de mantenerse siempre ahí sino de poder discriminar cuándo nos fuimos para invitarnos a volver y así ¡ELEGIR! Como dijimos al principio, en el vaivén del irse y quedarse, justo en ese punto, está el umbral de la elección.

La elección que hemos recorrido en este capítulo, la del camino de la aceptación, finalmente es *abrazar y experimentarnos a nosotros mismos y a la vida a corazón abierto*. Espero que hayan podido tocar y dejarse tocar por la posibilidad de este acto radical de amor.

TESTIMONIO

POR LAS GRIETAS ENTRA LA LUZ

Durante muchos años viví fragmentada, desencarnada, fuera del fluir vital, atrapada en una lucha feroz por mantener alejadas de mí aquellas partes de mí misma y de mi historia que consideraba vergonzantes, malas, equivocadas (incorrectas), inadecuadas.

Mi mente siempre me decía que había algo mal en mí, y me exigía arreglarlo.

Estaba harta de mí misma, porque no podía ver que en el intento de cambiar y transformarme me estaba

condenando, juzgando duramente, hasta llegar a odiarme.

Así, mi vida se convirtió en una pelea incesante y descarnada conmigo misma.

Vivía agotada, sentía que el cuerpo no me respondía y que mi mente era una nebulosa. Era difícil verme porque me estaba dando la espalda a mí misma.

El camino de la aceptación no fue fácil, pero llegó en el momento en el que ya no podía más vivir así.

Disponerme a soltar la lucha, a desarmar las defensas y estar cerca de mí misma sin juzgarme fue un gran desafío, algo así como un salto de fe. Hoy sé que fue la alternativa que me devolvió la vida y me permitió encarnar todo lo que está vivo en mí: Esta es mi historia, este es mi dolor, esta es mi vergüenza y mi terror; estas, mis imperfecciones, esta, mi fragilidad y haciéndole lugar a todo esto, abrazándolo aunque duela, pude también descubrir y manifestar mi amor, mi coraje, mi poder; ese poder que yacía ahí, en las mismísimas heridas... Y aunque todas estas partes son mías, ninguna me define por completo, pero solo mirándolas con amor, recuperé la fuerza para empezar a cambiar todo aquello que no funciona en mi vida y pude sentirme entera otra vez, comprometerme con mi camino con mayor coraje, y seguir aprendiendo.

Aprendí que nada está mal en vos cuando permanecés cerca, o amorosamente, del lugar donde estás, que una vida sin dolor no existe, que por las grietas entra la luz, y que el aprendizaje sigue... Pero los días de lucha terminaron. Aceptación y presencia, mis mayores maestros.

Capítulo 4

Tomando distancia de los pensamientos

*Vacíate de preocupaciones. Existe.
¡Piensa en quién creó el pensamiento!
¿Por qué permaneces en la cárcel
cuando la puerta está abierta de par en par?
Deshazte de la maraña
de pensamientos temerosos.
Vive en silencio.
Fluye y fluye en ondas de existencia
en constante expansión.*

RUMI

Hasta ahora nos concentramos en el aprendizaje para convivir e incluso abrazar lo que va apareciendo en nuestro mundo interno tal cual es. Pudimos inclusive darle la bienvenida al cielo y al infierno que a veces nos habitan. Este fragmento del poema “Están dentro de ti”, de Omar Jayam, es ideal para ilustrar el camino que empezamos a recorrer:

*No anheles vivir lo que aún no ha sucedido.
Ni amargues tu corazón
Pensando en el día por nacer.*

*Tampoco vivas lamentado el día que se fue.
No tortures tu vida con temores,*

*Ni con falsas quimeras,
¡De los fantasmas del pasado y del miedo
Al porvenir, libérate y serás feliz!*

*Entre duda y certeza, solo hay un paso.
Entre creer y no creer, hay tan solo un paso.
Entre odiar y amar, hay solo un paso.
Disfruta, canta, baila,
Entre vida y muerte
hay tan solo un paso*

*[...]
Más allá del límite del tiempo,
Buscaba frenético el cielo y el infierno,
No los pude hallar, fue entonces que
Una voz celeste susurró:*

El cielo y el infierno están dentro de ti

¿Qué nos dice el poema? Si lo leemos en clave de ACT, podríamos poner foco en el infierno que nos habita; infierno que hemos aprendido a no gestionar ni a darle la bienvenida, y que está relacionado con nuestros pensamientos. Inevitablemente, construimos simbólicamente nuestra realidad, la aprehendemos a través del lenguaje. Las certezas, las dudas, las creencias, las quimeras, las anticipaciones, los repasos, los recuerdos que nos encierran sin que nos demos cuenta. De a poco, podemos imbuirnos en un trance mental. ¿Se dan cuenta de lo dominantes que llegan a ser los pensamientos? A veces ni siquiera somos conscientes del proceso. Nuestra mente nos dicta sin parar y hace aquello para lo que fue diseñada: categorizar, predecir, explorar, comparar, preocuparse, juzgar. El problema no es el contenido de ese dictado, sino el quedar tomados por esas palabras a las que se les da el estatuto de verdades categóricas. Cuando eso sucede, no nos damos cuenta y miramos el mundo DESDE los pensamientos, como si usáramos lentes a través de las cuales re-conocemos nuestra realidad. Y el mundo se transforma, a veces en formas que nos son útiles y otras, de maneras que generan

sufrimiento. Pero, en definitiva, ¿qué son los pensamientos? Son cosas que nos decimos a nosotros mismos y que en general creemos como verdades. Y así, los pensamientos pueden tener una gran influencia en lo que sentimos y en lo que hacemos. Mientras nos dictan, pueden determinar nuestro mundo y convertirse en nuestros amos. De a poco, les cedemos poder y también nuestra libertad. Sin embargo, si entendemos cómo funciona este proceso en el que quedamos atrapados, pueden no influir tanto en nosotros. Es decir, no necesitamos cambiarlos ni modificar su contenido para sentirnos mejor. Si podemos investigar qué es lo que hace que pensamiento y acción o emoción se acoplen y cómo *defusionarlos*. Justamente, el desafío de este capítulo será aprender a mirar los pensamientos y no fusionarnos con ellos. Esto implica ser conscientes del proceso de pensar, lo que entraña un enorme poder: ser capaces de *elegir*, inclusive cómo nos relacionamos con nuestros pensamientos, de modo tal de construir una vida con sentido.

¿Se habían percatado de que podían elegir cómo relacionarse con sus pensamientos? Seguramente no. Los mensajes que nos rodean nos invitan a batallar con ellos, a tratar de controlarlos, a cambiarlos, es decir, a modificar el contenido. De un mal trance, de un mal viaje, lo que buscamos es construir uno “bueno”. ¿Les recuerda a algo que ya trabajamos? Sí, la gestión del malestar.

Entonces, si el foco no va a estar en cambiar lo que pensamos, lo que nos queda es este espacio en el que podemos elegir cómo nos relacionamos con lo que pensamos. Pero primero tenemos que romper algo importante: la coordinación entre la vida y cómo la pensamos, y la coordinación entre nosotros y cómo nos pensamos.

TODOS CREAMOS MARCOS DE COHERENCIA

Pensamos la realidad de una determinada manera; ese es nuestro marco de coherencia y sobre ese marco estructuramos la realidad. Necesitamos darle coherencia al mundo, hilvanarlo de algún modo, explicarlo y predecirlo. Lo que usualmente olvidamos es que esto es una construcción, una hipótesis, una manera de ver. La historia de la humanidad ofrece claros ejemplos de esta construcción. En algún momento creímos que la tierra era plana y eso estructuró una cierta coherencia que tenía impacto sobre lo que hacíamos en la vida. Además de esas visiones del mundo compartidas, cada uno de nosotros produce su propia coherencia. Y así empezamos a movernos según nuestras razones, que no

necesariamente nos llevarán a buen puerto. No es fácil tomar conciencia de esa coherencia que nos estructura y nos comanda imperceptiblemente. Sin embargo, percibirla genera una enorme libertad.

Comparto una experiencia personal que también vale como ejemplo. Cuando mi hijo más chico tenía alrededor de ocho años, no recuerdo bien ni cómo ni por qué, comenzamos a jugar al “No se sabe”. Es un juego que inventó él y consiste en decir “no se sabe” ante cualquier pregunta, de la índole que sea. Por ejemplo, frente a un objeto nos preguntábamos si era un vaso y él contestaba “no se sabe”. ¿La perra tiene hambre? “No se sabe”. Y así fuimos a parar a lugares inesperados:

—¿Existe Dios?

—No se sabe.

—¿Soy tu mamá?

—No se sabe.

—¿El mundo es redondo?

—No se sabe.

—¿Estamos vivos o soñando?

—No se sabe.

Prueben y tomen nota de qué les sucede cuando realmente se suben al juego. ¿Se dan cuenta? Nos confronta con nuestro marco de coherencia.

Al cabo de varios meses jugando al “No se sabe”, una noche mi hijo se puso a pensar en el tema e hizo una pregunta. Si en realidad no se sabe nada, qué es cierto y qué no, ¿dónde nos paramos? Y él mismo contestó: “Mamá, ya lo entendí, en lo que yo quiera creer...”.

¿Perciben la experiencia de libertad profunda y radical que eso implica? ¿Cuál va a ser el parámetro de elección en lo que quiera creer? Por ahora lo dejaremos solo como una pregunta que seguiremos recorriendo a lo largo del libro.

Entonces, podemos despertarnos del trance mental, registrando que hay pensamientos que tienen más “agarre”, que se nos pegan más que otros y nos comandan con más fuerza. Sin embargo, para despertar necesitamos vislumbrar cómo funciona nuestra gran productora de realidades virtuales, mundos posibles, coherencias y órdenes: nuestra mente. Conozcámosla un poco.

Gracias al lenguaje y sus cualidades, los seres humanos tenemos mente, una de cuyas capacidades es crear representaciones simbólicas. ¿Qué significa esto? Cada vez que nos encontramos con una experiencia nueva, nuestra mente crea una representación que luego podemos usar. Eso significa que podemos reaccionar a una idea en nuestra cabeza como si fuese algo real. Y no solo creamos representaciones y respondemos a ellas, también las relacionamos. Esto nos permite reaccionar a ideas y a experiencias solo porque están relacionadas con otras, aunque nunca las hayamos vivido. Veámoslo en un ejemplo: si me imagino un incendio en mi casa, puedo tratar de resolver cómo salir y qué hacer, puedo distinguir el calor y hasta sentir el olor que habría, a pesar de no haber estado nunca antes en un incendio. Esto tiene grandes beneficios, ya que permite resolver y anticipar soluciones, pero también genera grandes problemas. Nos volvemos tan buenos respondiendo a nuestras representaciones mentales que a veces no nos percatamos de que vivimos en esa realidad virtual y ya no notamos diferencia alguna entre nuestros pensamientos y la realidad que se capta a través de los cinco sentidos.

Además, nuestra mente tiene una enorme inclinación a evaluar negativamente y a detectar peligros. No porque funcione mal o por pesimismo, lo que sucede es que esa tendencia tiene un sentido evolutivo. Provenimos de los que detectaron el peligro, porque los otros no sobrevivieron. El trabajo de nuestra mente, entre otros, es protegernos, ayudarnos a sobrevivir. Para ello, categoriza continuamente los acontecimientos, los relaciona con análisis del pasado y predicciones del futuro, y evalúa lo que hemos conseguido o lo que deberíamos haber logrado mediante nuestras acciones. Tiene su funcionamiento propio, incesante e imparable, sobre el que tenemos poco margen para cambiar. La mente está diseñada para eso, es una “máquina de fabricar palabras” que se dedica a relacionar unos acontecimientos con otros, de la mañana a la noche. Es un sistema complejo de vigilancia, por lo cual es imposible parar de pensar, especialmente si se quiere hacer de manera intencional. No tenemos modo de desconectar ese sistema, nos ha sido dado. ¿Qué sucede si tratamos de dejar de pensar? Cuando nos lo proponemos, creamos una regla y procuramos seguirla. Así, lo que hacemos es dar lugar al siguiente pensamiento: “no debería tener ni un solo pensamiento” e intentamos cumplirlo. Desgraciadamente, como este camino verbal es en sí mismo un pensamiento, el proceso que seguimos desemboca en una paradoja. ¿Lo ven? ¿Se sienten

entrampados? Pero hay una salida. Necesitamos adentrarnos en la experiencia de cómo funciona nuestra mente para aprender a usarla y no que ella nos use a nosotros.

TOMAR DISTANCIA DE LOS PENSAMIENTOS

La primera característica del lenguaje y de nuestra mente, que vamos a explorar de manera experiencial, es nuestra capacidad de generar representaciones. Los pensamientos, las palabras y aquello a lo que se refieren están coordinados. Tratamos a las palabras y a las cosas que nombran como equivalentes. Dado que el pensamiento se refiere a algo y “significa” algo, termina por generarse una ilusión: cuando pensamos en algo, nos parece que en realidad estamos lidiando con eso en lo que pensamos.

Volvamos al ejemplo que vimos en el capítulo 1. Imaginemos otra vez un limón con su color, con su aroma y su textura. Ahora córtelo y vean cómo sale el jugo. ¿Pueden registrar hasta sensaciones corporales asociadas? Imagínense llevándose el limón a la boca y mordiéndolo. ¿Qué les produce? Quizás alguno de ustedes hasta modifique la expresión de su cara.

Las palabras y los pensamientos son poderosos, no solamente traen al presente lo que representan sino que también influyen sobre nuestra conducta.

Lo mismo sucede cuando leemos una novela o vemos una película. Todo lo que tenemos delante son palabras o imágenes; pero una vez que esos estímulos entran en nuestra mente algo interesante empieza a pasar, se transforman y nos re-crean reacciones frente a ellos. Podemos experimentar emociones potentes y reaccionar según cómo lo hayamos significado. Y sin embargo, lo único con lo que estamos lidiando es con letritas o lucecitas.

Veamos otro ejemplo: la *jabuka* es una fruta tropical tres veces más ácida que el limón. Ahora imagínense tomando un jugo de jabuka. ¿Registran lo que les sucede? Nunca han estado en contacto con una jabuka —de hecho la fruta no existe—, y ya tienen una serie de emociones, opiniones y creencias sobre ella solo por haberla relacionado con el limón. ¿Se dan cuenta de lo poderosa que es nuestra mente?

El problema aparece cuando confiamos demasiado en las palabras, perdemos registro de la realidad captable a través de los cinco sentidos y le cedemos el comando a nuestra mente que dictamina sobre la vida y cómo vivirla. Está claro que algunos pensamientos y

sonidos tienen más “agarre” que otros, nos atrapan y nos resultan más convincentes. Algunas historias son más potentes que otras y nuestra mente puede ser una gran cuentacuentos.

¿Qué podemos hacer con esas historias? En el capítulo 2 vimos el ejemplo del oso polar y cómo la intención de no pensar o de borrar una historia no funciona. Cuando intentamos no pensar en osos polares blancos, paradójicamente aparecen. Si, por ejemplo, quiero distraerme —recurso que utilizamos habitualmente—, y decido pensar en sombreros y no en osos polares blancos, veamos qué pasa. Seguramente varios lo habrán logrado. Cuando pensamos en sombreros parece que funciona, que tenemos control. Pero probemos un poco más, síganme en estos pares, claro/oscuro, caliente/frío, sombreros... ¿Apareció la palabra oso polar? Es muy probable que hayan pensado en eso. ¿Pueden notar lo que pasa? Ahora los sombreros les van hacer acordar a osos polares. Puse eso en sus mentes. Y en realidad nos estamos poniendo mutuamente cosas en nuestras mentes todo el tiempo. Definitivamente tenemos muy poco control sobre lo que pensamos y no existe la goma de borrar para nuestras historias y pensamientos. Y por otra parte, casi sin darnos cuenta, estamos agregando cada vez más a nuestra red de relaciones. Ahora sombreros y osos polares, por ejemplo.

Sigamos. Si son argentinos y de mediana edad, les apuesto que les voy a adivinar el pensamiento. Aquí va el experimento:

Mambrú se fue a la...

¿A que pensaron en guerra?

¿Qué significa esto? Mucho de lo que pensamos está condicionado por nuestra historia de aprendizaje. Imagínense que lo de la letra de la canción sucede con todo el resto de lo que aprendieron. No registramos que nuestro pensamiento está más condicionado de lo creemos. De algún modo, es como si estuviese implantado más por nuestra historia que por lo que verdaderamente ocurre. En mis pacientes, un pensamiento habitual, implantado y condicionado es “estoy roto”, por ejemplo. En general, no registran que es solo eso, un pensamiento implantado, una canción que suena como la de Mambrú y no la realidad. No están rotos, solo lo piensan... Lo que quiero resaltar es que debido a nuestra historia se establecen redes de relaciones en las que nos basamos y es imposible hacerlas desaparecer. No puedo borrarle el pensamiento a mi paciente “estoy roto”, porque está

condicionado. Somos el resultado de nuestra historia y cada instante que vivimos se añade a nuestra historia anterior. Las cosas que aprendimos en algún momento ya forman parte de nosotros. Las palabras y lo que nos sucede resuenan en esas redes. Cuando queremos borrarlas, nos encontramos con que no podemos. Tenemos un montón de pensamientos y cantinelas mentales automáticas.

¿Entonces? Si entendimos que aprendemos simbólicamente, relacionamos todo con todo (muchas veces de forma automática), tenemos poco control de lo que pensamos y no podemos borrar, ¿hay algo que sí podemos hacer o solo nos queda ser esclavos de nuestra mente?

Hay una alternativa: aprender a relacionarnos con nuestra mente. Para ello, es esencial tomar distancia de ella, reconocernos como diferentes.

Vamos a trabajar en un aprendizaje específico que consiste en tomar distancia de modo tal que la mente no nos capture.

PRÁCTICA 1

Busquen una posición cómoda y dirijan la atención a su cuerpo. Registren las distintas sensaciones que aparecen cuando se prestan atención. Recuerden soltar cualquier tipo de lucha con lo que va sucediendo, simplemente contemplen. Tomen conciencia de los movimientos que produce en el cuerpo la respiración. Una vez que sientan que se han anclado en el aquí y ahora, los invito a que por los próximos minutos cuenten los pensamientos que aparecen.

• • •

¿Cuántos pensamientos tuvieron? Quizás, cuando los querían contar, de repente no encontraban ninguno. Tal vez otros pudieron notar que, por momentos, aparecían en cascadas.

¿Pudieron percibir la diferencia? Con la consigna de contar no estaban dentro de los pensamientos, imbuidos en el contenido o en lo que les decían, sino simplemente los observaron.

Probemos otra cosa.

PRÁCTICA 2

Vuelvan a conectarse con ustedes mismos y a anclarse en el aquí y ahora. Traigan a su mente algo que les haya ocurrido hoy, puede ser una situación o un recuerdo de algo placentero o complicado. Dejen que los pensamientos fluyan. Observen cómo la mente y los pensamientos re-crean esa situación y cómo derivan sobre ella. En la medida que revisan esa experiencia, noten que esos pensamientos son solo eso, pensamientos que produce la mente. Noten de qué tipo son, si visuales, kinestésicos o auditivos ¿Son como fotos fragmentadas, voces o un comentarista? Exploren si los tipos de pensamientos cambian, se combinan. Perciban los pensamientos como si cada uno fuera parte de una película y ustedes la están observando. Si se distraen y la mente va hacia otro lugar, eso también es un pensamiento que pueden observar. Contemplan la película que les pasa la mente. Registren cuándo aparecen los pensamientos, se desarrollan y se van.

¿Qué aprendimos con estas prácticas hasta ahora? Podemos diferenciarnos del proceso de pensar y tenemos la posibilidad de contemplarlo. Como si el pensar fuese un río, podemos pararnos en la orilla y contemplarlo fluir. A veces está más calmo, otras más correntoso o tumultuoso. Tienen la posibilidad de observarlo como lo que es, un proceso verbal.

Jueguen a eso de ahora en adelante, contemplar el pensar como un río, parados desde la orilla y vean qué propicia esta posibilidad.

Esta perspectiva de contemplación nos permite distinguir que los pensamientos no son la realidad sino una representación. Y, cuando podemos habitarlo, aunque sea por momentos, ese es un gran mensaje. Nos paramos frente a nuestro sinfín de elaboraciones mentales de otra manera, con más margen y libertad. La mayor parte del tiempo estamos dentro de los pensamientos; la corriente del río nos arrastra y nos empapamos en ella.

Pero podemos elegir quedarnos en la vera del río, aunque sea una tarea difícil. O también podemos navegar sobre nuestros pensamientos y no que estos nos arrastren. Para eso hemos atravesado esta primera distinción importante: puedo contemplar mis pensamientos.

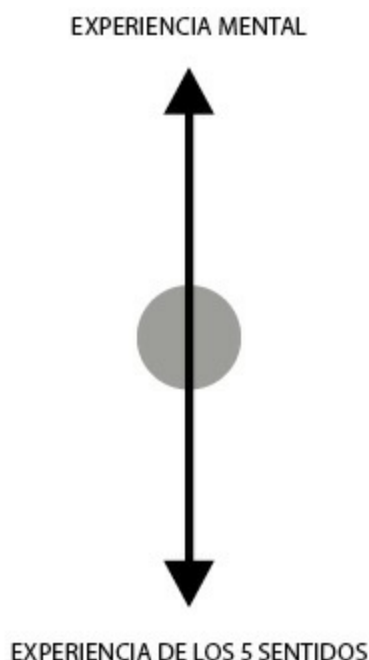
La siguiente distinción para seguir generando más margen de libertad es aquella que nos permite diferenciar la realidad de lo que pensamos. Los pensamientos no son la realidad, solo la representan. Podemos ver nuestros pensamientos como una realidad virtual, o como la TV mental, como les digo a mis pacientes. En ese sentido, es importante distinguir cuándo estamos viendo la TV y cuándo la realidad, porque muchas veces no nos damos cuenta y eso puede afectar nuestras decisiones. Y, finalmente, advertir la diferencia nos permite darnos cuenta de que algunos pensamientos son útiles y nos ayudan a movernos en la realidad y otros no. Pero para ello necesitamos tomar conciencia de la diferencia de los dos mundos y registrar el impacto de seguir nuestros pensamientos de acuerdo a su utilidad, contrastándolos con las consecuencias que se producen en la experiencia de los cinco sentidos.

Vamos a ejercitarlo.

PRÁCTICA

Vamos a explorar una distinción importante basada en los trabajos de Kevin Polk.

FIGURA DE LOS 5 SENTIDOS



Los invito a que juguemos con la distinción entre la realidad y la experiencia de los cinco sentidos por un rato. Lo que buscamos es registrar dónde está nuestra atención, en cuál de los dos mundos.

Con los cerrados, levanten la mano derecha cada vez que noten que su atención está ubicada en la experiencia mental y levanten la mano izquierda cuando esté en la experiencia de los cinco sentidos (es decir, si están pensando o, por el contrario, si perciben sensaciones físicas). A veces una experiencia está muy pegada a la otra. Jueguen a diferenciarlas.

[*The ACT Matrix. A new approach to building psychological flexibility*, de Kevin Polk y Benjamin Schoendorff (2014)].

Siempre podemos volver a la experiencia de los cinco sentidos. Tenemos la capacidad de regular, de dirigir nuestra atención hacia donde queramos. Vamos a profundizar esto en el próximo capítulo. Por ahora solo observen que tienen esa posibilidad. Una vez que empezaron a distinguir los dos mundos, pueden elegir en cuál vivir momento a momento. Y esta distinción es fundamental. Prueben qué sucede en su vida cuando esta experiencia

se vuelve una práctica cotidiana. En términos del lenguaje, la experiencia de los cinco sentidos se reconoce a través de observar y describir y puede convertirse en una experiencia mental cuando comenzamos con los juicios y opiniones. Aprender a distinguir entre descripciones y evaluaciones nos puede proporcionar la libertad de reconocer cuándo la mente registra o advierte nuestra experiencia real y cuándo está elaborando sus propios juicios sobre esa experiencia.

Eso no implica que la experiencia mental sea mala y la de los cinco sentidos, buena. Lo que buscamos es que la experiencia mental acompañe y ayude a construir una vida valiosa.

Les propongo una pequeña práctica sobre esto.

PRÁCTICA

Dejen que su atención vaya hacia adentro. Sientan la respiración tal como la encuentren en este momento. Registren y exploren el cuerpo en su totalidad como un campo de sensaciones. Sientan esta cualidad de estar aquí y ahora... La vivencia tal como la sienten... Noten cuándo los pensamientos acompañan la vivencia o cuándo los encuentran haciendo juicios sobre ella. Contemplan nuevamente el proceso de pensar desde la vera del río. ¿Cómo aparecen los pensamientos? ¿Uno tras otro? ¿Hay espacio entre pensamiento y pensamiento? Explórenlo. Es un espacio de conciencia... Es natural que la mente se vaya, simplemente hagan una pausa, noten los pensamientos en los que se zambulleron y la posibilidad de volver a la experiencia de los cinco sentidos... Volver... Volver al ahora sintiendo esta diferencia entre el vivenciar y el pensar... En la medida que esta práctica se profundiza, podemos sentir el espacio en el que todos los pensamientos flotan... Ese el espacio de la CONCIENCIA. Podemos descansar en esa vastedad. Prueben.

Cuando estamos perdidos en nuestra corriente mental, la posibilidad de tomar distancia y reconocer que “esto es un pensamiento” es revolucionaria, puede cambiar nuestra vida.

No es necesario que crean lo que les estoy diciendo, exploren en su experiencia. Pero es fundamental que se acerquen con amabilidad. Cada vez que se acercan a la experiencia amablemente y distinguiendo los pensamientos están creando un nuevo hábito, una nueva manera de estar en el mundo. Nos refugiamos en lo que está vivo del momento en vez de en la historia que construyen nuestros pensamientos.

LOS RELATOS EN LOS QUE VIVIMOS

Vivimos en un continuo relato de lo que nos pasa. Nuestra mente es una gran cuentacuentos. No porque se trate de mentiras, sino que son narrativas que hilvanan los eventos, los sentires, formando un todo coherente, una historia. La mente le da significado a lo que la vida presenta, le confiere un sentido; guiona lo que nos sucede, lo que sentimos. Narra quiénes son los otros y quiénes somos nosotros. Y este contar, este relatar, nunca se detiene. El problema no surge en este hilvanar, entretener y construir sentido, sino en que perdemos perspectiva, dejamos de percibir que se trata solo de relatos posibles y los tomamos como verdades absolutas. Si esos relatos nos ayudan a movernos en la construcción de una vida significativa y nos potencian, no hay problema. Sin embargo, la investigación muestra que tendemos a contenidos de pensamiento y a relatos negativos, dado que la función de nuestra mente es protegernos. Así, pueden aparecer historias tan nefastas como: “estoy condenada”, “no tengo salida”, “nadie me ama”, “nadie me reconoce”, “no soy lo suficientemente bueno” y demás variantes. ¿Reconocen alguna? En ciertas personas estos relatos como vienen se van y no llegan a encadenar el accionar. En otras, estas narrativas son tan pesadas y atrapantes que los dejan sin ninguna posibilidad de moverse y generan enormes cantidades de sufrimiento. Veámoslo en un ejemplo de un cuento:

Un señor, al que vamos a llamar Juan, se acaba de mudar y está listo para colgar los cuadros. Tiene los clavos pero no encuentra el martillo por ningún lado. Fastidiado, decide golpear la puerta de su vecino para ver si le presta el martillo. Mientras deja los clavos en la mesa y se prepara para salir, empieza a pensar: “¿No es medio desubicado golpear la puerta así como así? Recién llego a este edificio y nadie me conoce. A este tipo lo vi una sola vez y muy simpático que digamos no fue. No sé por qué me miró tan mal, porque yo lo saludé lo más bien. Para mí que me va a sacar volando. No me va a querer prestar el martillo. Hay gente así, yo no lo dudaría y se lo daría enseguida. Pero hay que ser mal tipo, ¿no? ¡Qué le cuesta! Es que hay gente poco solidaria. No hay caso”.

Furioso, va hasta lo del vecino, toca el timbre y cuando este le abre, antes de cruzar un saludo, Juan estalla: “¡Pero quedate con el martillo, imbécil! Por gente como vos el país está como está!”.

¿Aprecian lo impactantes que pueden ser los relatos sobre nuestro accionar? Exploren en su propia vida. ¿Cuántas veces están o estuvieron viviendo situaciones similares a la del cuento del martillo?

Muchas de las herramientas psicológicas consisten en tratar de contrastar si la historia es “correcta” o no según los hechos, reescribirla para volverla positiva, tratar de eliminarla, distraerse, confrontarla. Pero teniendo en cuenta que la base de *Una vida valiosa* es la aceptación, no vamos a buscar cambiar ni borrar las narrativas. Nuestro foco va a estar en si nos resulta útil o inútil, si funciona para movernos en la dirección de lo importante. Verdaderos o falsos, estos relatos no son más que eso, historias que nos contamos y que no podemos detener. Pero sí podemos elegir prestarles atención o no, darles valor o no, seguir sus consejos o no.

Por ejemplo, una paciente me decía: “No logro nunca organizarme”. Mi respuesta fue: “¿Cuánto de hacerle caso a ese relato te ayuda efectivamente a organizarte?”. Me contestó que claramente nada; el relato le hacía sentir que se pegaba con un látigo y así tampoco avanzaba. “Entonces, ¿qué pasa si vemos pasar ese pensamiento como tal, solo como un cartel mental y enfocamos la atención en ver concretamente de qué forma podés organizarte mejor?”. Usamos habitualmente pensamientos negativos porque creemos que nos motivan; si nos decimos que somos un desastre asumimos que eso nos va a ayudar a movernos. Pero nos encontramos que no es así. Entonces podemos verlos pasar como maneras condicionadas de motivarnos que no podemos controlar, percibir las como secreciones mentales que caen y concretamente probar acciones que nos ayuden.

Cuando estos relatos aparecen, además de observarlos como eso, solo pensamientos, podemos hacernos las siguientes preguntas:

- ¿Me resulta útil este relato?
- ¿Es un relato viejo, lo escuché antes? ¿Es una de esas historias recurrentes y repetitivas? ¿Me sirve escucharlas?
- ¿Este relato me ayuda a tomar acciones efectivas que mejoren mi vida?
- ¿Me ayuda a construir la relación que quiero tener?
- ¿Me ayuda a conectarme con lo que profundamente valoro?

- ¿Me ayuda a poder sacar lo mejor de la vida tal como se presenta en este momento?
- ¿Me ayuda a largo plazo a crear una vida plena y significativa?

Prueben qué pasa aun con esos relatos prendidos con tanto “agarre” que hacen difícil toda perspectiva. Esto permite tomar distancia y vincularse con ellos de manera tal de invitarlos a que estén a nuestro servicio. Definitivamente propician un cambio en la relación con el pensar y con el relato. Cuanto más firmemente sostenemos nuestros relatos, no importa el contenido, más inflexibles nos volvemos en nuestras actitudes y acciones. ¿Tuvieron la experiencia de discutir con alguien que estaba completamente convencido de su relato? En el consultorio se ve con mucha frecuencia y no es una tarea fácil, porque despegarnos de nuestras historias claramente nos hace sentir vulnerables. Pero aferrarnos a esas certezas también genera mucho dolor y nos deja muy poco margen de movimiento. Prueben físicamente aferrarse a algo y vean qué poco se pueden mover. En cambio, si son conscientes de que hay cosas en el espacio de las que se pueden tomar si lo necesitan, tienen mucho más margen para moverse. Además eso nos permite conectarnos más plenamente con la vida, con la experiencia de los cinco sentidos. Lo mismo ocurre con nuestros relatos.

Finalmente, lo que buscamos es que esas narrativas no sean la única fuente que nos guíe. Cuando salimos de nuestra mente, podemos guiarnos por la experiencia directa, por lo que encontramos en el mundo.

CAMBIANDO LA RELACIÓN CON EL PENSAR

Al aprender a ver los pensamientos como tales en el aquí y ahora y distinguirlos de la experiencia de los cinco sentidos, pudimos correr un velo. Ya no confundimos *lo que es* con *lo que pensamos que es*. Hemos roto la ilusión del lenguaje y ahora percibimos el proceso de pensar y sus características. Esto reduce en buena medida el impacto de los pensamientos sobre nosotros. ¿Pudieron registrarlo?

Es muy distinto tener un pensamiento del tipo “algo malo me va a pasar” a registrar “estoy teniendo el pensamiento de que algo malo me va a pasar”, o inclusive “registro que tengo el pensamiento de que algo malo me va a pasar”. Así los pensamientos se vuelven menos atrapantes y nos dejan más margen. Nos resulta entonces más fácil

abrazar lo que se va presentando momento a momento, ser conscientes, no reaccionar automáticamente y vivir la vida que uno valora. Podemos elegir. En el momento en que hacemos una pausa y reconocemos que estamos teniendo pensamientos que eventualmente no nos sirven, tenemos la opción de volver a la presencia, de conectarnos con la experiencia de los cinco sentidos. Y este proceso de elegir se vuelve cada vez más poderoso en la medida que notamos que los pensamientos pueden generar sufrimiento y también alienación, porque nos separan del mundo.

Vamos a explorar distintas maneras de relacionarnos con el pensar. No tienen por qué hacer todos los ejercicios a la vez. Les recomiendo que hagan uno y que luego detengan la lectura para explorar el impacto en la vida cotidiana. Recordemos que la intención no es eliminar o controlar lo que nos pasa sino aprender a estar presentes de una manera flexible y plena.

EJERCICIO 1

Dispónganse a jugar con el siguiente ejercicio con la intención de curiosear qué relación tienen ustedes con sus pensamientos y cómo esta relación impacta en su accionar esa relación. Les voy a decir dos palabras y noten qué les pasa.

Problemas

Repítanla algunas veces. Vean qué pasa en a su cuerpo y en su corazón cuando dicen esa palabra.

Amabilidad

Registren qué les sucede.

Noten el efecto de las palabras y los pensamientos. Cada uno podrá investigar su propio repertorio de relación con pensamientos desagradables y agradables, y ver cómo impactan en lo que quieren hacer.

Ahora traigan a este momento el recuerdo de alguna situación reciente en la que se sintieron o se sienten atascados. Observen los pensamientos asociados a esa situación y el relato que se cuentan al respecto. Exploremos. ¿Qué se dicen? Observen aquellos pensamientos con los que se vinculan como anzuelos, es decir en los que quedan secuestrados. ¿Pueden ver que algunos tienen más

agarre que otros? Distingan hasta qué punto quedan atrapados a través de las sensaciones corporales.

Ahora exploren cómo sería dejarlos ir, soltarlos. ¿Qué pasaría? ¿Qué les despierta la posibilidad de soltarlos? Quédense observando cómo sería su vida si no estuviesen tan atrapados en esos pensamientos, si no les creyeran.

¿Qué pudieron aprender de este ejercicio? Habitualmente no registramos hasta qué extremo nuestros pensamientos nos controlan ni cómo, en las situaciones en las que nos sentimos atascados, hay pensamientos que acompañan esta experiencia y con los que estamos fusionados. Exploren en la vida cotidiana cuándo han mordido anzuelos, especialmente en las situaciones vitales donde se sienten atascados. Una vez que registran sus anzuelos pueden probar cómo es soltarlos.

Para practicar la capacidad de soltar los pensamientos vamos a realizar el siguiente ejercicio.

EJERCICIO 2

HOJAS EN EL RÍO

“Imaginen una hermosa corriente de agua 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. Imaginen que están sentados junto al río, en un día templado y soleado, observando cómo van flotando las hojas.

Ahora, tomen conciencia de sus pensamientos. Cada vez que surja un pensamiento en sus mentes, imaginen que lo depositan en una de las hojas. Si piensan en palabras, colocan esas palabras sobre la hoja. Si piensan en imágenes, colocan las imágenes en una hoja. El objetivo es que permanezcan junto a la corriente de agua mientras dejan que las hojas sigan flotando. No intenten hacer que la corriente vaya más rápido o más despacio; no intenten cambiar lo que aparezca encima de las hojas de ninguna manera. Si

desaparecen las hojas o si se van con la atención a otra parte o si resulta que se encuentran en medio de la corriente o sobre una hoja, simplemente deténganse y perciban lo que les está ocurriendo. Archiven esa percepción y vuelvan otra vez al borde de la corriente. Continúen haciendo esta práctica con cada pensamiento que aparezca, labrando la intención de soltarlo en una hoja del río.”

[Este ejercicio pertenece al libro *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*, de Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl y Kelly G. Wilson].

Esta posibilidad de soltar los pensamientos utilizando esta imagen o cualquier otra que prefieran, es una lección que está disponible para ustedes en su vida cotidiana. Pueden vincularse con sus pensamientos a través de la opción de soltarlos. El proceso de pensar no se detiene y no tenemos control sobre él, pero sí podemos elegir no quedarnos adentro y soltarlos, dejarlos pasar. Esta es una manera de cambiar nuestra relación con los pensamientos.

EJERCICIO 3

PENSAMIENTOS COMO SONIDOS

Lleven su atención a las sensaciones de la respiración como una manera de anclarse en este momento. Quédense ahí por un tiempo hasta que sientan que han podido centrar su atención. Ahora incluyan en el campo de su conciencia la presencia de sonidos. Los que vayan apareciendo. No hay nada que tengan que hacer más que escucharlos. Distingan cuándo están atentos a la vibración sonora como tal y cuándo están pensando, nombrando, clasificando o juzgando los sonidos. Registren esa diferencia e invítense amablemente a percibir la vibración sonora de cada uno.

Ahora amplíen el campo de la conciencia para incluir los pensamientos además

de los sonidos. Exploremos como si fuesen sonidos internos, con la misma cualidad de atención que estuvieron registrando la vibración sonora externa. ¿Cómo es percibir los pensamientos también como sonidos?

• • •

Percibir los pensamientos como sonidos —aquellos que se presentan en formato auditivo, como si tuviéramos un comentarista interno— nos da la posibilidad de no quedar atrapados en el contenido, en lo que nos dicen. ¿Qué les sucede en la vida cotidiana cuando pueden apreciarlos como sonido, como ruido o como música, sin elegir prestarles atención ni hacer caso a lo que dicen?

EJERCICIO 4

En la posición en que estén en este momento, muevan los dedos de los pies. Ahora exploren moverlos mientras se dicen: “No puedo mover los dedos de los pies”. Háganlo varias veces para percibir qué les sucede.

Quizás, con cierta resistencia en el cuerpo, adviertan que pueden contradecir en acciones lo que les dice su mente. Es decir, no tienen por qué hacerle caso a la mente. Investiguemos esta alternativa un poco más. Existe la posibilidad de que la mente les diga ciertas cosas y ustedes hagan otras. ¿Se dan cuenta de la libertad que esto propicia? Pueden elegir no ser esclavos de su mente.

EJERCICIO 5

LLEVEMOS LA MENTE A PASEAR

En una circunstancia que tengan que hacer algo en la vida cotidiana y la mente se opone o genera resistencia, anoten todo lo que les dice la mente. Por

ejemplo: “No tengo ganas, me da fiaca, mejor lo hago en otro momento, etc.”. Una vez que lo hayan anotado, los invito a que se lo graben en el celular. Háganlo jugando de modo tal de ajustar la voz con el tono y la firmeza con que les habla su mente. Ahora realicen esa pequeña actividad cotidiana mientras se pasan la grabación. ¿Qué notan? ¿Tienen ganas de discutir o argumentar con su mente? ¿Se sienten vencidos por ella? ¿Y si llevan la mente a pasear?

[Este ejercicio pertenece al libro *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*, de Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl y Kelly G. Wilson].

En la vida cotidiana podemos llevar nuestra mente a pasear más allá del barullo que haga. Y en realidad en cualquier encuentro con otra persona podemos registrar que estamos nosotros y también la mente de cada uno. A veces nos vinculamos solo de mente a mente y al advertirlo, tenemos la posibilidad de vernos cada uno con la mente y conectarnos de corazón a corazón. Parece algo complejo de entender, pero sin duda todos nos vemos inmersos en conversaciones en las que solo interviene nuestra mente. No quiere decir que sean superficiales, sino que la conexión no es total, no tiene esa hondura que lo conmueve todo. Esto no depende de la persona que tenemos enfrente, ni de nosotros, sino del vínculo que se produce entre los dos, del momento, de la situación. Quizá con esa misma persona con la que se establece un vínculo exclusivamente mental, en otro contexto se dé una conexión total.

EJERCICIO 6

NUESTRO CUCO MENTAL

Ahora los invito a que nuevamente se pongan en una situación cómoda que les permita encontrarse con ustedes mismos y quedarse ahí por un tiempito. Una vez que se hayan anclado en este momento, traigan a la experiencia presente los pensamientos y los relatos que aparecen cuando quedan atrapados en su mente.

¿Cuáles son los relatos más habituales? ¿Qué les dicen? ¿Cómo se los dicen?
¿Qué pensamientos han sido obstáculos para que vivan la vida que quieren?
¿Cuáles son los pensamientos típicos, sin juzgarlos? ¿Cuál es la canción que
suenan de fondo para ustedes? ¿Cuáles son sus pensamientos más difíciles?

Si pudiesen imaginarse la mente como un personaje que represente este aspecto
mental, ¿quién sería? Nómbralo, imagínenselo físicamente, el tamaño, etc.
Dense un tiempo para crearlo. Creen el personaje de sus mentes cuando los
hace sufrir o los atrapa.

Ahora, cada vez que su mente se haga presente en su aspecto difícil, recuerden
y vean qué les pasa si la contemplan como este personaje que está ahí. ¿Son
esos pensamientos lo que tienen que controlar sus vidas? ¿Pueden elegir qué
hacer aun en presencia de ese personaje si lo registran como tal?

Todos estos ejercicios tienen el objetivo de ayudarlos a flexibilizar la relación que
tienen con su mente. Cada uno juega en un aspecto o cualidad distinta. Finalmente, los
pensamientos son lo que son: solo pensamientos. No tienen por qué controlarnos.
Podemos despertarnos de ese trance mental y conectarnos con la realidad sentida, volver
al cuerpo, generar una experiencia de mayor intimidad con la vida, sin que se pierda el
misterio de estar aquí. Al tomar perspectiva y ganar margen para movernos, podemos
hacer lo que queremos, basándonos en nuestros deseos más genuinos y no en lo que
nuestra mente nos lleva a hacer en piloto automático. De este modo, tenemos una nueva
llave para propiciar nuestra auténtica libertad.

TESTIMONIO

LA “MANTA DEL AMOR”

*Hace un año me diagnosticaron cáncer de mama bilateral. Tan solo el 5% de los cánceres de mama se da en
ambas. Yo estaba en ese pequeño porcentaje. Este diagnóstico explotó en mi vida como una bomba que
destruyó todas mis estructuras internas y externas. Mi profesión —soy psicóloga—, mi pareja, mi casa, mi
identidad, mi cuerpo. Sentí conmoción, confusión, miedo, terror y mucho dolor. Y mi mente se la pasaba
buscando razones y causas a mi enfermedad: “Te enfermaste porque estuviste demasiado estresada, porque
tenías conflicto de pareja, porque te tendrías que haber hecho/dicho determinadas cosas en momentos de*

dificultad y no lo hiciste, porque no hacías toda la actividad física que tenías que hacer; porque no expresaste como corresponde tus emociones porque... porque...”.

También mi mente predecía, me decía que pensar negativamente traería malos resultados, ¡que para curarme había que pensar en positivo! Y que, para tener un tratamiento exitoso, el miedo no era bienvenido. Uf...

Todos estos pensamientos me generaban muchísimo sufrimiento. Agregaron dolor al que ya estaba viviendo y quedaba embrollada, embotada, desvitalizada, convencida de las sentencias, predicciones, y acusaciones que dictaba mi cabeza. Por otro lado, el hecho de estar atrapada en mis juicios internos me dejaba sola y con una profunda sensación de inadecuación. “¡Me enfermé porque hice las cosas mal! Y si seguís pensando de esta manera, peor aún, no te vas a curar”. Una parte mía acusaba a la otra, y así me quedaba, sola con mis rumiaciones, inadecuada, dividida, pronosticándome un mal futuro, mareada y confundida. Fue difícil, duro, desgastante...

Gracias al proceso terapéutico, empezamos a trabajar la posibilidad de quitarles credibilidad a esos juicios y pensamientos, desapegarme de ellos y de su literalidad. Y de a poco me pude ir desprendiendo del juicio que decía que yo era la responsable de mi enfermedad y de los pensamientos con los que creamos la realidad. Como “por arte de magia”, un día empecé a “ver a los pensamientos” y no a la vida desde ellos. Es decir que podía verlos, tomar perspectiva y no quedar tomada y alineada.

Al no estar atrapada en mis autocríticas, empecé a acercarme a lo que necesitaba y a mis emociones. Pude ser amable conmigo misma por primera vez en mi vida. Por ejemplo, cuando aparecía un pensamiento crítico o una “emoción negativa”, la consigna era cubrirme con una manta que llamamos “manta del amor”. Y lo puse en práctica. Primero me compré una manta especialmente para ese fin. Tenía que darme amor y protección. Y cada vez que los miedos y sentencias acechaban en mi interior, acudía a mi manta que me acompañó gran parte del tratamiento, y así las voces internas fueron perdiendo fuerza a medida que les daba lugar con bondad amorosa. Con el tiempo dejé de necesitarla, porque sentía que tenía la manta ya internalizada y hoy forma parte de mí con todos sus vivos y colores.

Gracias al proceso empecé a hacer cosas que nunca había hecho y que eran importantes para mí; empecé a escribir un blog sobre cáncer de mama, algo impensable tiempo atrás. Mis relaciones interpersonales también mejoraron un montón. Y cambió profundamente la relación conmigo misma.

Observar mis pensamientos, no quedar tomada por ellos como verdad absoluta, y ser compasiva con lo que me estaba pasando me dio la posibilidad de atravesar el tratamiento oncológico con dolor, pero con más paz, flexibilidad y apertura. Eternamente agradecida.

Capítulo 5

Zambullirnos en el momento presente

*Hay solo un tiempo importante: ahora.
Es el tiempo más importante porque
es el único en el que tenemos algún poder.*

LEV TOLSTOI, “Las tres preguntas”

Hasta ahora hemos cruzado el umbral de la ilusión de control y exploramos la posibilidad de aprender a estar con lo que nos pasa, sin tratar de gestionarlo y aterrizando a la presencia. Vimos cómo quedamos capturados en nuestra mente y perdemos contacto con el mundo de la experiencia de los cinco sentidos. En el recorrido del camino realizado, ya aprendimos a ser menos esclavos de lo que nos pasa, ganamos la posibilidad de aprender a estar con nuestro mundo interno y relacionarnos con él de una manera más flexible.

En este capítulo exploraremos cómo zambullirnos en el momento presente. Una vez que dejamos de gestionar lo que nos pasa y que pudimos distinguirlo del pensar, vamos a ver cómo conectarnos realmente con la experiencia del aquí y ahora.

Zambullirnos en el momento presente nos invita a *ser conscientes* y *estar conectados*. Ambas cosas. Remarco esto porque a veces somos conscientes, pero miramos lo que nos pasa como a través de un vidrio y no es lo que tratamos de propiciar acá. Para vivir una vida plena necesitamos participar con todos nuestros poros de lo que hay, estar realmente conectados con los diversos colores que van apareciendo.

Exploremos, entonces, estas dos facetas de zambullirnos en el presente y descubramos qué procesos atentan contra ellas.

Ser conscientes implica salir del modo automático en el que muchas veces vivimos.

Para eso necesitamos ajustar en qué tiempo nos desenvolvemos. Usualmente el automático nos lleva a vivir en los repasos del pasado o en las preocupaciones del futuro. Traernos de vuelta al aquí y ahora es una tarea que implica ser conscientes del espacio temporal en el que podemos vivir y en el que la vida se desarrolla. Elegir a conciencia en qué mundo temporal vivir nos lleva también a elegir a conciencia en el aquí y ahora en qué mundo espacial vivir. Una vez que nos traemos a habitar esta temporalidad y esta espacialidad en la que está nuestro cuerpo, podemos atender a distintos aspectos de la experiencia. Esta es otra capacidad que tenemos y que muchas veces desestimamos. Como una lente, podemos enfocarnos en un solo objeto o aspecto de nuestra experiencia, y también podemos atisbar la globalidad de la experiencia que incluye el TODO.

Estar conectados requiere necesariamente ser conscientes y, además, involucrarnos con todo nuestro ser en lo que está sucediendo. Si ustedes examinan esos momentos en los que se recuerdan vívidamente, son aquellos en los que estuvieron completamente zambullidos en los que les estaba pasando. Cada aspecto del momento los tocaba y conmovía. Este es el aspecto pleno de nuestra conciencia.

Mucho de lo que vamos a recorrer en este capítulo se relaciona íntimamente con *mindfulness*, que no es otra cosa que los dos aspectos que mencionamos anteriormente: *conciencia plena*. Para quienes ya están familiarizados, verán muchos puntos en común, dado que la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) se basa en *mindfulness*. De cualquier modo, espero que, en el marco de lo que venimos trabajando, aporte una manera novedosa, otra perspectiva.

Mindfulness significa conscientemente llevar la atención a la experiencia del aquí y ahora de manera abierta, receptiva y curiosa. Esta definición nos cuenta varias cosas. Primero que *mindfulness* es un proceso consciente, algo que hacemos intencionalmente, deliberadamente. Segundo, es un proceso particular que no incluye el simple pensar, sino la conciencia y la autorregulación de la atención, de manera tal de poder concentrarla en lo que nos está sucediendo momento a momento. Tercero, se trata de una manera de relacionarnos con la experiencia particular, con ciertas cualidades como la apertura, la curiosidad y la receptividad en vez de luchar, juzgar y evitar. Y cuando somos *mindful* de nuestra experiencia del aquí y ahora podemos conectarnos hondamente con ella, es decir, de una manera plena.

Aventurémonos en cada aspecto de este umbral nuevo que tenemos delante, que nos

invita y hasta nos tienta a vivir de una manera realmente viva, zambullidos en la experiencia.

SER CONSCIENTES

Ser conscientes es difícil, no porque sea duro, sino porque es un intento esquivo. La vida es compleja y desde esa complejidad nos desafía a centrar la atención en sus momentos de manera plena y sin defensas. Recorreremos juntos cómo profundizar en la propia vivencia a través de la conciencia. Esto nos llevará a prestar atención a diferentes clases de experiencias que se van presentando. Vamos a ahondar en todo lo que significa ser conscientes de manera más amplia, y la invitación que eso entraña. ¿Pueden dimensionarla, imaginarla? Y, nuevamente, la pregunta para que se lancen no a pensarla sino a sentirla: ¿qué implica ser verdaderamente conscientes?

Este interrogante nos invita a encontrarnos con el mundo a través de la experiencia de los cinco sentidos en vez de quedar atrapados en nuestros pensamientos. Podemos soltar así los juicios, las quejas y las críticas y contemplar lo que se presenta momento a momento. Definitivamente es una cualidad de atención contemplativa, como mirar un paisaje o apreciar un atardecer del cual podemos saborear todos sus matices a la vez. Vamos a investigar cómo aprender esto.

Despertar del piloto automático

A lo largo de la vida, varias veces nos encontramos viviendo sin vivir, solo atravesando las horas sin conciencia. Un día tras otro se despliega y entregamos muy poco de nosotros. Hacemos y hacemos sin ser. Pasamos de una acción a otra, de un “tengo que” a otro, de un debería a otro. En esta carrera en la que se transforma el vivir nos vamos durmiendo, y transcurrimos en automático. Aparece en algunos esa sensación de moverse guiados por la inquietud, sin saber adónde ni para qué. ¿Quién comanda lo que hacemos? No lo sabemos. Solo hacemos sin parar. Cuando estamos en piloto automático tendemos a estar rígidos, ya que obedecemos nuestras reglas verbales, seguimos una bitácora preestablecida que es la que toma el control de nuestro accionar y se

independiza. Claramente esa bitácora de viaje es desconocida para nosotros. Y allí vamos en esa nave, nuestro cuerpo deambulando por el diario vivir sin realmente saber, sin verdaderamente elegir. Tenemos poca influencia en lo que pasa. Creemos que la manera de ver las cosas es la verdad porque es la que nos es dada.

Sin embargo, podemos despertar a la conciencia e invitarnos de un “modo hacer automático” a un “modo ser”, en que nuestra presencia pueda estar plena en el diario vivir, a conciencia, y que nuestras acciones se desplieguen desde ahí. exploremos juntos algunas claves de este despertar.

Viajando en el espacio

¿Alguna vez se encontraron haciendo cosas sin registrarlo? Por ejemplo, comer sin tener registro alguno de lo que están comiendo. O bañarse con muy poca atención en eso. Hasta manejar el auto y llegar a destino pero casi no saber por dónde fueron. ¿Se han preguntado alguna vez si ustedes, su atención y su conciencia se encuentran donde está su cuerpo? Exploren a lo largo de un día cuántas veces están conscientes en el lugar en que se hallan y cuántas en realidad están viviendo en otro lado, que no es donde vive el cuerpo.

A lo largo de mis días, y a mis pacientes les pasa lo mismo, nuestra atención está capturada en pensamientos que nos dejan a kilómetros de distancia de donde está nuestro cuerpo. O también nos sucede que la atención va y viene según los estímulos, quiero esto, tengo que resolver esto otro, presa de las distintas microcapturas estimulares. Vivimos como moscas que se mueven en los estímulos que más las convocan. Nos mantenemos “entre-tenidos”, en ese espacio entre un estímulo y otro, sin verdaderamente estar. Claramente ahí no hay mucho espacio para elegir. Dormidos vivos, vamos siendo capturados por lo que el río de la experiencia haga para atraer nuestra atención. Y no nos damos cuenta. Nos adentramos en un círculo reactivo del que participamos muy poco. Vamos de acá para allá sin realmente habitar el espacio en el que vivimos. Este es un aspecto del piloto automático: viajar en el espacio y que nuestra conciencia esté en un lugar diferente del que se encuentra nuestro cuerpo. Por esto es que necesitamos prácticas que nos posibiliten traer nuestra atención deliberadamente al momento presente. Estar aquí donde realmente estamos y donde tenemos la posibilidad

de cambiar.

PRÁCTICA
PAUSA DE 1 MINUTO

Ahí donde sea que estén leyendo este libro, los invito a que concentren su atención, que quizás está desperdigada en distintos lados, y la traigan al aquí y el ahora, llevándola, como si fuese un cachorrito, con amabilidad y paciencia, a lo que está presente en la experiencia de los cinco sentidos en este momento. ¿Qué registran cuando prestan atención? ¿Dónde está el cuerpo? Explore el vaivén de la atención, cuando se va del aquí y ahora a otro lugar y a otro tiempo. Si pueden registrarlo, tienen la oportunidad de traerse de vuelta, una y otra vez. Quédense explorando esta consigna un tiempo con la intención de practicar el traer la atención deliberadamente.

Pueden hacer esta práctica varias veces al día para recordarse que tienen la posibilidad de estar donde físicamente están, de modo de encontrarse con ustedes mismos.

Estas pequeñas pausas nos ayudan a aprender a vivir más cerquita nuestro, a recordarnos estar donde estamos. Pero, cuidado: no implican ir más lento o detener el mundo. En la actualidad todo va muchísimo más rápido. Por supuesto que, cuando vamos más lento o cuando nos detenemos, es más fácil que la atención camine a nuestra par. Sin embargo, el gran desafío es aprender a lograr que nuestra conciencia esté cerca de nosotros y de nuestra vivencia, aun en la velocidad, ya que no nos podemos bajar del mundo, y que las decisiones que necesitemos tomar surjan de ahí, de ese contacto consciente con nosotros. Esta es una de las llaves para despertar del piloto automático.

¿Para qué querríamos despertarnos? Esta es la única vida que tenemos, está en nosotros la posibilidad de elegir vivirla a pleno. Si estamos parcialmente acá, vagando de un lugar a otro sin estar, es como escuchar música con algodones en los oídos o comer con la boca anestesiada. Para apreciar verdaderamente la riqueza de la vida, necesitamos estar ahí mientras sucede...

Viajando en el tiempo

Nuestra mente tiende a viajar en el tiempo, nos lleva a revisar el pasado o a analizar el porvenir. Usamos mucho de nuestro tiempo en vivir en otros tiempos, preocupándonos, planeando, o repasando el pasado. En general, no nos enfocamos en el presente. ¿Y ustedes, en qué tiempo viven?

Dejen que esta pregunta los acompañe por un rato para que puedan recoger la experiencia. No la contesten simplemente, aprovechen para explorar.

¿Viven anticipando o planificando?

¿Tienden a revisar el pasado, a repasarlo, a revivirlo?

Es solo en el presente en donde los cambios pueden ocurrir. Para eso necesitamos estar conectados con lo que nos pasa ahora, que es donde podemos maniobrar. Para construir una vida significativa necesitamos tomar acciones concretas. Nos construimos un futuro de la sumatoria de acciones, momento a momento. El pasado ya pasó y el futuro no existe todavía. El potencial de accionar ocurre solamente en este momento. Para ello, necesitamos estar conscientes aquí y ahora de qué es lo que sucede en el devenir de lo que hacemos y lo que producimos, y así no perder de vista que nosotros mismos vamos construyendo el momento presente.

El ancla privilegiada para traernos de vuelta al espacio y tiempo en los que estamos son las sensaciones corporales. Conectar con ellas nos permite volver al aquí y ahora. Exploremos una práctica clásica, pero recuerden que pueden prestar atención a las sensaciones corporales durante cualquier actividad de la vida cotidiana, como una manera de traerse de vuelta a ser en este momento y en este lugar.

PRÁCTICA

EXPLORANDO LAS SENSACIONES CORPORALES

Busquen una posición cómoda en la que puedan permanecer un rato.

Tomen varias respiraciones profundas con la mayor conciencia posible de las sensaciones asociadas a la entrada y salida de aire. Invítense a descansar en el aquí y ahora, a traer la atención al momento presente una y otra vez, con infinita paciencia.

Ahora, lentamente, lleven la atención a los dedos de los pies. ¿Qué registran cuando les prestan atención? ¿Cómo los sienten? Pueden hacer pequeños movimientos para explorar la sensación vivida de esa parte del cuerpo. ¿Qué descubren? Tómense un tiempo para percibirlos.

Continúen viajando con su atención por el resto de los pies, la planta y el empeine. ¿Qué sensaciones van apareciendo?

Continúen recorriendo con la atención las sensaciones corporales asociadas a las piernas, sin juzgar, simplemente sintiendo lo que aparece y lo que descubren del paisaje sensorial.

Ahora, dirijan la atención al pecho y abdomen. Coloquen una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen. ¿Pueden sentir la respiración? ¿Cómo se siente? Dediquen un tiempo a explorar las sensaciones relacionadas con la respiración. Luego, vuelvan a colocar las manos en su posición inicial.

Sigan con la exploración guiada del cuerpo a recorrer la espalda y traten de discernir qué sensaciones habitan esa zona momento a momento. Tómense un tiempo para recorrerla en toda su extensión.

Lentamente, lleven la atención a los dedos de las manos. Sientan sus dedos. Tómense unos instantes y procuren percibirlos. ¿Cómo sienten los dedos? Observen lo que experimentan y continúen.

Ahora, lleven su atención a manos y brazos. ¿Cómo los sienten? Puede que estén relajados y pesados. O tal vez tensos por la larga jornada de trabajo. De todas formas, está bien; no hay necesidad de juzgar. Simplemente observen las sensaciones.

Recorran los brazos hasta llegar a los hombros. Luego continúen por garganta y cuello con la intención de estar cerca de las sensaciones. Explore también la cara y todas las sensaciones asociadas a esa zona. Tal vez sientan algo o puede que no tengan ninguna sensación en absoluto. Simplemente, tomen nota de todo eso y sigan adelante.

Ahora tomen registro del cuerpo en su totalidad, simultáneamente. ¿Dónde

están sentados o tendidos? ¿Pueden sentir la espalda en contacto con sus puntos de apoyo? Tomen conciencia de la posición del cuerpo. No necesitan moverse, solo tienen que observar.

¿Cómo les resultó estar cerca de las sensaciones del cuerpo? Lo que sea que les haya pasado está bien. A veces resulta difícil reconocer y conectarse con las sensaciones corporales. No estamos acostumbrados a hacerlo, salvo que el cuerpo nos grite con algún dolor. Las sutilezas, los matices de la sensorialidad son más esquivos. Sin embargo, se puede aprender a saborearlos y, como cuando cocinamos; detectar más sabores hace que la vida y la comida sean más gustosas. Espero tentarlos para aventurarse a investigarlos. Solo se requiere paciencia y dedicación.

Atención sin juicios y curiosa

Exploremos ahora otro aspecto importante del piloto automático que profundiza lo que recorrimos en el capítulo anterior.

Aun cuando nos encontremos en este momento y en este lugar hay diferentes cualidades de estar. Tendemos a arrimarnos a la realidad desde una experiencia mental: juzgando, analizando, criticando. Y esta constante actividad mental nos separa de lo que el mundo tiene para ofrecernos. Lo transformamos rápidamente en ruido mental y de ese modo pierde mucha de su gracia. Veámoslo con un ejemplo. Supongamos que viajamos a un lugar muy bello y contemplamos un paisaje. Una manera de estar es mirando, analizando, juzgando. Cuando nos vinculamos de ese modo con el mundo es como verlo a través de una cámara de fotos. Otra posibilidad es correr los juicios y, con una atención curiosa, simplemente dejarnos tomar por la experiencia de contemplar. ¿Se han encontrado alguna vez simplemente contemplando? Como ejemplifica Kelly Wilson, uno de los referentes en ACT, podemos encontrarnos con la realidad como un problema matemático a resolver o contemplarla con un paisaje.

¿Cómo lo hacen ustedes? Exploren en la vida cotidiana. ¿Cuál sería la diferencia si se acercan a lo que les sucede con esta actitud de contemplar, como lo harían con un

paisaje? Jueguen a encontrarse con su vida, inclusive con el mundo interno como un paisaje y no como un problema a resolver.

Llevemos este desafío un poco más allá. En los vínculos, en nuestras relaciones, aun en las más cercanas, también tenemos esta posibilidad para aprender. ¿Cómo? Cuando nos encontramos con otro ser humano, especialmente si nos importa, solemos estar acompañados por juicios, pensamientos y análisis que nos van quitando presencia. ¿Alguna vez, frente a una persona determinada, se han dejado capturar por la mente que les dice cosas como “no tengo nada que decir, con esta persona no se puede hablar”, “es aburrido”, “por qué no se calla”, etc.? Cuanta más atención les demos a estos juicios, menos involucrados estaremos en la conversación y en el encuentro. Entonces, los invito a hacer el siguiente experimento: la próxima vez que se encuentren con alguien, traten de advertir los momentos en que la mente emite juicios y elijan encontrarse con esta persona como un paisaje a contemplar, más allá de los juicios, de manera curiosa y atenta. Vean qué pasa... Como dice Thich Nhat Hanh: “El regalo más valioso que le podemos hacer a otro es nuestra presencia”.

Otra manera sencilla de ejercitar esta cualidad de contemplar la vida, a los otros y a uno mismo más allá de los juicios, es discriminado entre describir y juzgar. Suena paradójico, pero las paradojas son bienvenidas en ACT. Los invito a que, sentados donde están, luego de leer esta consigna, levanten la vista y contemplen el paisaje en donde se encuentran en este momento. Explore la diferencia entre describir y juzgar; es decir, en un caso expresar lo que vemos con palabras que otros observadores seguramente también usarían y, en el otro, los juicios que aparecen y que son más subjetivos. Tómense un tiempo para hacerlo. Esta es una práctica muy útil para despegarnos de los juicios y labrar una cualidad contemplativa.

Los dejo con una cita:

En la vida de las personas hay momentos contemplativos. En ellos se vislumbra súbitamente algo que el ser humano siempre había esperado encontrar. Le hacen entrever que la vida puede ofrecer más de lo que se experimenta en la monótona vida cotidiana. Nos sorprenden y nos dejan como resabio un anhelo de profundizar en los misterios de la vida, pues nos dan un indicio, un presentimiento de lo que es nuestro verdadero hogar.⁷

Los invito entonces a contemplar, curiosar y dejarse sorprender.

Profundizando el contemplar: flexibilidad atencional

Mirar el mundo, vincularnos con él, más allá de los juicios, es el primer momento para salir del piloto automático y estar desde un lugar contemplativo. Pero el contemplar tiene más posibilidades y matices. Uno de ellos es el que quiero que exploremos juntos: la flexibilidad atencional y la globalidad.

Elegir implica también decidir adónde llevamos nuestra atención. Aun enfocándonos en el aquí y ahora, nuestra atención puede quedarse en focos fijos, a veces hasta rígidos o podemos quedarnos atrapados en visiones reducidas. Es como, de nuevo, si contemplamos un paisaje, quedarnos solamente con el árbol. Eso no es malo en sí mismo, el punto es la flexibilidad. ¿Puedo elegir cambiar ese foco atencional a otro lado? ¿O quedamos prendidos a un foco en particular? Mucho del pensamiento obsesivo a veces se centra en el aquí y ahora, pero tiene esta cualidad de rigidez enfocada. Insisto: la posibilidad de concentración es muy importante, pero buscamos que tenga una cualidad blanda. Es como si tuviéramos una lente que nos permite hacer zoom sobre algo cuando lo necesitamos, pero también podemos atender todo a la vez.

Exploremos en nuestra vida. ¿Durante cuánto tiempo nuestra atención está capturada en un foco específico? ¿Cuántas veces se abre a la globalidad? En definitiva, la aceptación y poder tomar distancia son dos aspectos que también vamos a buscar aprender con nuestra atención. En este caso, vamos a llamarla una *atención abierta y sin elección*. Cuando aprehendemos la globalidad de los que nos pasa tenemos la oportunidad de distinguir otros aspectos, otras variables que nos puedan ayudar a cambiar y construir una vida con sentido.

Esto fácilmente se puede ver a partir de un ejemplo que les recomiendo que hagan. En la nota al pie de página⁸ les dejo un test de atención selectiva para que experimenten. Lo que podemos concluir es que, debido a cómo funciona nuestra atención, si la tenemos capturada en algo, nos perdemos groseramente de otras cosas que puedan estar sucediendo. Este test claramente lo muestra.

Entonces, si nuestra atención es muy selectiva, podemos perder aspectos importantes del mundo. ¿Qué implicancias tiene esto? ¿Qué pierden en sus vidas por estar demasiado enfocados?

Veamos una práctica para abrir la atención.

PRÁCTICA

Lleven la atención a una sensación corporal o a una parte del cuerpo en particular. Explore lo que aparece, lo que sienten. Luego de permanecer un tiempo ahí, cambien de foco a otra parte del cuerpo. Así, recorran distintas zonas con la intención de dejarse sorprender con lo que aparece cuando prestan atención a distintas sensaciones corporales.

Ahora lleven su atención a todo el cuerpo a la vez, a la totalidad. Con infinita paciencia, investiguen esta posibilidad de abrir la atención para contemplar todo el paisaje de sensaciones en el cuerpo en este momento. Tómense un tiempo para practicarlo.

Incluyan en el campo de la conciencia el paisaje mental y emocional, de modo tal de contemplar todo el mundo interior en sus diferentes aspectos a la vez. Y, de nuevo, quédense unos minutos percibiendo lo que aparezca.

Abran más el campo de la atención y de la contemplación para incluir sonidos y otras sensaciones asociadas al paisaje exterior. Noten cómo es incluir todo el paisaje sensorial, tanto interno como externo, a la vez. Sin elegir ningún foco en particular, abriendo blandamente la atención de modo tal que incluya todo. Permanezcan unos cinco minutos así, cultivando esta atención abierta, blanda, aceptante sin elección.

¿Pudieron abrir su atención? Quizás también notaron que a veces pudieron alternar el ir y venir entre las diferentes sensaciones. Eso también está bien, es un primer paso en la flexibilidad atencional. Quizás por momentos aparecieron muchos elementos al mismo tiempo. Ténganse paciencia si no lo lograron porque es un ejercicio que requiere de entrenamiento, no siempre sale a la primera vez. Es solo una invitación a aprender esta posibilidad atencional que definitivamente requiere de práctica, dado que nuestro entorno no nos incentiva a vivir contemplativamente. Buscamos cultivar la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. Hacerlo requiere que tomemos conciencia del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas en

las que, por lo general, nos vemos atrapados y la idea es aprender a salir de ellos. Esta es la base de ser conscientes. Ahora trasladaremos esta posibilidad de conciencia contemplativa a las acciones.

La acción sabia

¿Cómo es llevar esta posibilidad de ser conscientes a los impulsos de acción?

En general, solemos reaccionar a lo que nos pasa en piloto automático. Las primeras reacciones tienen que ver con “me gusta”, “no me gusta” o “me es indiferente”. Pero sobre estas construimos reacciones más complejas que nos llevan a acciones más elaboradas. Por ejemplo: alguien nos mira con mala cara y respondemos con ira. ¿Pueden ver el microproceso que se produce? Clasifico lo que hay como desagradable y un impulso se apodera de mí. Vivimos en un sinfín de microrreacciones de las cuales no nos damos cuenta. Y al reaccionar no elegimos, no registramos lo que hacemos ni las consecuencias.

Cuando registramos con conciencia esta cadena reactiva en la que nos vemos imbuidos, podemos ir más lento, aprender a parar y, frente a los diferentes estímulos, responder no solamente tomados por lo que hay y el hábito que tenemos, sino también incluir otras variables que ayuden a conducirnos de una manera más sabia. Por eso, cuando queremos zambullirnos en el presente siendo conscientes, buscamos favorecer las respuestas en vez de las reacciones. Aprender de algún modo a surfear los impulsos de acción que nos habitan y abrirnos, despertarnos de ese piloto automático para responder verdaderamente en función de lo que es importante para nosotros.

¿Se han visto envueltos en reacciones de las que se después se arrepintieron? ¿Tomaron decisiones precipitadas? ¿Se han sentido dentro de una cadena reactiva que se los lleva puestos?

Reaccionamos a todo lo que experimentamos en términos del valor que creemos que tiene para nosotros. La costumbre de categorizar y de juzgar nuestra experiencia nos limita a reacciones mecánicas de las que ni siquiera nos damos cuenta y que, a menudo, carecen totalmente de base objetiva. Más allá de los juicios, buscamos promover acciones sabias, respuestas útiles y conscientes. Es decir, buscamos iluminar con conciencia la posibilidad de elegir una respuesta a lo que nos pasa y también detectar las

consecuencias.

¿Cómo podemos salirnos de la cadena reactiva automática y movernos más allá de nuestros impulsos? ¿Cómo podemos contemplar lo que nos pasa sin reaccionar?

Exploremos algunas claves.

Quizás se dieron cuenta de que los impulsos se sienten en el cuerpo. Si prestan atención, antes de emitir la reacción, esa urgencia se puede percibir como una sensación corporal. Prueben prestar atención a este aspecto de los impulsos de acción. Percibir corporalmente cómo se van construyendo las reacciones —es decir, ser conscientes de ellas—, es el primer paso para que no nos tomen. Entonces, los invito a que la próxima vez que se encuentren atrapados en una cadena reactiva, se tomen un tiempo para recorrer las sensaciones corporales y presten atención a cómo se va armando el impulso. Pueden lidiar con esa reacción de dos maneras: dejándola actuar o surfeándola y dejarla pasar. Una vez que la notan, hay que hacer una pausa y plantearse: si me dejo llevar por este impulso, ¿adónde me llevará?

Para ser conscientes de las reacciones y así transformarlas en una respuesta, necesitamos:

- observar en nuestro cuerpo cuándo empieza el impulso;
- reconocerlo;
- contemplarlo (no luchar con él y observar los pensamientos que lo acompañan);
- dejar que el impulso se despliegue (que aparezca y desaparezca para luego elegir como responder sabiamente).

Aplicuémoslo en una práctica informal. La próxima vez que sientan picazón en una parte del cuerpo, en vez de reaccionar inmediatamente y rascarse, sigan los pasos anteriores. Observen cómo se manifiesta en el cuerpo el impulso de rascarse, cómo lo perciben, reconozcan que lo están teniendo y cómo se va despliega. Permanezcan un tiempo así, simplemente observándolo con curiosidad. ¿Qué descubren?

Exploren cómo sería llevar esto a las otras reacciones o impulsos que los toman en sus vidas. Por ejemplo, el impulso de comer, fumar, o cualquier otra reacción sobre la que quieran actuar con conciencia para que los acerque a lo que es importante para ustedes.

Ser conscientes nos llevó a recorrer varios aspectos para despertarnos y abrirnos a la

experiencia con conciencia. Las llaves para los distintos aspectos del despertar a la conciencia son: *notar* lo que está ocurriendo en el aquí y ahora, aprender a *describir* la experiencia y, finalmente, *registrar* cómo se despliegan nuestras acciones, lo que hacemos en el momento y adónde nos lleva ese *seguimiento* de nuestro modo de ser en acción. Ahora les toca a ustedes usar esta llave y ver qué propicia transitar sus vidas con ellas.

ESTAR CONECTADOS

Una vez que pudimos experimentar varios aspectos de ser conscientes, vamos a desarrollar e investigar la posibilidad de estar conectados plenamente con lo que nos pasa. Eso implica hacer contacto con la experiencia del momento, entrar en las experiencias y vivirlas, no quedarse al margen. Es, a mi modo de ver, una de las características principales de la posibilidad de zambullirse en el momento presente. Nos habla de dejarnos empapar por lo que nos sucede, mientras tomamos conciencia de que somos el agente de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. No somos ajenos a nuestras experiencias, sino que podemos participar completamente de ellas. Nos invita a percibir que estar conscientes no significa ser un iluminado que está más allá del bien y del mal. El gran desafío es ser conscientes en el medio de la cancha, en el juego. Estar realmente involucrados en lo que nos pasa que no es lo mismo que estar identificados, pegoteados y arrastrados. Es una invitación a comprometernos en el mundo y en nuestra vida, apreciando la plenitud de cada momento. Seguramente ya lo experimentaron algunas veces. ¿Pueden recordar momentos o situaciones en las que se hayan sentido plenos? Registren cómo se sintieron. ¿Pueden percibir que tienen una particularidad del estar?

Seguramente habrán notado que en esos momentos están lanzados completamente en una actividad. Es lo opuesto de mirar la vida de costado. ¿Por qué es tan importante este aspecto? Porque, si somos conscientes pero la vida nos pasa por el costado, quedamos separados de nuestra experiencia, lo que puede conducir a que nos sintamos alienados, no protagonistas de lo que nos pasa. Lo que buscamos en el camino de actuar con conciencia para vivir una vida valiosa es propiciar el estar inmersos en el flujo de la vida. Así, la vida se transforma de fragmentada y desconectada a plena y conectada.

¿Estuvieron alguna vez tan conectados en una actividad que se olvidaron del tiempo e inclusive de ustedes mismos? Explorémoslo en distintas experiencias.

PRÁCTICA
CONECTADOS CON EL AMBIENTE

Una vez que terminen de leer este párrafo, dejen el libro y registren el ambiente en el que están. Zambúllanse lo más que puedan en ese entorno, en las luces, los colores, las formas, los sonidos, el contacto con el aire, la ropa, los olores. Vean cómo es involucrarse plenamente en la experiencia del lugar en el que están, aunque lo que les despierte sea agradable, desagradable, o neutro. Noten cómo es contemplarlo de afuera a diferencia de zambullirse y estar conectados. ¿Cómo es la temperatura? ¿Cómo se siente estar ahí donde están? Sumérjanse en la experiencia de estar ahí con todo lo que les traiga, déjense conmover por lo que va apareciendo.

¿Qué descubrieron? ¿Pudieron sentirse en el medio de un festival de los cinco sentidos?

Pueden explorar esta posibilidad de estar plenamente conectados a lo largo de diferentes actividades en el día.

PRÁCTICA
LA EXPERIENCIA PLACENTERA

Para profundizar aún más la conexión plena con la vida, los invito a realizar esta práctica con una experiencia placentera cada día. No tiene que ser nada grandioso ni monumental, basta el sol que les da en la cara y el cuerpo, tomar algo, mirar a alguien a los ojos, pasear, etcétera. Mientras hacen esa actividad,

propónganse hacer siendo conscientes, participar plenamente de lo que están haciendo como si fuese la primera vez y cultivar la posibilidad de asombro. Presten una honda atención a la experiencia de los cinco sentidos y dejen pasar los pensamientos, hasta que vuelvan a conectar con vivir ese momento. Saboréenlo. Si notan que se desconectan, con infinita paciencia y amabilidad, tráiganse de vuelta. Reflexionen acerca de cómo se siente y qué posibilita el estar conectados.

Ya no nos resulta tan fácil conectarnos plenamente con experiencias placenteras, y esto se complica aún más cuando la experiencia que nos toca vivir es displacentera. Naturalmente, tratamos de desconectarnos para evitar esa experiencia. ¿Pero qué pasa si probamos lo contrario, si realmente nos zambullimos también ahí, en las profundidades de los abismos? ¿Qué podremos descubrir si nos zambullimos curiosamente?

Una paciente que intentaba evitar la tristeza a toda costa, luego de invitarse a tener un acercamiento con esa emoción, me contó su descubrimiento:

La tristeza es como olas. Me duele en el cuerpo. Es como caerse al suelo y darse un golpe. En los hombros, los brazos. Y respiro como si me hubiesen hecho una herida, como si tuviese una puñalada en la panza. Qué espectáculo lo que se siente. Cómo duele. Veo que me distraigo automáticamente. Estoy sentada dejando que vengan olas. Tranquila pero conectada. Qué loco cuando uno toma la decisión de conectarse con la tristeza. Duele hasta que pensás en lo que te hacía llorar y ahora ya estás en paz con eso.

Releo sus palabras y todavía me emocionan. ¿Advierten el coraje que implica zambullirse en la experiencia y conectarse verdaderamente? Es un lugar en el que elegimos soltar el control y recibir, dejarnos transformar. ¿Registran las posibilidades que esto abre?

Los invito a que lean lentamente un escrito de Rilke que resuena con estas palabras:

Yo creo que casi todas nuestras tristezas son momentos de tensión que experimentamos como si se tratara de una parálisis. Porque ya no percibimos el vivir de nuestros sentidos enajenados, y nos encontramos solos con lo extraño que ha penetrado en nosotros. Porque se nos arrebató por un instante todo cuanto nos es familiar, habitual. Y porque nos hallamos en medio de una transición, en la cual no podemos detenernos.

Cuanto más callados, cuanto más pacientes y sinceros sepamos ser en nuestras tristezas, tanto más profunda y resueltamente se adentra lo nuevo en nosotros. Tanto mejor lo hacemos nuestro, y con tanto mayor intensidad

se convierte en nuestro propio destino.

Muchas personas no logran hacer cambios importantes y significativos porque no están dispuestas al riesgo de estar completamente zambullidos en la experiencia. Espero que lo que hayamos recorrido hasta aquí los anime un poco, les sirva como un susurro de aliento para atreverse a saltar y entrar en contacto pleno con vivir en toda su hondura.

Con esta metáfora del aliento en todas las dimensiones de esa palabra, vamos a realizar una última práctica de la respiración. La respiración, el aliento, es un buen recordatorio de todo lo que recorrimos en este capítulo. Es justamente ella la que nos recuerda que estamos vivos, y el regalo que eso implica. Nuestra respiración nunca se detiene hasta nuestro último aliento. ¿Pueden registrar cómo los acompaña, momento a momento, y cómo se acompasa con las vivencias que les tocan transitar? Se hace más rápida en momentos de emoción, se detiene por un instante en situaciones de miedo, etcétera. Es una buena compañera, que nos susurra la posibilidad de estar conectados. Dejen que les enseñe. Conéctense con su respiración, es como un puente para conectarse con la vida. Perciban el aire entrando y saliendo, todos sus momentos, como una invitación metafórica a vivir así todos nuestros momentos. Cerquita de la vivencia sentida.

PRÁCTICA

Tómense el tiempo de leer las consignas y luego dejen el libro para explorar. Tomen siete respiraciones profundas, enfocados en las sensaciones corporales asociadas en la respiración, con la intención de anclarse en el aquí y ahora, de ser conscientes. Luego, en las próximas siete respiraciones expandan su atención de modo tal que, además de ser conscientes de estar respirando, puedan conectarse con el ambiente en el que se encuentran. Esto quiere decir que mientras sienten su respiración también registran lo que pueden ver, escuchar, sentir, oler y saborear.

¿Qué registraron? La intención de esta práctica es que puedan llevársela como un recordatorio de todo lo vivido y explorado en este capítulo y así tener presente la invitación de zambullirse en la anchura del vivir.

TESTIMONIO

VIVIR CONECTADA

Mi primer contacto con la Terapia de Aceptación y Compromiso fue desde la profesión. Soy psicóloga, bastante inquieta y, como consecuencia de mi constante búsqueda de herramientas para poder ayudar a mis pacientes, me topé con este modelo.

Casi al instante supe que además de darme esas herramientas, me iba a poder ayudar en mi propio desarrollo personal.

Tengo 35 años y creo que viví gran parte de mi vida “desconectada”. Es muy loco, porque con mis pacientes me sucede lo contrario. Cuando se trata de sus historias, conecto completamente, pero había algo que impedía que lo hiciera con mis cosas.

Me acuerdo de una de las frases con la que abrí mi primera sesión: “Creo que necesito conectarme conmigo, tengo muy separada a la psicóloga de la persona”.

Mi terapeuta se entusiasmó mucho con la idea y desde ese momento no paramos.

¿A qué me refiero con desconexión? Tengo dos situaciones médicas crónicas con las que casi no me relacionaba. Creo que me dolía/enojaba tanto tenerlas que prefería hacer como si no estuvieran. Eso de alguna manera funcionaba, ya que en el día a día no me molestaban tanto, pero no registrarlas hacía que no me pudiera ocupar de ellas como es necesario y, cuando me conectaba con eso, me enojaba, lo que hacía que la situación fuera bastante peor.

Por otro lado, creo que siempre me sobrecargué de trabajo para, sin darme cuenta, tener menos tiempo para pensar en cosas que pudieran “hacerme mal”, por ejemplo, pareja, familia, amigas, enfermedades. Era una especie de robot, vivía en automático, sin detenerme a registrar qué sentía, pensaba o necesitaba.

Nos tiramos “de bomba” al mundo de la conexión y fue genial. Si bien por momentos me asusto, siento que me inundo, y todo lo que vino de esa zambullida fue bueno para mí. Organicé mejor mis tiempos para encarar actividades que quería hacer hace años y que, por miedo o vergüenza, no hacía. Viajo más y puedo relacionarme con mis amigas y afectos de manera más genuina. Pude reparar relaciones que estaban dañadas y logré expresar con claridad lo que me pasaba. Empecé a discriminar lo que sentía cotidianamente. Enfrenté situaciones y charlas que venía evitando desde hace mucho tiempo.

Estoy más tranquila y DISFRUTO. Disfruto salidas, disfruto recitales, disfruto con mis mascotas, disfruto el silencio, disfruto al no hacer nada...

Lo que no deja de sorprenderme es que no soy yo la única que nota el cambio. Constantemente recibo comentarios de gente acerca de que me ven mejor. Literalmente me dicen que estoy más “conectada”. No solo mi círculo más íntimo lo nota, también gente a la que no veo con frecuencia. Esto claramente aumenta mi compromiso con el proceso.

Pero ojo, para mí el estar conectada no es fácil. No todo lo que aparece es agradable. También empecé a registrar cosas que no me gustan, que me incomodan o me generan malestar. Esos son los momentos en los que voy a terapia con un “vos y tu conexión, ¿ahora qué hago con esto?”. Entiendo que esa incomodidad

estaba, solo que yo no estaba presente como para registrarla. Darle cuenta de esas cosas me duele, a veces preferiría no notarlas, mirar para otro lado, pero aprendí que eso no funciona ya que me quita la posibilidad de maniobrar.

Estar presente me permite registrar el malestar, registrar la incomodidad, disfrutar de las cosas lindas que me pasan, vincularme mejor con la gente que elijo para compartir mi vida y tomar las decisiones que tengo que tomar para acercarme a la vida que quiero.

Hoy elijo vivir conectada, no tengo dudas de eso.

7. De *El camino de la contemplación*, de Francisco Jalics (2006).

8. www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo

Capítulo 6

Los sentidos del Yo.

Cómo cultivar una perspectiva amplia de nosotros mismos

*Murmurante, el río pasa, y lo que no pasa
es nuestro, no del río.
Así quisiera el verso: ajeno y mío
y por mí mismo leído.*

FERNANDO PESSOA

Escribir este capítulo me ha producido una profunda conmoción. Si se animan a aventurarse, atravesar este umbral será una experiencia muy potente. Puede generar una sensación de vacío muy fértil. No ese vacío sin vida sino aquel que es pluripotencial, a partir del cual todo es posible, al mismo tiempo aterrador y de una inconmensurable libertad. Es un “lugar sagrado” del que podemos disponer. Y no uso la palabra sagrado al azar, van a percibir la resonancia singular que tiene ese lugar, esa perspectiva que nos recuerda que existe la posibilidad de algo trascendente. En ese lugar de vacío podemos dejar que mueran las autoevaluaciones tóxicas, la obediencia a reglas sin sentido y las respuestas de adaptación socialmente adecuadas pero autodestructivas. Ese santuario es la simple experiencia de ser conscientes en el sentido más amplio, siendo Conciencia. Y allí podemos contemplar que somos un contexto, un espacio estable y continuo que da lugar a todas nuestras vivencias posibles. Recorrámoslo de a poco, y espero poder acompañarlos en esta posibilidad. ¿Vamos?

Es importante notar que, durante todo lo que recorrimos hasta ahora, hicimos algo que

el resto de las especies del planeta no pueden hacer: hay una parte de nosotros que estaba pensando y sintiendo, y al mismo tiempo, hay otra parte de nosotros que podía notar y observar nuestros pensamientos, emociones, sensaciones. Podemos diferenciar lo que experimentamos de quien experimenta. Esta es una capacidad muy singular de los seres humanos: la posibilidad de relacionarnos con nuestro propio accionar. Podemos contemplarnos a nosotros y a nuestra experiencia. ¿Cuánto registro tienen de esta posibilidad? Quizás es una capacidad del ser con la que no están muy familiarizados o con la cual no se han conectado por un largo periodo de tiempo. Trabajamos sobre ella en los capítulos anteriores pero en este vamos a detenernos en una particularidad y explorar su vastedad.

Un aspecto muy distintivo de tomar perspectiva sobre nuestro accionar es que también podemos tomar perspectiva y de algún modo constituir un Yo. ¿Quién soy? Esta es una pregunta que nos acompaña a lo largo de nuestras vidas desde que tenemos capacidad de lenguaje y sobre la que vamos ensayando distintas respuestas. Pero claramente podemos observar que la posibilidad del Yo es profundamente humana. Sin embargo, hay diversos sentidos posibles acerca de “Yo”. A partir de esos sentidos, podremos cultivar una vida significativa y libre o encerrarlos nuevamente en un *siendo* restringido y limitado. ¿De qué depende esto? ¿Cómo podemos abrirnos a la libertad de ser? exploremos un poco y aprendamos a cultivarla.

Los invito a reflexionar con las siguientes preguntas:

¿Cómo se piensan a ustedes mismos? ¿Desde dónde? ¿Desde sus emociones? ¿Desde su cuerpo? ¿Desde sus sensaciones? ¿Desde sus pensamientos? ¿Desde lo que hacen? ¿Desde los roles que ocupan? ¿Desde su historia?

Permitan que las preguntas resuenen como puntos de fuga, sin buscar una respuesta concluyente. Que ellas nos abran la puerta para jugar el juego al que los voy a invitar.

LOS TRES SENTIDOS DEL YO

De acuerdo con la teoría del lenguaje que subyace a ACT, existen tres sentidos del yo que surgen de nuestras capacidades verbales: el *yo concepto*, el *yo como un proceso continuo de autoconciencia* y el *yo contexto*.⁹ El desarrollo a través de estos sentidos del yo permite la autoconciencia, que tiene la particularidad de ser continua y facilita un

conocimiento estable de quiénes somos.

¿Pero cómo se arma ese sentido del Yo? La explicación estricta de eso excede este libro, pero vamos a explorar algunas coordenadas, ya que luego nos van a ser útiles para lo que queremos desarrollar.

Al aprender a hablar e introducirnos en el lenguaje, también aprendimos a describir desde nuestra perspectiva. Nos preguntaban: “¿Dónde es *aquí*?”. Y *aquí*, esa perspectiva, no es un lugar específico, como una dirección o un punto en el mapa, es el lugar desde el que hacemos las observaciones, es un lugar distinto de *allí*. Si nos preguntamos, respecto de esta perspectiva, cuándo es *ahora*, no se trata de un momento específico tal como un día del año o una hora, sino del momento desde el cual se hacen las observaciones. Y si además consideramos la pregunta “¿quién es el que observa o experimenta?”, contestaremos “Yo”, como ese lugar aquí y ahora desde el que se hacen las observaciones. A partir múltiples preguntas como estas vamos expandiendo y constituyendo esa perspectiva que siempre nos acompaña, estable y continua. Suena difícil, ¿no? Les prometo que vamos a desmontar esta perspectiva y a tratar de entenderla vivencialmente en el resto del capítulo. Pero ahora exploremos desde una metáfora.

Como el cielo, nuestro yo está ahí, siempre presente y tiene lugar para todo lo que nos suceda, las emociones, sensaciones y pensamientos que nos atraviesen. Sin embargo, cuando experimentamos emociones fuertes o pensamientos indeseados, perdemos perspectiva de nuestro yo como experimentador y solamente vemos nuestras emociones, pensamientos y sensaciones. Asumimos que estos pensamientos y estas emociones somos nosotros, que son todo lo que somos, en vez de considerarlos como experiencias que nos suceden. En esos momentos, que por cierto suelen generar un enorme sufrimiento, sería útil recordar que el cielo no tiene límites y que puede contener cualquier condición climática, hay suficiente espacio para una tormenta y un huracán, y eso no lo afecta. ¿Pueden registrar lo que implicaría aprender a pararse desde la perspectiva “cielo” frente a lo que les pasa? No estarían afuera de sus vivencias, sino que podrían abrazarlas desde un lugar más alto, mayor, coherente, que lo contiene todo y no es dañado por lo que ocurre. Veamos cómo propiciar esa perspectiva.

Trabajamos con estos procesos esenciales porque nos permiten disminuir la vinculación con conceptos sobre nosotros mismos que nos ahogan. Esto nos posibilita desarrollar la capacidad de ser observadores de nuestra experiencia y, por ende, facilitan

el autoconocimiento y generan flexibilidad de perspectiva desde la cual aprehender el mundo y lo que nos pasa.

El concepto de Yo

Nuestro concepto de nosotros mismos se compone de todas las descripciones y evaluaciones que hacemos sobre nosotros; es decir, creamos frases referidas a nosotros y nos evaluamos. Por ejemplo: “soy una persona a la que le cuesta prestar atención, entonces no sirvo para estudiar”. Allí están todas las ideas sobre uno mismo que contribuyen al sentido de identidad: pensamientos, emociones, reglas, juicios y descripciones uno mismo, de otros y del mundo. De todo eso surge quien creemos ser.

En el concepto del yo nuestro mundo individual se estructura y se conforma por las autoconceptualizaciones que produce nuestra mente sobre nosotros y que asumimos como si fueran verdades objetivas. Tomar al pie de la letra lo que nos decimos es problemático. Muchas veces la vida se encarga de cachetearnos y enfrentarnos a situaciones en las que ser ese que creo ser no tiene lugar. ¿Y ahí qué hacemos? No hay nada bueno ni malo en describirnos, el problema surge cuando tomamos a pecho esas descripciones y nos identificamos con ellas. Ahí, sin darnos cuenta, nos volvemos rígidos. Veámoslo en un ejemplo. Una paciente se describe a sí misma de este modo: “Soy siempre suave y amable con los otros, nunca me enoja”. ¿Pueden imaginar circunstancias en las que esto sea tremendamente disfuncional? En situaciones de trabajo en las que aparecían maltrato o agresiones, no tenía margen de acción, porque ¿qué podía hacer “la siempre amable que nunca se enoja”? ¿Vislumbran cómo pueden encarcelarlos aun descripciones “buenas”?

Mucho del sufrimiento que los pacientes traen a terapia, y que todos los seres humanos padecemos, están vinculados a conceptualizaciones del yo. Explore. Ahí donde sufren o padecen, ¿qué piensan de ustedes? ¿Cómo se conceptualizan?

En general, buscamos cambiar estas conceptualizaciones por otras que nos resulten mejores, sin comprender verdaderamente que el problema no es el contenido de las conceptualizaciones sino creer que somos eso. Las ideas familiares, repetidas, sobre uno mismo —tanto positivas como negativas— se consideran absolutamente ciertas, y ahí reside el problema. Veamos con un ejercicio qué concepto del yo tienen.

EJERCICIO

Busquen papel, algo para escribir y sumérjanse en la consigna. exploren. Dense tiempo y espacio para contestar a la pregunta: “¿Quién soy?”. Dense espacio para escribir todo lo que les surja.

¿Qué tipo de palabras usaron para completar la frase? ¿Con qué aspecto tienen más atada su identidad?

La identificación con el yo-concepto es problemática porque estrecha nuestro repertorio de acción sin necesidad. Y esas etiquetas que creemos que somos no siempre se componen de descripciones que nos decimos de nosotros mismos, sino también de cómo nos describen otros y cómo creemos que nos describen. Nos volvemos un cúmulo de etiquetas que tapan nuestra más vasta humanidad. Los seres humanos somos complejos. Cada vez que decimos “yo soy X”, no estamos diciendo toda la verdad. Seguramente hay veces en que no somos X, en realidad somos en un contexto. Observen cómo se sienten cuando se dan cuenta de que X no es verdad completamente. A la mayoría de nosotros tal constatación nos provoca un cierto sentimiento de inquietud. Es por esto que Hayes¹⁰ nos invita con este *kōan*:¹¹ “Mátate cada día”. Los dejo un rato para que reflexionen sobre qué implica la frase y los invito a que, durante varios días, prueben cómo sería soltar, matar los conceptos que tienen de ustedes mismos. Es como si cada etiqueta, cada conceptualización del yo que tenemos, fuese una prenda de ropa y, de a poco, las soltamos, una por una, hasta encontrarnos desnudos...

Nuestro concepto del yo es también un guionador de nuestras vidas que nos ubica como protagonistas. Nos cuenta historias sobre nosotros mismos. Sin embargo, escuchar solo esas historias y hacer que nuestra identidad se ponga en juego en ellas puede ser problemático, nos vuelve inflexibles. Registren con qué facilidad transformamos lo que vivimos en una historia sobre nosotros mismos. Pensamos que dice algo sobre nosotros y muchas veces atamos nuestro valor a eso. Si nos pasa algo bueno, nos creemos fantásticos; si nos pasa algo malo, somos un desastre. Está claro que estas historias

pueden ser ciertas, pero no nos reflejan completamente. Son solo pequeñas partes, pequeños destellos de quienes verdaderamente somos.

¿Cuál es el problema cuando empezamos a encasillarnos según nuestras historias, y viceversa, cuando nos contamos nuestras historias y lo que nos pasa según nuestro concepto del yo? Damos razones para nuestras acciones de modo que sean coherentes con el concepto del yo que tenemos, y también historizamos, le damos coherencia a lo que nos pasa desde ahí. Perdemos flexibilidad en la perspectiva. Empezamos a contemplar siempre desde el mismo lugar, por lo que es fácil que termine pasándonos cada vez más de lo mismo. ¿Alguna vez han 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? Lo mismo sucede con otros conceptos del yo. Adecuamos el relato de nuestra historia según cómo nos percibimos.

Vamos a hacer un ejercicio para explorar esta cuestión.

EJERCICIO

Este ejercicio les va a tomar tiempo, con lo cual apártense de la rutina cotidiana para poder hacerlo.

Busquen papel y algo para escribir. Cada uno, a su tiempo, va a escribir en la hoja la historia de su vida, lo que los ha marcado para llegar a ser quienes son. No necesitan escribirla toda, elijan la manera de relatarla, como si se la contaran a alguien que conocen por primera vez. Exploren qué eligen contar, qué puntualizan, qué destacan. Tómense un tiempo para hacerlo.

¿Qué cuenta de ustedes lo que escribieron? Si lo pensaran como un personaje de una película, ¿qué dice de ese personaje la historia que contaron? Escriban eso.

• • •

Una vez que hayan terminado, subrayen en la historia solo los hechos, lo concreto que realmente pasó y que otro observador pudiese haber visto. Señalen con un círculo lo que derivaron de eso, los pensamientos emociones y

juicios que acompañaron.

• • •

Ahora, con esos hechos, observen qué otra historia podrían escribir. Y háganlo. Si no se les ocurre, pidan ayuda. Una vez que la hayan escrito, registren qué cuenta de ustedes esta nueva historia.

• • •

Noten cómo cambia el significado de los mismos hechos en las dos historias y se convierte en algo distinto.

• • •

¿Qué les pasó con este ejercicio? ¿Pudieron ver que con los mismos hechos concretos, pero armando relatos distintos, se puede hacer una diferencia? Es realmente una oportunidad de darse cuenta de qué manera nos aferramos y quedamos atrapados en determinados aspectos de una historia vital cuando, de hecho, hay muchas formas de ver las cosas. No es que sea bueno o malo; lo único que pretendemos es volvernos conscientes de eso. Esto implica que lo que hace que nuestras historias sean distintas, tengan significados diferentes y hablen de nosotros de otra manera se puede cambiar. Nosotros conocemos los hechos y estos no pueden cambiar. Pero la historia sobre tales hechos y las autoconceptualizaciones resultantes son aspectos de nuestra vida que evitamos cambiar debido a nuestro apego y a nuestra fusión con ellos. Tal vez nuestra historia y nuestro apego a ella puedan cambiar. Esto nos lleva a distinguir que en realidad nuestro concepto del yo es algo que mantenemos de forma arbitraria. Podemos narrarnos de formas nuevas, podemos ser otros si abrimos nuestras posibilidades más allá de nuestros conceptos de nosotros mismos. Para ello necesitamos desprendernos de las ataduras a nuestro concepto del yo y eso requiere el coraje de aventurarnos a ser.

Yo como proceso

Trabajamos aspectos del yo como proceso en los capítulos anteriores, especialmente

en el 4, porque es indispensable para describir el flujo continuo de nuestra experiencia. Las palabras claves para este sentido del yo son *continuo* y *experiencial*. La continuidad nos habla de un sentido del yo fluido y no ajustado a fotos de momentos en particular. Y que sea experiencial nos abre la posibilidad de un sentido del yo más allá de nuestros conceptos, más desnudo. El yo como proceso se relaciona con la manera en que aprendemos a hablar de lo que nos sucede y claramente facilita la comunicación y está en la base de la autoconciencia. No dejamos que nuestra identidad quede atrapada en los contenidos de las vivencias, sino que podemos distinguirlos de ellas. La naturaleza fluida de este yo como proceso inevitablemente nos confronta con la impermanencia, la siempre cambiante naturaleza de la realidad. Nuestra experiencia es versátil y, por lo tanto, podemos adoptar distintos ropajes o aspectos del yo. Cada experiencia nueva es una oportunidad para desplegar una parte distinta de nosotros o inclusive descubrirla. Quizás se escucharon alguna vez decir: “Pero ese no soy yo”. Ahí, sin querer, volvimos a coagular nuestra identidad en un solo concepto, cuando este otro sentido del yo que estamos trabajando nos permite abrirnos a más posibilidades de ser.

El desarrollo de este sentido del yo como proceso nos permite tener más conciencia de lo que nos sucede a cada momento, con lo que se propicia una autoconciencia continua. La diferencia con el yo concepto es que, en vez de usar categorías evaluativas, cuando estamos parados en este sentido del yo como proceso usamos categorías más descriptivas, formuladas en el presente y flexibles. Son más del estilo de: “ahora estoy sintiendo esto”, “ahora estoy pensando aquello”, “ahora estoy recordando esto”, “ahora estoy viendo aquello”.

Exploremos este punto en un ejercicio.

EJERCICIO

Sentados como están, noten distintos aspectos de su experiencia del momento, las letras y colores del libro, el espacio, las sensaciones corporales que los habitan, los sonidos que se van presentando, el clima emocional. Dense un tiempo para registrar distintos aspectos de la experiencia y descríbanlos. Y también perciban estas cuestiones: ¿quién registra todo lo que están

registrando?, ¿desde qué lugar lo sienten? Explore vivencialmente estos dos aspectos de la experiencia, lo que hay y el lugar desde el que registran lo que va pasando.

¿Pudieron distinguir estos dos aspectos? ¿Lo que experimentan y el lugar desde el que experimentan? ¿Ven cómo este sentido del yo está íntimamente ligado a la conciencia? Finalmente, no es otra cosa que 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. Es una conciencia continua, flexible y voluntaria de nuestro mundo interior. ¿Perciben cómo desde este lugar hay mucha más libertad? Exploremos esto en otro ejercicio con la intención de abrir aún más la posibilidad de ser.

EJERCICIO

Busquen nuevamente papel y algo para escribir. Anoten todas las etiquetas de ustedes mismos que en general se dicen o les dicen. Por ejemplo: “soy tímida”, “soy irascible”, “soy ansioso”, etc. Escribanlas todas, las “buenas” y las “malas”. Ahora imagínense que cada una de ellas es una prenda de ropa. Pueden inclusive jugar con su imaginación para ponerle color y forma a cada prenda según la etiqueta. Quizás se imaginan la de “tímida” como una túnica negra que los tapa. Usen su imaginación para hacer surgir una prenda de cada una. Ahora imagínense vestidos con todas. Todas puestas encima. Y vean que aunque estén tapados, ustedes no son esas prendas sino quienes las portan. Y que pueden vestirse o desvestirse según lo que necesiten. Hay quizás situaciones en las que ponerse la ropa de ansioso no está tan mal. Y ahora vean qué otras prendas quieren agregar a su vestuario. Vean que, dado que no son esas prendas, pueden elegir qué ponerse en cada situación. Explore imaginariamente esa posibilidad, sean distintos aspectos posibles de ustedes mismos. Ensáyense de formas diferentes y vean que ustedes siguen siendo Yo,

más allá de lo que desplieguen y hagan. Lo que hacen, lo que visten no los define.

Si se aventuraron a jugar con este ejercicio, habrán notado que tienen la máxima libertad de elegir quién ser y qué desplegar en cada momento. Porque en realidad su Yo es quien observa y elige eso que despliegan. No hay ataduras desde esta perspectiva, en realidad nada los restringe.

Los dejo con un fragmento del poema “Al fin, la mejor manera de viajar es sentir”, de Álvaro de Campos —uno de los heterónimos de Fernando Pessoa—, que condensa de manera magistral el tema de este capítulo:

*Cuanto más sienta, cuanto más sienta como varias personas,
cuanto más personalidades tenga,
cuanto más intensamente, estridentemente, las tenga,
cuanto más simultáneamente sienta con todas ellas,
cuanto más unificadamente diverso, dispersamente atento,
esté, sienta, viva, sea,
más poseeré la existencia total del universo,
más completo seré a lo largo del espacio entero.
más análogo seré a Dios, sea Dios quien sea,
porque sea Dios quien sea,
porque sea quien sea ciertamente lo es Todo
y fuera de Él solo hay Él, y Todo para Él es poco.*

Y como Pessoa, los invito a que se abran a la multiplicidad de seres que los habitan porque en realidad ustedes son quienes los despliegan.

Yo contexto

Ahora vamos a explorar un sentido del yo que es mucho más esquivo, al que

generalmente no accedemos si no vamos acompañados. Quizás hayan tenido alguna experiencia, algún destello de ese sentido del yo en el cual se desdibuja la propia identidad y aparece una perspectiva más trascendente. Claramente es un espacio, una perspectiva en la que no estamos pegados con ninguna de nuestras vivencias ni nuestros conceptos. Tal como dice Hayes: “Es el lugar que queda cuando todos nuestros diferentes contenidos desaparecen”, es un lugar de vacío de contenidos. Si no soy nada de todo este contenido, entonces ¿quién soy? Si sienten como si se estuvieran muriendo, hay una parte de eso que es cierto, se borra nuestra identidad. Necesitamos dejar morir todas nuestras identificaciones y eso no es tan fácil. No hay pensamientos, no hay emociones, no hay sensaciones, es ese espacio más allá de ellos. Puede aparecer un sentido de trascendencia, de algo más grande que engloba todo. Es una experiencia que aparece en meditaciones o que describen algunos místicos. Sin embargo, lo que vamos a explorar acá es que no se necesita ser un iluminado para tocar esa experiencia, aunque sea por un ratito, de a destellos. Y vivir eso puede ser profundamente transformador, ya que nos da una perspectiva muy singular. En realidad, es la vertiente más importante de nuestro ser y que nos ha acompañado por toda nuestra vida. Es un lugar en el que estamos completos y a salvo, y somos capaces. Es un lugar pluripotencial en el que se distingue lo que sucede del que hace, del que observa, y un más allá que engloba todo esto. Es difícil hablar de este sentido del yo como un contexto, ya que no es solo una cuestión verbal, aunque surge de una posibilidad del lenguaje; es una experiencia que está más allá de las palabras. No tiene límites concretos, por lo tanto no puede terminar de ser nombrado. Entonces lo vamos a buscar, a tratar de cultivar a través de distintas experiencias.

Los invito ahora a que vuelvan a su infancia. ¿Cómo se veía el mundo en ese momento? ¿Lo recuerdan? No lo piensen, traten de experimentarlo y conecten con el lugar desde el cual contemplaban el mundo en ese momento. ¿Quién era el que veía esos acontecimientos tal como sucedían?

Investiguen la siguiente pregunta: ¿quién era el que se levantaba esta mañana? Recorran experiencialmente cómo fue despertarse hoy conectándose con ese lugar desde donde contemplamos el mundo en ese momento.

Ahora, registren quién está leyendo este libro. Y es esa misma persona que está leyendo aquí y ahora, que estuvo cuando se despertaron esta mañana y en esa vivencia infantil también. Ese yo estuvo toda la vida con ustedes, más allá de todo lo que les haya

pasado.

Este “yo como contexto” es quien engloba todo lo que vivieron y que vivirán, trasciende el tiempo y el espacio y permanece siempre igual y estable, no importa lo que ocurra. Ese *yo* no tiene límites, dado que no puedo experimentar nada sin que ese *yo* esté ahí. Y como no tiene límites, no se vive como un objeto, como una cosa, sino como algo más parecido a una perspectiva. Por eso lo llamamos contexto.

Entrar en contacto con esta posibilidad de ser un contexto es una cuestión de experiencia. No hay una fórmula sencilla para promover ese sentido de conciencia y presencia. El camino es, y debe ser, indirecto. Por eso vamos a hacer una serie de ejercicios que los encaminen en esa dirección. Pero sobre todo, lo que más me interesa es haber abierto la posibilidad de existir en ese lugar, aunque sea como una curiosidad, de modo tal que quieran buscar, que anhelan encontrárselo. Y digo encontrárselo, porque en realidad ha estado siempre ahí con ustedes. ¿Pueden vislumbrarlo?

EJERCICIO

METÁFORA DEL CIELO

Vamos a trabajar en un ejercicio experiencial, para lo cual los invito a que se pongan en una posición cómoda, en la que puedan permanecer leyendo por un rato.

Registren la experiencia del momento presente y convoquen la atención a su mundo interno, al paisaje de las emociones, pensamientos y sensaciones que los habitan. Perciban cada uno de ellos como si fuesen climas diferentes, en el cielo, que cambian momento a momento. Observen quién nota este clima cambiante. Vean que quien contempla es diferente de lo que contempla. Y ese lugar desde el que contemplan puede ser el cielo. Los climas cambian a lo largo del día. Y sin importar el clima, el cielo permanece igual y siempre tiene lugar para cualquier clima. Zambúllanse en la experiencia de ser el cielo mientras perciben todo lo que les va pasando desde ese lugar de ser cielo. No importa cuán terrible sea el clima, detrás siempre está la posibilidad de ese cielo celeste

que permanece continuo y estable y que puede contener cualquier clima. No solo piensen el ejercicio, prueben pararse ahí en ser cielo...

Al igual que el cielo, nuestro yo como contexto es continuo. A diferencia de las emociones, los pensamientos y las sensaciones que vienen y se van, que son impermanentes, este yo contexto permanece constante y estable. Es una práctica aprender a cultivar esa perspectiva. Prueben en su vida cotidiana pararse en ser cielo, más allá de cualquier clima que los azote. Desde este contexto, desde esta perspectiva de YO SOY, podemos notar y observar nuestras historias y las que otros nos atribuyen, sin quedarnos atrapados en ellas. Nuestro yo contexto es más grande, más expandido y es la parte de nosotros que realmente somos, más allá de lo que nos sucede.

Amplifiquemos esa experiencia.

EJERCICIO EL YO CONTINUO

Vamos a realizar un ejercicio para tratar de experimentar ese lugar del yo contexto más amplio.

Dirijan su atención de nuevo al aquí y ahora y todo lo que los habita en este momento [pausa]. Distingan quién está observando lo que les pasa [pausa]. Empiecen a meterse dentro de su propia piel para entrar en contacto con el cuerpo. Registren la postura, mientras permanecen sentados. Perciban cualquier sensación corporal que vaya apareciendo. A medida que las detecten, simplemente reconozcan esa sensación y permitan que su conciencia siga adelante. Ahora, noten cualquier emoción y, si notan alguna, simplemente identifiquenla [pausa]. Ahora, entren en contacto con sus pensamientos y obsérvenlos tranquilamente durante un momento [pausa]. Registren también que al mismo tiempo que se dan cuenta de todas esas cosas, una parte de ustedes las percibe. Hay una parte de ustedes que es consciente de todo lo que

experimentan. E imaginen que esa parte es como un pájaro que levanta vuelo y puede contemplar todo lo que les sucedió en el día de hoy. Contemplan desde esa perspectiva las vivencias de su día. Levanten vuelo más alto y vean que pueden observar todo lo que experimentaron durante la última semana y cómo fueron cambiando pensamientos, emociones y sensaciones, y desde esa perspectiva pueden registrarlos. Ustedes estuvieron allí. Vuelvan a levantar vuelo más alto y registren todo lo que experimentaron en este último año, y cómo allí también pueden contemplar todo lo que les pasó. Esa misma perspectiva estuvo presente a lo largo de todo el año, en cada momento que vivenciaron. Y ahora levanten más vuelo y registren toda su vida, desde que nacieron, pasaron por el colegio, la adolescencia y llegaron hasta el momento actual. Recuerden, imaginen sonidos, pensamientos, emociones... Registren que la misma persona estuvo presente durante todos esos hechos que fueron cambiando, como el pájaro. Fueron conscientes a lo largo de todo lo que vivieron. Desde ese lugar han cambiado y vivido diferentes acontecimientos y esa parte de ustedes estuvo siempre ahí y es la misma que está ahora. Lo que les sucede viene y va y, sin embargo, desde esa perspectiva, que es la misma que los acompaña desde siempre, pueden contemplar y registrar todo. Han cumplido diferentes roles en sus vidas y, más allá de esos roles, esa perspectiva, que es consciente de todo, estuvo siempre presente, inmutable. Todo lo que les ocurrió es el contenido de sus vidas, pero ustedes son el contexto, el espacio en el que se desarrollan. Percíbanlo... Ustedes han sido siempre ustedes a través de todo...

Como quizás pudieron registrar vivencialmente, ese yo contexto, esa perspectiva que ha estado ahí con ustedes inmutable toda su vida, es un lugar continuo y estable. Ha estado en todos los momentos y seguirá estando a medida que se desenvuelvan nuestras vidas hasta el último destello de conciencia. Desde ese lugar somos siempre enteros y capaces. A diferencia de la impermanencia del mundo y de las cosas, este contexto del ser permanece estable. Es por eso que al tomar conciencia de ese sentido del yo, al cultivarlo y aprender a pararnos de a pequeños ratitos ahí, podemos experimentar una

claridad y estabilidad muy particular. No hay agenda, no hay juicios ni luchas ni remordimientos. Desde esa perspectiva de conciencia solo contemplamos las cosas como son, lo cual promueve una aceptación de una forma radical, con la que solo necesitamos conectar. Y este lugar del yo contexto no puede ser dañado, sino que es quien nota los daños y malestares pero se diferencia de ellos.

En nuestra vida cotidiana solo tenemos destellos de este sentido de ser, porque habitualmente está nublado por nuestros pensamientos. Hasta ahora experimentamos la posibilidad de recordar que existe ese lugar. En realidad, ustedes son los que contienen todo lo que les pasa. Solo necesitan recordar que pueden ubicarse en esa perspectiva, observar lo que les sucede y registrar desde allí lo que les sucede. En ese sentido, son la conciencia de la conciencia. Habitualmente esta experiencia dura segundos, ya que es probable que inmediatamente aparezcan pensamientos que comenten lo que están viviendo y, en la medida que se zambullen en ellos, esa perspectiva se pierde. Sin embargo, nos da una seguridad distinta y una libertad diferente saber que existe y que desde ahí podemos elegir. La realidad es que el resto de nuestra vida vamos a seguir atrapados en diferentes historias y conceptos de nosotros que devengan de ellas. Así es la naturaleza de nuestra mente. Sin embargo, tener la experiencia de no ser esas historias ni esos conceptos nos permite abrirnos otra vez a nuestras posibilidades de ser, sabiendo que nuestro verdadero yo está más allá de los límites mentales.

Vamos a explorar un último ejercicio.

EJERCICIO

Sentados cómodamente, dediquen un tiempo para experimentar. Los invito a que lleven su atención a ustedes mismos aquí y ahora. Explore cómo están, cómo se sienten y qué sienten. Traigan también a este momento algún malestar o sufrimiento actual, grande o pequeño. Registren lo que les trae ese malestar, las sensaciones corporales, los pensamientos y las emociones. Una vez que los hayan contemplado, vuelvan a registrar ese lugar de ustedes mismos que toma conciencia de su sufrimiento. Ahora, los invito a que se imaginen dentro de unos años, en una versión sabia de ustedes. Quizás más cerca de su muerte o

con la conciencia más clara de la finitud. Desde ese momento y desde ese lugar más sabio, contémpense a ustedes mismos aquí y ahora, y también a lo largo de su historia. Tómense un tiempo para percibir cómo es mirarse desde este lugar más sabio de ustedes dentro de muchos años. Desde ahí, pueden verse sentados en esta silla, conscientes de todos los sufrimientos y temores, de las esperanzas y aspiraciones. Imaginen que han evolucionado y que se miran siendo más sabios. No lo piensen demasiado, más bien permítanse entrar en contacto con ese sentido de la conciencia de mirar hacia atrás al que son ahora. Procuren desprenderse de cualquier tipo de juicio, simplemente quédense con la persona que ven en su conciencia. Desde esta perspectiva estable y sabia, ¿qué consejo se darían para este momento? No respondan enseguida, quédense con la pregunta por unos instantes. ¿Hay algo que podrían decirse desde ese lugar de conciencia? Ahora sí registren qué se dirían, conecten con ese mensaje. Vuelvan al interior de su cuerpo, en el aquí y ahora. ¿Cómo se siente recibir ese mensaje de ustedes mismos? ¿Qué propiciaría eso en su vida? Tómense los próximos minutos para escribir ese mensaje que proviene de ustedes mismos.

Espero que hayan podido experimentar esta posibilidad de ser guiados, contenidos y abrazados, aun en el sufrimiento, por esta alternativa de ser desde ese lugar de ustedes que es un contexto que abre infinitas posibilidades.

Y sepan que, tal como dice Ram Dass,¹² tras las nubes del lenguaje está siempre ese cielo azul. No es necesario disipar las nubes para saber que está ese cielo. El cielo envuelve y contiene a las propias nubes. Tienen la posibilidad de tomar contacto con ese sentido del Yo que trasciende todo, desde el cual emerge un sentido de unidad, trascendencia, interconexión y presencia plena. Somos un contexto, somos enteros y plenos y, desde ahí, infinitamente libres.

TESTIMONIO

UNA MIRADA QUE ABARCA

Me llevó mucho tiempo recordar mi infancia. Necesité ser grande y sentirme fuerte para poder hacerlo. Cuando recuerdo, puedo notar cómo se activa el impulso de huida y el miedo a la intimidad emocional. Vienen a mi memoria las miradas de juicio, control y furia de mis padres, la violencia de mi hermano y de los pibes del barrio, las sonrisas burlonas y el desprecio. La imposibilidad de comprender lo que mi presencia despertaba, ese dolor indecible, se transformó en un caparazón de conductas evitativas, distancia emocional y pensamientos crueles hacia mí mismo. Mi identidad y el caparazón pasaron a ser una misma cosa.

La etapa de la infancia y la adolescencia para la diversidad sexual es en general traumática y dolorosa. El contexto social y una familia hostil atentan directamente contra la sensación de pertenencia y el sentido de identidad. Una de las consecuencias más tremendas de este fenómeno surge de un dato estadístico: en la población de niños y adolescentes LGTBI (lesbianas, gays, transexuales, bisexuales, intersexuales) la tasa de suicidio se multiplica por ocho (!) con relación al resto de la población. Este dato generó un impacto revelador en mi interior. Si el sufrimiento que había experimentado como propio no era solo “mío”, si miles de personas lo habían experimentado también, entonces acercarme a los sentimientos de inadecuación y rechazo ya no era más un acto solitario. La percepción comenzó a ampliarse en varias direcciones, simultáneamente. Mientras que un nuevo punto de vista me mostraba a la evitación del dolor como una estrategia que me mantuvo vivo, también me mostraba cómo me había impedido vivir plenamente etapas anteriores y relaciones profundas. Fue una sensación de apertura, como si el espacio que me rodeaba, bastante estrecho al principio, se hubiera extendido, permitiendo una mayor libertad de movimiento. Abrirme a mi dolor era abrirme a mi fuerza de vida también, estaban juntas. Miles de niños no pudieron esperar a hacerse grandes para rescatarse; su dolor no tuvo ninguna posibilidad de alivio. La existencia de estos miles de seres junto con los que, en silencio, sienten un dolor similar esperando huir de sus familias, me generó un sentido de pertenencia y de amor compasivo que no había experimentado antes. Una nueva perspectiva se desplegó en mi conciencia: mi dolor y el de ellos son el mismo; mientras que por un lado la mirada de inadecuación hacia mi niño —el yo contenido— se transforma. Lo que antes autopercibía como inconsistencia y debilidad, ahora se presenta como un acto de coraje para sobrevivir.

Las puertas de acceso al yo contexto son extrañas y a veces, desconcertantes. Cuando me sumergí en la experiencia, la mirada del niño que fui solo veía su sufrimiento. Después, aparece una mirada que lo abarca, pero que me incluye ahora y que incluye también a los niños que no pudieron sobrevivir y a los que luchan todavía. Claro que está el sufrimiento, pero también muchísimas cualidades más, todas importantes y valiosas. Cada una expresa algo verdadero y conviven todas como una conciencia simultánea, sin interrupciones.

9. Barnes, Holmes, Hayes y Dymond, 2001.

10. *Sal de tu mente, entra en tu vida*, de Steven C. Hayes, 2005.

11. En la tradición zen, *kōan* es un problema que el maestro plantea a su discípulo para comprobar su progreso.

12. Richard Alpert, también conocido como Baba Ram Dass, es autor de *Be here now*, y se lo considera un maestro espiritual.

Capítulo 7

Construyendo el camino de nuestra vida

*Ni yo ni nadie puede recorrer ese camino por ti.
Habrás de recorrerlo tú mismo.
No está lejos. Está al alcance.
Tal vez has andado sobre él desde tu nacimiento, sin saberlo.
Tal vez está en todas partes, en el agua y en la tierra.
[...]
Hace ya bastante que sueñas despreciables sueños;
ahora te quito la venda de los ojos.
Tendrás que acostumbrarte al relumbrar de la luz y de cada momento de tu vida.
Hace ya tiempo que has vadeado tímidamente sobre una tabla,
cerca de la playa, el río.
Ahora quiero que seas un arrojado nadador;
que saltes al corazón del mar, resurjas, me hagas una señal,
grites y, riendo, golpees el agua con tus cabellos.*

WALT WHITMAN, “Canto a mí mismo”

La vida es un viaje. El de ustedes empezó en el momento en que nacieron y continuará mientras vivan. No tuvieron elección en empezarlo pero tienen voz o elección acerca de qué hacer en el tiempo que les dieron. ¿Suelen preguntarse qué han estado haciendo de esta preciosa vida? Si la vida les pasa mientras van y vienen sin rumbo o bien tiene una dirección, un sentido, depende del viaje que quieran emprender. ¿Cuántas veces se preguntan: “¿Adónde voy? Tanto hacer, ¿para qué?”?

No sé a ustedes, pero a mí esta pregunta me ha acompañado a lo largo de mi vida desde muy pequeña. Y no como una pregunta amable y risueña, a veces como una que

me despeina, me turba y me sacude.

Me recuerdo de muy chica jugando con lo que en mi época era equivalente a los legos de hoy. Debe haber sido alrededor de los siete años. Pasaba mucho tiempo jugando sola por horas, armando historias, vidas, y recuerdo claramente que una tarde me asaltó una pregunta: “¿Quién nos mueve a nosotros? ¿Habrá alguien como yo que también esté jugando?”. Creo que desde ahí me inquieta la pregunta acerca de qué nos mueve. ¿Nosotros mismos? ¿Quién? ¿Hacia dónde vamos?

Este fragmento del poema “El día de verano”, de Mary Oliver, relata una experiencia similar:

*¿Quién creó el mundo?
¿Quién dio forma al cisne, al oso negro?
¿Quién hizo al saltamontes?
[...]
Yo no sé con certeza lo que es una oración.
Sin embargo sé prestar atención
y sé cómo caer sobre la hierba,
cómo arrodillarme en la hierba,
cómo ser bendita y perezosa,
cómo andar por el campo,
que es lo que llevo haciendo todo el día.
Dime, ¿qué más debería haber hecho?
¿No es verdad que todo al final se muere, y tan pronto?
Dime, ¿qué planeas hacer con tu salvaje y preciosa vida?*

Necesitamos algo que nos guíe, un lucero, una sensación de qué es lo que realmente nos importa y por lo que vale la pena transitar por este mundo a veces tan hostil. Pero la pregunta por lo que verdaderamente nos mueve, por ese anhelo hondo o llamado, es realmente inquietante. Si huimos de la inquietud, no permanecemos lo suficiente para que haga su trabajo y despliegue algún atisbo de respuesta. Para eso trabajamos en los capítulos anteriores: para aprender a permanecer y aterrizar en la presencia. Despejamos el terreno, preparamos la tierra para volverla fértil de modo tal de plantar y hacer germinar la semilla de esta pregunta, con todo lo que traiga. Y no es la respuesta lo

importante en realidad, sino sostener la pregunta. Es esa inquietud, ese contacto con un anhelo más hondo el que nos despierta y tiene la potencialidad de transformar nuestras vidas de una chata monotonía a una desordenada y plena sinfonía. Sinfonía de todo: música, colores, emociones, pensamientos y sensaciones, un verdadero vergel.

Ahora, si los pensamientos y las emociones no resultan útiles para guiarnos en la construcción de una vida significativa, y tampoco ese yo fijo conceptualizado nos alcanza para vislumbrar nuestro destino, entonces ¿qué? ¿Pueden sentir la ola de sensaciones, pensamientos y emociones que produce esta pregunta? Eso es lo que busco, esa turba que pulsa.

Desde ese pulso que clama algo más, vamos a explorar el modo de construir esa brújula que nos guíe. La de cada uno. No hay dos iguales. Es aquella que aporta pleno sentido, que nos alumbraba como el lucero aun en la noche más oscura. Que nos recuerda que hay algo más, que todos tenemos, ese profundo anhelo que pulsa. Tal como dice Henry D. Thoreau:

Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente, enfrentarme solo a los hechos esenciales de la vida y ver si podía aprender lo que la vida tenía que enseñar, y para no descubrir, cuando tuviera que morir, que no había vivido. No quería vivir lo que no fuera la vida, pues vivir es caro, ni quería practicar la resignación a menos que fuera completamente necesario.¹³

Los invito a que nos aventuremos a los bosques, a ese encuentro esencial con la vida una vez despejada la hojarasca, que nos invita a vivir deliberadamente.

NUESTRA BRÚJULA

¿Cuál es nuestra brújula? ¿Qué nos guía? ¿Sabemos para qué estamos viviendo o solo vivimos por vivir?

No es habitual que consideremos profundamente estas preguntas. Nos movemos a través de los años y de nuestra vida siguiendo la misma rutina, día tras día. Pero para crear una vida significativa necesitamos detenernos y reflexionar en lo que estamos haciendo y para qué lo estamos haciendo. Los invito a que se abran a las siguientes preguntas:

- ¿De qué quiero que se trate mi vida?
- ¿Qué persona quiero ser?
- ¿Qué contribuye a que mi vida tenga sentido, sea plena y vibrante?
- ¿Qué me motivaría a tomar el camino difícil?

Dense un tiempo para que repiqueteen en ustedes como campanadas y los despierten, más allá de las primeras respuestas preestablecidas y enlatadas que en general nos damos. Al responderlas, abran el sentido en lugar de cerrarlo. Explore y aventúrense, aunque eso los encuentre en una situación de no saber.

Como habrán podido experimentar, estas preguntas implican identificar y clarificar qué es lo verdaderamente importante y valioso en nuestra vida. Eso que se encuentra más allá de todo el ruido mental, del tumulto emocional, ahí, en la tela del silencio que está más allá de todo contenido. Es muy relevante tomarse el tiempo para clarificar qué es importante para nosotros, fundamentalmente porque en general tenemos eso velado por nuestro sinfín de batallas cotidianas, nuestras pequeñas luchas y miserias. Muchas veces, cuando luchamos con emociones difíciles y pensamientos que nos tienen tomados, nuestra vida pasa a estar totalmente enfocada en los problemas que tenemos. Por eso, en los capítulos previos trabajamos para darnos más espacio. Es recién en ese espacio que podemos dar lugar a algo más que la batalla cotidiana. La vida puede darnos una sensación de estar sobrepasados, preocupados por el vivir en vez de vivir, o distraídos y entretenidos en un tiempo que se nos escapa de las manos y nos olvidamos de enfocarnos en lo importante. ¿Qué hay más allá? Si levantamos la vista hacia el horizonte, si no estuviésemos luchando con nuestras emociones o evitando nuestros miedos o aturdidos por nuestro ruido mental, ¿en qué usaríamos nuestro tiempo y energía? Piensen: ¿qué contribuye a que sus vidas sean ricas, plenas, significativas y valgan la pena?

De los atisbos de estas preguntas emerge la brújula. De allí se va construyendo nuestra guía. La intención es que podamos construirla a partir del contacto con lo que es verdaderamente significativo para nosotros. En ACT llamamos a esto *valores*. No son los valores que entendemos en sentido popular, más vinculados a la moral. Son las guías, las direcciones vitales. Para eso, primero clarifiquemos a qué llamamos valores, ya que esto nos va a dar herramientas para distinguir lo que verdaderamente nos importa, el sentido

de nuestras vidas, que no es tan fácil de pescar.

¿Qué son los valores?

En ACT los valores son direcciones vitales globales elegidas. Describen cualidades de acción; es decir, cómo elegimos comportarnos, qué queremos realmente profesar y cómo preferimos ser, a medida que nos movemos en nuestros diferentes roles y en las diferentes situaciones.

Estamos muy acostumbrados a escuchar la palabra *valores* en el cotidiano. Pero aquí, para que nos transporte hacia lo que queremos, vamos a deconstruirla y volver a construirla, aportándole aspectos que no son los comúnmente entendidos. Para ello, exploremos a qué llamamos valores y cuáles son sus características en los distintos aspectos señalados.

La primera distinción importante es que los valores se eligen en función de lo que deseamos para nuestra vida, de qué queremos que esta se trate. No son los “tengo que” o “lo que deberíamos” ser o hacer, que tan fácilmente brinda nuestro entorno, y que nos proveen de un guion preestablecido y predigerido, un camino allanado que no necesariamente nos aporta sentido. Por supuesto que es más fácil que explorarnos, construir, y tomar la responsabilidad de elegir lo propio, aun cuando no sea avalado por lo esperado para nosotros, por el molde dado. Y esta es la primera distinción importante que necesitamos hacer: ¿estoy construyendo la vida que verdaderamente quiero tener o la que me ha sido dada? Muchos de nosotros —me incluyo—, aprendimos muy bien a complacer las expectativas de los otros. Y quizás emprendimos una vida que aunque pudiese parecer “normal” y “buena”, no resonara profundamente con ese anhelo hondo. Yo lo aprendí de una manera particular. Estudié otra carrera antes de psicología, y si bien pude transitarla y terminarla también, luego de atravesar la batalla de recibirme, casi al final me di cuenta de que no era lo que verdaderamente quería, era solo un juego en el que mi ser no estaba implicado. Elegir patear el tablero, tirar varios años por la borda, no fue fácil para nada. Y aun con el desgarró que eso implicó, hoy me encuentra haciendo lo que verdaderamente tiene sentido para mí. Y eso me hace vivir de modo distinto definitivamente.

Claramente, así aprendemos que los valores no dependen de las respuestas de otros; si

así fuera, nuestra brújula estaría afuera. ¿Se han sentido varias veces en el vaivén de no saber qué quieren, qué elegir, porque están tratando de adivinar lo que los otros esperan de ustedes? Esa es claramente una trampa mortal.

Pero también este aspecto de la elección tiene otra trampa. Cuando nos independizamos de lo que consideramos una brújula externa —de lo esperado o dado, o de la persuasión de los otros— y nos ponemos a buscar en nosotros, también podemos pasar a obedecer a otros amos. ¿A quiénes? A nuestras emociones, pensamientos y sensaciones. Cuando son ellos los que nos dictan qué hacer, arrebatados por el torbellino emocional o comandados por las reglas mentales, no elegimos verdaderamente. La elección verdadera necesariamente emerge de otro lugar, de ese más allá de los tirones externos e internos que estuvimos labrando. Hacemos esa elección desde la persona entera que somos, no desde nuestros contenidos. Solo desde ese espacio despejado de cielo abierto aparece la claridad para elegir genuinamente, para encontrar nuestra verdad. Esto no significa que no haya emociones que acompañan nuestras elecciones valiosas. De hecho, cuando las hacemos, en general experimentamos una sensación muy clara de vitalidad. Pero son solo eso, acompañantes, una clave que nos cuenta que estamos en la dirección valiosa, no son quienes nos comandan ni constituyen un lugar al que llegar. Entonces está claro que elegir lo que realmente nos importa no es un camino habitualmente allanado, sino que requiere ya desde el vamos un compromiso con hacer lugar y despejarlo, para recién ahí elegir.

Detengámonos un poco más en la acción de elegir, que está tan íntimamente relacionada con valorar. ¿Cómo elegimos? Esto no siempre es obvio. Estamos acostumbrados a elegir por razones, por motivos, y esta capacidad de nuestro juicio lógico para decidir entre dos alternativas es una excelente herramienta. Sin embargo, en relación con los valores, nos deja perdidos. No podemos elegir lo que verdaderamente nos importa desde las razones. Veamos por qué.

Los juicios implican, necesariamente, la aplicación de criterios evaluativos sobre planes de acción alternativos. Y en el fondo, ¿a qué criterio responden esas evaluaciones? Siguen reglas, entonces volvemos a quedar entrampados en un mero juicio intelectual reglado que no logra capturar la dimensión ni la resonancia de lo que nos da sentido. Las elecciones vienen desde otro lugar más global, que incluye nuestra mente, pero también nuestro corazón y alma. Las elecciones no están ajustadas a ninguna vara de medir, ni están bien ni mal, ni son buenas ni malas, ni justificadas o injustificadas, simplemente

son.

Por otro lado, los valores no son objetivos. Son direcciones globales. Pensémoslo con una metáfora: es como moverse hacia el este. Cuando, por ejemplo, salimos de un lugar hacia el este, siempre tenemos la posibilidad de caminar en esa dirección, no es un lugar al que se llega, no llegamos al este. Cuando llegamos a cualquier lugar, en cualquier punto del recorrido siempre tenemos la posibilidad de seguir caminando hacia el este. En cambio, los objetivos son cosas que conseguimos, son lugares a los que llegamos. Son acontecimientos, situaciones, objetos concretos que se pueden obtener. Habitualmente estamos más acostumbrados a vivir por objetivos que en proceso, como nos invita el camino de una vida valiosa.

Vivir por objetivos, trabajar por objetivos nos lleva a estar en un “modo de logro” y entonces dejamos de guiarnos por adónde ir para pasar a estar orientados hacia qué queremos conseguir. Vamos de conquista en conquista: cuando no lo logramos, nos sentimos miserables y cuando lo logramos, nos sentimos plenos por un rato, para darnos cuenta después de que necesitamos recomenzar. Nos pasamos conquistando cosas y al final perdemos de vista para qué las queremos. Esa manera de vivir se vuelve muy estresante e insatisfactoria. Siempre nos falta algo. En cambio, vivir en el proceso de una vida con sentido, con base en valores, nos permite sentir una satisfacción del proceso; vivimos una vida valiosa en lugar de un hacer incesante, ya que no hay adonde llegar. Los valores están siempre presentes dentro de nosotros, están ahí, disponibles para darnos esa sensación de sentido vital, de una dirección posible.

Los valores son globales porque pueden expresarse en múltiples situaciones y circunstancias y de diferentes maneras. Son globales en términos de lo que podemos hacer, porque no proscriben una acción en particular. Puede haber muchas acciones diferentes que los expresen. Además, no dependen de una situación particular del aquí y ahora, en general ese sentido nos acompaña por grandes trechos de nuestras vidas y se cuele en las diferentes circunstancias. Veamos un caso como ejemplo. Una terapeuta a la que superviso acompañó a una persona con cáncer terminal hasta su último aliento. Para esta paciente era importante ser una abuela presente y conectada. Estaba con internación domiciliaria y sus nietos vivían en el exterior. Siempre había sido la abuela que iba a buscar a sus nietos y los acompañó en todo momento que le fue posible. Ya no podía hacer esas cosas ni iba a poder volver a hacerlas. Entonces, el trabajo de la terapeuta consistió en recordarle qué era lo importante para ella como abuela y qué quería dejar

con respecto a eso para sus nietos. En esa línea, la paciente eligió escribirles cartas, preparar mails, álbumes de fotos y diferentes regalos y sorpresas que les fue dando mientras pudo y estuvo viva. Incluso dejó algunos para después de su muerte. Su valor la trascendió. ¿Ven lo potente que puede ser trabajar desde esta perspectiva?

Como habrán podido percibir en este ejemplo, los valores y el dolor están muy cerca. De hecho, son como dos caras de la misma moneda. Aquello que me duele me habla de lo que verdaderamente me importa, Y también lo que me importa me cuenta que me puede doler. Son inseparables, no viene uno sin el otro. Por eso vivir una vida significativa nos cuesta tanto, inevitablemente es una invitación a las dos caras de la moneda: a lo valioso y al dolor. Explore esto en su vida, si buscan qué los hace sentir orgullosos, aquellos momentos que atesoran, seguramente vienen acompañados de un malestar. Querer algo nos enfrenta a una pérdida inevitable. Es por esto que el trabajo de valores no es en realidad un camino fácil, nos acerca a lo que nos importa y nos hace sentir plenos, y, al mismo tiempo nos abre a la herida y la vulnerabilidad que eso conlleva. Es una experiencia conmovedora. Esa es una razón por la que comenzamos el libro poniendo énfasis en la aceptación, ya que cuando nos aventuramos y abrazamos el dolor, estamos dispuestos a estar con el misterio, ahí recién encontramos una guía hacia los valores que forman parte de nuestras vivencias más íntimas.

La última distinción que los invito a explorar es que los valores son cualidades intencionales asociadas a una sucesión de momentos a lo largo de un camino significativo. Son aquello a lo que se refiere cada momento, lo que se destila de ellos, pero no podemos poseerlos como si fueran un objeto porque son cualidades de las acciones que realizamos, no cosas concretas. Dicho de otro modo, en términos lingüísticos, los valores son “verbos” y “adverbios”, no son nombres ni adjetivos. Son una cualidad de aquello que hacemos, no son algo que tengamos. Es por eso que nunca se alcanzan, las cualidades son inagotables y están siempre disponibles para que nuestras acciones hablen de ellas.

Por ahora, lo único que hicimos fue establecer algunas coordenadas para descubrir y construir nuestra brújula, identificando aquellos elementos o aspectos que nos permitan abrirnos a esa construcción deliberada. Nos dan pistas de por dónde buscar y por dónde empezar. Son puntos de partida. Ahora nos vamos a dedicar a la construcción, a evocar, a pescar, a clarificar lo que verdaderamente nos da sentido. Es importante, en la medida en que lean y se zambullan en esta exploración, que no se dejen arrastrar por la mente y

los pensamientos del tipo de si lo que están pensando es posible o imposible, realista, creíble o se lo merecen. Dejen todos esos juicios al costado. Los valores no son una cuestión meramente verbal, aunque claramente no podemos salirnos de las palabras para abordarlos. Es esa sensación singular de lo valioso, de la vivencia de sentido, la que nos importa. Abran espacio para conectarse con ese anhelo más hondo, atrévanse a soñar, explorando las posibilidades, no buscando las certidumbres. Es definitivamente un camino incierto pero al que vale la pena aventurarse para posibilitar otro modo de estar en la vida. Entonces, antes de avanzar, recuerden entregarse a lo que viene como si no hubiese obstáculo en el camino y tuviesen todas las posibilidades de hacer los cambios necesarios.

DESCUBRIR Y CONSTRUIR NUESTRA BRÚJULA

La sabiduría de qué es lo verdaderamente valioso para nosotros esta ahí disponible, pero solo aparece en el silencio y cuando hacemos una pausa en el habitual devenir. Prueben hacer pausas en el cotidiano, en distintos momentos del día, de modo tal de poder preguntarse ¿para qué estoy... haciendo? Hagamos una práctica sobre esto que les pueda servir como guía.

PRÁCTICA DE ESCUCHA ATENTA

Busquen un lugar en el que puedan disponerse a hacer una pausa. Detengan lo que están haciendo, inclusive la lectura. Vayan leyendo de a una frase por vez y dense tiempo entre ellas para experimentar. Noten cómo se siente hacer una pausa, los pensamientos, emociones y sensaciones que aparecen. Contémpnenlos ir y venir y deténganse en el espacio que está más allá de todo ese contenido interno, en el cielo que está más allá de las condiciones climáticas.

• • •

Quédense sintiendo esa pausa, percibiendo el cuerpo, la vida, y presten también

una atención amable al corazón, una atención receptiva que escucha. Y si escuchan metafóricamente al corazón, se detienen ahí, ¿qué les cuenta de lo que verdaderamente les importa? Permitan que ese susurro interior les hable. Dense tiempo y espacio para escuchar esa voz sabia.

• • •

En esa pausa empezamos a escuchar qué es lo realmente importante, sintiéndolo. Por lo tanto, para descubrir lo vital, lo significativo para nosotros, lo primero que hacemos es parar. Armamos un claro en el bosque para escuchar nuestra intuición, nuestra voz interior. Si escuchamos lo que sentimos en cada cruce de caminos, en cada elección, ahí van emergiendo los valores alineados con el sentir desde nuestro yo trascendente.

*No trates de salvar todo el mundo
o hacer algo grandioso.
En cambio, crea un claro en el denso bosque de tu vida
y espera ahí pacientemente
hasta que la música de tu vida llegue a tus manos [...]
solo ahí sabrás como donarte al mundo de una manera valiosa...*¹⁴

Si estamos en el trance de hacer, nos perdemos a nosotros mismos y lo verdaderamente importante, por eso la primera condición es hacer una pausa y abrirse receptivamente para escuchar. Así podemos acceder a nuestra propia sabiduría, esa brújula que se encuentra velada.

Para continuar en este proceso de búsqueda y construcción, vamos a hacernos preguntas que nos guíen, nos provoquen y nos ayuden a develar lo que a veces es esquivo y está escondido. Y empezaremos de las más grandes a las más diversas. Tengan a mano algo para escribir y dense tiempo para explorarlas.

- ¿Cuál es el propósito de la vida?
- ¿Cuál es el propósito de MI vida?
- ¿Estoy viviendo una vida con propósito?

Dejen que estas preguntas grandes vayan armando el espacio y generen el clima que queremos cultivar, aunque no aparezcan todavía las respuestas. La tercera pregunta es diferente, no tiene escapatoria. Ustedes son testigos vivos de si es verdadera o falsa. Lo saben en su corazón. Pueden sentirlo. Pero, para contestarla, necesitan saber para qué están viviendo.

Para muchos de nosotros la vida se trata de salir o de escapar del dolor y de esta manera nos alejamos de casa, de nuestro anhelo y de lo que genuinamente valoramos. Cuando tomamos registro de esto, nos damos cuenta de que la vida no es la que queremos y que no nos estamos escuchando en profundidad. ¿Qué pasa cuando me doy cuenta de que estoy huyendo del dolor? ¿Qué pasa cuando detengo ese círculo vicioso? ¿Qué sucede si dejo de vivir de esa manera?

Posiblemente, lo primero que nos encontramos es un enorme NO SÉ. Por lo menos es lo que habitualmente pasa en el consultorio. Tanto tiempo guiados para evitar el malestar que al final no sabemos. Con lo cual, descubrir lo que nos importa inevitablemente nos lleva a este campo incierto de no saber. Y está bien. Es necesario, porque es probable que los saberes a los que respondemos estén determinados por reglas o nos hayan sido impuestos por el deber ser. Abrirse al no sé es parte del proceso. Ahondar para descubrir los valores, nuestra brújula, implica entonces coraje y aventurarse al misterio.

En el resto de los ejercicios, la intención va a estar en construir esta brújula a partir de distintas preguntas y escenarios que nos ayuden a contactar hondamente con nuestro sentido vital.

EJERCICIO

Como siempre: papel y lápiz (o afines) y dense el tiempo y el espacio para desarrollar, expandir y multiplicar estas preguntas de reflexión. Garabateen. Recuerden que no tienen que dar respuestas acabadas. Es la exploración lo más importante. Tómense su tiempo con cada pregunta para ahondar.

Si contemplan estos últimos días, ¿qué cosas significativas encuentran?

Y si contemplan las últimas semanas, ¿qué hizo que valiera la pena vivirlas?

Si observan toda su vida desde que nacieron hasta ahora, ¿qué quieren atesorar?

Si exploramos la contracara y registran su historia de sufrimiento, ¿qué les cuenta de lo que es importante para ustedes?

• • •

Estas preguntas están pensadas para clarificar lo que realmente nos importa.

Exploremos un poco más a través de otras:

Si ocurriese un milagro de modo tal que tuviesen garantizada la aprobación de todas las personas que son importantes para ustedes, ¿qué cosas harían con su vida y qué persona elegirían ser?

Si no estuviesen guiados por los juicios y opiniones de otras personas, ¿qué harían diferente?

Estas preguntas pueden ayudarlos a distinguir sus propios valores respecto de los de los demás.

Ahora vamos a explorar más preguntas ligadas a la muerte. La conciencia de finitud de la vida muchas veces nos despierta y nos convoca a vivir de una manera más significativa.

Si supieran que solo les queda un año de vida, ¿qué harían con ese tiempo?

Si supieran que les quedan 24 horas de vida, ¿con quiénes y haciendo qué las pasarían?

• • •

¿Qué les cuentan las respuestas a estas preguntas que estuvieron investigando acerca de lo que es importante para ustedes?

• • •

Si experimentaron muchas frustraciones, varios fracasos o desilusiones, es más probable que les cueste encontrar qué les resulta valioso. Esto se relaciona con que saber qué es importante, y ponerlo en juego en nuestras vidas, claramente nos expone a la frustración y a la desilusión, siempre y cuando esperemos resultados. Recuerden que los valores son cualidades de acción que están siempre disponibles, más allá de lo que el mundo nos devuelva.

Quizás a través de estas preguntas empezaron a vislumbrar qué es lo valioso para ustedes. Conectándose con ustedes mismos tal vez encontraron pistas de qué les resulta significativo. No necesitan justificarlo o dar razones por lo que les apareció. Simplemente es.

Exploremos con otro ejercicio.

EJERCICIO

Piensen en lo que disfrutaban mucho en su vida cotidiana. ¿Qué les cuentan esos momentos acerca de lo que verdaderamente les importa? ¿Qué los hace valiosos? Explórenlos desde la perspectiva de las cualidades de acción. Si, por ejemplo, alguien disfruta leer cuentos a sus hijos a la noche, quizás eso nos cuenta que es importante ser una madre o padre atento y presente. Tómense el tiempo para esa transformación con las diferentes situaciones de plenitud.

Ahora exploren alternativamente aquellas cosas que extrañan o les gustaría hacer, lo que quizás han perdido o sienten que les falta. ¿Qué es lo que realmente les importa de eso? ¿Qué es lo valioso?

Como podrán ver, descubrir y construir lo que es valioso para nosotros no es tan sencillo. Requiere de bastante exploración, tiene muchas aristas y variantes. Lo valioso nos pone en el compromiso de elegir y contactarnos verdaderamente con nosotros mismos, con todo lo que eso traiga. Espero que, de a poco, cada uno pueda clarificar y destilar sus valores, esas joyas propias.

EJERCICIO DEL MOMENTO QUE ATESORO

Pregúntense y busquen algún momento en su vida que valió la pena, que les gustaría atesorar, que si fuese una de las pocas escenas que pudiesen guardar se

quedarían con esa. Esos momentos en los que se sintieron plenamente vivos. No tiene que ser el momento más importante o feliz. Puede ser algo simple, como el recuerdo de tomarles las manos a sus hijos. Puede que también encuentren hasta un poco de tristeza ahí. ¿Lo tienen? Déjense zambullir en ese momento. Aprecien la cualidad de esa vivencia. Los invito a que se queden ahí, sintiéndolo, con todo lo que les trae. Noten los detalles de ese momento. Si pudiesen verse la cara, ¿qué verían? Imagínense ahí. ¿Cómo se siente físicamente ese momento? Quédense como si pudiesen respirar ese momento.

• • •

Escriban de manera para expresar lo que encontraron.

[Basado en Sweet Spot, de Kelly Wilson].

Esos momentos que atesoramos nos susurran lo que verdaderamente nos importa y nos da sentido. Pero lo más importante no es lo que ensayaron ahí sino cómo se sintieron. Las sensaciones de estar vivos plenamente que pudieron descubrir son la parte esencial de la brújula, lo que los va ayudar a construir lo que hondamente es vital para ustedes está señalado por esas sensaciones. Las veo todo el tiempo en el consultorio, algo cambia en el ambiente, en la atmósfera, cuando estamos en presencia de nuestro profundo anhelo, de lo que nos pulsa. Y ver a un ser humano en contacto con eso no tiene palabras, es profundamente conmovedor y de una intimidad muy singular.

Y por si todavía no pudieron encontrar ninguna pista desde la cual construir, vamos a movernos en la exploración a una escena del futuro.

EJERCICIO DE LA FIESTA DE OCHENTA AÑOS

Imagínense que llegan a los ochenta años y tienen una gran fiesta. En ella están todas las personas importantes para ustedes, las que existen y las que imaginan que existirán. Métanse en esa escena. ¿Cómo sería la fiesta?

Ahora, en un momento del festejo, cada una de esas personas importantes hace

un discurso sobre ustedes. Escriban cómo les gustaría ser recordados por cada uno de ellos. ¿Qué les gustaría escuchar? Imaginen a las personas decirlo y registren cómo se sienten.

[Hayes *et al.*, 1999].

¿Qué valores identificaron?

Lo que hayan visto que les gusta en sus vidas y lo que quieren de ahora en adelante por los próximos años es un indicador de cuál es el propósito en sus vidas. No solamente tienen lo ya cosechado sino el futuro por venir como una oportunidad de desplegar, de devenir con sentido.

En eso también contribuye explorar preguntas como:

- ¿Qué huella quiero dejar en este mundo?
- ¿Qué legado?
- ¿Qué quiero que el mundo conserve de mí?

A medida que exploramos, traten de destilar el propósito de sus vidas en una frase corta que logre capturar todas las sensaciones de vitalidad y de sentido que vivenciaron. Esa es la brújula que estuvimos buscando construir, por lo menos una primera aproximación.

No pretendo que solo con este capítulo todos puedan realmente destilar lo que les resulta hondamente valioso. Es imposible, es una búsqueda y una construcción que los va a acompañar el resto de su vida, si se animan a caminarla. Van a ir moldeando sus valores de a poco, sintonizándolos, dejando que reverberen, conscientes de que la cualidad de estar en la vida con esa búsqueda presente nos propicia otra posibilidad de vivir. Como expresa Patanjali:

Cuando estamos inspirados por un gran propósito, un proyecto extraordinario, se rompen las ataduras de los pensamientos: nuestra mente trasciende las limitaciones, la conciencia se expande en todas las direcciones, y nos encontramos en un mundo nuevo y maravilloso. Las fuerzas internas, nuestros talentos se avivan, y nos descubrimos a nosotros como una gran persona mucho más de lo que soñamos ser...

TESTIMONIO

LA SUBVERSIÓN

“Algo te aparece hoy como un error; y que antes amaste como una verdad o como una probabilidad: lo rechazas y presumes que tu razón ha ganado allí una victoria. Pero tal vez aquel error de entonces, cuando tú aún eras otro —siempre eres otro—, te era tan necesario como todas tus actuales verdades, por decirlo así, como una piel que te disimula y embozaba mucho que aún no te permitía ver. Tu nueva vida, no tu razón, mató para ti aquella opinión: ya no la necesitas más, y ahora se desmorona sobre sí misma, y la sinrazón sale de ella arrastrándose como un gusano hacia la luz.” [La gaya ciencia, Friedrich Nietzsche].

Siempre me llamó la atención la pregunta “¿Qué sos?”. Esta pregunta “identitaria”, fundada en valores sociales, siempre me pareció que impresionaba como performativa pero era altamente fosilizante. La trampa del verbo ser, que troca caminos en objetivos. La vida puede devenir en una concatenación de objetivos con y sin ningún sentido. Dependiendo del período que atravesaba, tenía múltiples respuestas: politóloga, psicóloga, mujer, feminista, lectora, cinéfila, amiga, amante, hija, amiga. Todas y ninguna. ¿Qué pasa cuando nos repetimos sin parar? ¿Qué pasa cuando nos definimos sin mirarnos? ¿Qué pasa cuando no paramos y no nos revisamos? Nada. No pasa nada.

Hayes postula una frase simple y tumbativa: “Mátate cada día”. Accedí al texto por una amiga y esa simple frase me puso en jaque durante días. Un fin de semana me propuse releer un texto de él y esta vez hacer los ejercicios propuestos por el autor. En ese momento se presentaron con una potencia desdibujada todas las “elecciones” de mi vida. ¿Qué era importante para mí? Era fácil responder desde la razón: estudiar, amar, trabajar. Todo careció de sentido. ¿Era infeliz? Puedo decir que no. Encarné cual epifanía que mis elecciones —las carreras universitarias, mis amores, mis trabajos— habían sido tamizadas y reforzadas por un registro que me parecía obsoleto y sin sentido. A partir de ahí algo comenzó a presentarse como un conflicto subversivo y beligerante.

La subversión se daba cuando me topaba viviendo y preguntándome si el camino era significativo. Evitaba el dolor diario montada a un sinfín de tareas elegidas, queridas y reforzadas socialmente. Sabemos que cuando algo se devela, aunque uno intente evitarlo, comienza su desintegración. Mi mente aplicaba la vara de medir y todas mis acciones parecían ser las correctas. ¿Pero por qué sentía un dolor embotador y constante de no estar viviendo auténticamente? Tenía mil razones válidas y autores para fundamentar lo que sentía. Como dijo Nietzsche, a veces la razón no nos sirve para nada. Sentía que estaba y no estaba.

La deconstrucción había comenzado y no pararía. Si los valores confieren fuerza al proceso de vivir, puedo decir que no me siento interpelada por un mundo que no puedo ver ni palpar. Necesito un mundo que me tumbe, me inquiete, me haga vibrar. Deviene en imperativo que para vivir genuinamente tengo que deshacerme y armarme mirándome a través del dolor; la alegría, lo que me posiciona ético-políticamente. Los caminos no allanados son siempre menos fáciles, más desconcertantes y por momentos —no teñiré este relato con una posición naif—, deseo fuertemente haberme quedado pegada a valores asignados por otros. Parar es difícil, deconstruirse es doloroso, mirarse y clarificarse por momentos parece titánico. A pesar de —o con todo esto— lo mantengo porque elijo otro modo de estar. No quiero distraerme con nada que no me interpele, quiero sostenerme en la deconstrucción y construcción porque sé que ahí sí estoy. Ahí soy.

13. *Walden o la vida en los bosques.*
14. "Clearing", de Martha Postlewaite.

Capítulo 8

Dar los pasos necesarios para una vida valiosa y comprometida

*Comienza cerca,
no des el segundo paso
o el tercero,
comienza con la primera cosa cerca,
el paso que no quieres dar.*

*Comienza con tu propia pregunta,
renuncia a las preguntas de las otras personas,
no los dejes sofocar algo sencillo.*

DAVID WHYTE

Ya hemos hablado suficiente. Desanudamos, aunque sea un poco, las cadenas que nos tenían inmovilizados o que nos llevaban impulsivamente hacia quién sabe dónde. Pudimos abrirnos a la experiencia, dejamos de movernos solamente para gestionar nuestro malestar. Gracias a que aprendimos a contemplar verdaderamente, exploramos la posibilidad de elegir lo que nos resulta significativo. Entonces es tiempo de acciones concretas. Porque lo que proponemos es que sean ustedes los protagonistas activos de crear una vida valiosa. No nos viene dada. ¿Cómo se crea? Pues haciendo los cambios concretos necesarios. Si queremos construir algo distinto, necesitamos hacer algo distinto. Volvemos entonces al hacer que al principio detuvimos y pausamos, pero esperamos que este nuevo hacer brote de un lugar diferente, con todo lo que hemos labrado. Buscamos

que este nuevo hacer emerja realmente del ser y de lo que es significativamente importante para cada uno. Es entonces un hacer que está impreso de una diferencia radical y esencial. Es un hacer significativo, que se vive y se transpira con sentido.

A esta altura del partido, quizás varios de ustedes ya saben lo que quieren o tal vez todavía sostienen la pregunta. Pero es justamente en el movimiento, en ponerse en juego e implicarse activamente en la vida que van a poder seguir explorando de qué quieren que esta se trate. Como dice un paciente, ahí aparece la data, en el terreno, en el vivir cotidiano que se construye a partir de todas las microelecciones que realizamos a lo largo de lo que vamos haciendo. Es un proceso continuo en el que se entreteje lo que valoramos con lo que vamos haciendo, creando sentido; lo significativo aparece en esa trama y lo valioso se delinea ahí también.

Sin embargo, este no es un proceso lineal. Si lo fuese, todos estaríamos en el camino del hacer valioso. Comprometerse a hacer lo necesario que nos mueva en la dirección de lo que nos importa presenta múltiples desafíos. En este capítulo los iremos descubriendo, para luego aprender algunas formas de sortearlos.

DESAFÍOS EN EL CAMINO DEL COMPROMISO CON EL HACER VALIOSO

Habiendo corrido las nubes que ocultaban lo que en el fondo nos importa, o los atisbos de lo que nos da sentido, ha quedado expuesto lo valioso, o por lo menos, lanzada la búsqueda. Y eso indefectiblemente nos deja en un lugar vulnerable. Nos hace pasar de la cómoda invisibilidad a la desnuda visibilidad. Nos vuelve visibles para nosotros, pero también, con nuestras acciones, nos vuelve visibles para los otros. Quedamos expuestos a lo que nuestro corazón ansía. ¿Pueden registrar lo que eso genera? ¿Qué les sucede al sentir que saben cuáles son sus joyas, sus valores, y ahora se encuentran frente a la instancia de dar el paso para llevarlas al mundo?

En ese umbral estamos parados ahora, el de poner en juego lo valioso en el mundo, visiblemente, con todo lo que eso conlleva. Los desafíos son múltiples e iremos recorriéndolos uno a uno.

El desafío de la visibilidad y de la vida auténtica

Hemos encontrado el tesoro de lo que realmente nos importa, de eso que nos da sentido y que nos hace vibrar. Ahora necesitamos construirlo en acciones concretas. Pero, a diferencia de aquel hacer en piloto automático que nos dejaba afuera del juego, que no nos tocaba hondamente, este nuevo hacer nos invita a encarnarnos, visibles para nosotros y para los otros. Y así quedamos expuestos y profundamente vulnerables. Estamos a flor de piel y salimos de nuestra zona de confort al mundo, en ese estado, sin armaduras que nos protejan. Esto nos lleva en forma directa, a veces dolorosamente directa, a la experiencia y la aventura de ser humanos. Nos impulsa al camino de la valentía, que se abre cuando elegimos vivir una existencia auténtica que trascienda el miedo. En eso consiste la valentía: no tenerse miedo a sí mismo o, llevando el miedo de la mano, trascenderlo en nuestro accionar. Tal como nos enseña Rimpoché, esta es la senda del guerrero Shambhala; la visibilidad es una invitación a la intrepidez, a jugar en acciones y en el mundo con el propósito de ser auténticamente nosotros mismos, es decir, íntegramente humanos. La visión de Shambhala es lo opuesto del egoísmo. Al tener miedo de nosotros mismos y de la amenaza aparente que representa el mundo, nos volvemos sumamente egoístas. Queremos construir nuestro nido, nuestro propio capullo, para vivir solos y en seguridad. Pero necesitamos ir más allá del confort que vamos armando en el cotidiano, ayudar desde nosotros a este mundo para construir las huellas que queremos dejar. Pero primero hay que tener claro qué tenemos para ofrecerle al mundo y hacerlo generosamente.

Acá aparece la gran trampa de la mirada externa. ¿Qué pensarán? ¿Qué verán de lo que hacemos? Hace poco, una paciente me decía: “Pero si hago lo que quiero, ¿qué pensarán los otros? Hay tantas otras cosas que en realidad debería estar haciendo”. Y estas palabras fueron acompañadas por lágrimas en los ojos que daban cuenta de la difícil tarea de animarse a ser y desde ahí hacer. Cuando quedamos atrapados en ese anzuelo, volvemos a perdernos. Ese es el desafío de una vida auténtica. No se trata de buscar ser perfectos o cumplir con lo esperado, eso nos deja acorralados en una versión de nosotros mismos que nos exige mucho sobreesfuerzo, aun cuando la perfección deje de estar guiada por los otros y pase a estarlo por lo valioso. Incluso en un sobregiro de lo significativo, podemos nuevamente volvernos esclavos. No buscamos ser una imagen de perfección sino nosotros mismos, con lo que eso implique, en nuestra completa e imperfecta humanidad, conscientes de que la vida a veces nos encuentra probando,

tanteando, equivocándonos, haciendo las cosas incorrectas. Mientras que lo que nos guíe sea nuestro propio sentido, estará bien. Podemos ver nuestros defectos, decir la verdad sin rodeos y ser absolutamente abiertos, al mismo tiempo que somos firmes y constantes. Esto no es otra cosa que surcar el desafío de ser totalmente auténticos y estar totalmente vivos, de ocupar nuestro lugar y ofrecer nuestra presencia en y a este mundo. El primer paso de la acción comprometida implica sostenernos a nosotros mismos.

El desafío del entretejido de nuestra intención y el mundo

Además de la mirada externa, también tenemos que lidiar con las consecuencias, Allí se arma una conversación, un diálogo entre lo que queremos y lo que la vida nos devuelve. Como cualquier conversación y relación, podemos llevarla de diferentes maneras: queriendo imponernos, dejarnos someter, pelear o verdaderamente dialogar. Lo que queremos de la vida no siempre va a ocurrir. Y tampoco haremos necesariamente lo que la vida nos demande. Se trata de un encuentro, o por lo menos del intento.

En el fondo, comprometernos, accionar en el mundo valiosamente, es una disciplina que nos exige recordar y volver una y otra vez a esta conversación esencial entre nosotros y la vida. Cada uno de nosotros tiene esta conversación de un modo singular y único. Cada ser humano tiene un modo particular de estar en el mundo a partir de esta conversación íntima con la vida.

¿Pueden percibir qué diferente es acercarse al mundo a hacer concretamente, imaginándolo como un diálogo? Las acciones concretas que vamos a emprender no surgirán de imposiciones sino de esta danza entre la vida y nosotros.

Más allá de que todos tenemos la responsabilidad de aportar algo al mundo, es posible que, si intentamos imponer nuestras ideas o nuestra ayuda a los demás, terminemos por crear aún más caos. Lo mismo sucede si nos quedamos encerrados en la burbuja de lo que queremos, inmunes a lo que producimos. La salida es experimentar directamente la realidad y trabajar con ella, trabajar con el mundo real en donde estamos dialogando, en una conversación amable, abierta y auténtica. Para eso necesitamos emprender el viaje nosotros mismos, no podemos limitarnos a especular o teorizar. Es allí donde encontramos el siguiente desafío.

El desafío de la responsabilidad y el compromiso

Tenemos que aceptar nuestra responsabilidad personal por la edificación de nuestra vida. Pero primero exploremos el significado de la palabra. Del latín *responsum*, del verbo *respondere*, “responsabilidad” implica dar respuestas; con el prefijo *re*, alude a volver una y otra vez a prometer, comprometerse. Es decir, es una invitación a arrojarse en la vida dando respuestas, a implicarse y construir activamente nuestro destino, conociendo lo que es válido para nosotros. ¿Cómo vamos a comenzar? Tal como dice el poema del epígrafe, con pequeños pasos, con la decisión de ser verdaderos con nosotros y con lo que nos importa. Y si nos vamos, implica recordar volver una y otra vez. ¿Pero por qué en general no lo hacemos? De nuevo, como lo señala poéticamente David Whyte, lo que sucede es que la responsabilidad y el compromiso son pasos que no queremos dar. La conversación con coraje, aquella que nos encuentra implicados de corazón, es por definición la que no queremos tener, porque cuando algo nos importa, nos abrimos a la posibilidad de sentir dolor.

Cada momento, cada elección pequeña que nos jugamos en la vida cotidiana, implica reconocer que estamos en un umbral. Y allí podemos reconocer dónde estamos parados, teniendo en cuenta las posibilidades y las dificultades, conscientes de la conversación con la vida y los modos en los que muchas veces detenemos esa conversación y la dejamos de lado. Ahí nos descomprometemos, nos desresponsabilizamos. Y la semilla de la responsabilidad y del compromiso emerge en ese punto, en esa dinámica de mirar la vida a los ojos, mirar el umbral en el que estamos parados en cada momento y dar el primer paso lo más valiente y genuinamente que podamos.

¿Por qué es tan difícil para los seres humanos dar los pasos con coraje en la dirección de lo que es valioso? Esos pequeños pasos se nos dificultan porque nos hacen sentir vulnerables. En cambio, los grandes planes y proyectos nos resultan más fáciles, ya que nos mantienen protegidos y en sensación de control.

¿Por qué nos hacen sentir vulnerables? Saber que algo nos importa y jugarlo en el mundo nos pone inevitablemente en contacto con la pérdida. En general, cuando la vida trae dificultades y pérdidas, creamos nuestra burbuja, nuestras reglas, nuestro propio videojuego y lo jugamos ahí dentro, porque no queremos enfrentarnos a las dificultades y revelaciones de la existencia. Y así pasamos a vivir como si no perteneciéramos a este

mundo, como si estuviésemos fuera del juego de la vida. Construimos nuestro propio capullo. ¿Pueden contactar el costo que esto tiene, el no comprometerse? ¿Tienen registro de cuál es el patrón que de este aspecto de la responsabilidad y el compromiso? ¿Son de descorazonarse rápido? ¿Suelen quedarse en la comodidad o en los pequeños remansos de bienestar?

¿Cuál es la invitación de la responsabilidad y del compromiso, entonces? A volver al ruedo y al juego, a estar jugados con lo que la vida trae. Esto hace al compromiso aun dentro de la dificultad de la trama. Empezar, caminar cerquita nuestro, dar el paso que nos toca desde donde estamos. No es el paso perfecto ni el que dicen que tenemos que dar, es el paso que está cerca, momento a momento, el que nos hace sentir más vulnerables y al mismo tiempo vitales y activos creadores de nuestro sentido. Implica también sostener el claroscuro de la conversación con la vida. No siempre que demos este paso la vida nos va a devolver luz. Por eso también hablamos de compromiso y de responsabilidad, aun en la tormenta, estando cerca, recordando qué es lo valioso para nosotros y por qué vale la pena tomar el camino aunque sea oscuro. Cuando el camino se oscurece, cuando las puertas se cierran o el terreno se vuelve escarpado, nos podemos quedar ahí, encerrados y paralizados, lamentándonos, abrumados. Una manera en la que rápidamente nos olvidamos para no sufrir es decirnos que no nos importa, no tomar responsabilidad de lo que es valioso y así mantener el dolor lejos. 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 vivir la vida de un modo verdaderamente auténtico. Al recordar todas las habilidades que hemos recorrido, podemos con lo que la experiencia nos trae, más allá de nuestras historias.

En algún tiempo, tal vez dentro de muy poco, la vida les volverá a preguntar de nuevo, y una vez más, y otra, y otra. Y, cada vez, tendrán que decidir su respuesta. Responder implica dos cosas: comprometerse con un rumbo y realmente cambiar de conducta para moverse sabiamente en esa dirección. Es en ese responder que se juega el compromiso de armar el destino, de construir la vida significativa y vital.

El desafío de aventurarnos al misterio

Cuando verdaderamente nos comprometemos y elegimos hacer lo vitalmente significativo, en realidad nos movemos sin saber cómo va a resultar. Hace unos meses, una paciente me preguntaba: “¿Y si me va mal? ¿Y si pierdo el tiempo?”. Y mi respuesta fue: “No sabemos”. El camino de la vida valiosa no nos promete resultados externos, la única verdad es la de la autenticidad, nada más ni nada menos. Lo que pasará con eso es incalculable. Esto hace que tengamos que caminar, accionar concretamente fuera de los límites de la visión propia, apostando, sumergiéndonos en la vida. Y desde nuestra porción de tierra desde la que nos ponemos en marcha, tal como dice la canción, vamos haciendo camino al andar, golpe a golpe también, pero cerquita nuestro.

Entonces, ¿qué pasa si miramos a la vida a los ojos y damos ese paso?, ¿qué pasa si nos aventuramos genuinamente? No lo sabremos hasta que accionemos. Y el sentido se va a ir formando, con luces y sombras, volviéndonos más grande que ellas, albergándolas, aun sabiendo que nunca entenderemos por completo.

En realidad mantenemos una conversación con nosotros mismos y al mismo tiempo con algo más grande, y nos movemos a oscuras simplemente guiados por la estrella que guardamos en nuestro interior. Es un camino a descubrir estableciendo una relación con lo desconocido y con lo que aparece y desaparece.

Por lo tanto, una buena relación con lo desconocido, con el Misterio, es indispensable para comprometerse. Implica dejar que lo desconocido sea y aventurarse ahí, sin la necesidad de atraparlo con nombre e historias. ¿Cómo se relacionan con lo desconocido? ¿Tienen una relación o constantemente lo tapan con nombres?

Hasta aquí recorrimos diferentes desafíos que se ponen en juego al dar los pasos necesarios y comprometerse en acciones concretas para crear una vida que valga la pena. No es fácil comprometerse. Aun habiendo despejado todo lo que nos encadena, e inclusive sabiendo qué es importante, hacer lo que dé cuenta de eso no es un proceso automático. Requiere sortear los diferentes desafíos que estuvimos recorriendo.

En estos tiempos carecemos de modelos de compromiso. Esta es una sociedad en la que jugarse verdaderamente y a fondo no está muy avalado. Mucha de la autoayuda que circula, a veces queriendo o a veces sin querer, favorece precisamente lo contrario, es decir, transformarnos en personas descomprometidas. Nos parece o nos tendría que parecer bien todo. Y no es lo que proponemos aquí. Vivir una vida vital y con sentido exige permanecer zambullidos, empapados en ella. Nos toca a nosotros hacer que nuestra

vida valga la pena, y eso debe traducirse en acciones concretas. Una vida que valga la pena nos encuentra arrojados a corazón abierto, animándonos a fracasar, a desilusionarnos y a encontrarnos de frente con el dolor. Me gustaría decirles otra cosa, pero las acciones comprometidas pueden traer mucho dolor. Y a veces hay que perder para ganar, para lograr un bienestar más trascendente. La comodidad y el falso bienestar que el marketing nos ofrece atentan radicalmente con el accionar comprometido. Porque no solamente nos dormimos en la lucha, también nos dormimos en la comodidad del cotidiano, del refugio de lo conocido. Nos decimos “así estoy bien” y ahí nos quedamos, supuestamente descansando pero también “haciendo la plancha”. Y la vida se nos va y hay cosas que se pierden en cada planchada. Nuestra vida es arrugada, imprecisa, revuelta. No es planchadita...

¿Por qué tanto espacio para esta introducción? Simplemente porque muchas veces olvidamos que la construcción de nuestra vida es aquí, este es un proceso fundamental, todo el resto que hemos atravesado en el libro se juega ahora y de ustedes depende. Como dice el dicho popular, “en la cancha se ven los pingos”.

Exploremos entonces algunos lineamientos que los ayuden a dar el primer paso y a armar ese patrón estable que los encamine a una vida plena. Pero antes los invito a que se hagan la siguiente pregunta, porque en ella se enmarca el umbral del primer paso, luego veremos cómo dar los siguientes:

¿Están dispuestos, aun en presencia de dolor y malestar y ante cualquier tipo de molestia que les ocasione su mente, a comprometerse a hacer las acciones necesarias y los cambios de conducta de modo de encaminarse en la dirección de lo que es valioso para ustedes?

Decir sí definitivamente no implica que la vida va a ser más fácil, pero sí que se va a volver más viva. Y saben, porque lo conocen, cuál es el costo de sacrificar la vida que quieren a cambio de los intentos de regular el dolor. Saben también cómo se siente quedarse entrampados a cambio de la propia vitalidad. Por eso, en lo que queda del capítulo, vamos a trabajar en cómo generar y mantener un patrón estable de acciones comprometidas, cómo dar los pasos valientes en la dirección de los valores.

DAR LOS PASOS NECESARIOS

Vamos a explorar primero el terreno en el que están sus pies, porque el primer paso sale de ahí. Y con la brújula en la mano que construyeron, o por lo menos fragmentos de ella, investigaremos cuán cerca están actuando en esa dirección. Exploremos un poco cómo sienten que viven. Pueden acercarse a su vida con el propósito de que solo pase el reloj o pueden trabajar para que cada minuto cuente, no en términos productivos, sino en términos de valor. Explorémoslo en un ejercicio.

EJERCICIO

Busquen algo para escribir. Anoten todas las pequeñas y grandes acciones que hicieron ayer. No importan si fue un día típico o atípico, simplemente, con lujo de detalles, escriban cada cosa que hicieron. Ahora, entre todo lo que hicieron, exploren y subrayen cuáles de esas acciones hablan de lo que les importa, cuánto del accionar cotidiano construye algo significativo para ustedes.

¿Cómo les fue viéndolo concretamente? Quizás alguno notó que hicieron acciones significativas, pero que su atención no estaba en ellas. Recuerden que una parte fundamental de la creación de la vida significativa es que esté acompañada de nuestra atención, pues donde ella se posa hay crecimiento. Si no, vivimos como zombies y no con la sensación de que cada minuto cuenta.

¿Qué pudieron registrar entonces?

Todos queremos vivir una vida valiosa pero muchas veces hacemos un esfuerzo enorme por cosas que no son importantes. O nos quedamos atascados porque los pasos en la dirección valiosa pueden ser costosos y dolorosos. Hacer lo que es importante es difícil. De hecho, muchas veces requiere lidiar con pensamientos y emociones que preferiríamos evitar.

¿Hay vitalidad? ¿Hay compromiso en sus vidas?

¿Qué paso con los sueños y esperanzas que tenían?

EJERCICIO

Vamos a ponerlos en acciones concretas. Este ejercicio fue el llamado de atención, el contacto con el lugar donde están nuestros pies. Ahora daremos los pasos necesarios. Si quieren lograr algo nuevo tienen que hacer algo nuevo. Solo cada uno de ustedes puede vivir una vida con propósito. Y el momento es ahora. Llegaron hasta acá. Están dispuestos a hacer lo necesario para moverse en la dirección de lo que les importa. Entonces:

¿Qué compromiso estarían dispuestos a asumir al servicio de los valores que eligieron?

¿Qué pequeños pasos pueden dar para moverse en la dirección de lo que les importa?

En relación a lo que es importante para ustedes, ¿qué pueden hacer en
la próxima hora,
el próximo día,
la próxima semana,
el próximo mes,
el próximo año?

Dense tiempo para contestar lo que se les ocurra. Quizás a algunos de ustedes les aparecen acciones concretas rápidamente, hasta pueden armar un plan. Quizás otros todavía no saben qué sería lo necesario, qué pueden hacer que los encamine.

Necesitan emprender acciones concretas. Es el momento de dar pasos decididos en la dirección hacia la que quieren encaminar sus vidas. Seguro que se vive como un riesgo, porque no sabemos qué puede pasar. Pregúntense cuán dispuestos están a hacer algo nuevo. Los invito a que les digan sí a sus valores y al dolor que pueda venir con ellos, que tomen responsabilidad de sus vidas. Esto es grande e importante. Tienen la responsabilidad de elegir escuchar a su corazón y mover sus pies. Podemos quedarnos

enredados nuevamente en el intento de controlar nuestra experiencia. La clave es cómo, a pesar de lo que nos pase y aun en las circunstancias más adversas, podemos elegir y hacer que nuestra vida se trate de lo que queremos. No podemos elegir lo que nos pasa pero sí cómo lo atravesamos. Vuelvan a las preguntas anteriores y anoten los primeros pasos, los que no se animan a dar, pero saben que son los necesarios.

El proceso de encaminarse tiene varios pasos. Uno es contactar los valores, algo que ya estuvimos haciendo, pero que revisaremos constantemente a lo largo del camino. Lo segundo es desarrollar acciones concretas en metas y objetivos que nos permitan movernos en la dirección de nuestros valores. Y finalmente poner en marcha, dar los pasos necesarios que nos permitan alcanzar esas metas valiosas mientras trabajamos con las barreras internas frente a la acción.

Metas y objetivos

Si imaginamos los valores como la brújula que nos orienta en la dirección vital, los objetivos son el mapa que nos ayuda a dirigirnos hacia ahí. Tienen un carácter más práctico y pueden conseguirse. Nos dan una idea de cómo va nuestro progreso a lo largo de la senda vital. Pero no debemos confundirnos ni perder de vista lo valioso; las metas son meros puntos de referencia pero pueden cambiarse. Lo importante es lo valioso que puede desplegarse en distintos objetivos que salgan de la conversación íntima con nuestra vida. Las metas solo nos orientan concretamente hacia vivir una vida valiosa momento a momento.

Dadas las direcciones vitales que ya exploraron, ¿qué objetivos o metas concretas pueden proponerse que les sirvan como mojones en el camino para acercarlos a lo que es vitalmente importante para ustedes? Recuerden que es necesario conversarlas a partir del momento vital en el que están. Escribanlas.

Ahora, comprueben sus metas en relación con los siguientes puntos:

- ¿Son prácticas?
- ¿Se pueden alcanzar?
- ¿Funcionan en su situación actual?
- ¿Los conduce esta meta en la dirección del valor elegido?

Lo que buscamos con las metas y lo objetivos es que se propongan lugares por donde caminar que sean factibles en el contexto de sus vidas, recorridos posibles en la dirección valiosa. Por eso es importante elegir resultados alcanzables, de modo tal que podamos vivir realmente de una manera valiosa día a día. El punto esencial es volvernos más capaces de centrarnos en la vida como un proceso de generar sentido. 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 la vida). La vitalidad y la sensación vívida de sentido aparecen junto con ese proceso de estar encaminados valiosamente. Por eso las metas no son un fin, sino un principio, un lugar a partir del cual podemos renovar una y otra vez el compromiso vital.

Revisiten los objetivos y metas que eligieron y vean cómo arman el mapa de un recorrido vital. Simplemente contémplo y vean qué les despierta.

Hacer el camino

Ahora ya tenemos por lo menos un mapa, una posibilidad de cómo llevar lo valioso al mundo. Pero si no nos movemos, si no caminamos, no estamos realmente viviendo la vida sino solo pensándola. Ahora les toca salir de la mente y arrojarse al mundo. ¿Cuán arrojados están dispuestos a estar en el mundo una vez que tocaron, que vivenciaron lo valioso?

¿Qué van a hacer para construir y honrar lo que es verdaderamente importante para ustedes?

Ya saben adónde quieren ir, lo armaron con las metas, pero con solo saberlo no alcanza. Para que se despliegue una vida diferente necesitan actuar.

Entonces, exploren las siguientes preguntas:

- ¿Qué acciones van a emprender para conseguir sus objetivos?
- ¿Qué necesitan hacer en la dirección de la brújula de los valores para acercarse a uno de los objetivos?

Desarrollen e investiguen acciones concretas posibles, en la próxima hora, y en los

próximos días.

Una vez que las hayan explorado, ensáyenlas en el mundo. De nada sirve seguir escribiéndolas ni pensarlas, es momento de accionarlas, siempre conscientes de que ensayarlas y actuarlas claramente viene acompañado de la sensación de vulnerabilidad.

Pero quizás se dieron cuenta de que, aunque piensan en algunas acciones concretas, ejecutarlas nos les resulta tan fácil. Aparecen barreras que tomarán diferentes formas que ya recorrimos: gestiones del malestar, quedarse atrapados en lo que les dictaminan los pensamientos o conceptos de ustedes mismos. Hace un tiempo, una paciente me decía: “No me animo, no me reconozco haciendo eso”. Volvamos a centrarnos en las acciones concretas que llevarán a cabo hoy mismo y, si notan resistencias, escribanlas también. Si fueran a hacerlas ahora mismo, ¿qué barreras encontrarían? Registren los pensamientos, las emociones, las sensaciones y los impulsos que se interpondrían. Si lo necesitan para ganar claridad, cierren los ojos e imagínense haciendo.

Y si aparece alguna barrera de este tipo, pueden visitar los capítulos anteriores para poder trabajarlas. Cuando lo hayan hecho, inviten nuevamente a la acción, arrójense al mundo.

Pautas del propio accionar

Cuando finalmente nos arrojamus al hacer, a las acciones comprometidas con lo valioso para cada uno, también es importante distinguir qué patrones de acción vamos conformando. Es decir, una vez que empezamos a accionar podemos investigar y explorar cómo es realizar un patrón estable comprometido. Cada vez que hacemos, generamos un camino, un recorrido de acción, establecemos una pauta de comportamiento. Para construir patrones estables de acciones que nos encaminen en la dirección de lo que es importante para nosotros es fundamental reconocer nuestras pautas de comportamiento habituales. Por ejemplo, ¿son de hacer algo en un intento y después no lo hacen más? ¿Tocan y se van? ¿Se quedan sosteniendo acciones porque sí, aunque no los conducen adonde quieren ir? ¿Les cuesta arrancar? ¿Cómo es su patrón habitual de conducta? Observen cómo es el molde habitual de moverse, casi como si tuvieran una coreografía armada y aprendida. Si quieren bailar otra cosa, tienen que moverse de otro modo, sostenidamente.

Por ejemplo, es muy habitual ver patrones de acciones que son “hacer un compromiso-romper el compromiso”. Y una vez que lo rompemos, quedamos lejos de nuestro compromiso por un rato.

Vamos a tratar de generar patrones más estables, no espasmódicos, de compromisos; por ejemplo: “hacer un compromiso-romper el compromiso-volver al compromiso”. Es decir, recordarnos sostenidamente volver una y otra vez a acciones significativas con la intención de ir consolidando una pauta de acción que implique hacer y mantener compromisos valiosos.

Por eso, un paso necesario en el llevar lo valioso al mundo inevitablemente va a implicar romper patrones de conducta viejos que nos ayudan a movernos hacia lo importante y a crear valor momento a momento. Esos hábitos estériles y rígidos muchas veces vienen dados por reglas verbales o por esclavitud emocional. Lo primero que necesitamos es reconocerlos para que no se adueñen de nuestras vidas. ¿Pero cómo rompemos esos patrones cuando están a veces tan ensayados? Buscamos pequeñas maneras de ir desarmando esos patrones de conducta, enfrentándonos a las pautas ya consolidadas. Por ejemplo, un paciente estaba acostumbrado a tomar alcohol al final del día para relajarse. Y lo mismo, al día siguiente. Eso le generaba malestar por tomar de más, pero también porque esa necesidad lo esclavizaba y hacía que se evadiera de sus verdaderos sentimientos. ¿Ven cómo esas pautas arman capullos protectores para vivir? Una vez identificada, la manera de romper esta pauta es hacer algo novedoso, creativo. Este paciente se puso a escribir y garabatear cada vez que sentía el impulso de encerrarse a beber. Otra paciente, que ahogaba sus penas con la comida, puso ciertas fotos en la heladera que le recordaban qué era importante para ella. Así, cada uno fue encontrando su modo de romper el patrón. Inclusive, pueden hacer cosas ridículas, solo para salir de la rueda del hámster. Y una vez fuera de ella, aparece el espacio de hacer otra cosa. Si hacemos algo distinto en presencia de los elementos que desencadenan esas pautas habitualmente, contribuimos a crear mayor flexibilidad y libertad, que es lo que buscamos propiciar.

Compartir

Los seres humanos somos gregarios, nos necesitamos unos a otros. “La dependencia

necesaria”, me dice siempre un amigo. La vida se nos vuelve más real cuando la compartimos. El encuentro íntimo con otros seres humanos nos permite compartir lo que es valioso y las vulnerabilidades. Por eso, en el camino del compromiso con uno, con nuevas acciones a corazón abierto, ayuda muchísimo compartir el proceso. Es como iluminar amorosamente el desafío y se hace menos atractivo seguir escondidos porque al menos otra persona sabe el juego que estamos jugando. Pero no podemos esperar que la otra persona ni nadie haga que las cosas sucedan, la vida que construimos es nuestra completa responsabilidad.

Los invito a que les cuenten a otros el compromiso que van a hacer, cómo han elegido jugarse en la vida.

Hemos llegado al final del capítulo, se llevan de él, junto con su brújula, un mapa de vida posible que construyeron con esos objetivos que demarcan los lugares por los que quieren pasar y también los recorridos posibles a través de las acciones concretas. También saben cómo es el terreno, las posibles barreras geográficas que puedan aparecer y cómo trabajar con ellas. Ya tienen un esbozo de un mapa vital, valioso y significativo de sus vidas. Ahora les toca a ustedes decidir qué hacer con él. Vuelvo a invitarlos, con amabilidad, a conmoverse, a moverse con ustedes mismos, cerquita de ustedes y a corazón abierto. A dar el primer paso, el segundo y el tercero. A generar un patrón de acciones que los encamine. Ojalá esta invitación cale hondo y elijan construir una vida que valga la pena ser vivida. Recuerden ser amables con ustedes mismos, con su dolor, malestar, con los pensamientos y emociones. Si lo hacen, quizá pasarán a ser parte de este nuevo camino consistente con lo valioso. Salgan del capullo. Hemos explorado que hay otra opción. Rómpanlo. Y aunque al principio del camino de los pasos comprometidos todo pueda parecer borroso, emprendan el viaje de vivir a corazón pleno. Veremos qué les depara...

TESTIMONIO

PASO A PASO

Cada vez que en mi vida tengo que asumir un compromiso importante, siento miedo, me viene esa sensación de ahogo y de estar atrapado, de no poder escaparme cuando quiera.

Con el tiempo me di cuenta de que estaba en una prisión peor: mi adicción. He perdido el control muchas veces, he lastimado a las personas que quiero, y me he expuesto a riesgos importantes.

Moverme en piloto automático me funcionaba por momentos, no pensaba, me anestesiaba y en cierta medida eso me aliviaba, pero siempre el vacío volvía... ¡No quiero que mi vida sea esto!

En el fondo, vivía como si fuera inmortal, siempre estaba la posibilidad de empezar a cambiar mañana y así perdí mucho tiempo. No quiero más de eso, necesito parar.

Decidí empezar el camino de la recuperación y, por sobre todo, el camino de ser fiel a mí mismo y a lo que quiero de esta vida. No quiero desperdiciarla, quiero aprovechar este viaje, explorar, divertirme, amar y expandirme, quiero actuar con libertad.

Sé que no es fácil, ya lo intenté antes, pero esta vez algo es distinto. Estoy listo y dispuesto a transitarlo. Sé que mis fantasmas están ahí, sé que me van a mirar a los ojos, sé que el miedo, la tristeza serán, por momento, dolorosos.

Me da miedo recaer, no poder, fracasar, sentirme vacío y también estoy dispuesto a entregarme al proceso y hacer ese salto de fe. No puedo controlar el futuro, así que lo estoy soltando.

No sé qué va a pasar, no sé cómo va a resultar, y no sé qué tan bien lo voy a hacer, pero igual quiero y estoy dispuesto a transitar este camino.

Hace ya unos meses que vengo transitando este proceso y de mis errores he estado aprendiendo. Cambio algunas estrategias y sobre todo me trato con amabilidad. Castigarme no me ayuda a avanzar.

Estoy aprendiendo a escuchar los pensamientos críticos y duros y al mismo tiempo a seguir, vuelvo a mi compromiso. Lo renuevo cada día.

Cuando el camino resulta muy difícil, solo me recuerdo a mí mismo que decido mantenerme sobrio, solo por hoy. Mañana, es otro día.

Las veces que me he alejado del rumbo, reprogramo el GPS de mi vida para volver lo más rápido que puedo al camino.

Practico mucha paciencia y perseverancia. Mi compromiso no depende de mi estado de ánimo.

Quiero aprovechar el tiempo que tengo en esta vida, y esta nueva etapa es un camino en construcción.

Quiero cuidarme, pero no solo de mi adicción, esto es solo es la consecuencia más ruidosa de mis elecciones pasadas. Tengo que cuidar la armonía general de mi vida, porque sé que si hay mucho estrés, estoy cansado o agobiado, todo mi cuerpo me pide rápidamente un alivio.

Como todo salto de fe, este camino me enfrenta muchas veces a la duda, “¿qué estás haciendo?”, “estas exagerando”, “no es necesario tanto”, “date un gustito, arrancamos mañana”.

Estoy aprendiendo a escuchar a todos esos pensamientos boicoteadores y a no hacerles caso.

La anestesia que tenía ya no está. Hoy estoy aprendiendo a notar y llevar el dolor que hay a veces.

Sé que aún falta mucho y que cada día doy un paso más en este camino. Sé que todavía hay muchos desafíos por delante.

Quiero elegir, quiero actuar con libertad y quiero relacionarme con amor, así que, “paso a paso”.

Capítulo 9

Dispuestos a elegir

*La vida de cada hombre
es un camino hacia sí mismo,
el ensayo de un camino,
el boceto de un sendero.*

HERMANN HESSE

Ya recorrimos todos los procesos que ACT nos ofrece para ayudarnos a actuar con conciencia y así construir una vida con sentido. Ahora vamos a detenernos a contemplar lo explorado y redondearlo, de modo tal de que puedan seguir transformando sus vidas y volverlas más vitales y plenas.

Si bien este es el final del libro, no es el final del recorrido. En verdad, no hay final, no hay llegada. Es una aventura constante de descubrir y de descubrirse que nunca termina. La vida es un boceto continuo, como dice Hesse. Y esto nos propone definitivamente una modalidad distinta de estar en la vida. Nos abre la posibilidad de contemplar, confiar en la experiencia como gran maestra siempre presente y en la sabiduría propia que emerge de ahí.

Cuando podemos contactar con este conocimiento experiencial, nos enseña algo de nuestro ser. Aprendemos que los eventos internos aparecen y desaparecen en un continuo de vivencias. Y que nosotros somos, más que todo, los oleajes que nos surcan, como quien experimenta y quien contempla. Es justamente cuando nos lanzamos a vivenciar realmente, sin defensas, que podemos contactar otra riqueza de la vida, una riqueza y una presencia viva y sentida en el momento. Es difícil transmitir en palabras la potencialidad que entraña acercarse a la vida de este modo en el que estamos dispuestos

a experimentar y aprender lo que esta tenga para enseñarnos. Volviendo a Herman Hesse: “Encontrar es estar libre, significa estar libre, abierto, no necesitar ningún fin. Persiguiendo un objetivo no ves muchas cosas que están a la vista”. Esta experiencia nos conecta con la capacidad de asombrarnos y dejarnos transformar por lo que la vida nos ofrezca. Movernos en este espacio de conciencia y de bienestar conectado implica encontrarse con la vida interna y externa, y su caos inherente, con flexibilidad para ser capaces de responder en el momento de forma *abierta, consciente y comprometida*.

Estos son los tres pilares fundamentales en los que podemos basarnos para actuar con conciencia y crear una vida valiosa. Fundamentalmente implican actuar, movernos abiertos, conscientes y comprometidos. En definitiva, la vida se trata de movimiento, crear movimiento, conmoverse también. Y esto significa vivir de los pies a la cabeza, de la experiencia a la reflexión y no al revés, de la cabeza a los pies, siguiendo lo que nuestra mente dictamine. Estamos acostumbrados a pensar cómo hacer y nos olvidamos de que hay otra posibilidad. La construcción de sentido aparece cuando nos movemos, desde ese hacer que se despliega en el estar y el ser. Dejarnos llevar y conducir, momento a momento, según lo que nos va sucediendo, cerquita de nosotros y de nuestra vivencia, hace que despleguemos una presencia distinta en este mundo.

Recorramos y asentemos estos tres pilares para que puedan acompañarlos en este camino que emprendimos.

PRACTICANDO APERTURA

Abrirse involucra el proceso de elegir, activa y conscientemente, imbuirnos en la aceptación plena del fluir interno y externo en cada momento. Al abrírnos, damos espacio a la experiencia interna emocional y mental que se va desarrollando en el aquí y ahora. Contactamos con lo que se va presentando, el dolor o la alegría, sin resistir, evitar o escapar. Detenemos cualquier esfuerzo de controlar, dejando que nuestra mente, nuestras emociones y las sensaciones vengan y se vayan como olas, mientras las contemplamos. Romper con la ilusión de control, la aceptación y la posibilidad de tomar distancia de los pensamientos son los procesos que nos llevan a abrírnos. Es verdaderamente una experiencia liberadora. Sin embargo, tal como vimos en el poema de Octavio Paz de la introducción, no nos abrimos de una vez y para siempre. Es un vaivén, entre irse y

quedarse. Al estar abierto lo sucede el cerrarse; al estar liberado lo sigue el estar atrapado. Volvemos una y otra vez a nuestras trampas. La intención no es lograr algo sino recordarnos danzar en este vaivén de ir y venir, de cerrarse y abrirse. Como podrán notar, no hay un punto final, ni un lugar adonde llegar; lo central es la conciencia de esa danza.

Esa danza y su compás nos invitan a preguntarnos una y otra vez cómo nos creamos sufrimiento, dentro de qué pequeñas cosas sufrimos y cómo podemos abrirnos al dolor para no transformarlo en sufrimiento. Es un trabajo sutil y constante de aceptación del flujo continuo de la experiencia tal cual es, sin disfraces ni luchas. También nos invita a observar los modos en que encapsulamos la vivencia en nuestras mentes, desconociendo la vastedad que existe más allá de los pensamientos. Abrirnos también es abrirnos a esa vastedad y reconocer los lugares en los que nos quedamos entrampados en categorías, conceptos, análisis que nos alejan de lo que sucede.

Saber, desde la experiencia, que existe la posibilidad de soltar la lucha, de aceptar plenamente e ir más allá de lo que nuestras mentes dicen, no nos proporciona un lugar mágico. No existe ese paraíso libre de sufrimiento. Nos topamos una y otra vez con él inevitablemente. La diferencia es que ahora sabemos que tenemos esta posibilidad de abrirnos a lo que nos pasa y recorrimos maneras de cómo hacerlo. Nada más ni nada menos que eso. Aprendimos el paso de ese vaivén y desplegamos la posibilidad de estar dispuestos a vivenciar lo que la vida nos ofrezca, al margen de lo que nuestra mente nos diga. Eso nos posibilita asentarnos en un lugar desde el cual ser enteros en cada momento. No hay necesidad de nada más, ser nada más, no es necesario sentir o pensar algo distinto. Así no tenemos divisiones y podemos encontrarnos enteros, simplemente siendo. Esta posibilidad de simplemente ser es profundamente transformadora y liberadora. Nos brinda un lugar para ser con lo que vivenciamos y con nuestra historia, en cualquier contexto, desplegando todas nuestras potencialidades. Y es cada uno quien necesita explorar, ensayar y hacer bocetos de su propio proceso para abrirse a la experiencia.

Preguntas de reflexión

Explore lugares en los que se cierran o se apegan, situaciones en las que se

entrampan y empiezan a cuestionar, juzgar o defenderse.

- ¿Qué esperanzas o sueños hay dentro de estos lugares?
- ¿Qué miedos?
- ¿Qué se dicen a ustedes mismos cuando se cierran? ¿Qué suelen decir de los otros?
- ¿Qué impacto tiene sobre sus vidas cerrarse?
- ¿De qué manera se alejan de sí mismos cuando se cierran?
- ¿Cuán antiguo es este patrón?
- ¿Qué pasaría si se abrieran a esas experiencias?

Noten dentro la posibilidad del vaivén, entre irse y quedarse, cerrarse y abrirse.

PRACTICANDO CONCIENCIA

La conciencia implica la posibilidad de despertar en el momento presente y conectarse vivamente con uno y con lo que sucede aquí y ahora, es decir en este tiempo y en este lugar en el que estoy, desde un lugar del yo que contempla y experimenta sensiblemente. Es una conciencia que engloba verdaderamente la totalidad de la experiencia y nos posibilita experimentar una continuidad vasta y ancha desde donde podemos notar todo lo que nos sucede. Adonde vayamos y frente lo que sea que hagamos, hay una conciencia que va con nosotros, que se encuentra más allá, que trasciende lo que experimentamos aun estando en el centro, zambullidos en lo que vamos viviendo interna y externamente. Es desde este lugar de conciencia que podemos contemplar nuestra experiencia, y desde este lugar podemos conectarnos, abiertos con el flujo de la vida. Este lugar de conciencia está íntimamente ligado a la libertad y a la posibilidad de elegir desde esta perspectiva mayor que lo que nos pasa. Y al mismo tiempo nos conecta con el propósito, con lo transcendentemente valioso. Eso le da otro color y otra posibilidad al diario vivir.

También nos invita a una verdadera flexibilidad que es vulnerable a la vez, ya que se desnuda de todo concepto y nos lleva más allá de las limitaciones mentales. La práctica de conciencia tiene una cualidad amable y suave y, al mismo tiempo, es estable y ecuánime. Es una honda conexión a corazón despierto para experimentar toda la

amplitud y flujo y variedad de colores y matices que se despliegan en nuestra vida. Este lugar de conciencia tampoco es un lugar al que se llega, es un claro en el bosque que se puede experimentar, despejar y cuidar periódicamente. Como suele decir Thich Nhat Hanh: “¿Te das visitas regulares a ti mismo?”. Esta práctica implica visitar ese lugar una y otra vez.

Cuando nos encerramos en nuestras mentes, en nuestra pequeña perspectiva diminuta, perdemos flexibilidad, y este contexto mayor de la vivencia desaparece, despojándonos del espacio necesario para elegir abiertamente y conscientemente.

Practicando conciencia al zambullirnos en el momento presente y cultivar una perspectiva amplia de nosotros posibilitamos elecciones conscientes, flexibles y trascendentes. Además, esto nos permite estar en contacto verdadero con nosotros mismos y con los otros, generando una conexión auténtica y honda. Practicando conciencia nos encontramos más empáticos y compasivos tanto con nosotros como con los otros y en ese lugar blando y conectado la vida se vuelve vital e intensa. Simplemente somos...

Preguntas de reflexión

- ¿Se prestan visitas regulares a ustedes mismos?
- ¿Cómo practican y cultivan este lugar de conciencia?
- ¿Hacen pausas para dar lugar a la posibilidad de moverse a ese espacio de conciencia?
- ¿Dónde pasan la mayor parte del día, en la mente o zambullidos en el flujo de la experiencia?
- ¿Qué les posibilitaría si practicasen ser conscientes?

PRACTICANDO EL COMPROMISO VALIOSO

El tercer pilar es el *compromiso valioso*. Pero cuidado: hacer cosas, estar ocupados, no necesariamente implica estar comprometidos. Muchas veces sucede lo opuesto y las acciones que hacemos nos mantienen descomprometidos de lo que verdaderamente nos importa y nos aturdimos en la incesante tarea. No sabemos adónde vamos ni para qué,

perdemos el rumbo.

El compromiso es mucho más profundo que la actividad incesante superficial. Nos implica con todo nuestro ser. Es verdaderamente hacer siendo. Es mucho más que cualquier objetivo. Se trata de orientar y reorientar, la cantidad de veces que sea necesario, nuestra vida con nuestro anhelo más hondo de creación de sentido. Y ese sentido se crea y recrea en la medida en que desplegamos acciones en el mundo, en diálogo con él, minuto a minuto, hora a hora, día a día. Desarrollamos nuestro sentido a lo largo del tiempo en la sumatoria de la creación y de la elección de cada momento. Con la práctica de la apertura y de la conciencia, tenemos el espacio para ejercer nuestra libertad. Pero nuestra libertad en realidad se despliega cuando efectivamente la ejercemos, cuando nos arrojamus al mundo. Creamos nuestro sentido en ese espacio de libertad. Y eso sucede con pasión, entrega e intensidad, un auténtico compromiso hondo que involucra todo nuestro ser. Es un compromiso desde una intención férrea y consciente de ser una y otra vez, sin importar los desafíos que tengamos que enfrentar. Es el proceso de valorar a partir de lo que la vida nos entrega.

Y más allá de los dilemas, dolores y sufrimientos siempre podemos crear sentido y transformar nuestra vida en vital y significativa. Es una elección que podemos hacer al dar los pasos necesarios para vivir una vida con propósito.

Preguntas de reflexión

- ¿Para qué hago lo que hago?
- ¿Cuánto lugar me doy para conectar con mi más profundo anhelo?
- ¿Cómo sería mi vida si diera cuenta de lo que es importante para mí?

Estos tres pilares, la práctica de estar abiertos, conscientes y comprometidos valiosamente, nos asisten en la aventura de esta preciosa vida para transformarla y abrazarla en todo su potencial. Nos ayudan a flexibilizar y a tener un menú más amplio y vital de acciones posibles a derramar en este mundo. Hemos buscado ampliar el abanico de posibilidades frente a ustedes para una creación vital. Lo que recorrimos ha estado al servicio de maximizar el rango de elecciones de manera tal de poder movernos consistentemente con nuestro ser y con la vida que anhelamos.

El punto en el que confluyen los tres pilares y todos los procesos que atravesamos a lo largo del libro es ELEGIR. En cada momento tenemos la oportunidad de elegir ACTuar con conciencia para una vida valiosa. Podemos elegir accionar de modo de que en el diálogo con la vida esta nos devuelva el vivir pleno y con sentido. La elección que hagamos va a tener un impacto profundo en nuestras vidas. Y ahora todo lo que estuvimos haciendo nos lleva a la encrucijada de la verdadera elección abierta, consciente y comprometida. Tienen en su haber el recorrido hecho y los modos habituales o automáticos de elegir, y al mismo tiempo tienen la posibilidad, aunque difícil y a veces dolorosa, de moverse hacia lo que les importan profundamente en la vida. Pueden elegir el camino razonable, sensato, en el que su mente les dice que no hay peligros ni riesgos o el otro, vulnerable, desconocido, vital y significativo. Este punto de elección es importante. Las consecuencias derivan de estas elecciones que vamos haciendo. Solo ustedes pueden elegir comprometerse con la aceptación verdadera, más allá de lo que les diga su mente, zambullidos en el presente, desde una continuidad consciente del ser, para crear una vida valiosa. Es la responsabilidad, la elección de respuesta que tomen. Pueden elegir moverse a corazón abierto, con coraje, presentes y conectados aun ante la presencia de malestar de modo tal de vivir una existencia rica, plena y significativa. El horizonte no es la ausencia de malestar sino lo hondamente importante expresado en el diario vivir. Eso no significa que no se van a encontrar con problemas, pero incluso con ellos, pueden vivir conectados desde una presencia viva. Esto implica aceptar lo fortuito, entregarse a lo que el misterio ofrezca y hacerlo lo más valioso posible. 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. De ustedes depende.

¿Qué camino van a elegir?

Lo que buscamos es justamente esto, que estén más abiertos, conscientes y comprometidos con sus elecciones. No sabemos adónde nos llevarán, iremos haciendo camino al andar. Y, tal como dice Hayes:

en el momento en que uno se compromete, también interviene la providencia. Suceden entonces todo tipo de cosas fortalecedoras 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 habría soñado obtener así. *Cualquier cosa que puedas hacer o soñar; ¡empiézala! La audacia tiene genio, poder y magia* (Wolfgang von Goethe).

¿Qué van a elegir hacer de sus vidas? Son ustedes los que tienen la última palabra.

Los dejo con la pregunta final, para que se repitan una y otra vez que siempre tienen la posibilidad de elegir.

Dada la distinción entre vos y las cosas con las que estás luchando y tratando de cambiar, ¿estás dispuesto a vivenciar esas cosas, plenamente y sin defensas, tal como son y no como dicen ser, y hacer lo que sea necesario para moverte en la dirección de lo que es importante para vos, en este momento y en esta situación?

TESTIMONIOS ENTRELAZADOS

PERLAS DE SABIDURÍA

“La humanidad, tal vez eso sea lo más notable. Me siento más humana, menos exigente y crítica/autocrítica, más satisfecha conmigo misma, con quien soy. ¡No siempre!, pero mucho más a menudo que antes y es muy importante para mí.”

“Me ablandé por adentro. Siempre me importaron los demás, pero ahora es de un modo más auténtico, natural. Sufro más, me canso más, pero disfruto más y tengo más energía.”

“Un momento bisagra: forzarme para reformular mis pensamientos solo los hacia más poderosos.”

“Ansiedad, miedo, enojo son emociones, están para informarme, respiro y las dejo estar.”

“Aceptar, depende de mí.”

“Salir de detrás de la máscara.”

“Aceptarse es una respuesta consciente aquí y ahora. Resignarse es tirar la toalla, es cerrar los ojos, una indignidad.”

“Conmigo mismo: curiosidad, ternura, comprensión, paciencia, esperanza, tiempo.”

“Aprendí a tratar más respetuosamente a mis emociones.”

“Te duele porque te importa mucho.”

“Encontré una energía vital para realizar acciones concretas que me llevaron a situaciones que tenían mucho valor para mí.”

“El piloto automático reedita en mí respuestas que fueron pertinentes antes, pero que ahora no lo son y me coartan posibilidades, vínculos, contactos, vivencias...”

“He aprendido a tomar como aliada a la incertidumbre.”

“Caminar consciente de mis facetas en proceso de aceptación me ayuda a ser comprensivo conmigo mismo, tener una mirada tierna, complicidad, cierto humor, cariño, cuidado, consuelo, cobijo. Siento menos soledad, siento apoyo y compañía.”

“Experimenté el alivio de dejar a un lado la infructuosa presión por resolver y acelerar, dando lugar a acompañar, observar y permitir.”

“Entré a una atmósfera de seguridad y conexión.”

“Lo más llamativo e impactante para mí es contactarme con lo que más valoro en la vida.”

“Reconociendo y aceptando mis aspectos incómodos siento menos miedo a la luz y a que me acepten.”

Necesito menos escudo protector; puedo equivocarme. Posiblemente ayude a reducir mi autoexigencia, timidez y propensión al autocastigo.”

“Pude desarrollar la paciencia frente a las dificultades que se presentan”.

“Aceptar es la llave de mi puerta hacia la libertad.”

Epílogo

La última palabra

*¿Qué es un héroe?
Aquel que tiene la última palabra.*

ROLAND BARTHES

Este camino hacia una vida valiosa es verdaderamente un viaje heroico. Cada uno de nosotros tiene en su interior un héroe a la espera de una llamada. Espero que este libro haya sido esa llamada a la aventura, a la epopeya del diario vivir, a estar con conciencia, abiertos y comprometidos, y que propicie el viaje de héroe en cada uno de ustedes.

Solo hemos recorrido el inicio, algunos bocetos, marcado algunos umbrales. Son ustedes los que pueden elegir iniciar esta aventura amorosa con la vida cruzando el umbral de lo conocido, para aventurarse por terrenos inexplorados, abiertos a la incertidumbre, al potencial vital que la vida nos ofrece. En definitiva, es un camino doble: el de encuentro íntimo con uno mismo para luego encontrarse transformados y verdaderos con la vida.

Mi propio camino estuvo acompañado por los diferentes héroes que me fueron enseñando a apreciar profundamente la libertad. Tengo una historia personal muy ligada a ella, la tengo encarnada desde mi nacimiento. Estoy signada por la libertad y, aunque pueda estar rodeada de dolor, también lo está de valor. Como dice Hayes, a través de una mirada amorosa sobre mí y mi historia, he logrado convertir el dolor en propósito. Y es desde ahí que mi propósito último y fundamental, mi anhelo más profundo en la vida, es acompañarme y acompañar a otros en ese camino heroico de ser auténticamente libres. Con esa conciencia me aventuro a mis pequeñas y grandes acciones cotidianas. Eso me guía y alienta y me recuerda una y otra vez por qué vale la pena estar abierta y

desnuda a todo lo que la vida me ofrezca.

Y aquí es donde me despido...

En cada capítulo, la última palabra estaba reservada para quienes, valientemente y con coraje, se dejaron atravesar por los diferentes procesos. Ahora la última palabra la tienen ustedes.

Cada uno elegirá qué hacer con lo leído y vivenciado, como le pondrá el cuerpo y el alma al camino recorrido, dejando que emerja la palabra propia y su verdad más honda. Cada uno podrá elegir cómo desplegar su heroica libertad.

Les deseo profundamente un buen viaje...

Lejos de los dogmas y las promesas de felicidad, *Una vida valiosa* nos invita a conmover los cimientos más profundos de lo que llamamos “nuestra vida”, “nuestros deseos”, “nuestra personalidad”, para redescubrirlos en su sentido más genuino. A partir de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, en inglés), modelo que pertenece a la tradición de las terapias cognitivo-conductuales, Manuela O’Connell guía al lector y lo acompaña en un recorrido fascinante y revelador.

No es un camino fácil. Empezarlo implica desaprender las respuestas usuales con las que solemos enfrentar el dolor, el malestar, la adversidad. También significa desarrollar una mirada nueva, más abierta, más flexible, sobre nosotros mismos y lo que nos rodea. Y esa perspectiva nos devuelve la capacidad de “registrar y elegir cómo relacionarnos con lo que nos pasa. Además, y sobre todo, nos provee de una serie de aprendizajes a través de diferentes procesos para ayudarnos a vivir con sentido”.

Con un estilo cercano y poético, por medio de prácticas inspiradoras, preguntas que desestructuran y ejercicios que propician el autodescubrimiento, *Una vida valiosa* nos convoca a mirar la vida de frente, amarla tal como es y transitarla con plenitud y en libertad.



MANUELA O'CONNELL

Es psicóloga clínica, especializada en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y Mindfulness. Ha participado en entrenamientos en el exterior con los principales referentes de estos modelos, y en su continua búsqueda para aliviar el sufrimiento humano y acompañar a las personas a desarrollar una vida plena, también se formó en Terapia Analítico-Funcional (FAP) y en Terapia basada en la Compasión. Es profesora permanente en la Universidad Favaloro, donde dirige el Curso de Formación de Terapias Cognitivo-Conductuales de Tercera Generación. Dicta el Curso Anual de Formación para Profesionales en Mindfulness y Psicoterapia en el Centro Integral de Psicoterapias Contextuales (CIPCO), en Córdoba. Brinda cursos, para el público general, de ACT y Mindfulness en la vida cotidiana, y sobre vivir con conciencia, coraje y amor. Además, se desempeña como docente invitada en diversas instituciones y en hospitales públicos. También coordina grupos de estudio de ACT para profesionales. Es psicoterapeuta de adultos y parejas, tanto individual como grupal. Autora de artículos científicos en el área clínica de la psicoterapia, ha colaborado en libros de ACT, especialmente junto con Robyn Walser en *The Heart of ACT*. Sus ejercicios experienciales, que combinan ACT y Mindfulness, aparecen en *The Big Book of ACT Metaphors*.

O'Connell, Manuela

Una vida valiosa / Manuela O'Connell. - 1ª ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ediciones B, 2018.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-627-982-6

1. Autoayuda. I. Título.

CDD 158.1

Diseño de cubierta: Penguin Random House Grupo Editorial / Agustín Ceretti

Edición en formato digital: noviembre de 2018

© 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.

Humberto I 555, Buenos Aires

www.megustaleer.com.ar

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-987-627-982-6

Conversión a formato digital: Libresque

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Una vida valiosa

Dedicatoria

Prólogo

Introducción. La primera palabra

Capítulo 1. Encontrándonos con nuestro sufrimiento

Capítulo 2. La ilusión de control

Capítulo 3. El camino de la aceptación

Capítulo 4. Tomando distancia de los pensamientos

Capítulo 5. Zambullirnos en el momento presente

Capítulo 6. Los sentidos del Yo. Cómo cultivar una perspectiva amplia de nosotros mismos

Capítulo 7. Construyendo el camino de nuestra vida

Capítulo 8. Dar los pasos necesarios para una vida valiosa y comprometida

Capítulo 9. Dispuestos a elegir

Epílogo. La última palabra

Sobre este libro

Sobre la autora

Créditos

Índice

Una vida valiosa	2
Dedicatoria	4
Prólogo	8
Introducción. La primera palabra	14
Capítulo 1. Encontrándonos con nuestro sufrimiento	21
Capítulo 2. La ilusión de control	43
Capítulo 3. El camino de la aceptación	64
Capítulo 4. Tomando distancia de los pensamientos	80
Capítulo 5. Zambullirnos en el momento presente	102
Capítulo 6. Los sentidos del Yo. Cómo cultivar una perspectiva amplia de nosotros mismos	121
Capítulo 7. Construyendo el camino de nuestra vida	139
Capítulo 8. Dar los pasos necesarios para una vida valiosa y comprometida	156
Capítulo 9. Dispuestos a elegir	172
Epílogo. La última palabra	181
Sobre este libro	183
Sobre la autora	184
Créditos	185