

RUSS HARRIS

Hazlo simple

*Una guía de iniciación a los conceptos básicos
de la ACT (terapia de aceptación y de compromiso)
y muchas más cosas*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

HAZLO SIMPLE

Russ Harris

Título original: *Act Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*

1.ª edición: febrero de 2021

Traducción: *Manu Manzano*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2019, Russ Harris, New Harbinger Publications, Inc.

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-678-3

Depósito Legal: B-75-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Nota del editor.....	7
Dedicatoria	9
Prefacio: Tu punto de elección	11
¿Qué hay de nuevo en esta segunda versión?.....	15
Cómo usar este libro.....	17
PARTE 1: ¿QUÉ ES LA ACT?	21
Capítulo 1. El desafío humano	23
Capítulo 2. Engancharse	45
Capítulo 3. « <i>Mindfulness</i> » y otras palabras dudosas.....	73
Capítulo 4. Sé un <i>geek</i>	81
PARTE 2: EMPEZANDO	89
Capítulo 5. Preparándose para el éxito	91
Capítulo 6. ¿Cuál es el problema?	103
Capítulo 7. ¿Dónde empiezo?	129
PARTE 3: EL MEOLLO DE LA CUESTIÓN	141
Capítulo 8. ¿Creativa qué?	143
Capítulo 9. Dejar de luchar	159
Capítulo 10. Anclaje	171
Capítulo 11. Fijarse en ese pensamiento	185
Capítulo 12. Profundizando en la defusión.....	203
Capítulo 13. La defusión Smörgåsbord	215
Capítulo 14. Barreras a la defusión	237
Capítulo 15. Hojas, arroyos, nubes y cielo	259
Capítulo 16. Sobrecarga técnica y otros peligros	271
Capítulo 17. Estar presente.....	287
Capítulo 18. Abrázate amablemente	303
Capítulo 19. Saber lo que importa	317
Capítulo 20. ¿Qué pasa si nada importa?	339
Capítulo 21. Haz lo que sea necesario	349

Capítulo 22. Cincuenta sombras de aceptación	369
Capítulo 23. Las emociones como aliadas	393
Capítulo 24. ¿Qué te detiene?	403
Capítulo 25. El yo que se percata	419
Capítulo 26. La exposición flexible	439
Capítulo 27. Flexibilidad cognitiva	447
Capítulo 28. Vergüenza, ira y otras emociones problemáticas	455
Capítulo 29. Relaciones flexibles	471
PARTE 4: CONCLUYENDO	483
Capítulo 30. Tú y yo	485
Capítulo 31. Una guía rápida para despegar	493
Capítulo 32. El viaje del terapeuta de la ACT	503
Agradecimientos	507
Apéndice A: Recursos	509
Apéndice B: La formación continua	513
Apéndice C: Lecturas adicionales sobre la ACT y la RFT	515
Bibliografía	517
Índice analítico	523
Nota bibliográfica	539

PREFACIO

Tu punto de elección

Comúnmente, se dice que la terapia de aceptación y compromiso (ACT) es confusa. Este libro menciona un par de razones: la teoría básica de la cognición en la que se basa es técnicamente precisa y sus métodos no son lineales. Pero creo que hay otra razón: a la mente lógica no le gusta ser destronada. Se resiste a cambiar la agenda mental de la resolución de problemas a una existencia vital.

La ACT les pide a los clientes que experimenten el mundo de una manera nueva y significativa. En este nuevo mundo, el núcleo de la vida se parece más a apreciar una puesta de sol que a resolver un problema matemático. Y aparece una lista completa de cosas extrañas:

- ◆ Puedes virar hacia tu dolor y la vida se abrirá.
- ◆ Puedes abrazar conscientemente pensamientos contradictorios sin declarar un ganador y encontrar una gran coherencia y comprensión como resultado.
- ◆ Puedes considerar que no eres nada, y hallar una enorme tranquilidad y propósito porque lo has hecho.
- ◆ Encontrarás que lo que importa profundamente reside a la vista en el interior de tu dolor, de tu alegría, de tu admiración, o de tu autenticidad.
- ◆ Elegir es posible, incluso mientras tu mente trata constantemente de convertir las opciones en silogismos lógicos.

Lo que hace posible este viaje es la vitalidad de la existencia que ofrece la flexibilidad psicológica. Es un faro para clientes y terapeutas por igual, una vez que puedas atravesar la maraña mental lo suficiente como para verlo. Russ Harris ha reelaborado por completo esta nueva edición de *Hazlo simple* en torno a una herramienta que ayuda de manera rápida y efectiva a los terapeutas a hacer exactamente eso.

La herramienta clínica del punto de elección, que Russ, Joe Ciarrochi y Ann Bailey desarrollaron hace unos años, profundiza rápidamente en el núcleo esencial del modelo de flexibilidad psicológica. He usado la herramienta muchas veces y me ha impresionado profundamente su elegancia, simplicidad y poder. Al usarla, tanto los terapeutas como los clientes pueden darse cuenta rápidamente de que alejarse del dolor no es útil, que la funcionalidad triunfa sobre los silogismos y que es posible elegir. En manos de Russ, la herramienta del punto de elección se simplifica, pero nunca es simplista; facilita la comprensión, pero no subestimando al lector. No baja el nivel, sino que profundiza.

Russ tiene una habilidad de renombre mundial para limpiar la maleza. La teoría detallada que se encuentra dentro de la ACT es importante, pero no para todos desde el primer día. Si estás interesado en usar la ACT en la práctica, es muy importante comenzar cuanto antes para dar inicio al aprendizaje. Es fundamental encontrar ese faro. En este libro, Russ usa su voz clara para animar a los principiantes.

He presenciado otros esfuerzos para simplificar la ACT que acaban perdiendo el contacto con el trabajo, esperando que eventualmente los profesionales lo resuelvan todo. En mi experiencia, eso nunca ha sucedido con Russ. Sus metodologías y frases siempre suenan verdaderas. Están llenas de sabiduría clínica, corazón y habilidad. Russ entiende el trabajo profundamente, y lo aplica y lo extiende con integridad. En este libro, ha aportado su considerable talento a una presentación y una formulación claras del modelo ACT, y ha llevado su creatividad clínica a nuevos métodos, herramientas y formas de llegar al núcleo de estos problemas con los clientes. La segunda edición está llena de extensiones útiles en áreas que en muchas ocasiones no han recibido la atención adecuada, como la ira, cómo usar la exposición y la sabiduría que reside dentro de las emociones.

Este libro hace un trabajo magistral al abrir el modelo de la ACT para que tú lo explores. Si has buscado los libros disponibles, sabes que la ACT ahora cubre un vasto paisaje. Este hecho puede intimidar a los terapeutas nuevos en el modelo, pero no te sientas solo, puede que te acabes de iniciar en la ACT, pero ya la ha desarrollado una comunidad muy extensa, y confieso que yo mismo a veces tengo una reacción similar.

No importa, hay un camino simple hacia delante. Lo tienes en tus manos.

Tú mismo estás en un punto de elección en este momento. Has elegido este libro porque has sentido que era hora de comenzar a aprender la ACT. Estoy de acuerdo contigo, y todo lo que necesitas hacer es pasar la página y empezar.

STEVEN C. HAYES, PhD Universidad de Nevada

¿Qué hay de nuevo en esta segunda versión?

Si ya compraste la primera edición de *Hazlo simple* (Harris, 2009a), probablemente te estarás preguntando: «¿Realmente vale la pena gastarme el dinero en la segunda edición?». Bueno, si me lo preguntaras a mí, mi respuesta sería: «Sí, absolutamente. Su valor y utilidad supera con creces el dinero que pueda costarte y probablemente será la compra más inteligente que harás este año». Por supuesto, puedo tener una opinión un poco sesgada, así que, para ayudarte a tomar esta difícil decisión, aquí tienes un resumen rápido de las principales diferencias entre la primera edición y la segunda:

- A. Una gran cantidad de material nuevo, que incluye temas sobre exposición, problemas de relación, pensamiento flexible, aprovechamiento del poder de las emociones, autocompasión, vergüenza, superación de la desesperanza y mucho, mucho más. De hecho, más del 60% del libro es nuevo, y el resto ha sido reescrito significativamente. En los diez años transcurridos desde que salió la primera edición, he cambiado radicalmente la forma en que llevo a cabo la ACT y la manera en que la enseño. (De hecho, quería escribir un nuevo libro desde cero, titulado *ACT Made Even Simpler*, pero los editores me convencieron). Así pues, en AS 2 (*Hazlo simple, segunda edición*) encontrarás muchos ejercicios, metáforas y herramientas nuevas, técnicas, transcripciones de sesiones de terapia, chistes malos, etc. (así como abreviaturas geniales como «AS 2»).
- B. El punto de elección: ésta es la herramienta más simple, fácil e impactante que conozco para ayudar a las personas a aprender y aplicar la ACT de manera rápida y efectiva. Desde 2015, se ha convertido en la herramienta central en todos mis talleres presenciales y cursos de capacitación en línea, y actualmente estoy reescribiendo todos mis libros para centrarme en ello. Así, si aún no la cono-

ces, confío en que pronto verás cuán efectiva es. Y si la conoces, confío en que aprenderás mucho más sobre cómo usarla para obtener el máximo impacto. Dicho esto, no es una herramienta esencial; odiaría que alguien pensara que tiene que usar el punto de elección para realizar la ACT bien. Así que, si bien aparece en bastantes capítulos, también te daré muchas, muchas alternativas.

Entonces, ¿estás dentro? Si es que no, que así sea. Lo he hecho lo mejor que he podido. Pero si es que sí..., como decimos en Australia, «¡Bien por ti!». Estoy seguro de que no te arrepentirás.

Cómo usar este libro

Si eres nuevo en la ACT, te recomiendo que leas este libro completo de principio a fin antes de comenzar a utilizar lo que se explica en él. Esto se debe a que los seis procesos centrales de la ACT son interdependientes, por lo que, a menos que tengas un buen sentido del modelo completo y la forma en que se entrelazan estos diferentes hilos, es posible que te confundas y vayas en una dirección equivocada.

Cuando estés listo para comenzar a usar la ACT con tus clientes, puedes emplear este libro para guiarte libremente, o tal vez prefieras utilizar un libro sobre la ACT basado en un protocolo que te guiará detalladamente, sesión por sesión. Sin embargo, si ya estás utilizando la ACT, aplica cada capítulo a medida que avances para mejorar lo que ya estás haciendo en tus sesiones.

Los «Bits extra»

La parte más difícil de escribir este libro fue decidir qué dejar fuera. De hecho, cuando terminé de escribir la segunda edición, había excedido mi límite en 40.000 palabras. Pero, en lugar de desecharlas, las he compilado en un libro electrónico gratuito titulado *ACT Made Simple: The Extra Bits*. Puedes descargarlo, sin coste alguno, desde la página de «Free Stuff» en www.actmindfully.com.au.¹ Allí encontrarás todos los «Bits extra» que quería poner en cada capítulo, pero que no tenía espacio para hacerlo: preguntas y respuestas, dificultades y consejos, guiones adicionales para ejercicios y metáforas, y grabaciones de audio descargables. También incluye todas las hojas de trabajo mencionadas o presentadas en este libro.

En la mayoría de los capítulos de esta obra, encontrarás un cuadro de texto titulado «Bits extra» hacia el final, que te informarán sobre todos los ítems que puedes encontrar en la versión electrónica.

1. Página web en inglés.

Secciones de «Habilidades»

Las secciones «Habilidades» te sugieren cosas que debes hacer para desarrollar tus habilidades de ACT. Leer sólo este libro no te acerca lo suficiente como para aprenderla por completo; también deberás practicar activamente los ejercicios a medida que avances. Después de todo, no puedes aprender a conducir leyendo sobre ello; tienes que subirte a un automóvil, poner las manos en el volante y dar una vuelta. Así que te animaré repetidamente a practicar de manera activa nuevas habilidades, en casa y en las sesiones. Encontrarás estas secciones en muchos, aunque no en todos los capítulos; pero incluso cuando no se incluyan explícitamente, espero que practiques alguna combinación para completar las hojas de trabajo, revisar los guiones, ensayar intervenciones con un cliente imaginario, probar técnicas en ti mismo y luego hacerlo todo de verdad, en la sesión.

Secciones «Para llevar»

Al final de cada capítulo, encontrarás una sección titulada «Para llevar», que es un breve resumen de los puntos o mensajes clave.

Cómo está estructurado este libro

Este libro se compone de cuatro secciones. En la parte 1, «¿Qué es la ACT?» (capítulos del 1 al 4), veremos una descripción general del modelo de la ACT y la teoría subyacente. Luego, en la parte 2, titulada «Empezando» (capítulos 5-7), cubriremos los conceptos básicos para comenzar, incluyendo cómo hacer terapia experiencial, obtener el consentimiento informado y estructurar tus sesiones en curso.

En la parte 3, «El meollo de la cuestión» (capítulos 8-29), veremos paso a paso los seis procesos centrales de la ACT y cómo aplicarlos a una amplia gama de problemas clínicos. El énfasis en cada capítulo estará en la simplicidad y practicidad para que puedas comenzar a utilizar este enfoque de manera inmediata. (Pero ten en cuenta que los recién llegados

primero deben leer el libro completo, de principio a fin, antes de aplicar sus contenidos). En la parte 4, «Concluyendo» (capítulos 30-32), cubriremos una amplia gama de temas importantes, incluidos la mejora de la relación cliente-terapeuta, las dificultades comunes del terapeuta, la superación de las barreras al cambio, bailando alrededor de los seis procesos centrales y guiándote en tu viaje como terapeuta de la ACT.

Adaptarlo y modificarlo todo

Debo explicar que cometí un gran error en mis primeros días con la ACT: intenté aplicarla palabra por palabra, exactamente como está escrito en los libros. Esto no me funcionó demasiado bien porque la manera en que hablo naturalmente es muy diferente a los guiones que encontré en los libros. Luego asistí a un taller con Steve Hayes, el fundador de la ACT, y cometí otro gran error: estaba tan impresionado con su estilo único de hacer terapia que comencé a tratar de copiarlo. Esto tampoco me funcionó muy bien. El problema era que no estaba siendo auténtico; estaba haciendo una mala imitación de Steve.

Entonces, un día, escuché esta cita de Oscar Wilde: «Sé tú mismo, el resto de los papeles ya están cogidos». Y fue entonces cuando se encendió la bombilla. Me alejé de los guiones, dejé de suplantar a los gurús de la ACT y encontré mi propia manera de implementar la ACT. Desarrollé mi propio estilo y mi propia forma de hablar, una manera que se evidenciara natural y que también se adaptara a los clientes con los que trabajo. Fue entonces cuando la ACT cobró realmente vida para mí. Así que te animo a que hagas lo mismo. Sé tú mismo. A medida que vayas leyendo este libro, utiliza tu creatividad. Siéntete libre de adaptar, modificar y reinventar las herramientas y técnicas que encontrarás en estas páginas (siempre que permanezcas fiel al modelo de la ACT) para adaptarte a tu propio estilo personal. Cuando presentes metáforas, guiones, hojas de trabajo o ejercicios, cambia las palabras para adaptarlas a tu manera de hablar. Y si tienes metáforas o ejercicios mejores o diferentes que logran los mismos fines, utilízalos en lugar de los de este libro. Hay un enorme espacio para la creatividad y la innovación dentro del modelo de la ACT, así que aprovéchalo al máximo.

PARTE 1

¿Qué es la ACT?

CAPÍTULO 1

El desafío humano

Cuando estés atravesando el infierno, ¡sigue caminando!

—WINSTON CHURCHILL—

No es fácil ser feliz

La vida es a la vez asombrosa y terrible. Si vivimos lo suficiente, experimentaremos un éxito alegre y un fracaso espectacular, un gran amor y una pérdida devastadora, momentos de maravilla y felicidad y de oscuridad y desesperación. La verdad incómoda es que casi todo lo que hace que nuestra vida sea rica, plena y significativa tiene un doloroso inconveniente. Y desafortunadamente, lo que esto significa es que es difícil ser feliz durante mucho tiempo. Diablos, es difícil ser feliz, para abreviar. El hecho es que la vida es dura y reparte mucho dolor a cada uno de nosotros. Y una de las principales razones de esto (como pronto exploraremos) es que la mente humana ha evolucionado de tal forma que, de manera natural, crea sufrimiento psicológico. Básicamente, si vivimos lo suficiente, todos vamos a experimentar mucho dolor.

Vaya, creo que éste no es el principio más optimista para un libro. ¿Es realmente tan sombrío? ¿No hay nada que podamos hacer con este miserable estado de las cosas? ¿Deberíamos renunciar a la vida y arrojarnos a un pozo de desesperación nihilista?

Bueno, como probablemente hayas adivinado, la respuesta a todas estas preguntas es «no». Afortunadamente para nosotros, tenemos la terapia de aceptación y compromiso (ACT) para mostrarnos un camino a seguir frente a las muchas dificultades de la vida. La ACT recibe tal nombre porque nos enseña cómo reducir el impacto y la influencia de los pensamientos y sentimientos dolorosos (aceptación) al mismo tiempo

que tomamos medidas para construir una vida rica, plena y significativa (compromiso). Y en las páginas que siguen, tengo un objetivo principal: tomar la compleja teoría y práctica de la ACT y hacerla simple, accesible y agradable.

¿Qué es la ACT?

Oficialmente pronunciamos «ACT» como la palabra, no como las iniciales. Y hay una buena razón para esto. En esencia, la ACT es una terapia conductual: se trata de llevar a cabo un acto, una acción. Pero no cualquier acción, sino una acción guiada por tus valores fundamentales: comportarte como el tipo de persona que quieres ser. ¿Qué quieres representar en la vida? ¿Qué es lo que realmente te importa en lo más hondo de tu corazón? ¿Cómo quieres tratarte a ti mismo, a los demás y al mundo que te rodea? ¿Por qué cosas quieres que te recuerden en tu funeral? La ACT te pone en contacto con lo que realmente importa en el panorama general: los deseos más profundos de tu corazón sobre cómo quieres comportarte y lo que quieres hacer durante tu breve tiempo en este planeta. Luego utilizas estos valores para guiar, motivar e inspirar lo que haces.

Y también se trata de la acción «consciente»: acción que realizas conscientemente, con plena conciencia, abierta a tu experiencia y participando en lo que sea que estés haciendo. El objetivo de la ACT es aumentar la capacidad de acción consciente y guiada por valores. El nombre técnico de esta habilidad es *flexibilidad psicológica*. Exploraremos este término con mayor profundidad más adelante, pero primero veamos el objetivo de la ACT en términos simples.

¿De dónde surge la ACT?

La ACT fue creada por el profesor Steven C. Hayes a mediados de la década de 1980. Los colegas de Steve, Kelly Wilson y Kirk Strosahl, lo desarrollaron aún más. Evolucionó de un campo de la psicología llamado *análisis del comportamiento* y se basa en una teoría conductual de la cogni-

ción conocida como *teoría del marco relacional* (RFT). No sé para ti, pero para mí, cuando descubrí la ACT no podía creer que un modelo tan humanista y espiritual surgiera del conductismo. Pensaba que los conductistas trataban a los humanos como a robots o a ratas, que no tenían interés en los pensamientos y en los sentimientos. ¡Qué equivocado estaba! Pronto descubrí que hay bastantes escuelas diferentes de conductismo, y la ACT proviene de una conocida como *contextualismo funcional*. (Simplemente parece un trabalenguas, ¿no es así?). Y en el contextualismo funcional (intenta decirlo diez veces muy rápido), ¡estamos extremadamente interesados en los pensamientos y sentimientos de las personas!

La ACT es parte de la llamada «tercera ola» de las terapias conductuales, junto con la terapia dialéctica conductual (DBT), la terapia cognitiva basada en la *mindfulness* (MBCT), la terapia centrada en la compasión (CFT), la psicoterapia analítica funcional (FAP) y varias otras, todas las cuales ponen un énfasis importante en la aceptación, la *mindfulness* o atención plena y la compasión, además de las intervenciones conductuales tradicionales.

¿Cuál es el objetivo de la ACT?

En términos simples, el objetivo de la ACT es maximizar el potencial humano para alcanzar una vida rica y significativa, mientras se maneja el dolor que inevitablemente conlleva.

Tal vez te preguntes: ¿la vida implica dolor inevitablemente? En la ACT, asumimos que sí. No importa cuán maravillosa sea, todos experimentaremos mucha frustración, desilusión, rechazo, pérdida y fracaso. Y si vivimos lo suficiente, tendremos enfermedades, sufriremos lesiones y envejeceremos. Eventualmente, tendremos que enfrentarnos a nuestra propia muerte y, antes de que llegue ese día, presenciaremos la muerte de muchos seres queridos. Y como si todo eso no fuera suficiente, el hecho es que muchas emociones humanas básicas, sentimientos normales que todos y cada uno de nosotros experimentaremos a lo largo de nuestras vidas, son inherentemente dolorosas: miedo, tristeza, culpa, ira, conmoción, asco...

Pero la cosa no se detiene ahí. Porque, además de todo eso, cada uno de nosotros tiene una mente que puede evocar dolor en cualquier momento. Donde quiera que vayamos, hagamos lo que hagamos, podemos experimentar dolor al instante. En cualquier instante, podemos revivir un recuerdo doloroso o perdernos en una predicción temerosa del futuro. O bien quedar atrapados en comparaciones desfavorables («su trabajo es mejor que el mío») o en juicios negativos («estoy demasiado gordo», «no soy lo suficientemente inteligente», etc.).

Gracias a nuestras mentes, incluso podemos experimentar dolor en los días más felices de nuestras vidas. Por ejemplo, supongamos que es el día de la boda de Susan, y todos sus amigos y familiares se reúnen para honrar su nueva y alegre unión. Ella es realmente feliz. Y entonces es asaltada por la idea de que desearía que su padre estuviera allí, y recuerda cómo se suicidó cuando ella sólo tenía dieciséis años. Ahora, en uno de los días más felices de su vida, siente dolor.

Y todos estamos en el mismo barco que Susan. No importa cuán buena sea nuestra calidad de vida, cuán privilegiada sea nuestra situación, todo lo que necesitamos hacer es recordar un momento en que sucedió algo malo, o imaginar un futuro en el que suceda algo malo, o juzgarnos con dureza, o comparar nuestra vida con la de otra persona... Eso otro parece mejor y, al instante, nos duele.

Por lo tanto, gracias a la sofisticación de la mente humana, incluso las vidas más privilegiadas padecen mucho dolor. Y desafortunadamente, la mayoría de nosotros no manejamos el dolor de manera muy efectiva. Con demasiada frecuencia, cuando experimentamos pensamientos, sentimientos y sensaciones dolorosas, respondemos de maneras que son autodestructivas inmediatamente o a largo plazo.

En resumen, los grandes desafíos a los que todos debemos enfrentarnos en la vida son:

- A. La vida es difícil.
- B. Una vida humana plena viene con toda la gama de emociones, tanto placenteras como dolorosas.
- C. Una mente humana normal amplifica naturalmente el sufrimiento psicológico.

Entonces, ¿cómo puede ayudar la ACT?

La ACT tiene como objetivo maximizar el potencial humano para conseguir una vida rica y significativa mediante:

- ◆ Ayudarnos a aclarar lo que es realmente importante y fundamental para nosotros; es decir, a clarificar nuestros valores y utilizar ese conocimiento para guiarnos, inspirarnos y motivarnos a hacer esas cosas que van a enriquecer y mejorar nuestra vida.
- ◆ Enseñarnos habilidades psicológicas (habilidades «*mindfulness*») que nos permiten manejar pensamientos y sentimientos difíciles de manera efectiva, participar plenamente en lo que estamos haciendo y apreciar y saborear los aspectos gratificantes de la vida.

¿Por qué la ACT tiene mala reputación?

¿Alguna vez te han acusado de algo de lo que no eras culpable? Esto le sucede a la ACT todo el tiempo. He escuchado a muchas personas decir que la ACT es compleja y confusa, e incluso que necesitas un alto coeficiente intelectual para entenderla. Bueno, si fuera el abogado defensor del modelo de la ACT, diría: «¡No culpable, su señoría!». Creo que hay dos razones principales por las que la ACT se ha ganado esta desafortunada reputación. Una se debe a la teoría que subyace a la ACT: la teoría del marco relacional (RFT). No cubriremos la RFT en este libro porque es bastante técnica y requiere bastante trabajo para entenderla, cuando el objetivo de este libro es darte la bienvenida a la ACT, simplificar los conceptos principales y ayudarte a comenzar rápidamente.

La buena noticia es que puedes ser un terapeuta de la ACT eficaz sin saber nada sobre la RFT. Si la ACT es como conducir tu coche, la RFT es como saber cómo funciona el motor: puedes ser un excelente conductor sin saber nada sobre mecánica. (Dicho esto, muchos terapeutas de la ACT dicen que cuando comprenden la RFT, su efectividad clínica mejora. Por lo tanto, si estás interesado, el Apéndice C te dirá a dónde ir para obtener más información).

La otra gran razón por la cual las personas ven la ACT como algo muy complejo es que es un modelo de terapia no lineal. Se basa en seis procesos principales, y puedes trabajar con cualquiera de ellos en cualquier momento, en cualquier sesión y con cualquier cliente. Y si alguna vez llegas a un obstáculo en un proceso, puedes cambiar a otro proceso. Esto hace que la ACT sea muy diferente de los modelos lineales de terapia, donde sigues una secuencia establecida: primero das el paso A, luego el B, luego el C, y así sucesivamente.

La no linealidad de la ACT tiene una gran ventaja: te brinda una flexibilidad increíble como terapeuta. Si te quedas atascado en un punto, puedes pasar a otro proceso; después, cuando crees que es el momento adecuado, puedes regresar a donde lo dejaste. La desventaja de esta no linealidad es que hace que la ACT sea más difícil de aprender inicialmente que los modelos de «seguir los pasos».

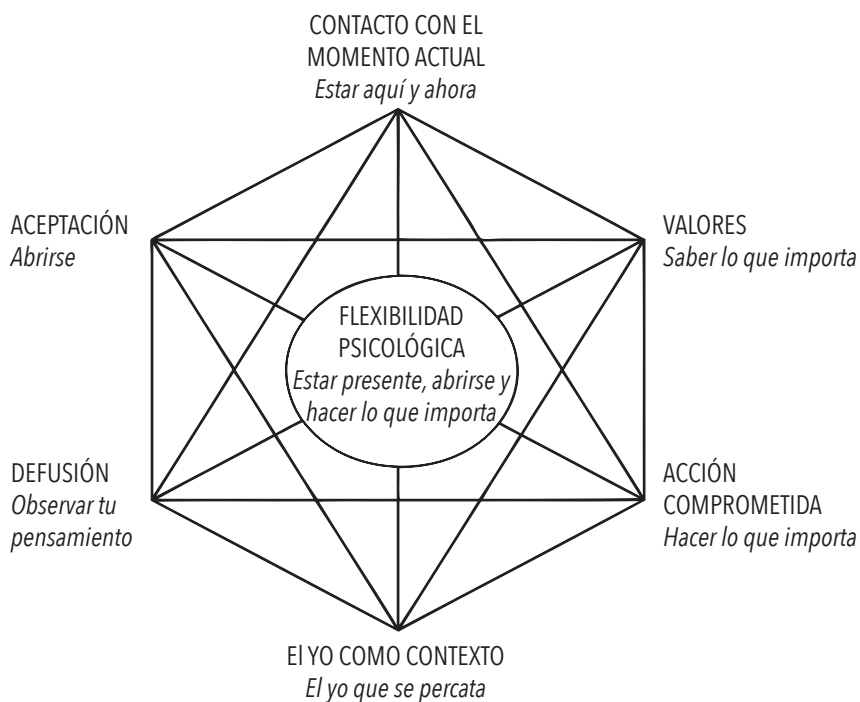
¡Pero no desesperes! En los últimos años, esta tarea se ha vuelto mucho más fácil gracias a una herramienta simple pero poderosa llamada *punto de elección*, que presentaré pronto. Primero, sin embargo, pasemos rápidamente por los seis procesos principales.

Los seis procesos terapéuticos fundamentales de la ACT

Los seis procesos terapéuticos fundamentales de la ACT están en contacto con el momento presente, la defusión, la aceptación, el yo como contexto, los valores y la acción comprometida. Antes de examinarlos uno por uno, echa un vistazo al siguiente diagrama, que se conoce alegremente como el «*hexaflex*» de la ACT.

Echemos un vistazo ahora a cada uno de los seis procesos centrales de la ACT:

Contacto con el momento presente (estar aquí y ahora). Ponerse en contacto con el momento presente significa prestar atención de manera flexible a nuestra experiencia en este momento: reducir, ampliar, cambiar o mantener el enfoque, dependiendo de lo que sea más útil. Esto puede implicar prestar atención consciente al mundo



El *hexaflex* de la ACT

físico que nos rodea o al mundo psicológico dentro de nosotros mismos, o a ambos al mismo tiempo, conectarnos y participar plenamente de nuestra experiencia.

- Defusión (observa tu pensamiento).** *Defusión* significa «aprender a dar un paso atrás» y separarnos de nuestros pensamientos, imágenes y recuerdos. El término técnico completo es «defusión cognitiva», pero generalmente lo llamamos defusión, a secas. Retrocedemos y observamos nuestro pensamiento en lugar de enredarnos en él. Vemos nuestros pensamientos por lo que son: nada más ni menos que palabras o imágenes. Los sostenemos ligeramente en lugar de agarrarlos con fuerza. Permitimos que nos guíen, pero no que nos dominen.
- Aceptación (abrirse).** La aceptación significa abrirse y hacer espacio para experiencias privadas no deseadas: pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos, impulsos, imágenes, impulsos y sensacio-

nes. En lugar de luchar contra ellos, resistirse a dichas experiencias, huir de ellas, nos abrimos y les damos espacio. Permitimos que fluyan libremente a través de nosotros, que vengan y se queden y se vayan cuando quieran, en su propio período de tiempo (si esto nos ayuda a actuar con eficacia y a mejorar nuestra vida).

El yo como contexto (el yo que se percata). En el lenguaje cotidiano, hay dos elementos distintos en la mente: una parte que piensa y una que nota. Por lo general, cuando hablamos de la «mente», nos referimos a esa parte de nosotros que está pensando, generando pensamientos, creencias, recuerdos, juicios, fantasías, planes, etc. Usualmente no queremos decir «la parte que se da cuenta»: ese aspecto de nosotros que es consciente de lo que sea que estemos pensando, sintiendo o haciendo en cualquier momento. En la ACT, el término técnico para esto es «el yo como contexto». A menudo no hablamos explícitamente del *yo como contexto* con los clientes, pero si lo hacemos, generalmente lo llamamos «el yo que se percata» o utilizamos la expresión «observarse a uno mismo» o simplemente «la parte de ti que se da cuenta». (Nota: Con menos frecuencia, *el yo como contexto* también puede referirse a un proceso llamado «toma de perspectiva flexible». No te preocupes por eso por ahora; lo veremos más adelante).

TERMINOLOGÍA COMPLEJA

La defusión, la aceptación, el yo como contexto y el contacto con el momento presente (también llamado «atención flexible») son los cuatro procesos centrales de *mindfulness* de la ACT. Así pues, cada vez que encuentres el término «*mindfulness*» en la ACT, podría referirse a cualquiera o a todos estos procesos, en cualquier combinación.

Valores (saber lo que importa). ¿Qué quieres representar en la vida? ¿Qué quieres hacer con tu breve tiempo en este planeta? ¿Cómo quieres tratarte a ti mismo, a los demás y al mundo que te rodea? Los valores son cualidades deseadas de la acción física o psicológica. En otras palabras, describen cómo queremos comportarnos de manera

continua. A menudo los comparamos con una brújula porque nos dan la dirección y guían el viaje de nuestra vida.

Acción comprometida (hacer lo que sea necesario). La acción comprometida significa realizar una acción efectiva, guiada por nuestros valores. Esto incluye tanto la acción física (lo que hacemos con nuestro cuerpo físico) como la acción psicológica (lo que hacemos en nuestro mundo interior). Está muy bien conocer nuestros valores, pero sólo a través de su puesta en práctica la vida se vuelve rica, plena y significativa.

Y a medida que realicemos esta acción, aparecerá una amplia gama de pensamientos y sentimientos, algunos de ellos placenteros y otros muy dolorosos. Por lo tanto, una acción comprometida significa «hacer lo que sea necesario» para vivir según nuestros valores, incluso cuando eso genera pensamientos y sentimientos difíciles. La acción comprometida implica el establecimiento de objetivos, la planificación de acciones, la resolución de problemas, el entrenamiento de habilidades, la activación conductual y la exposición. También puede incluir el aprendizaje y la aplicación de cualquier habilidad que mejore y enriquezca la vida, desde las habilidades de negociación, de comunicación y asertividad, hasta las habilidades de autoalivio, enfrentamiento a las crisis y *mindfulness*.

Flexibilidad psicológica: Un diamante de seis caras

Los seis procesos centrales de la ACT no están separados. Son como seis caras de un mismo diamante, y el diamante en sí es la flexibilidad psicológica: la capacidad de actuar con atención, guiados por nuestros valores. Cuanto mayor sea nuestra flexibilidad psicológica (nuestra capacidad para ser plenamente conscientes, abrirnos a nuestra experiencia y actuar guiados por nuestros valores), mayor será nuestra calidad de vida.

¿Por qué es así? Porque podemos responder de manera mucho más efectiva a los problemas y desafíos que la vida nos depara inevitablemente. Además, cuando nos involucramos de pleno en la vida y permitimos que nuestros valores nos guíen, desarrollamos un sentido profundo de significado y propósito, y experimentamos una sensación de vitalidad.

Usamos mucho la palabra «vitalidad» en la ACT, y es importante reconocer que la vitalidad no es un sentimiento; es la sensación de estar

completamente vivo y abrazar el aquí y el ahora, independientemente de cómo podamos sentirnos en ese momento. Incluso podemos experimentar vitalidad en nuestro lecho de muerte o durante el dolor extremo porque «Hay tanto que vivir en un momento de dolor como en un momento de alegría» (Strosahl, Hayes, Wilson y Gifford, 2004, p. 43).

El *triflex* de la ACT

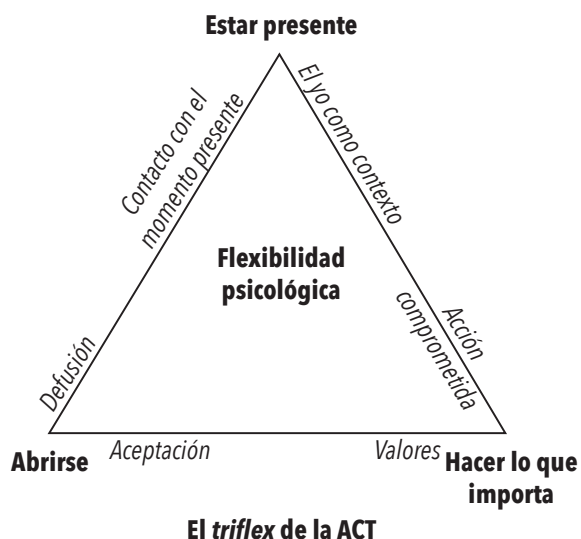
Los seis procesos centrales se pueden agrupar en lo que yo llamo el *triflex* (porque suena más impresionante que *triángulo*). El *triflex* comprende tres unidades funcionales, como se muestra en la figura de abajo.

El yo como contexto (también conocido como *percatarse de uno mismo*) y ponerse en contacto con el momento presente implican prestar atención de manera flexible y participar en tu experiencia del aquí y el ahora (en otras palabras, «estar presente»).

La defusión y la aceptación consisten en separarse de los pensamientos y sentimientos, verlos como realmente son, dejarles espacio y permitirles ir y venir por su propia cuenta (en otras palabras, «abrirse»).

Los valores y la acción comprometida implican iniciar y mantener acciones que mejoren la vida (es decir, «hacer lo que importa»).

Por lo tanto, podemos describir la flexibilidad psicológica como la capacidad de «estar presente, abrirse y hacer lo que importa».



Ahora que tienes una idea de los seis procesos centrales y cómo podemos agruparlos en tres unidades más grandes, quiero presentar mi herramienta de la ACT favorita de todos los tiempos, que los reúne a todos de una manera fácil de entender y en un formato fácil de utilizar.

Bienvenido al punto de elección

Cuando escribí la primera edición de este libro en 2009, el punto de elección no existía. Fue en 2013 cuando cocreé esta herramienta con mis colegas Joe Ciarrochi y Ann Bailey (para el libro que estábamos escribiendo sobre un enfoque de la ACT para la pérdida de peso: *The Weight Escape* [Ciarrochi, Bailey y Harris, 2014]). Desde entonces, me he enamorado del punto de elección y ahora lo utilizo como herramienta central de todo mi entrenamiento. ¿Por qué? Porque te brinda a ti y a tus clientes un mapa simple a seguir, al tiempo que conserva la gran flexibilidad del modelo de la ACT.

A lo largo de este libro verás que hay muchas maneras en que podemos usar el punto de elección, pero por ahora solo quiero darte una breve introducción. Una de las bellezas del punto de elección es que proporciona una visión general clara del modelo de la ACT. (Nota: El punto de elección tiene similitudes, pero también diferencias significativas con respecto a una herramienta de la ACT muy popular llamada *matriz* [Polk & Schoendorff, 2014]; véanse los «Bits extra» para obtener una explicación). A medida que te lo explique, utilizaré el mismo lenguaje no técnico que uso con los clientes porque quiero lograr dos cosas al mismo tiempo: (a) simplemente explicarte el modelo de la ACT y (b) demostrar cómo puedes explicar la ACT a tus clientes.

El punto de elección es una herramienta que identifica rápidamente los problemas, reconoce las fuentes de sufrimiento y formula un enfoque de la ACT para manejarlos. Podemos incorporarlo en cualquier etapa de la terapia y utilizarlo para muchos propósitos diferentes. A menudo lo presento por primera vez aproximadamente a la mitad de mi primera sesión con un nuevo cliente, como parte del consentimiento informado (capítulo 5). Por lo general, sería algo parecido a lo siguiente:

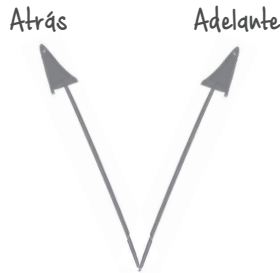
Terapeuta: ¿Te importaría si me tomo unos minutos para dibujar algo? Es una especie de hoja de ruta para ayudarnos a trabajar juntos de manera efectiva. (El terapeuta saca un bolígrafo y una hoja de papel). Tanto tú como yo, y como todos los demás en el planeta, siempre estamos haciendo cosas. Estamos comiendo, bebiendo, caminando, hablando, durmiendo, jugando, siempre haciendo algo. Aunque sólo estemos mirando la pared, eso sigue siendo hacer algo, ¿verdad? Y algunas de estas cosas que hacemos son bastante útiles, nos ayudan a avanzar hacia una vida mejor. Así que las llamo «movimientos hacia adelante». Los movimientos hacia adelante son básicamente las cosas que deseas comenzar o hacer más, si nuestro trabajo aquí es exitoso.

Mientras dice esto, el terapeuta dibuja una flecha y escribe:



El terapeuta continúa: Entonces, cuando estamos realizando movimientos hacia adelante, eso significa que estamos actuando de manera efectiva, comportándonos como el tipo de persona que queremos ser, haciendo cosas que probablemente lograrán que nuestra vida sea más significativa y satisfactoria. El problema es que eso no es todo lo que hacemos. Hay otras cosas que hacemos que tienen el efecto contrario: nos alejan de la vida que realmente queremos construir. Así que me gusta llamar a estos «movimientos hacia atrás». Cuando hacemos movimientos hacia atrás, eso significa que estamos actuando de manera ineficaz, comportándonos de manera diferente al tipo de persona que queremos ser, haciendo cosas que tienden a empeorar la vida a largo plazo. Básicamente, los movimientos hacia atrás son algo que dejarás de hacer o harás menos si nuestro trabajo aquí es exitoso.

Mientras dice esto, el terapeuta dibuja una segunda flecha y escribe:



El terapeuta continúa: Y esto se aplica a todos nosotros, ¿verdad? Durante todo el día, todos estamos haciendo movimientos hacia adelante y hacia atrás, y cambiamos de un momento a otro. Y cuando la vida no es demasiado difícil, cuando las cosas van bien, cuando obtenemos lo que queremos, es mucho más fácil elegir los movimientos hacia adelante. Pero como sabes, la vida no es así muchas veces. La vida es dura, y en muchas ocasiones no conseguimos lo que queremos. Así que, a lo largo del día, nos encontraremos con todo tipo de situaciones difíciles, y aparecerán pensamientos y sentimientos complejos.

En la parte inferior del diagrama, el terapeuta ahora escribe: «Situación(es), pensamientos y sentimientos» (Nota: A lo largo de este libro, el término «pensamientos y sentimientos» se utilizará como abreviatura de pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos, impulsos, imágenes y sensaciones. Cualquiera o todas estas experiencias privadas pueden mencionarse o escribirse en el punto de elección).



El terapeuta continúa: El problema es que la configuración predeterminada para la mayoría de nosotros es que cuando aparecen estos pensamientos y sentimientos difíciles, tendemos a «engancharnos» a ellos. Nos enganchan, nos atrapan, nos sacuden y nos lanzan por todas partes. ¿Sabes a lo que me refiero? Pueden engancharnos físicamente, por lo que comenzamos a actuar de diversas maneras con nuestros brazos, piernas y boca. O pueden llamar nuestra atención, así que en lugar de centrarnos en lo que estamos haciendo, nos perdemos en nuestro mundo interior. Y cuanto más fuertemente estamos enganchados... más hacemos esos movimientos hacia atrás, ¿verdad?

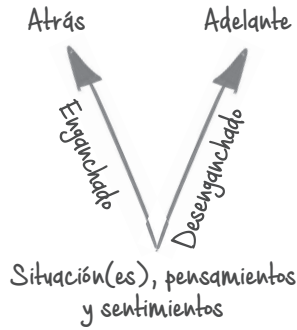
El terapeuta ahora escribe «Enganchado» junto a la flecha «Atrás».



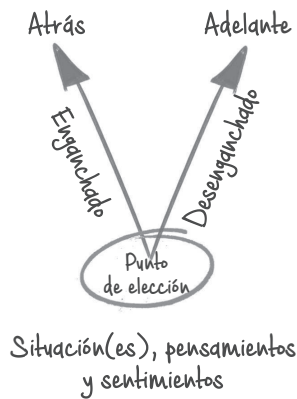
El terapeuta continúa: Entonces, hasta cierto punto, todo el mundo hace eso. Es normal. Nadie es perfecto. Pero si este tipo de cosas sucede mucho, crea grandes problemas. De hecho, casi todos los problemas psicológicos que conocemos, la ansiedad, la depresión, la adicción, lo que sea, se reducen a este proceso básico: nos enganchamos con pensamientos y sentimientos difíciles y comenzamos a alejarnos. ¿Tiene sentido?

Sin embargo, hay momentos en los que somos capaces de desengancharnos de esos pensamientos y sentimientos difíciles y, en su lugar, hacer algunos movimientos hacia adelante. Y cuanto mejores seamos haciendo esto... bueno, mejor será nuestra vida.

Mientras dice esto, el terapeuta escribe «Desenganchado» junto a la flecha «Adelante».



El terapeuta ahora dibuja un pequeño círculo en el punto donde convergen las flechas. (Si lo deseas, puedes escribir las palabras «punto de elección» o las iniciales «PE»). Mientras hace esto, continúa: Así, cuando estamos en estas situaciones desafiantes, y aparecen estos pensamientos y sentimientos difíciles, debemos hacer una elección: ¿cómo vamos a responder a esto? Cuanto más nos enganchemos, más probable es que hagamos movimientos hacia atrás. Pero cuanto más podamos desengancharnos, más fácil será que hagamos movimientos hacia adelante.



El terapeuta continúa: De este modo, si queremos ser buenos haciendo esto (señala la flecha «Adelante»), debemos hacer dos cosas: necesitamos aprender algunas habilidades de desenganche. Y tenemos que tener claro qué movimientos hacia adelante queremos hacer. Una vez hecho esto, tenemos muchas más opciones sobre cómo vamos a responder a todas estas cosas difíciles que la vida nos depara. Y de eso trata básicamente este tipo de terapia: aprender a desengancharse de estas cosas (apunta hacia «Pensamientos y sentimientos»), reducir estas cosas (apunta a movimientos hacia «Atrás») y ayudarte a mejorar en hacer estas cosas (señala movimientos hacia «Adelante»).

TERMINOLOGÍA COMPLEJA

Algunos profesionales de la ACT utilizan el término «enganchado» para referirse únicamente a la fusión cognitiva. El punto de elección emplea el término en un sentido más amplio para referirse tanto a la fusión cognitiva como a la evitación experiencial. Exploraremos esto más a fondo en el capítulo 2.

El punto de elección básico

Lo que acabas de leer es un resumen «básico» del punto de elección: una descripción genérica sin detalles específicos. Idealmente, querrás poner mucha carne en ese esqueleto: hacerlo personal para el cliente, con ejemplos específicos de sus pensamientos y sentimientos complejos, las situaciones difíciles a las que se enfrenta, sus movimientos hacia atrás y hacia adelante. A medida que avances en el libro, te mostraré cómo desarrollar este diagrama. Por ahora, solo quiero marcar tres puntos importantes:

1. **El punto de elección incluye la conducta abierta y la encubierta.** En la ACT, definimos el comportamiento como «todo lo que hace un ser completo». Sí, lo has leído correctamente: todo lo que hace un ser completo es su comportamiento. Esto

incluye conductas manifiestas como comer, beber, caminar, hablar, mirar *Juego de tronos*, etc. El comportamiento abierto básicamente es el comportamiento físico: acciones que realizas con los brazos, las piernas, las manos y los pies; las expresiones faciales, todo lo que dices, cantas, gritas o susurras; cómo te mueves, comes, bebes, respiras; la postura de tu cuerpo y así sucesivamente. Sin embargo, el término «comportamiento» también se refiere al comportamiento encubierto, que básicamente significa comportamiento psicológico, como pensar, concentrarse, visualizar, estar atento, imaginar y recordar. (Este comportamiento psicológico interno nunca puede ser observado directamente por otros, por lo que a menudo se le llama «comportamiento privado» en lugar de «comportamiento encubierto»).

Hay una manera simple de distinguir el comportamiento abierto del encubierto. Supongamos que una cámara de vídeo aparece mágicamente de la nada mientras se está dando el comportamiento. ¿Podría esa cámara grabar el comportamiento? Si es así, entonces es un comportamiento abierto. Si no, es un comportamiento encubierto.

Como verás en capítulos posteriores, cuando completamos el punto de elección con un cliente, incluimos tanto el comportamiento abierto como el encubierto. Por ejemplo, los movimientos hacia atrás encubiertos pueden incluir reflexionar, preocuparse, desconectarse, perder el enfoque y obsesionarse, y los movimientos encubiertos hacia adelante pueden incluir desactivarse, aceptar, reenfocar la atención, participar, crear estrategias y planificar.

- 2. El cliente define qué es un movimiento hacia atrás.** El punto de elección siempre traza las cosas desde la perspectiva del cliente. En otras palabras, es el cliente quien define qué comportamiento es hacia atrás, no el terapeuta. Al principio de la terapia, un cliente puede ver el comportamiento contraproducente o autodestructivo como un movimiento hacia adelante. Por ejemplo, un cliente con una adicción al alcohol o al juego inicialmente puede clasificar la bebida y el juego como movimientos hacia adelante.

Si es así, no comenzaríamos a discutir esto con el cliente. Simplemente nos tomaríamos un momento para proponer una aclaración.

ción: «¿Puedo verificar que estamos usando estos términos de la misma manera? Los movimientos hacia atrás son cualquier cosa que desees detener o hacer menos si nuestro trabajo aquí es exitoso, y los movimientos hacia adelante son las cosas que desees comenzar o hacer más si nuestro trabajo es exitoso».

Si el cliente todavía etiqueta el comportamiento autodestructivo como hacia «adelante», entonces lo reconocemos y lo escribimos junto a la flecha «Adelante». ¿Por qué? Porque ésta es una instantánea de la vida del cliente tal como la ve actualmente, no como la ve el terapeuta. Nuestro objetivo es tener una idea de la visión del mundo del cliente, su nivel de autoconciencia: lo que el cliente ve como problemas y lo que no. Entonces, si desafiamos al cliente en este punto, intentando que cambie de opinión y vea este comportamiento destructivo o autodestructivo como un movimiento hacia atrás, es probable que obtengamos una discusión sin resultado alguno. Por ahora, lo ponemos como un movimiento hacia adelante, y escribimos una nota para abordar esto en sesiones posteriores.

Inicialmente, queremos encontrar objetivos terapéuticos que construyan la alianza terapéutica, en lugar de forzarla. Así descubrimos lo que el cliente ve como movimiento hacia atrás, y utilizamos la ACT para trabajar con él en esos comportamientos. Luego, más avanzada la terapia, una vez que el cliente tenga un mayor nivel de flexibilidad psicológica, podemos volver al comportamiento y reevaluarlo: «Cuando viniste a verme por primera vez, clasificaste el juego como un movimiento hacia adelante; ¿todavía lo ves así?». Por lo general, a medida que avanza la terapia y se desarrolla la flexibilidad psicológica del cliente, éste cambiará de opinión y clasificará su comportamiento como autodestructivo, especialmente cuando se dé cuenta de que se está interponiendo en el camino de otras metas vitales importantes.

- 3. Cualquier actividad puede ser hacia atrás o hacia adelante, según el contexto.** Cuando miro la televisión principalmente para evitar ir al gimnasio o para postergar alguna otra tarea importante, o cuando me como una tableta de chocolate sin pensar para escapar del aburrimiento o de la ansiedad, clasifico esos com-

portamientos como movimientos hacia atrás. Pero cuando veo la televisión como una elección consciente y guiada por los valores que enriquecen mi vida (por ejemplo, ver el último episodio de *The Walking Dead*) o cuando como chocolate conscientemente, saboreándolo como parte de una celebración con amigos, clasifico ese comportamiento como un movimiento hacia adelante. Así, no se trata de la actividad que estamos haciendo, sino de los efectos que tiene dicha actividad.

En contextos donde una actividad nos lleva hacia la vida que queremos, comportarnos como la persona que queremos ser es un movimiento hacia adelante; y en contextos donde esa actividad nos aleja de la vida que queremos, comportándonos de manera diferente a la persona que queremos ser, ese movimiento es hacia atrás. Si estamos escribiendo ejemplos como éstos en un punto de elección, incluiremos información para especificar cuándo es hacia adelante y cuándo hacia atrás. Por ejemplo, en mi flecha hacia atrás escribiría «ver la televisión para evitar tareas importantes» y en mi flecha hacia adelante «ver la televisión como una opción de estilo de vida equilibrada».

El punto de elección, el *hexaflex* y el *triflex*

Veamos ahora cómo los procesos *hexaflex* y *triflex* se asignan al punto de elección.

