

TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

Apuntes para un Seminario



Ps Jaime E Vargas M

Contenido:

1. TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO:
UN ENFOQUE EXPERIENCIAL PARA EL CAMBIO CONDUCTUAL
Hayes, S.C., Strosahl, K.D. y Wilson, G.W.
The Guilford Press, 2003
2. METÁFORAS
3. EJERCICIOS
4. FORMATOS

TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO: UN ENFOQUE EXPERIENCIAL PARA EL CAMBIO CONDUCTUAL

Hayes, S.C., Strosahl, K.D. y Wilson, G.W.

The Guilford Press, 2003

Traducción resumida de: Ps Jaime E Vargas M

PARTE I EL PROBLEMA Y EL ENFOQUE

El hecho más sobresaliente de la existencia humana está en la dificultad para que las personas estén alegres. Todos los psicoterapeutas están familiarizados con los datos estadísticos que documentan esta realidad (e.g., Kessler et al, 1994; Regier et al, 1993). Ellos ya saben que en cualquier año la tasa total de prevalencia de los trastornos mentales es de 30% aproximadamente. También saben que existen cerca de 20 millones de alcohólicos. Saben que cerca de 30,000 personas se suicidan cada año y un sinnúmero de otras lo intentan pero fallan. Ciertamente, es frecuente que los terapeutas se apoyen en estos números para hacer notar la necesidad de más personal clínico y más recursos para los programas de salud mental. Al mismo tiempo, los psicoterapeutas generalmente descuidan el mensaje fundamental que estas estadísticas contienen al verlas como un todo. Si juntamos a las personas que han estado deprimidas, que son adictas, ansiosas, furiosas, auto-destructivas, alienadas, preocupadas, compulsivas, alcohólicas, inseguras, penosas, divorciadas, temerosas de la intimidad, estresadas, etcétera, nos veremos forzados a llegar a esta conclusión: el sufrimiento es una característica básica de la existencia humana. Este libro trata sobre este hecho.

CAPÍTULO 1 EL DILEMA DEL SUFRIMIENTO HUMANO

Para un perro o para un gato la felicidad es algo fácil. Si a los cachorros se les da un hogar, alimentos y agua, calor, estimulación, juego y bienestar, se ponen contentos. Sin la intervención de los seres humanos, los animales frecuentemente carecen de estas cosas básicas. Viven, como se dice, una vida de perros. Muchos humanos también carecen de estos insumos básicos y no es difícil comprender la miseria en que viven... Aunque muchas personas tienen todas estas cosas que un organismo no verbal necesita para ser feliz, pero ellos no lo son... Los humanos somos una especie de criaturas sufrientes. Aún así, nuestros más populares modelos de psicopatología y salud psicológica difícilmente se refieren a este hecho.

LOS SUPUESTOS QUE SUBYACEN AL CONSENSO PSICOLÓGICO

La comunidad de la salud mental simplemente no ha explicado adecuadamente sus propios datos sobre la prevalencia del sufrimiento humano. Partiendo de metáforas médicas,

perece que creen que la salud psicológica es el estado homeostático natural, que es alterado solo por enfermedades psicológicas. Esto es, existe la *suposición* de que hay una *normalidad saludable*.

Esta suposición está en el corazón de los enfoques médicos tradicionales ante las enfermedades físicas. Dado el éxito relativo de la medicina física, no nos sorprende que la comunidad de la salud mental la haya adoptado también. La concepción tradicional de la salud física implica solamente para su definición, de la ausencia de enfermedad.

Un corolario de esta supuesta normalidad sana es la suposición de que *lo anormal es una enfermedad*.

Si la salud es lo natural y esta se perturba solo por alguna enfermedad, lo que necesitamos hacer es identificar a quienes tengan la enfermedad y cuidadosamente examinarlos en busca de algún desvío etiológico subyacente. La psicopatología ha estado dominada completamente por estas suposiciones y las estrategias analíticas resultantes.

Traemos a cuenta todos estos aspectos por una razón pragmática. El estatus clínico ha enfocado el área de la salud mental con la suposición de que la salud es lo normal y la enfermedad es lo anormal. Si esta estrategia fuera útil para la psicoterapia, no habría razón para objetarla. 'Sí', entonces diríamos, 'el sufrimiento humano es ubicuo pero debemos dejárselo a los curas, a los rabinos o a los predicadores. Nuestro trabajo sería tratar y prevenir los síndromes clínicos. Después de todo, es por ello que la gente nos busca'... Aunque un clínico honesto y conocedor no podría afirmar esto hoy en día.

El enfoque descrito en este libro se denomina Terapia de Aceptación y Compromiso o ACT (ACT dicho como una palabra y no como un conjunto de letras). El modelo ACT asigna mucha de la responsabilidad de la psicopatología a procesos psicológicos ordinarios, particularmente los que involucran al lenguaje humano.

La ACT suplemente al enfoque tradicional proponiendo una suposición diferente para el estudio de los trastornos psicológicos. Se basa en la *suposición de una normalidad destructiva*: la idea de que procesos psicológicos humanos ordinarios pueden por sí mismos conducirnos a resultados extremadamente destructivos y disfuncionales y pueden amplificar o exacerbar procesos patológicos inusuales.

El ejemplo del Suicidio

No hay un ejemplo más dramático del grado en que el sufrimiento es parte de la condición humana, que el suicidio... El suicidio es quitarse la vida de manera consciente, deliberada y propositiva. Dos hechos son evidentes respecto al suicidio: (1) Es un fenómeno ubicuo en las sociedades humanas y (2) no se observa en ningún otro organismo viviente.

El suicidio se reporta en toda sociedad humana, tanto ahora como en el pasado. Aproximadamente 12.6 de cada 100,000 personas en los Estados Unidos se suicidan cada año (Schneidman, 1985)... La ideación y los intentos suicidas prevalecen en la población general (Chiles & Strosahl, 1995). Cerca de un 10% de la población humana en algún momento intentan suicidarse. Otro 20% sufren ideación suicida y tienen un plan y los medios para efectuarlo. Aunque otro 20% cursa con ideación suicida, pero carece de un plan. Así, la mitad de la población enfrenta niveles de tendencia al suicidio moderada o severa.

Aunque el suicidio no solo involucra la muerte. Implica también actividad psicológica orientada a la muerte de la persona como una consecuencia deliberada de esta actividad... Este propósito humano psicológicamente dirigido (e.g., para evitar sentimientos de minusvalía), sería muy difícil de imaginar en organismos no verbales... Ante este hecho, tenemos que cuestionarnos la siguiente interrogante. ¿Por qué? Este libro es un intento de respuesta.

LA SUPOSICIÓN DE UNA NORMALIDAD DESTRUCTIVA

La suposición de una normalidad destructiva es básica para muchas de nuestras tradiciones culturales, pero es menos dominante en la psicología. Por ejemplo, la tradición Judeo-Cristiana (y con ello muchas tradiciones religiosas, tanto occidentales como orientales) aceptan la idea de que el sufrimiento es un estado normal de cosas para el humano adulto.

Tradiciones Religiosas

La Biblia es muy clara acerca de la fuente original del sufrimiento humano. En la historia del Génesis, 'Dios dice, Hagamos al hombre a nuestra imagen' y Adán y Eva son colocados en un hermoso jardín. Los primeros humanos eran inocentes y felices... Solo se les dio una orden: 'No deberán comer del árbol del conocimiento del bien y del mal, pues si lo comen sus ojos se abrirán y serán como Dios, reconociendo el bien y el mal'... Los humanos comieron del árbol del conocimiento. Podemos categorizar, evaluar y juzgar. Como lo afirma la historia, nuestros ojos se han abierto, pero a qué terrible costo. Podemos juzgarnos a nosotros mismos y ver que tenemos deseos, podemos imaginar ideales y encontrar inaceptable nuestro presente por comparación, podemos reconstruir (recordar) el pasado, podemos preocuparnos imaginando el futuro, podemos sufrir sabiendo que vamos a morir... A los niños les enseñamos a hablar, a pensar, a comparar, a planear y analizar. Y, como a nosotros, su inocencia cae como pétalos de una flor para ser remplazada por los retorcidos brazos del miedo, la auto-crítica y la pretensión.

En las diferentes religiones hay variantes de esta historia, pero el tema es el mismo. En su intento por conocer, los humanos han perdido su inocencia y el sufrimiento es el resultado natural.

Los Efectos Positivos y Negativos del Lenguaje Humano

A nosotros nos parece (como a quienes escribieron el Génesis) que el proceso psicológico que mejor distingue a los humanos de los no humanos, es el conocimiento. El corazón del enfoque ACT está construido sobre la idea de que este proceso humano ubicuo da origen tanto a los logros humanos como a su miseria... el conocimiento puede ser tanto verbal como no verbal, pero el tipo que produce tales dificultades (y maravillas) se basa en el lenguaje humano. Por 'lenguaje humano' no nos referimos solo a las vocalizaciones..., nos referimos a la actividad simbólica en cualquier dominio que ocurra (gestos, dibujos, formas escritas, sonidos, etc.).

Dicho más técnicamente, los humanos cuentan con un entrenamiento extensivo para aprender a derivar relaciones entre eventos y símbolos. La habilidad para derivar y combinar

relaciones verbales aumenta considerablemente la habilidad de los seres humanos para supervisar el impacto de sus acciones, para predecir futuros aún no experimentados, para aprender del pasado, para mantener, construir y trascender su conocimiento y para regular la conducta de otros y de sí mismo. Como resultado, los humanos tienen la capacidad de desarrollarse culturalmente, progresar en su conocimiento y adaptarse a las demandas del ambiente, sin tener competidores efectivos de otras especies, solo entre ellos mismos.

Los registros más tempranos de actividad simbólica humana sofisticada aparecen en las pinturas rupestres de hace solo 10,000 años. La primera evidencia de lenguaje escrito como lo conocemos tiene 5,000 años de vieja. El alfabeto se inventó hace apenas 3,500 años... El desarrollo de las grandes civilizaciones fue forzado por el lenguaje escrito y las grandes religiones del mundo se desarrollan no mucho tiempo después.

El progreso resultante es asombroso, retando nuestra habilidad para apreciar el cambio. Hace doscientos años la expectativa de vida en los Estados Unidos era de 37 años. Pero en el año 2000 se aproxima a los 80. Hace cien años, un campesino en USA podía alimentar a 4 personas más. El día de hoy, son 200. Hace cincuenta años el *Oxford English Dictionary* pesaba 300 libras y abarcaba 4 pies de estantería. Hoy pesa menos de una onza y puede llevarse en una computadora.

Para tomar una frase de la trilogía de *Star Wars*, el lenguaje es en verdad 'La Fuerza' del progreso humano... Debemos aprender a usar el lenguaje sin ser consumidos por él. Debemos aprender a manejarlo sin dejar que este nos maneje a nosotros. Debemos aprender a vencer su lado oscuro.

Preparación para meterse entre los Dientes del León

El gran maestro Zen Seng-Ts'an tenía un dicho: 'Si quieres trabajar tu mente con tu propia mente ¿cómo evitarás la confusión?' Muchas instituciones humanas (incluido el Budismo Zen prominentemente) han intentado vencer al león del lenguaje humano. Resulta inherentemente difícil usar el lenguaje analítico para dominar al lenguaje analítico.

No obstante estamos escribiendo un libro, no danzando o meditando. Los lectores de este libro están interactuando con materiales verbales. Si el lenguaje humano es el centro de la mayor parte de su sufrimiento psicológico, esto representa un reto extremo... es el trabajo de los psicoterapeutas, en parte, el comprender estos procesos verbales destructivos y trabajar para modificarlos o mejorarlos.

CAPÍTULO 2 LOS FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y TEÓRICOS DE LA ACT

Muchos terapeutas son impacientes respecto a la filosofía y la teoría, desean ir rápido a los detalles prácticos sobre cómo ayudar a otros... El enfoque ACT se construyó durante los recientes 18 años tanto contrabajo filosófico y teórico como mediante su desarrollo técnico. Lo usual es que se desarrolle y se pruebe una técnica, para que muchos años después se cuestionen sus procesos y mecanismos de acción. Pensamos que esto es un error.

PORQUÉ EL NIVEL TÉCNICO NO ES ADECUADO

Los avances en la ciencia clínica se limitan severamente cuando se basan solamente en técnicas específicas definidas formalmente, por tres razones principales:

1. Sin enunciados que tengan una amplia aplicabilidad, no tenemos bases para usar nuestro conocimiento al confrontar con problemas o situaciones novedosas.
2. Sin enunciados que tengan una amplia aplicabilidad, no tenemos medios sistemáticos para desarrollar técnicas nuevas.
3. Una disciplina basada únicamente en enunciados de gran precisión, pero con estrecha aplicabilidad, se torna cada vez más desorganizada e incoherente.

Los enunciados tecnológicos aislados pueden funcionar bien en situaciones limitadas... Pero la psicoterapia *no* es una situación muy limitada... necesita comprender el sufrimiento humano y la mejor forma de tratarlo.

La ACT como tecnología

Como todos los enfoques psicoterapéuticos, la ACT puede comprenderse al nivel de una técnica, como una colección de ejercicios, metáforas, procedimientos, etc... uno puede usar la ACT (o cualquier terapia) de la forma en que usamos un martillo o un taladro: como un medio específico para hacer un trabajo específico. Pero considerar a la ACT solamente en el nivel técnico limita su posible valor y equivoca su sentido principal.

Cuando vemos a la ACT solo como una técnica, hay también la tendencia de aplicarla 'según el librito'. A pesar de que se emplean manuales para el entrenamiento en ACT, un terapeuta ACT experimentado frecuentemente modifica los procedimientos o la secuencia de los temas, para ajustarse a las principales necesidades de un cliente particular en un momento particular... El terapeuta ACT efectivo usa la ACT definida funcionalmente y no solo por su definición topográfica... El terapeuta ACT efectivo, la utiliza de una manera que resulta consistente con su teoría y su filosofía, no de manera mecánica.

LA NECESIDAD DE LA FILOSOFÍA

¿Si la teoría es necesaria, lo es también la filosofía? Sí lo es. Ciertamente, no es posible tener una teoría sin filosofía, por al menos dos razones. Primero, Como lo probó Gödel en el campo de las matemáticas, no es posible tener un sistema simbólico que no se base en postulados y supuestos analíticos que van más allá del alcance de ese sistema simbólico. Uno tiene que empezar con postulados y suposiciones y, así, la teoría no es suficiente. Segundo, para evaluar los sistemas teóricos, debe haber algunas reglas de evidencia o criterios de verdad que nos permitan afirmar que un postulado o conjunto de postulados es mejor o es más verdadero que otro. Pero estas reglas de evidencia son necesariamente pre-analíticas (posibilitan el análisis y no son resultado de este).

La filosofía de la ciencia trata de explicar las suposiciones que subyacen la actividad científica... especifica e integra los supuestos analíticos... las metas de esta filosofía son la claridad y la responsabilidad.

Las unidades analíticas básicas y el criterio de veracidad de los científicos no son *resultado* del análisis (son los *medios* para efectuarlo). En efecto, uno no puede afirmar honestamente diciendo 'Mis suposiciones y valores cumplen mis estándares mejor de lo que tus suposiciones y valores se apegan a estos, por lo que, mis suposiciones y valores son mejores'. Lo único que uno honestamente podría decir es 'Estas son mis suposiciones y mis estándares. Descriptivamente (no evaluativamente) esto es lo que pasa cuando tienes esto, en lugar de aquello'... Cualquier otra cosa es dogmático y deshonesto. En ese contexto, entonces, en este capítulo queremos describir las suposiciones filosóficas del trabajo en ACT. No son correctas, verdaderas o buenas. Más bien son 'de donde partimos'... La ACT es un enfoque basado en una teoría firmemente apostada en una tradición filosófica. Es a esta tradición a la que ahora vamos.

CONTEXTUALISMO FUNCIONAL

La ACT tiene su base en el contextualismo funcional. La unidad analítica central del contextualismo o pragmatismo, es el acto ocurriendo en contexto... Es hacer lo que se está haciendo, en un contexto tanto histórico como situacional, como cazar, ir de compras o hacer el amor.

Los componentes principales del contextualismo son: (1) enfocarse en el evento como un todo, (2) ser sensible al papel del contexto para comprender la naturaleza y la función del evento, y (3) un firme apego al criterio de veracidad pragmático.

El Evento como un Todo

Como psicólogos, lo que deseamos es comprender al organismo completo interactuando dentro y con un contexto histórico y situacional. Ese es el nivel de análisis psicológico. Para un psicólogo contextualista, un acto psicológico-en-contexto no puede ser explicado apelando a acciones de diversas partes del cuerpo involucradas en la interacción (e.g., el cerebro, las glándulas, etc.). Las piernas no caminan, los cerebros no piensan y los penes no hacen el amor. La gente hace esas cosas y la gente son organismos integrados.

Tampoco explicamos un nivel de análisis apelando a otro nivel diferente de análisis (rechazamos el reduccionismo y el expansionismo).

Igualmente, no podemos descomponer un acto-en-contexto en pedazos manteniendo la calidad del evento. La unidad de análisis es un todo interactivo... El ambiente no es un objeto y las acciones dentro y con él, no son cosas separadas de este.

Al enfocar al cliente en las consecuencias implícitas de una acción ocurriendo en contexto, el terapeuta trata de organizar la acción en unidades funcionales.

Así, la preocupación filosófica por el evento total, organizado en términos de sus consecuencias, se refleja directamente en el curso de la ACT.

El Papel del Contexto

Dentro de nuestro enfoque todos los conceptos se definen y delimitan contextualmente. Si se emite un enunciado respecto a un evento, la siguiente pregunta sería ¿Y en qué contexto ocurre eso?... El terapeuta ACT es extraordinariamente sensible al papel del contexto... la ACT es una terapia contextual que intenta alterar el contexto social/verbal y no la forma o el contenido de la conducta clínicamente relevante.

El Criterio de Veracidad Pragmático

El criterio de verdad en el contextualismo es el *funcionamiento exitoso*. Los análisis son verdaderos solo en términos del logro de metas particulares. Así, la verdad siempre es local y pragmática. Tu verdad puede no ser la mía, debido a que podemos tener metas muy diferentes.

La visión del mundo más generalizada en la psicología académica seguro es el mecanicismo. Un mecanicista trata de interpretar el mundo como si este fuera un mecanismo gigante de un diseño desconocido. Para entender una máquina simple, la tarea es analizar sus partes, la relación entre ellas y las fuerzas que operan. Sabemos que hemos comprendido la máquina si nuestro modelo de ella corresponde con lo que vemos. Está implícito en la visión mecanicista que las partes, su relación y las fuerzas entre ellas se encuentran pre-organizadas en el mundo y están en espera de ser descubiertas... Así, la epistemología del mecanicismo se basa en una ontología realista: podemos saber lo que es, ya que esto es real.

En contraste, el contextualismo funcional es peculiarmente a-ontológico, no pasamos de ver que algo funcione bien a postular la existencia de seres... En la ACT es verdad aquello que funciona. El análisis de una conducta problema es verdadero en la medida en que ayuda a resolver el problema del cliente.

Las suposiciones filosóficas dominantes en la cultura pueden entrapar a nuestros clientes al hacerlos creer en sus propios pensamientos de manera literal, aún cuando estos no funcionen... En el enfoque ACT, se motiva a los clientes a conservar una visión donde las experiencias funcionan o no funcionan. Esta es la manera en que se operacionaliza el criterio pragmático de veracidad.

Las Metas Analíticas en el Contextualismo

Existe una característica final del contextualismo funcional que se relaciona con el criterio pragmático de veracidad: sus metas. Tener claridad sobre las metas del análisis resulta crítico para el contextualismo ya que las metas especifican cómo puede ser aplicado el criterio de veracidad... Así, el *funcionamiento exitoso* es la forma en que los contextualistas evalúan los eventos y las metas posibilitan este criterio para ser aplicado. Las metas analíticas en sí mismas no pueden ultimadamente ser evaluadas o justificadas. Solo pueden ser enunciadas.

Muchos contextualistas se equivocan en este asunto, argumentan que *sus* metas son *las* metas, aunque esto es una postura inherentemente dogmática... Skinner, por ejemplo, argumenta

que las metas de la ciencia son la predicción y el control, pero es verdad para un enfoque contextualista que estas fueron *sus* metas para *su* ciencia.

Comprender la importancia de las metas para el contextualismo nos ayuda a entender por qué existen diferentes tipos de teorías contextualistas. Por ejemplo, algunos contextualistas buscan apreciar el todo examinando sus partes, ... como sucede con la psicología narrativa, el interconductismo y el construccionismo social, que son ejemplos de lo que hemos denominado como 'contextualismo descriptivo'.

Las Metas del Contextualismo Funcional

En contraste, el contextualismo funcional tiene para su análisis una meta por demás práctica: la predicción y la influencia sobre los eventos, como una meta integrada. Lo que queremos decir con 'integrada', es que el enfoque busca conceptos que ayuden al logro de todos los aspectos de la meta al mismo tiempo... *influencia* es una palabra mejor que *control*... pues *control* también se refiere a la eliminación de la variabilidad conductual en un sentido absoluto... El asunto no está en eliminar toda la variabilidad, sino en la producción de funciones de respuesta especificadas, por lo que *influencia* es un mejor término (Biglan & Hayes, 1996).

El Impacto Práctico de estas Metas

De las metas del contextualismo funcional, la más importante es la 'influencia'... Solo características contextuales que (1) sean externas a la conducta de los individuos estudiados y (2) resulten manipulables, al menos en principio, podrían posiblemente conducir *directamente* a la influencia conductual como resultado. En otras palabras, dadas las metas del contextualismo funcional, todo análisis debe rastrear el fenómeno hasta su contexto ambiental, histórico y situacional.

Esto se contrasta con los enfoques mecanicistas dominantes que tienen poca necesidad de usar la influencia como una meta... Por ejemplo, para un mecanicista está bien decir 'My cliente hizo esto, porque pensó aquello'. Cuando un contextualista funcional examina lo dicho, la palabra a objetar es *porque*. Un acto nos puede ayudar a predecir otro acto, pero esto no nos sirve para alcanzar la *meta integrada de predicción e influencia*, hasta que se nos dice (1) el contexto en el que ambas formas de actividad ocurrieron y (2) el contexto en el que una forma de actividad se relacionó con la otra. Esto es verdad por una simple razón: pensar es también un acto-en-contexto, por lo que el enunciado 'Mi cliente hizo esto, porque pensó aquello', en realidad es lo mismo que decir 'Mi cliente hizo esto, porque hizo aquello'. Los actos solo se pueden cambiar cambiando su contexto. Así, la relación entre una forma de acción y otra (e.g., entre cogniciones y conducta motora) puede ser útil para predecir la conducta, pero no es suficiente para influir sobre ella.

Esta es una de las cuestiones filosóficas fundamentales de la ACT. Es lo que la distingue de la terapia cognitiva y de mucha de la terapia conductual tradicional, así como de otros enfoques. En lugar de tratar de cambiar la forma de las experiencias privadas, Los terapeutas ACT intentan cambiar las funciones de las experiencias privadas manipulando el contexto en los que ciertas

formas de actividad (e.g., pensamientos y emociones) usualmente se relacionan con otras (e.g., acciones abiertas).

La conexión entre el Contextualismo Funcional y la Agenda Clínica

Debido a su papel y propósito aplicado, muchos clínicos desean un análisis que haga lo siguiente:

1. Que explique por qué sufre la gente
2. Que nos permita predecir lo que hará la gente con problemas psicológicos particulares
3. Que nos diga cómo cambiar el curso de los eventos de manera que esta persona en particular, con estos problemas psicológicos particulares, pueda lograr un mejor resultado

Estas tres metas (interpretación, predicción e influencia) son la *agenda natural analítica* de los clínicos. Los clientes, también, desean estas tres cosas de los profesionales. El cliente individual llega a la psicoterapia queriendo saber '¿por qué está así y qué puede hacer?' De manera que, los clínicos tienen una necesidad natural de interpretar, predecir e influenciar los problemas psicológicos.

El contextualismo funcional encaja como guante para estos propósitos clínicos ya que sus metas son idénticas. Esto no es así con otros enfoques filosóficos, que buscan comprender, coherencia, predicción o correspondencia y ven la influencia como una cuestión puramente técnica o indirecta.

Para el contextualista funcional, la influencia no es meramente algo secundario o solo una extensión aplicada del conocimiento básico. Es la métrica tanto para la psicología aplicada como básica. Así, los intereses prácticos del clínico no están más separados de los intereses analíticos del investigador.

El carácter a-ontológico y el fuerte énfasis contextual del contextualismo funcional arrojan una luz novedosa sobre viejos tópicos. El enunciado clínico más mundano ahora lleva a una secuencia muy diferente de interrogantes. Por ejemplo, supongamos que un cliente nos dice, 'No puedo salir de casa, pues tendría un ataque de pánico'. Un terapeuta mecanicista se preguntaría por qué la persona tiene pánico o cómo podría aliviarse el pánico. El contextualismo funcional promueve varias otras opciones. Entre otros diversos pasos, el clínico podría (1) ver esta proposición como un acto y examinaría el contexto en el que el cliente dice tal cosa, (2) notaría una construcción del mundo en unidades (salir de casa = pánico), sin adscribirle estatus de realidad a los eventos descritos o a su supuesta vinculación causal, (3) buscaría el contexto ambiental en el que el 'pánico' se relaciona funcionalmente con el 'abandono de la casa', con una visión que altere estos contextos más que necesariamente tratando de alterar el pánico per se o (4) vería esta proposición como parte de múltiples elementos de acción y buscaría elementos en los que la misma proposición se pudiera integrar bajo un proceso positivo.

LA TEORÍA DE LOS MARCOS RELACIONALES Y LA CONDUCTA GOBERNADA POR REGLAS: LA VISIÓN DEL LENGUAJE QUE SUBYACE A LA ACT

Enfatizar la importancia del lenguaje humano no es algo único de la ACT... La importancia adscrita al lenguaje se extiende a los dominios de la escolaridad y de la ciencia (e.g., filosofía del lenguaje ordinario, positivismo lógico, psicología narrativa, psicolingüística). Aunque muchos de estos enfoques sean bastante interesantes, pocos se han dirigido por una agenda clínica, por lo que su análisis con frecuencia no es obviamente relevante en el ambiente clínico.

Nosotros empezamos nuestro programa de investigación básica con un intento por comprender como es que las reglas verbales guían la conducta humana. Terminamos luego con un análisis de la naturaleza del lenguaje humano.

Conducta Gobernada por Reglas

Dentro del análisis de la conducta, desde hace tiempo se ha hecho la distinción entre la conducta moldeada por las contingencias y la conducta gobernada por reglas y entender esta diferencia es de fundamental importancia clínicamente. La 'conducta moldeada por las contingencias' es el comportamiento que se ha establecido por el moldeamiento gradual de aproximaciones sucesivas, como sería el aprender a atrapar un balón por ensayo y error. Muchas formas de comportamiento humano se adquieren de esta manera, pero muchas otras se basan en formulaciones verbales de eventos y de las relaciones entre ellos. Este tipo de conducta se dice que está 'gobernado por reglas'. De acuerdo con Skinner (1969), la conducta gobernada por reglas es comportamiento gobernado por la especificación de contingencias en lugar del contacto directo con ellas. La conducta gobernada por reglas permite a los humanos responder en formas muy precisas y efectivas donde el aprendizaje basado en contingencias puede ser inefectivo o incluso letal, como cuando las consecuencias de la conducta son sutiles, pequeñas, temporalmente remotas, acumulativas o probabilísticas. Por ejemplo, uno no quisiera involucrarse en un proceso de moldeamiento para aprender a evitar tocar alambres cargados con alta tensión. Igualmente, sabemos por el trabajo básico experimental que las consecuencias que son muy demoradas generalmente son inefectivas. Sin embargo, los humanos pueden responder efectivamente ante descripciones de consecuencias enormemente demoradas tales como 'Sé bueno con tu tío y dentro de 20 años él se acordará de ti en su testamento'.

Pero las reglas no están libres de costos... cuando la conducta es controlada por reglas verbales, tiende a ser relativamente insensible a los cambios en el ambiente que no están descritos en la misma regla... Cuando su conducta es guiada por reglas verbales, los seres humanos frecuentemente al rastrear cambios en el ambiente, lo hacen con menos precisión que los humanos. Por ejemplo, a una persona que se le dice 'aprieta este botón rápidamente para hacer puntos' ahora sería menos probable, debido a la instrucción, que pare de apretar cuando ya no le estén dando puntos o que apriete más lentamente cuando no sea necesario que lo haga rápido o que cambie el patrón de sus apretones para hacer más puntos.

En un estudio (Hayes, Brownstein, Haas & Greenway, 1986), los sujetos aprendieron una tarea ya sea mediante el seguimiento directo de una regla o mediante su experiencia. Luego, los

requisitos de la tarea se cambiaron sin avisar a los sujetos. Todos los sujetos que aprendieron la tarea por experiencia fueron sensibles al cambio y solo lo hicieron la mitad de los que originalmente aprendieron siguiendo la regla.

Este efecto de 'insensibilidad' nos llamó la atención, en parte debido a que muchas formas de conducta clínicamente significativa pareciera ejemplificar el mismo patrón general: las prácticas persisten a pesar de que se experimenten consecuencias potencialmente negativas. Esto nos conduce a un principio básico que guía mucho del trabajo en ACT: la conducta establecida mediante reglas directas puede inducir rigidez.

Diversas Conductas Gobernadas por Reglas

En nuestros intentos por examinar los efectos de las reglas teórica y empíricamente, emergen tres variedades de reglas funcionalmente distintas: *pliance*, *tracking* y *augmenting* (Hayes, Zettle & Rosenfarb, 1989). Estas tres formas de gobernanza por reglas resultan útiles e importantes, pero también pueden producir problemas conductuales.

Pliance (complacer, obedecer)

Pliance involucra el seguir una regla verbal basada en una historia de consecuencias socialmente mediadas por la correspondencia entre la regla y la conducta de quien sigue la regla. Supongamos que a un niño le dice su padre 'ponte una chamarra, hace frío allá afuera'. Si el niño responde basado en su historia de complacer o no a su padre, esto es *pliance*. En lo que toca al desarrollo, *pliance* probablemente es la primera variedad de seguimiento de reglas que aprendemos los individuos (Hayes & Hayes, 1989). Hay una gran cantidad de evidencia de que *pliance* es una forma muy persistente de conducta gobernada por reglas, aún en situaciones clínicas.

Tracking (seguir instrucciones)

Tracking es conducta gobernada por reglas bajo el control de una historia de correspondencia entre la regla y las contingencias 'naturales' sociales o no sociales. Contingencias naturales son aquellas producidas completamente por la forma exacta de la conducta en una situación particular (Hayes & Wilson, 1993; Hayes, Zettle & Rosenfarb, 1989).

Antes de proporcionar algún ejemplo de *tracking*, es importante estar claros sobre lo que significan las contingencias naturales. Por ejemplo, supongamos que una persona patea una ventana. El que la patada le produzca una herida depende 100% de la forma exacta de la conducta en una situación particular. La herida es una consecuencia natural. Otras consecuencias no serían, en este sentido, naturales, pues la consecuencia depende de la discriminación de otros respecto a los factores históricos, la motivación u otras características del episodio conductual más allá de la forma simple de la respuesta. Por ejemplo, si patera la ventana produce una demanda legal depende de si esta fue 'accidental' o 'deliberada', esto es, cuando la comunidad social determina si la conducta fue gobernada por reglas. Tal consecuencia es inherentemente arbitraria y

convencional pues es determinada por algo más que la forma exacta de la conducta en una situación particular.

Para un ejemplo de tracking regresemos al niño que se le dice 'ponte una chamarra, hace frío allá afuera'. Si el niño se pone la chamarra para calentarse, bajo el control de una historia con tales reglas describiendo con precisión la temperatura probable, entonces la conducta es tracking.

La Diferencia entre Pliance y Tracking

En términos de desarrollo, tracking es más sutil que pliance, en la medida en que no tiene nuevas consecuencias adicionales a la situación vigente derivadas de la regla. En el caso de pliance, se presentan repentinamente nuevas consecuencias mediadas por el orador una vez que da la regla. En el caso de tracking, estas están ahí todo el tiempo. Probablemente esta es la razón por la que niños pequeños tienden a seguir órdenes como '¡No!' antes de aprender a reaccionar ante tracks que les orientan en el ambiente, como cuando se dice 'Tu pelota está en la recámara'. Si el niño falla en complacer el comando 'No', consecuencias inmediatas adicionales serán aplicadas. Pero, si el niño falla en entender o seguir un track, no hay nuevas contingencias adicionales y, además, la consecuencia descrita aparecerá de cualquier manera (cuando el niño busque en la recámara, encontrará la pelota).

Pliance involucra a la comunidad verbal haciendo discriminaciones sobre la fuente de la conducta observada. En ese sentido, la contingencia involucrada en pliance siempre es arbitraria. Contrariamente, tracking pone a los seguidores de la regla en contacto con contingencias naturales y una vez que se establece, las contingencias naturales determinarán si la conducta se mantendrá.

Así que la distinción entre plys y tracks es funcional y no formal. Una regla puede tener la forma obvia de un track y aún así evocar pliance. Por ejemplo, a un adolescente adecuadamente se le advierte 'Tus amigos te meterán en problemas', pudiendo responder, a su vez, diciendo 'no trates de controlarme'. La regla del padre tiene la forma de track, pero es probable que funcione como ply (como si la consecuencia por seguir o no seguir la regla fuera arbitraria y no una descripción de consecuencias naturales).

La conducta rebelde o resistente (a la que designamos como 'counterpliance'), puede seguir siendo pliance, mientras la función de la regla dependa de la historia de consecuencias mediadas socialmente para definir la correspondencia entre la regla y el comportamiento relevante. Este tipo de rebeldía probablemente se ha consecuentado en el pasado mediante el retraining social del padre o de otro agente que emita la regla. Dicho de otra manera, complacer o rebelarse son funcionalmente semejantes. Este es un patrón de conducta que los terapeutas de niños y adolescentes conocen muy bien.

Augmenting (incrementar)

Augmenting es conducta gobernada por reglas que altera la extensión con la que algún evento funcionará como consecuencia. Hay dos variantes (ver Hayes & Ju, 1997). La primera consiste de incrementos motivantes. Estas son reglas que incrementan el valor de un evento que

ya es una consecuencia funcional. Las advertencias (y los anuncios) usan esta forma de regla de una manera proactiva y poderosa. Un ejemplo sería decir '¿No te caería bien comerte una super hamburguesa ahorita?' Si el individuo ya valora este tipo de hamburguesa, esta descripción podría servir para incrementar la probabilidad de que la persona vaya por una, aún cuando la regla no señala ningún cambio en la *disponibilidad* de ella.

Una segunda variedad es el *incremento formativo*. Los incrementos formativos establecen algún evento nuevo como una consecuencia importante. Por ejemplo, supongamos que a usted se le dice por primera vez que *bon* en Francés es lo mismo que *bueno* en español y que *bueno* en Español es lo mismo que *bra* en Sueco y que *bra* en Sueco es lo mismo que *good* en Inglés. Si decir *good* ya funciona como reforzador, esta regla sola puede hacer posible el enseñar nuevas habilidades otorgando consecuencias a las ejecuciones apropiadas con *bon*, *bueno* o *bra*.

Augmenting es la forma más difícil de conducta gobernada por reglas ya que se usa sobre todo para establecer el control de consecuencias abstractas, imaginarias o no experimentadas previamente. Por ejemplo, para los niños es difícil trabajar por consecuencias descritas como buenas calificaciones futuras, buenos trabajos en el futuro, evitar la cárcel o tener acceso al cielo.

Algunas implicaciones Clínicas del Análisis Funcional de la Conducta Gobernada por Reglas

Muy diversos problemas conductuales se han analizado en términos de conducta gobernada por reglas problemática... Por ejemplo, el comportamiento moral parece depender de la adquisición gradual de formas de conducta gobernada por reglas cada vez más complejas, de *pliance* a *tracking* y *augmenting*... Similarmente, se sabe que la conducta impulsiva e hiperactiva es más probable cuando las reglas no son funcionales... La ACT busca establecer control verbal en algunas áreas (e.g., el compromiso con nuestros valores elegidos), aunque también busca debilitarlo en otras.

Problemas con *Pliance*

Los datos de la investigación nos han mostrado que la insensibilidad producida por las reglas es mayormente, aunque no exclusivamente, el resultado de *pliance*... Sabemos que la insensibilidad inducida por las reglas tiene una alta correlación con la rigidez psicológica... En otras palabras, los estilos obsesivos y rígidos de interacción con el mundo pueden considerarse como un tipo de *pliance* excesivo en donde desear 'ser bueno' o complacer a otros (u ofender o mantenerse independiente de los demás) domina sobre lo que funciona de manera directa por experiencia personal. Es difícil hacer lo que funciona bien si uno está demasiado enfocado en ser simplemente 'bueno' o en ser rebelde.

En el modelo ACT, muchas formas de psicopatología se basan en tipos destructivos de *pliance*. No todas las formas de *pliance* son destructivas (por ejemplo, parece ser especialmente importante en la niñez), pero en la edad adulta los beneficios de *pliance* pueden obtenerse con mayor eficiencia desde *tracking* y *augmenting*. Por ejemplo, los adultos no necesitan mostrar compasión para ser premiados por otros, ellos pueden mostrar su compasión como una expresión

de valores personalmente elegidos (augmenting) y hacer lo que sí funciona con respecto a esos valores (tracking). Por estas razones, ACT frecuentemente se enfoca en la reducción de pliance.

Problemas con Tracking

Detectar y combatir trackings ineficientes es uno de los conceptos clave en la ACT. Los terapeutas ACT dedican buena parte de su tiempo en detectar 'rizaros extraños' (instancias en las que seguir un aparente track produce el efecto opuesto al especificado por la regla).

Los tracks son problemáticos cuando son inexactos, no evaluables, autocomplacientes o cuando se aplican en situaciones que solo pueden ser moldeadas por las contingencias. Si los tracks son inexactos, pueden producir conductas disfuncionales. Si resultan no evaluables o autocomplacientes, el rizo de feedback natural entre seguir la regla y sus consecuencias de hacerlo así, estará ausente o equivocado. Esto fácilmente puede producir un rizo extraño... Si una persona dice 'Yo pretendo ser listo, pues en realidad no valgo la pena', el premio de los otros conectará a la persona con su supuesta falta de valor... El resultado final probablemente será el *continuar* sintiéndose inútil, a pesar de tener señales de éxito objetivo.

Los tracks expansivos son aquellos que se aplican en situaciones que solo pueden ser moldeadas por contingencias. Cuando se siguen tracks expansivos, la persona probablemente actuará ineficientemente y no sabrá por qué. Un ejemplo es el batear una pelota. Yogi Berra solía decir 'no pienses, pégale'. La velocidad y coordinación requerida para ver la pelota y batearla puede interrumpirse al tratar de hacerlo recordando una regla.

La terapia cognitiva le ha prestado considerable atención intentando alterar la forma de tracks inexactos tales como 'no puedo ser feliz si sé que no le caigo bien a alguien'... Expectativas tales como 'aunque lo intente, no puedo dejar de beber', pueden considerarse como tracks inexactos.

La ACT como tal se enfoca en track inexactos de mayor envergadura: aquellos relacionados con eventos privados (cosas que solo la persona que las experimenta puede experimentar directamente, tales como pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones corporales, etc.) y su necesidad de modificarlos. Por ejemplo, 'si solo pudiera librarme de mi historia de incesto, podría tener más intimidad con mi pareja'. Sin embargo, estos tracks son más problemáticos pues tienden a ser autocomplacientes y difíciles de evaluar.

En la ACT, el exceso de trackings se combate atacando la coherencia literal del lenguaje en que se expresan y aumentando la sensibilidad hacia la eficiencia de diversas respuestas gobernadas por reglas.

Problemas con Augmenting

La ACT también trabaja con los augmenting problemáticos. Una forma común de augmenting problemático ocurre cuando un track especifica que una meta de proceso está ligada a una meta de resultado. En este caso, la meta de resultado funcionará como un incremento de la meta de proceso. El problema no ocurre en la meta última de resultado (recordemos que en el contextualismo tales metas solo pueden especificarse pero no evaluarse). El problema reside en

que la meta de proceso puede ser un espectador psicológico inocente, que no está necesariamente relacionado con la meta de resultado.

La manifestación clínica más importante de este problema es la tendencia a vincular la forma y calidad de las experiencias privadas a la meta de tener éxito en la vida... Consideremos como ejemplo a una persona que trata de librarse de sus recuerdos dolorosos para poder relacionarse íntimamente... Querer tener una relación íntima no es un problema. El problema está en el track inexacto ('Tengo que controlar mis emociones y mis pensamientos malos para lograr una verdadera intimidad'), que ahora incrementa la lucha contra los pensamientos y las emociones de esta persona. Cambiar los recuerdos problemáticos y las emociones asociadas con ellos es ahora aún más importante que antes, aunque en nuestra visión esto es innecesario.

La ACT busca tanto combatir incrementos que llevan a una lucha inútil, como usar incrementos vinculados a una apertura experiencial y a los valores elegidos.

La Naturaleza de los Eventos Verbales

Como se mencionó anteriormente, en algunas situaciones pareciera que hubiera una solución verbal directa y literal para los problemas de control verbal excesivo, aunque esto no funcionaría pues las soluciones verbales directas y literales son el verdadero problema que tratamos de combatir. Esto es particularmente cierto respecto al tracking. Incluso los tracks exactos (reglas racionales), siguen siendo reglas. Por lo que hay algunas áreas donde las reglas no pertenecen. Abandonar tales reglas pareciera que requiriera de un profundo entendimiento de tales procesos verbales, ya que el curso obvio de acción (como decirle a la gente que no sea demasiado racional) parecería internamente inconsistente.

Equivalencia de Estímulos

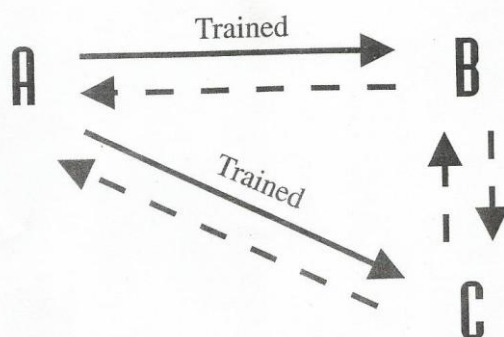
El fenómeno fundamental en la equivalencia de estímulos generalmente se estudia en lo que se conoce como el paradigma de igualación a la muestra. Un estímulo visual no familiar (como un garabato o una serie de tres consonantes) se presenta en la parte superior de una pantalla de computadora. Un conjunto de quizá tres estímulos de comparación nuevos aparecen abajo del estímulo muestra. Al sujeto se le refuerza por seleccionar el estímulo de comparación 'correcto'.

De esta manera, al sujeto se le dice que dado el estímulo A1 y los estímulos de comparación B1, B2, y B3, que escoja B1 y no B2 o B3. Podría haber otras variantes, por ejemplo, dado el estímulo A2 y los estímulos de comparación B1, B2 y B3, el sujeto es instruido para que escoja B2 y no B1 o B3, etc.

Esta discriminación condicional puede entrenarse en cualquier organismo complejo (rata, pichón o personas). Sin embargo, lo impactante son las ejecuciones derivadas que muestran las personas y no los animales. Un no humano expuesto a un ensayo donde B1 se presenta por primera vez como estímulo de muestra, con A1, A2 y A3 como estímulos de comparación, seleccionará A1 solo por mero asar. Las discriminaciones entrenadas no se revierten automáticamente. Por otro lado, los humanos verbalmente competentes, rápidamente eligen A1 sin entrenamiento o feedback explícito, mostrando lo que se designa como 'simetría'. Esto ocurre

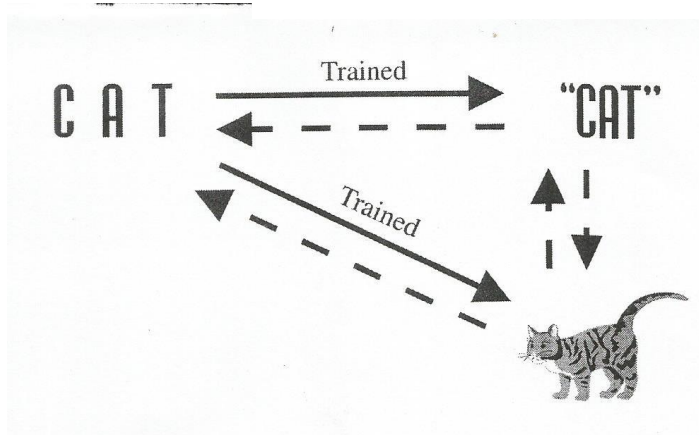
en niños pequeños de 17 meses (Lipkens, Hayes & Hayes, 1993). Igualmente, si se les presenta un ensayo con B1 como muestra y C1, C2 y C3 como comparaciones, los humanos rápidamente elegirán C1, mientras que los no humanos responderán aleatoriamente. Nótese que en este ensayo de equivalencia, el sujeto nunca antes había visto los estímulos B y C juntos al mismo tiempo. Podemos pensar en las clases equivalentes de esta manera: Si se entrenan dos lados del triángulo en cualquier dirección, como resultado, los humanos mostrarán todos los lados en todas las direcciones.

El arreglo básico se muestra en la siguiente Figura. Entrenar dos relaciones de estímulo con un no humano genera dos relaciones de estímulo. Hacer el mismo entrenamiento con un humano genera seis relaciones de estímulo. Como resultado, se da una economía inherente en el aprendizaje, que da a los humanos una gran ventaja sobre organismos no verbales.



Las clases equivalentes proporcionan un modelo de relación palabra-referente. Si a un niño se le enseña a relacionar una palabra escrita con un nombre pronunciado y una palabra escrita con una clase de objetos, todas las otras relaciones emergerán sin entrenamiento alguno.

Este arreglo se observa en la siguiente Figura



Supongamos que al niño se le enseña que estas tres letras C-A-T se llaman 'cat'. Además se le enseña que estas tres letras van con una clase de animales curiosos con cuatro patas y una cola ondulante. Hasta ahí tenemos dos relaciones de estímulo (palabra escrita – nombre pronunciado y palabra escrita – conjunto de objetos). Ahora le mostramos el animal al niño y preguntamos

¿Qué es esto? El niño probablemente dirá 'un cat'. Igualmente, si decimos '¿Dónde está el cat?', el niño señalará hacia el curioso animal de cuatro patas y una cola ondulante.

Estas formas nuevas de conducta se establecen de una manera indirecta. Tales efectos pueden ayudarnos a entender, por ejemplo, por qué una persona con agorafobia puede tener inicialmente un ataque de pánico al sentirse 'atrapada' en una multitud o maratón de compradoras y luego preocuparse por sentirse igualmente 'atrapada' en un campo abierto, en una relación marital o en algún empleo. Lo que une a estas diversas situaciones no son sus propiedades formales, sino las clases verbales en las que comparten membrecía.

Teoría de los Marcos Relacionales

La equivalencia es un modelo inicial de relaciones palabra-referente, pero no es suficiente para explicar las funciones de las reglas verbales o la complejidad del lenguaje humano. La Teoría de los Marcos Relacionales (RFT) (Hayes, 1991; Hayes & Hayes, 1989; Hayes & Wilson, 1993; Hayes & Barnes, 1997) expande la equivalencia de estímulos a los casos más generales.

La RFT empieza con la idea de que los organismos pueden aprender a responder relacionamente a varios eventos estímulo... Tal control contextual se ha demostrado frecuentemente en la investigación de la equivalencia de estímulos y resulta obvio en el lenguaje natural. La palabra enunciada 'bat' tiene significados diferentes cuando la persona está en una cueva oscura (murciélago), a diferencia de si estuviera en un juego de beisbol.

Esta simple idea tiene múltiples implicaciones. Significa que es posible aprender a relacionar eventos arbitrariamente y en una amplia diversidad de formas, para luego aplicar estos patrones relacionales aprendidos a estímulos nuevos simplemente mediante el arreglo apropiado de señales contextuales. En esta perspectiva, la equivalencia de estímulos es una clase aprendida de comportamientos y es solo una de muchas formas de relaciones derivadas de estímulo. Por ejemplo, relaciones de estímulo como más-menos, antes-después, opuesto, diferente, son todas ejemplos de relaciones de estímulos aprendidas y arbitrariamente aplicables.

Existen tres propiedades principales de las relaciones como clases aprendidas de comportamiento. Primero, estas relaciones muestran una vinculación mutua. Esto es, si una persona aprende en un contexto particular que A se relaciona de una manera particular con B, entonces esto implica cierta clase de relación entre B y A en ese contexto. Por ejemplo, si se dice que Alan es más grande que Bob, entonces Bob debe ser más pequeño que Alan. Nosotros llamamos a esta propiedad 'bidireccionalidad'. Segundo, estas relaciones muestran vinculación combinatoria: Si una persona aprende en un contexto particular que A se relaciona de una manera particular con B y B se relaciona de manera particular con C, esto implica cierta clase de relación mutua entre A y C en ese contexto. Por ejemplo, si Bob es más grande que Charly, entonces Alan también es más grande que Charly. Finalmente, estas relaciones permiten la transformación de funciones de estímulo entre estímulos relacionados. Si usted necesitara una persona que pusiera quieto a un enemigo y se sabe que Charly es bueno para eso, Alan probablemente sería mejor.

Las relaciones verbales pueden incluso transformar activamente funciones basadas dentro de la red relacional involucrada. Por ejemplo, supongamos que a una persona se le dice que un

tono precede a un shock y una vibración se presenta después de él, el tono ahora provocará inquietud y la vibración calma.

Ahora sabemos que una vez que las relaciones de estímulos se derivan, estas son extraordinariamente difíciles de romper, aún mediante entrenamiento directamente contrario (Saunders, 1989). Más aún, aún si se cambian mediante entrenamiento directo, pueden 'resurgir' después si el nuevo patrón no funciona (Wilson & Hayes, 1996). En otras palabras, una vez que las relaciones verbales se derivan, parece que nunca desaparecen. Uno puede adicionarlas, pero no puede uno eliminarlas... Una vez que se aprende a derivar relaciones entre eventos, lo haremos constantemente mientras esto le de orden a nuestro mundo.

Ahora estamos listos para definir el término *marco relacional*. Este término es usado para especificar un patrón particular de respuesta relacional contextualmente controlada y arbitrariamente aplicable involucrando vinculación mutua, vinculación combinatoria y la transformación de funciones de estímulo. Este patrón de respuesta se establece por una historia de reforzamiento diferencial por producir tales patrones de respuesta relacional en la presencia de señales contextuales relevantes, no una historia de entrenamiento directo no relacional con respecto a la estimulación involucrada... Esto es, el organismo no responde a un marco relacional. Responde ante señales contextuales históricamente establecidas (y su respuesta enmarca estos eventos relacionalmente).

Entonces, ¿qué es un evento verbal?

Habiendo definido los marcos relacionales, finalmente podemos definir ahora un evento verbal. Un evento verbal es simplemente aquel que tiene funciones psicológicas por participar en un marco relacional. Esta elegante y simple definición nos permite distinguir entre eventos verbales y no verbales. Por ejemplo, las reglas verbales son 'verbales' puesto que sus efectos dependen de que sus elementos conformen marcos relacionales. Las gesticulaciones, los signos y los dibujos son 'verbales' si sus efectos dependen de su participación en marcos relacionales, pero resultan 'no verbales' si esto no es cierto. Es una postura central en la ACT el que la naturaleza literal del lenguaje humano se basa en marcos relacionales. Así, debilitar las funciones literales del lenguaje requiere de debilitar los marcos relacionales en contextos específicos.

Conocimiento Verbal y no Verbal

La palabra *conocer* tiene una etimología interesante. Viene de dos raíces latinas diferentes: *gnoscere*, que significa 'conocer por los sentidos' y *scire*, que quiere decir 'conocer por la mente'. En la concepción humana usual, conocer por la mente (saber las cosas conscientemente) es familiar y seguro. Son los procesos inconscientes no verbales los que parecen extraños y difíciles de comprender. Científicamente, es todo lo contrario. Conocer por experiencia directa o conducta moldeada por contingencias, es algo que los psicólogos comprenden muy bien. El conocimiento verbal o 'conocer por la mente', resulta extraño y difícil de comprender.

La Teoría de los Marcos Relacionales ve el conocimiento verbal como el resultado de redes de relaciones derivadas de estímulos interconectadas y muy elaboradas... Y son algunas de estas actividades la raíz del sufrimiento humano.

Ahora bien, el auto-conocimiento es algo importante... Debido a la cualidad de la vinculación mutua de los marcos relacionales, cuando un humano interactúa verbalmente con su propio comportamiento, el significado psicológico tanto del símbolo verbal como de su propia conducta puede cambiar. Esta propiedad bidireccional confiere utilidad a la auto consciencia humana, pero también la hace potencialmente aversiva y destructiva.

El auto conocimiento verbal, así, nos proporciona la capacidad de cambiar la forma en que interactuamos con el mundo en el futuro. Desafortunadamente, también significa que podemos y lucharemos contra nuestras propias historias, pensamientos y emociones. Esto es por una razón simple: Resulta aversivo el estar verbalmente conscientes de los eventos aversivos. Por lo que, evitar las experiencias aversivas privadas es el resultado natural del lenguaje humano.

RESÚMEN: IMPLICACIONES DEL CONTEXTUALISMO FUNCIONAL, LA CONDUCTA GOBERNADA POR REGLAS Y LA TEORÍA DE LOS MARCOS RELACIONALES

La Psicología podría progresar rápidamente si (1) estamos claros sobre nuestros supuestos filosóficos y (2) si basamos nuestro trabajo aplicado en estructuras teóricas claras para lograr la visión necesaria para efectuar un análisis amplio y efectivo.

La información ofrecida por el estudio de la conducta gobernada por reglas y por la teoría de los marcos relacionales es congruente con las ya conocidas funciones clínicas del lenguaje y la cognición... Podemos hacer las siguientes 10 generalizaciones:

Dominancia de las Relaciones Verbales

1. Las relaciones verbales en humanos son primitivas, dominantes y fundamentales. Ocurren tempranamente y están listas incluso en infantes. Los procesos conductuales básicos involucrados pueden no ocurrir en no humanos y ciertamente no ocurren con la prestancia que se dan en humanos.
2. Mucho del mundo de los humanos se vuelve verbal en nuestro sentido. Los estímulos verbales abarcan más que solo palabras. Incluso el evento más obvio 'no verbal' probablemente, al menos en parte, resulta funcionalmente verbal para los humanos. A esto le llamamos 'dominancia verbal'.

El Contexto es la clave

3. Las relaciones verbales están controladas contextualmente. En algunos contextos ocurren más que en otros.
4. Las funciones de estímulo que son transformadas por las relaciones verbales también están contextualmente controladas y el impacto conductual de las relaciones verbales es contextual, no mecánico. En algunos contextos, los símbolos y sus referentes

pueden virtualmente fusionarse. A ese contexto lo llamaremos 'contexto literal' y a su efecto le denominamos 'fusión cognitiva'. En otros contextos, las relaciones verbales existen, pero pocas funciones de estímulo actuales se transforman entre ellas.

El Auto-conocimiento es una Espada de dos filos

5. La bidireccionalidad de las relaciones verbales hace útil al auto conocimiento, pero también hace inevitable la auto-crítica y la auto-evitación. A esto le denominamos 'el principio de bidireccionalidad'.

Es diferente cambiar las Relaciones Verbales por Proceso, que por Contenido

6. Las relaciones verbales pueden ocurrir con un mínimo de continuidad en su soporte ambiental. Los contextos que den soporte al sentido común, son suficientes para mantener la conducta verbal, aunque estos contextos directos se amplifican por la manera en que la comunidad verbal demanda razones y razonamientos para explicar el comportamiento. Denominaremos a estos contextos posteriores como 'contexto para dar razones'. Los contextos que no dan soporte al sentido común son medios efectivos para perder las relaciones verbales. Esta es una piedra de toque para muchas técnicas de la ACT.
7. Cambiar las relaciones verbales adicionando nuevas relaciones verbales hace más elaborada la red existente, no la elimina. En el nivel del contenido, las relaciones verbales trabajan por adición, no por sustracción. Ya que el sentido común, por sus propios medios, es un contexto común, las redes verbales son siempre más elaboradas. El principal recurso para debilitar las relaciones verbales efectivamente esta en alterar el contexto que da soporte a los procesos verbales, no enfocándose en el contenido verbal.

Las Reglas son necesarias y frecuentemente útiles, pero son tramposas y peligrosas

8. Las reglas verbales inducen una insensibilidad relativa ante las consecuencias directas de las respuestas.
9. Tal insensibilidad es particularmente probable con las pliance sociales, con las tracking no probadas o carentes de prueba o con augmenting vinculadas con consecuencias abstractas o remotas. En muchas circunstancias clínicas, la conducta gobernada por reglas puede continuar aún cuando resulte ineficiente.
10. Plance, tracking y augmenting están en un orden ascendente de complejidad. Las tres son necesarias para el desarrollo para una regulación verbal efectiva, aunque sobre el tiempo, las formas menos complejas se vuelven menos relevantes para una vida efectiva, excepto en contextos específicos. La ACT intenta reducir las pliance excesivas, fortalecer augmentals que se relacionan con resultados deseados y colocar las tracking

bajo un mejor control contextual. Intenta limitar la conducta gobernada por reglas a contextos que se beneficien de ello.

Un ejemplo: El Suicidio

Como dijimos antes, la motivación dominante para suicidarse parece ser un intento de escapar de estados aversivos en la mente como los sentimientos de culpa, la ansiedad, el considerarse inútil, inadecuado o maldito. Hay una tendencia a pensar que tal contingencia como una forma normal de escape o de evitación, pero esto es inexacto. Para entrenar a un organismo no verbal para escapar o evitar estimulación aversiva, el organismo debe exponerse al evento aversivo (ya sea de manera directa o mediante señales directamente asociadas con ese evento) y luego, alguna acción debe retirar o prevenir la re-ocurrencia de ese evento aversivo. El reforzamiento negativo en el condicionamiento de escape o de evitación es la reducida probabilidad del evento aversivo relativa con su probabilidad antes de responder.

El suicidio no ocurre de esta manera. La reducida probabilidad del evento aversivo relativa a su probabilidad antes de responder no puede experimentarse de manera directa en el caso del suicidio. Nadie sabe directamente que se siente estar muerto. Más aún, el suicidio frecuentemente ocurre aún cuando el acto de quitarse la vida ocasione una exposición directa e inmediata a eventos aversivos, antes de que la muerte ocurra. El suicidio es propositivo, pero el propósito no es uno que se experimente *directamente*. Más bien, el suicidio tiene un propósito *verbal*. La gente puede formular las consecuencias de su propia muerte: 'si estoy muerto' puede ubicarse como una clase donde se termina con el sufrimiento, donde otros se den cuenta de lo malos que han sido conmigo, con la posibilidad de un mundo mejor o con otras muchas 'consecuencias'.

La frase 'si muero deo de sufrir' es en apariencia la descripción de una contingencia. Es una regla que puede rastrearse (tracking)... La ACT intenta desvincular estos nodos verbales al debilitar los eslabones mismos del lenguaje.

CAPÍTULO 3 EL MODELO ACT PARA LA PSICOPATOLOGÍA Y EL SUFRIMIENTO HUMANO

Los humanos viven un intenso mundo verbal... estos procesos verbales con frecuencia se califican como 'mentales'... Cuando nosotros nos referimos a la 'mente', nos estamos refiriendo al repertorio individual de actividades verbales públicas y privadas: evaluar, categorizar, planear, razonar, comparar, referir, etc... la mente es un repertorio, no un lugar.

La ACT se enfoca en la mente desde una comprensión técnica sobre la naturaleza de la actividad verbal. El enfoque contextual conductual ante el lenguaje en el modelo ACT se concentra en el contexto de la actividad verbal como elemento clave y no en el contenido verbal. No es que la gente esté pensando algo equivocado (el problema está en el pensamiento mismo y cómo es que la comunidad verbal apoya su uso extensivo como una forma de regular el comportamiento).

La conducta verbal es una herramienta maravillosa para interactuar efectivamente con el ambiente, pero tiende a minimizar otras formas de actividad... tendemos a actuar relacionamente

de mañana a noche, constantemente describiendo, categorizando, relacionando y evaluando. Conforme hacemos esto, tendemos a fusionarnos con nuestras cogniciones... Las funciones conductuales de nuestro mundo se tornan cada vez más el producto de reglas y relaciones de estímulo derivadas y cada vez menos se basan en la experiencia directa y la eficiencia. Debilitar esta clase de fusión cognitiva es el propósito principal de la ACT.

Los contextos que debilitan estos procesos no forman la mayor parte de la cultura dominante... Nos hemos vuelto 'racionales' y 'razonables' de una manera irracional. Nuestras auto-verbalizaciones a su vez, pueden funcionar como reglas verbales, una vez que podemos hablarnos y escucharnos dentro de nuestra propia piel.

Como mencionamos brevemente en el capítulo anterior, el aspecto de vinculación mutua de los marcos relacionales con prestancia convierte el auto-conocimiento en auto-sufrimiento. Verbalmente categorizamos nuestra propia historia, nuestras sensaciones físicas, nuestros pensamientos, emociones y predisposiciones conductuales. Evaluamos estos eventos internos. Aquellas reacciones producidas por los eventos aversivos podrán, mediante la transformación bidireccional de las funciones de estímulo, convertirse también en experiencias aversivas... Por ejemplo, se nos dice y se nos enseña que es muy importante sentir, pensar y recordar cosas 'buenas' y no cosas 'malas'. Desafortunadamente, muchas de las formas en que intentamos lograr esto, son en sí mismas formas de psicopatología. Cuando los efectos de la conducta gobernada por reglas son negativos, el auto-sufrimiento continuará debido a la insensibilidad que inducen estas reglas. Esta es la esencia del modelo ACT de la psicopatología y del sufrimiento humano en general. De acuerdo a este modelo, muchas formas de psicopatología y de sufrimiento humano son conducta verbal.

EL SISTEMA QUE ENTRAMPA A LA GENTE

Otra forma de comprender el enfoque de la ACT ante el sufrimiento humano consiste en examinar las acciones de los clientes que entran a terapia... Hay un grado de consistencia sobresaliente entre la gente sobre su visión acerca de los problemas humanos y sus soluciones. La cultura, mediante el vehículo del lenguaje, claramente entrena a las personas para ver los problemas y sus soluciones de forma predecible. Adicionalmente, la naturaleza del lenguaje humano por sí misma organiza y conduce el comportamiento de solución de problemas. La visión dominante de la solución de problemas en el dominio psicológico puede expresarse como un silogismo lógico... El silogismo tiene cinco componentes.

Los Problemas Humanos son causados

Los clientes casi siempre llegan a la terapia con una convicción de que los problemas humanos son causados (la primera proposición del silogismo)... La terapia, para muchos clientes, es un lugar en donde las causas del sufrimiento serán detectadas, manejadas y cambiadas.

Las Explicaciones como Causas

Un corolario es que ya que los problemas psicológicos son causados, tales causas pueden ser detectadas mediante la exploración y el análisis racional... Varios enfoques de psicoterapia populares sistematizan este corolario al sostener que la fuente de los problemas clínicos son el pensamiento irracional o distorsionado y uno tiene que aprender a ser apropiadamente lógico y analítico... Como parte del proceso de socialización, a la gente se le exige que sea capaz de dar explicaciones verbales de su comportamiento, aún si las causas de su conducta son desconocidas u oscuras (Semin & Manstead, 1985)... Esto involucraría el dar explicaciones verbales y justificaciones de trastornos de conducta, creencias, emociones, sensaciones corporales y otros eventos psicológicos.

Una persona agorafóbica, cuando se le pregunta ¿Por qué evitas los comerciales?, podría decir 'Porque me ponen muy nerviosa'. Una persona depresiva, cuando se le pregunta ¿Por qué restringes tanto tus actividades?, podría responder 'Porque no siento ganas de hacer nada'. En el centro de la cultura, pareciera correcto ver estas 'buenas razones' como causas. Así, la segunda proposición del silogismo dice que *las explicaciones son causas*... El dominio verbal no significa que nuestras formulaciones verbales sean verdaderas en un sentido pragmático o científico.

El Problema de Acceso

Como una cuestión científica, la gente no tiene un acceso adecuado a mucho del material que es necesario para comprender su propio comportamiento... Mucho de lo que influye en nuestro desarrollo está fuera de nuestra vigilancia... sabemos muy poco acerca de cómo muchos tipos de experiencias en la vida actualmente influyen en nuestra conducta subsecuente. Dados estos problemas con el acceso, la idea de que las explicaciones verbales sobre las causas de nuestra propia conducta pudieran ser exactas, resulta simplemente absurda... Aún cuando pudiéramos conocer todos los eventos en la vida de alguien, aún no sabríamos cómo organizarlos en forma causal. Por todas estas razones, resulta imposible que las explicaciones que damos y recibimos tengan algo que ver con las causas.

La verdadera función de las explicaciones

Dedicamos una gran cantidad de tiempo enseñándoles a los niños a dar explicaciones... Uno debe tener una explicación que dar, en parte porque las explicaciones son la manera en que la comunidad verbal puede establecer si una persona puede justificar su comportamiento en términos de las reglas de conducta establecidas... Todo esto no sería un problema, de no ser por el hecho de que la gente toma con demasiada seriedad sus explicaciones y las considera como si se refirieran a causas verdaderas.

Los Pensamientos y las Emociones son buenas Explicaciones

Los eventos privados frecuentemente preceden y siguen a los eventos clínicamente significativos y muchos clientes explican su conducta en parte basándose en pensamientos, emociones, actitudes, recuerdos, creencias, sensaciones corporales, etc. (Addis & Jacobson, 1996). Aún cuando en apariencia los clientes no tratan de explicar su conducta per se, evalúan sus vidas en términos de estas mismas cosas.

Entonces, la tercera proposición del silogismo es que *los pensamientos y las emociones son buenas explicaciones...* La gente nos dice que los pensamientos y las emociones son las explicaciones más comunes ofrecidas para ellos mismos u otros para la conducta clínicamente indeseable y que estas explicaciones son válidas.

Los Pensamientos y las Emociones son Causas

La cuarta proposición del silogismo fluye de manera natural desde las tres primeras: *Los pensamientos y las emociones son causas.*

Como dijimos en el capítulo anterior, si por la palabra *causa* entendemos algo que puede usarse directamente para *cambiar* importantes fenómenos psicológicos, entonces los pensamientos y las emociones no pueden ser causas del comportamiento. Desde una perspectiva contextualista funcional, solo los eventos externos a la conducta pueden 'causar' la conducta.

No podemos manipular la conducta directamente, solo podemos manipular eventos externos a la conducta (Hayes & Brownstein, 1986a, 1986b). Si afirmamos que un pensamiento *causa* una acción, de hecho estamos diciendo que una variable dependiente es la causa de otra variable dependiente, pero ¿Dónde quedó la variable independiente? Es por esta razón filosófica que si se adoptan las suposiciones del contextualismo funcional, todas las formas de conducta (pública o privada) pueden participar en todas las relaciones causales, pero no pueden ser vistas ellas mismas como causas de otras conductas en el mismo individuo.

Para Controlar el Resultado hay que controlar la Causa

La quinta proposición es la sucesión lógica de las primeras cuatro: *Para controlar el resultado debemos controlar las causas...* Con esta proposición, la trampa está dispuesta, ya que la siguiente proposición se deriva directamente.

Para Controlar el Resultado, debemos Controlar los Pensamientos y las Emociones

Al principio no resulta obvio que se trata de una trampa. Ciertamente, como dijimos antes, el campo de la psicoterapia (especialmente la terapia conductual) ha definido frecuentemente sus procedimientos en términos del control de pensamientos y emociones. Así, por ejemplo, hablamos fácilmente de 'manejo de la ansiedad' o de 'reestructuración cognitiva'. La psicología ha adoptado casi completamente la noción de que uno debe mantener un control funcional sobre los eventos privados para poder tener una vida exitosa. Sin embargo, hay buenas razones para creer

que el intentar controlar los pensamientos y las emociones no solo resulta inefectivo sino que puede aumentar el sufrimiento humano (particularmente en personas que poseen trastornos clínicos). Este punto es muy importante pues se trata de un concepto central en la ACT ante la psicopatología y el sufrimiento humano.

Los intentos *deliberados* por no hacer nada son instancias de comportamiento gobernado por reglas. Cuando añadimos calificativos a los actos humanos como *deliberado, propositivo, consciente, intencional*, lo hacemos porque reconocemos que las conductas de interés no son automáticas, sino que están guiadas por nuestras formulaciones verbalmente construidas. Así, los intentos deliberados por controlar los pensamientos y las emociones involucran un tipo curioso de generación de seguimiento de reglas (e.g., 'No sientas X'). En la mayoría de situaciones clínicas, los pensamientos, las emociones, los recuerdos u otros eventos psicológicos que intentamos controlar resultan problemáticos y entonces la meta consiste en librarse de ellos o debilitarlos de alguna manera. No obstante, si el intento consciente por eliminarlos funcionara, el cliente no nos visitaría, en primer lugar. Así que algo está mal en la ejecución de esta regla.

Algunos de los problemas surgen debido a que los objetivos de estas reglas no se regulan fácilmente de esta manera. En este caso, se siguen tracks sobre-expansivos, pero sin un resultado positivo a largo plazo. Consideremos lo que es probable que suceda si usamos una regla para deshacernos del 'Pensamiento X'. Para hacer esto, debemos especificar el pensamiento que queremos eliminar. Las palabras contenidas en la regla tienen una relación de estímulo bidireccional con la forma del pensamiento mismo. En otras palabras, la regla posee el mismo contenido que trata de eliminar. Bajo estas condiciones, la regla probablemente producirá el mismo evento privado que la persona trata de desechar. Las personas con un trastorno obsesivo-compulsivo frecuentemente intentan seguir reglas tales como 'No debes pensar en lastimar a otros'. Una regla de este tipo es probable que por sí misma produzca pensamientos sobre lastimar a otros, ya que contiene eventos que están en una clase equivalente con el pensamiento. Así, entre más siga uno la regla, peor se podrán las cosas.

LO INCIDIOSO DE LA EVITACIÓN EXPERIENCIAL

La evitación experiencial es un proceso reconocido por un amplio número de orientaciones teóricas. Ocurre cuando una persona se siente incómoda al permanecer en contacto con experiencias privadas particulares (e.g., sensaciones corporales, emociones, pensamientos, recuerdos, predisposiciones conductuales) y da pasos para alterar la forma y la frecuencia de estos eventos y los contextos que los ocasionan.

La evitación experiencial se ha reconocido explícita e implícitamente en la mayoría de los sistemas de terapia... Resulta doloroso hablar de las cosas dolorosas... Lo que esto sugiere es que las emociones humanas que emergen de los eventos aversivos, se convierten ellas mismas en eventos aversivos. La ansiedad es una respuesta natural ante la adversidad... la 'ansiedad' no solo es un conjunto de predisposiciones conductuales y sensaciones corporales (como sucede en los organismos no verbales), se trata de una categoría verbal evaluativa y descriptiva que es altamente aversiva. Más aún, estos eventos emocionales pueden llegar a relacionarse bidireccionalmente con más y más eventos externos.

El principio de bidireccionalidad conduce naturalmente tanto a la evitación experiencial como a la relevancia emocional del ambiente externo... Esdtas tendencias naturales luego son amplificadas por la comunidad verbal. A los niños se les dice con frecuencia y regularidad, que ellos pueden y deben controlar los estados afectivos negativos (e.g., 'es tan buen niño que nunca llora')... Lo que aquí sucede es que resulta aversivo ver emociones negativas en otros, por lo que se usa pliance para reducir la frecuencia con la que los niños expresan emociones negativas... Como resultado, los clientes frecuentemente llegan a la terapia enfocados en su agenda: 'no puedo controlar mi depresión' o 'estoy muy ansioso'.

EL EFECTO DESTRUCTIVO DE LA EVITACIÓN EXPERIENCIAL

La Supresión del Pensamiento y las Emociones

Cuando se le pide a los sujetos que supriman sus pensamientos, ellos luego muestran un incremento en los pensamientos a suprimir, comparados con otros que no reciben esas instrucciones. El rebote es mayor en los contextos donde la supresión tiene lugar o mientras los sujetos se encuentren en el mismo modo emocional que cuando la supresión ocurrió. Ciertamente, la estrategia de supresión más bien puede estimular el modo a suprimir en un cierto tipo de sesgo auto-amplificador. Quienes adoptan la supresión del pensamiento como su estrategia primaria de confrontación poseen niveles más altos de síntomas depresivos y obsesivos.

El efecto paradójico de la supresión también se ha mostrado que ocurre para las sensaciones corporales o somáticas.

Evidencia desde la Investigación de Procesos Psicoterapéuticos

La evitación experiencial es una instancia de conducta gobernada por reglas, pero una en donde la regla contradice el resultado buscado. Las reglas de evitación especifican el evento a evitar, otorgándole una importancia conductual sobresaliente... Sin embargo, conforme la persona se auto-supervisa y se auto-evalúa, la regla de evitación se reconecta y vuelve a emerger, ahora con mayor potencia, el evento a evitar.

Procesos y Resultados con Desordenes Clínicos

La ACT es uno de los pocos tratamientos en la literatura de la psicoterapia que ha sido examinado mediante la investigación experimental de su eficiencia (Strosahl et al, 1998). La utilidad clínica de la ACT le proporciona particularmente un fuerte soporte a la aceptación para reducir la psicopatología.

CUANDO LA EVITACIÓN EXPERIENCIAL NO FUNCIONA

La evitación consciente y deliberada de eventos privados es altamente probable que falle en diversas situaciones que con frecuencia encontramos en el trabajo clínico:

1. *El proceso de control deliberado contradice el resultado deseado.* El intento por no tener ciertos pensamientos frecuentemente produce esos mismos pensamientos (Wegner & Zanakos, 1994)... cuando los clientes con malestares intentan suprimir o controlar sus experiencias privadas, bien pueden ver un incremento a largo plazo en la severidad de esas experiencias.
2. *El proceso no está gobernado por reglas.* Muchos eventos privados se condicionan directamente y no pueden cambiarse mediante regulación verbal. Por ejemplo, si algunas experiencias emocionales se han asociado con la situación x, es probable que estando en la situación x se despertaran emociones negativas solo por asociación. En estas circunstancias, los intentos por un control propositivo serán fútiles ya que los procesos subyacentes no están verbalmente regulados.
3. *El cambio es posible, pero el esfuerzo por lograr el cambio lleva a formas no saludables de evitación.* Supongamos que alguien trata de no recordar un evento dado. Los recuerdos no son conducta voluntaria, una vez que ocurre un evento, habrá recuerdos asociados con él. Sin embargo, un recuerdo podrá evitarse, evitando todas las situaciones que lo producen. El problema con esta estrategia es que puede producir otros problemas, tales como limitar el acceso consciente a eventos vitales o restringir la libertad de estar en lo que de otra manera serían situaciones valiosas.
4. *El evento no es cambiabile.* Por ejemplo, una persona puede decir 'No puedo aceptar que hayan asesinado a mi padre' y ponerse a consumir drogas para aliviar su pena. La pena es una reacción natural ante tales pérdidas y ninguna cantidad de droga alterara la situación de duelo... Cuando ocurre una pérdida irreparable, lo saludable es sentir plenamente lo que uno siente cuando esto sucede.
5. *El esfuerzo por cambiar es en sí mismo un tipo de comportamiento contradictorio con la meta que genera el esfuerzo.* La confianza es un buen ejemplo... La palabra 'confianza' literalmente significa 'ser fiel con uno mismo'... El acto de correrle a las emociones indeseables no es un acto de confianza, pues no denota fe o fidelidad con uno mismo. Cuando están presentes las emociones indeseables, una acción de confianza funcional no es huir de ellas, sino tener fe en uno mismo y sentirlas de manera total... Las emociones son efectos colaterales de la historia de contingencias. Son los productos materiales de situaciones y acciones pasadas... Las respuestas emocionales humanas son justamente nuestra propia historia traída al presente por el contexto actual... No contamos en la actualidad con una tecnología adecuada para remover las historias personales, al menos no de manera selectiva. El tiempo y el sistema nervioso humano se mueven en una dirección (no en dos) y las nuevas experiencias siempre se *adicionan* y nunca se *sustraen*.

COMO ES QUE LAS PERSONAS CAEN EN PROBLEMAS

La gente se llega a identificar con los procesos y el contenido de su 'vida mental' de tal manera que generalmente prefieren perder los brazos o las piernas, pero no perder 'la mente'. Desenchufar a la gente de sus propias mentes es una de las principales metas de la ACT... Se le ayuda a la gente cuando se le desconecta de la hegemonía del lenguaje para que trate este

dominio conductual, casi como si se tratara de otra persona. Se ayuda a los humanos cuando estos dejan de identificarse con sus 'mentes', lo que reduce formas peligrosas de control social/verbal, donde sus mentes son las depositarias.

Nuestra mente no sabe lo que nos conviene

El dominio de las mentes sobre las personas proviene, en parte, del gran poder y utilidad de las relaciones de estímulo que establece la comunidad social/verbal mediante el lenguaje... Nosotros podemos construir verbalmente peligros, necesidades y escenarios futuros y generar acciones basados en estas formulaciones. Pero también podemos enojarnos y preocuparnos sin razón y mantenernos así, en lugar de dejar que las cosas pasen... Los clientes frecuentemente pasan demasiado tiempo evaluando qué tan bien lo están haciendo, cuándo se sienten contentos y qué hacer sobre ello, al grado que pierden contacto con los contenidos que les dan alegría. Al esforzarse por controlar su estado psicológico, empiezan a perder control sobre sus propias vidas.

Para el cliente crónicamente distímico, el tema es sentirse de la forma correcta que debe sentirse. Para el obsesivo-compulsivo, se trata de evitar ciertos pensamientos y emociones. Para el que tiene crisis de pánico, se trata de evitar la ansiedad, la muerte, la pérdida de control o el volverse loco. Para lograra estas metas, el cliente debe permanecer vigilante de las señales tempranas que indiquen reacciones indeseables.

La solución a los problemas de las personas aparentemente reside en ser más vigilante, escudriñar el ambiente interno y externo y ejercer más control. Pero el ciclo de auto-observarse, evaluarse, responder emocionalmente, esforzarse en el control y nuevamente auto-observarse no es la solución para estos desórdenes: Es el desorden mismo.

Las personas con problemas mentales revelan una versión amplificada de este proceso normal pero destructivo... Para ser más específicos, el problema que muchos clientes enfrentan es FEEE: Fusión, Evaluación, Evitación y Explicación.

El Lenguaje no Evolucionó para Divertirnos

Aunque no hay un acuerdo general, es muy poco probable que el lenguaje evolucionara para promover la auto-actualización o la felicidad. No hay ventaja evolutiva en recordarle al organismo que tan seguro y satisfecho esta. Es más probable que el lenguaje evolucionara como una forma de control social y de aviso de los peligros.

Hay una paradoja asociada con la posesión de tan fino desarrollo de 'la mente'. La mente es una herramienta maravillosa para detectar y evaluar peligros externos y desarrollar planes para adaptarnos a esas demandas, pero no podemos evitar el aplicar estos mismos procesos al contenido de nuestro mundo privado. Cuando lo hacemos, vemos y producimos negatividad.

El Lenguaje es Santificado por la Cultura

El lenguaje es un elemento extremadamente importante para la existencia humana, pero no es todo. Quizá más que cualquier otro dominio conductual, los productos del lenguaje se han santificado culturalmente al grado de que ver al lenguaje en sí mismo como un problema resulta poco probable.

Muchas de las escuelas dominantes en la psicoterapia continúan operando bajo la suposición implícita de que las cogniciones y las emociones pueden manejarse a nivel de su contenido... Si este esquema orientado al contenido en verdad funcionara, muchos clientes no necesitarían tratamiento, en primer lugar. En un sentido importante, los clientes son los fracasos del tratamiento cultural.

FEEE: Fusión, Evaluación, Evitación y Explicación

El lenguaje y la conducta del cliente que entra a terapia refleja la culminación de FEEE como aspectos del lenguaje humano. Sería útil examinar cómo se manifiesta esto en las transacciones dentro del ambiente terapéutico.

Fusión Cognitiva

Los símbolos se asocian con los eventos que describen y con las personas que hacen las descripciones. Por ejemplo, un cliente podría decir 'Estoy deprimido'. La proposición pareciera ser una descripción, pero no lo es. Sugiere que el cliente se ha fusionado con la etiqueta verbal y la trata como si fuera la esencia de su identidad, no una emoción... Conforme los seres humanos se vuelven cada vez más indistinguibles de sus pensamientos y emociones, el sufrimiento tiende a incrementarse... En cambio, cuando simplemente aceptamos el hecho de que un pensamiento solo es un pensamiento y que una emoción solo es una emoción, inmediatamente se dispone de una amplia variedad de opciones de respuesta. Empezamos a notar los procesos del pensamiento y de la emoción, no solo sus contenidos. Empezamos a notar el acto de estructuración del mundo y no solo el mundo aparentemente 'real' estructurado por el lenguaje. Empezamos a notar que estamos usando unos lentes coloreados, en lugar de solo ver el ambiente coloreado... Esto es una piedra angular de la ACT y una variedad de sus intervenciones se diseñan para romper esta fusión y desliteralizar las representaciones del lenguaje. Desliteralizar rompe las estrechas clases equivalentes y las relaciones verbales dominantes que establecen funciones de estímulo por medios verbales. Las paradojas, la confusión y los ejercicios meditativos son ejemplos de técnicas de desliteralización.

La presión de la comunidad verbal ejerce un gran peso contra la posibilidad de que uno pueda distinguir entre el contenido del lenguaje y los procesos del lenguaje.

Evaluación y Auto-Discriminación

El lenguaje nos permite abstraer los eventos y tratarlos como si fueran objetos. Por ejemplo, se nos enseña la naturaleza y el significado de 'emociones' específicas. Una vaga colección de estados corporales, pensamientos, predisposiciones conductuales y factores contextuales se agrupan bajo una etiqueta verbal y aprendemos a llamarles 'depresión' o 'ansiedad'. Nuestras emociones se vuelven algo parecido a cosas y resultan verbalmente accesibles. Estas entonces son evaluadas, lo que les otorga tanto valencia como funciones convencionales. Este proceso puede conducir a discriminaciones cada vez más finas sobre el contenido de nuestras experiencias privadas. Sin el lenguaje sería imposible establecer el evento denominado 'angustia existencial' y no habría forma de reconocerlo cuando ocurriera. Este proceso de auto-discriminación verbal es importante porque permite a los humanos evaluar y luego preocuparse con los objetivos internos que produce. Ahora que sabemos lo que es la 'angustia existencial', podemos correr de ella. Virtualmente todas nuestras medidas de 'psicopatología' se construyen con la suposición de que la salud psicológica consiste en no tener respuestas emocionales y cognitivas en desorden.

La evaluación es una constante. Si a los clientes les pedimos que vean a su alrededor en el consultorio, literalmente nada en la habitación escapará de una evaluación negativa con un mínimo de esfuerzo. Así, este hábito constante de evaluación se aplicará a nosotros mismos como a nuestro ambiente. Aunque ver una puerta fea o una horrible arruga (aún cuando el ver este 'dentro' de la persona), no nos afecta de la misma manera como lo haría el notar una emoción o un pensamiento feo. Estamos listos para preocuparnos.

La ACT ataca la evaluación de una forma interesante: al reducir la dominancia misma del lenguaje.

Evitación

Una de las formas más inmediatas de 'sentirnos mejor' cuando uno ve un pensamiento feo o una emoción fea consiste en escapar o evitar lo que no nos gusta. Este efecto 'benéfico' inmediato es tan poderoso que todos somos evitadores emocionales en algún grado. La conducta humana está controlada por las contingencias inmediatas, aún cuando los efectos a largo plazo sean deprimentes y la evitación emocional sea un claro ejemplo precisamente de este tipo de trampa conductual. La ACT demerita la evitación promoviendo la aceptación, debilitando al lenguaje literal y señalando directamente las consecuencias de traks sobre expansivos en esta área.

Explicaciones

Otra razón por la que los procesos normales del lenguaje llevan a preocupaciones y sufrimientos internos es que aprendemos a explicar y dar justificaciones de nuestros comportamientos en términos emocionales y cognitivos. Como mencionamos antes, nuestros clientes aprenden a considerar los pensamientos negativos, las emociones molestas, los malos

recuerdos y las sensaciones físicas incómodas como causas sensibles y válidas de la conducta abierta (una explicación que generalmente apoya nuestra cultura). Una persona que dice 'Estaba demasiado deprimida para salir de casa', podría pensarse que dice algo razonable y comprensible. Podría incluso recibir simpatía por su expresión. Decir 'No tengo idea de por qué no fui' probablemente recibiría una respuesta menos positiva, aún cuando se trata de una expresión más certera.

Desafortunadamente, la gente empieza por creer sus propias explicaciones (sus propias historias). La gente produce traks que parecen 'correctos', pero que son inútiles o destructivos si se siguen... La ACT intenta reducir el exceso de justificaciones mediante la desliteralización y mediante una dosis sana de honesta ignorancia.

ACT: ACEPTAR, ELEGIR, ACTUAR

Resulta psicológicamente saludable tener malas emociones, así como tener buenas emociones... cuando las emociones son solo emociones, significan que un pedazo de nuestra historia es traído al presente debido al contexto vigente... (aunque) mediante los procesos del lenguaje, los clientes frecuentemente experimentan sus emociones como si estas fueran, literalmente, más grandes que ellos mismos.

Aceptación: Una alternativa a la evitación

La alternativa de la evitación es la aceptación. Etimológicamente, aceptación viene del latín 'accipere' que significa recibir o tomar lo que se nos ofrece. Psicológicamente, tiene la connotación de tomar activamente un evento o una situación. La aceptación psicológica, en su nivel bajo, está implícita en cualquier psicoterapia, pues, al menos, el cliente y el terapeuta deben 'tomar' el hecho de que tienen un problema con el que deben de trabajar. En nivel más alto, aceptación implica el abandonar agendas de cambio disfuncionales, así como un proceso activo para sentir las emociones como emociones, los pensamientos como pensamientos y los recuerdos como recuerdos, etc.

Elección y Acción Comprometida

La comunidad social/verbal ha establecido la idea de que una vida exitosa vendrá cuando las malas experiencias se quiten de nuestro camino... Por ello, las estrategias de evitación experiencial prometen que mediante el proceso de huir de las malas emociones es que uno puede conservar sus compromisos... Por ejemplo, supongamos que un hombre se casa con una mujer y le promete amarla y honrarla. Pero supongamos también que un día se despierta y no siente amor por su pareja. Careciendo de la habilidad para aceptar este sentimiento y mantenerse actuando con amor, el compromiso del matrimonio puede volverse nulo y vacío.

La aceptación se aplica en diferentes áreas y de diferentes maneras (y no siempre es la acción apropiada). 'Tomar lo que se nos ofrece' (aceptación) es siempre el mejor curso de acción en el área de la historia personal, pues la historia ya no se puede cambiar. Las experiencias

privadas es un caso más complejo. Aquí tanto la aceptación como los cambios de primer orden son relevantes... La prueba final para ambos consiste en conseguir un buen funcionamiento. Como lo indica su propio nombre, la ACT incorpora ambos, la aceptación y el cambio.

Parodiando la Oración de la Serenidad que invocan los Alcohólicos Anónimos, la ACT anima a enseñar a los clientes como aceptar las cosas que no podemos cambiar y cómo cambiar las cosas que sí están en nuestras manos. A diferencia de lo que dice esta oración, la ACT proporciona una guía específica sobre cómo saber la diferencia.

Lo que dignifica a la aceptación es que se efectúa al servicio de un cambio valioso en el mundo externo del cliente, no en el mundo privado de sus experiencias. El cliente, habiendo debilitado el control verbal mediante la defusión cognitiva, recupera el contacto con el mundo. Esto, a su vez, le permite escoger y actuar comprometidamente en la dirección de sus valores.

LA ACT COMO UNA TERAPIA CONTEXTUAL COGNITIVO-CONDUCTUAL

¿La ACT es una terapia conductual, una terapia cognitivo-conductual, un tipo de análisis conductual clínico, una terapia contextual o una terapia gestalt-humanística-existencial? Es todas ellas. Se basa en el contextualismo funcional, que hemos dicho que es la filosofía que subyace al análisis de la conducta (Hayes et al, 1988; Biglan & Hayes, 1996). Sus bases teóricas las toma del análisis de la conducta. En estos ambos sentidos, se trata de una forma de análisis conductual clínico o de una terapia conductual racionalizada... Por lo que, es razonable denominarla como terapia cognitivo-conductual.

PARTE II MÉTODOS CLÍNICOS

Los siguientes seis capítulos proporcionan información detallada sobre como ejecutar la ACT en ambientes clínicos... Cuando esta se practica de manera apropiada, la ACT es un conjunto de conceptos e intervenciones multifásico y flexible. Siempre es importante igualar tanto el tipo como la intensidad de la intervención a las necesidades clínicas del cliente.

Las metas esenciales de la ACT se resumen simplemente en el acrónimo descrito previamente: Aceptar, Elegir y Actuar. Los terapeutas ACT intentan ayudar al cliente para darle espacio a los efectos inmediatos de las dificultades que presenta la vida y a moverse en dirección de sus valores escogidos. Las barreras para hacer esto son la evitación experiencial y la fusión cognitiva, que impiden el compromiso conductual para vivir una vida valiosa.

Los estadios de la ACT se han diseñado para ayudar al cliente a cambiar de su excesivo enfoque sobre el contenido de sus experiencias psicológicas y desarrollar una comprensión del contexto de estas experiencias, tanto negativas como positivas. Esto se realiza para permitir que el cliente persiga metas valiosas en su vida. Para efectuar este cambio, el terapeuta ACT (1) demerita la agenda de cambio inservible del cliente (Capítulo 4); (2) muestra como la agenda inservible se basa en el control emocional y estrategias de evitación (Capítulo 5); (3) ayuda al cliente a detectar y disminuir la fusión cognitiva (capítulo 6); (4) ayuda al cliente a hacer contacto con un sentido del self (uno mismo) que es distinto a las reacciones programadas y a las creencias literales sobre el

self (Capítulo 7); (5) ayuda al cliente a identificar trayectorias de vida valiosas, así como las metas y acciones necesarias para alcanzarlas (Capítulo 8); (6) apoya al cliente para que se involucre en acciones comprometidas, permitiendo que funcionen los pensamientos, las emociones y los recuerdos, no como obstáculos, sino como una parte prevista de la vida dirigida a metas (Capítulo 9).

En la terapia, el discurso es puramente pragmático y cualquier forma de hablar que haga que el trabajo esté listo (aún si fuera científicamente 'incorrecto' o incompatible de un momento a otro) es pragmáticamente 'correcto'.

Uso de Metáforas

Muchas estrategias ACT son deliberadamente metafóricas. El discurso metafórico tiene varios rasgos adecuados a nuestros propósitos.

Primero, ya que las metáforas no son específicas ni prescriptivas, resulta más difícil para los clientes mostrar pliance ante ellas. Pliance requiere que la comunidad social (especialmente quien da la regla) esté dispuesto a supervisar la correspondencia entre la regla y el comportamiento relevante. Las metáforas son historias y nunca dejan claro lo que constituiría el complacerlas u oponerse a ellas. El cliente es sensible a esto y sabe que no hay una forma obvia de 'ser bueno' o 'ser malo' cuando se responde a las metáforas.

Segundo, las metáforas no son formas de conducta verbal lógicas y lineales: son más como fotografías... presentan una imagen de cómo las cosas funcionan en un dominio dado.

Tercero, las metáforas son fáciles de recordar y pueden emplearse en diversos escenarios diferentes del escenario específico en donde son aprendidas... Las metáforas pueden ayudar a los clientes a hacer contacto con los principios de la ACT, sin tener que tomarlas en un contexto literal.

Paradojas Terapéuticas

Las paradojas son un complemento importante de las intervenciones ACT por una simple razón: Las trampas del lenguaje que representan los desórdenes clínicos son inherentemente paradójicas. Señalar estas trampas hará surgir paradojas inherentes.

Las paradojas inherentes es el modo dominante de las paradojas en la ACT. Las paradojas inherentes se producen por una contradicción funcional entre las propiedades literales y funcionales de un evento verbal. Muchas formas de las paradojas inherentes involucran construcciones verbales que tienen que ver con eventos que no están gobernados verbalmente. Así, literalmente se refieren a procesos que no pueden ser enteramente literales o verbales en el sentido descrito en el Capítulo 2. 'Esfuézate en ser espontáneo' es un ejemplo de una paradoja inherente. La espontaneidad tiene que ver con la conducta moldeada por contingencias, no con la conducta gobernada por reglas. Pero tratar de lograr algo deliberadamente es un tipo de seguimiento de reglas. Tratar de ser espontáneo, entonces, demerita la espontaneidad. La espontaneidad deliberada es una paradoja inherente.

Los terapeutas ACT adoptan la visión de que tratar de cambiar los contenidos negativos es una fuente importante del mismo contenido y que el abandonar el esfuerzo por cambiar es en sí mismo el mayor y más importante cambio que puede hacerse. Esta visión es inherentemente paradójica.

Ejercicios Experienciales

Demeritar el sistema de reglas generalizado que promueve la evitación experiencial es la meta más importante de la ACT y algunos pequeños ejercicios de exposición contribuyen substancialmente a este proceso.

CAPÍTULO 4 DESAMPARO CREATIVO: DEMERITANDO LA AGENDA NORMAL DE CAMBIO

ENFOQUE TEÓRICO

Cuando un cliente llega a la psicoterapia, él o ella se resisten al cambio... Si una persona se ha esforzado mucho y aún así llega por tratamiento, una de dos cosas estarán pasando: (1) la persona no ha encontrado la forma correcta de arreglar su problema, o (2) el modelo de cambio no sirve o no funciona.

La respuesta usual que los clientes se dan a ellos mismos (y la respuesta usual que otros les dan) es, 'Estas fallando porque necesitas mas (confianza, fuerza de voluntad, control emocional) o menos (ansiedad, depresión, preocupación)'.

Desde la perspectiva ACT, los esfuerzos de los clientes por resolver sus problemas están dirigidos predominantemente por reglas basadas en el lenguaje culturalmente sancionadas, que especifican como es que los problemas deben analizarse y resolverse, así como las recompensas que esperan quienes siguen dichas reglas. La cultura instruye al cliente diciéndole que:

- Los problemas psicológicos pueden definirse como la presencia de emociones, pensamientos, recuerdos, sensaciones corporales, etc. displacenteras
- Estas experiencias indeseables son vistas como 'señales' de que algo esta mal en el cliente y que algo tiene que cambiar
- La vida saludable no puede ocurrir hasta que estas experiencias negativas sean eliminadas
- El cliente necesita deshacerse de las experiencias negativas corrigiendo los déficits que las causan, y
- Esto se consigue mejor comprendiendo o modificando los factores adversos que son la causa de la dificultad

En la mayoría de las terapias empíricamente validadas, el terapeuta y el cliente utilizan un modelo de cambio semejante, debido a que ambos están verbalmente regulados por las visiones culturales dominantes... En un nivel meta-teórico, la concepción central es esta: 'El problema es uno de malos contenidos; cambie el contenido y el problema desaparecerá'.

En cambio, la ACT enfoca la situación de los clientes con una suposición diferente. Quizá la agenda de cambio del cliente por sí misma no resulta eficiente. Posiblemente la razón para que la

gente inteligente y trabajadora sufra tanto es que se encuentran atrapados por las funciones normales del propio lenguaje humano, mismo que se amplifica y exagera con los años de culturización... La ACT requiere que el terapeuta vaya en contra de este sentido de 'normalidad'... En otras palabras, no es que el problema en sí sea resistente al cambio, sino que los esfuerzos de cambio directo o lineal empeoran el problema... la ACT le pregunta al cliente: '¿A qué le va a creer, a su 'mente' o a su experiencia?'.

Típicamente, el terapeuta ACT inicia este proceso esbozando el sistema. Esbozarlo involucra un diálogo enfocado en tres interrogantes principales: (1) ¿Qué es lo que el cliente quiere? (2) ¿Qué ha intentado el cliente?, y (3) ¿Cómo le ha funcionado? El razonamiento teórico de este enfoque es importante. El cliente funciona bajo la influencia de un trak superexpansivo que tiene la forma descrita previamente: Identifique el problema ('malos' pensamientos, emociones, etc.), elimine el problema (elimine los 'malos' pensamientos, emociones, etc.), entonces la vida mejorará (mejorará el trabajo, el matrimonio, etc.). Desde la perspectiva RFT, este trak particular involucra un marco relacional del tipo si...entonces (si hay 'malos' sentimientos habrá una mala vida, además del marco opuesto vinculado, sin 'malos' sentimientos habrá una buena vida).

En la fase siguiente, el terapeuta empezará a demeritar este tracking inefectivo... Cuando el terapeuta ACT ha organizado la mayoría de las soluciones del cliente en una clase que dicta que 'el control de la experiencia privada = una vida exitosa', se pone a prueba la eficiencia de toda la clase. Denominamos a esto como el 'desamparo creativo' ya que, conforme estas estrategias aparentemente razonables fallan al brindar experiencias inútiles, el cliente ya no sabe qué hacer. Esta es una posición creativa, ya que estrategias enteramente nuevas pueden desarrollarse sin ser opacadas por un sistema previo de reglas. En resumen, el desamparo creativo involucra el debilitamiento tanto de las pliance como de las tracks expansivas vinculadas a un control experiencial inefectivo e inútil. Esto, a su vez, sirve como una augmental poderosa para un cambio fundamental.

ENFOQUE CLÍNICO

En esta fase de la ACT, el terapeuta se enfoca en los siguientes tópicos:

- El cliente ha tratado de todo, pero el problema permanece
- El problema no es uno de motivación
- El problema no es uno de tácticas específicas
- El problema no es como en otras áreas de la vida. Hay algo inherentemente paradójico en él. Mientras el esfuerzo por resolver el problema normalmente trae buenos dividendos, en esta situación el esforzarse mucho hace que el problema se ponga peor.
- Quizá la solución es parte del problema
- El cliente necesita responder a la experiencia directa y al feedback que da la vida, no a la lógica del sistema para solucionar problemas
- El cliente no tiene la culpa por estar atascado y está dispuesto a responder de forma que cambie su situación

La siguiente Tabla presenta un resumen de las principales metas terapéuticas en esta fase, junto con estrategias específicas de intervención.

Tabla 4.1. Metas, estrategias e intervenciones relativas al Desamparo Creativo

Metas	Estrategias	Intervenciones
1.- Ganar consentimiento informado y compromiso con la terapia.	Proporcionar conocimiento necesario para un consentimiento informado. Hacer un contrato terapéutico.	Considerar tratamientos alternativos, riesgos y Beneficios. Acordar horarios y fechas. Aclarar los roles del terapeuta y del cliente.
2.- Describir la agenda de cambio del cliente y ver por qué no funciona.	Discutir con detalle la experiencia del cliente con su problema. Ayudarlo a evaluar su experiencia.	¿Qué quieres de la vida? ¿Qué has hecho para ello? ¿Ha funcionado?
3.- Demeritar el apego del cliente a su agenda de cambio.	Desarrollar la eficiencia como parámetro de evaluación.	Enfocarse en la eficiencia. Uso de metáforas y de paradojas inherentes.
4.- Engendrar el deseo para abandonar la inútil agenda de cambio.	Evocar desamparo creativo. Separar la culpa de la habilidad para responder.	Usted está atascado. Metáfora del Hombre en el hoyo y el Atrapados.
5.- Demeritar la “comprensión” inútil.	Uso de paradojas, confusión, y deliteralización para desestabilizar la “comprensión”.	¿Le ha funcionado? Dar feedback a las respuestas del cliente.
6.- Demeritar el apego del cliente a su agenda de cambio.	Distinguir el actual desamparo de la eventual eficiencia.	Enfocarse en los efectos obtenidos luego de sus esfuerzos por cambiar.

CAPÍTULO 5 EL CONTROL ES EL PROBLEMA, NO LA SOLUCIÓN

Si 'aclarar las cosas' ha sido exitoso, el cliente estará intrigado, listo para nuevas cosas y confundido. El cliente tendrá un vago sentido de lo que no le ha funcionado, pero no lo verá claramente. Para mucha gente, esta sensación de ambigüedad es un motivador poderoso. En esta fase de la ACT, lo que no ha servido recibirá un nombre: Control. En el modelo ACT, los intentos por controlar y eliminar las experiencias privadas indeseables radican en el corazón de la mayoría de agendas de cambio inútiles. Aunque los cambios orientados al control parecieran adecuados, cuando se aplican a objetivos inapropiados tienden a engendrar e intensificar las experiencias mismas que son repugnantes para el cliente.

Cuatro aspectos que muchos clientes traen a la psicoterapia parecieran soportar el control deliberado como estrategias de afrontamiento preferida en el dominio de los eventos privados:

- 'El control deliberado funciona bien para mí en el mundo externo'.
- 'Se me ha dicho que debe funcionar también con las experiencias privadas' (e.g., 'No tengas miedo de...').
- 'Parece que le funciona a otras personas que me rodean' (e.g., 'Papá nunca parece asustado con...').
- 'Incluso pareciera que funciona con ciertas experiencias' (e.g., 'La relajación funciona por un momento para reducir mis síntomas de ansiedad').

El propósito de esta fase de la ACT es el empezar a desestabilizar la confianza del cliente en estos cuatro razonamientos, en los esfuerzos de cambio basados en el control. El cliente experimentará la dimensión y la naturaleza de los problemas producidos por estos mensajes culturales y empezará a examinar alguna alternativa.

Demeritar la agenda de control es seguro de hacerse solo si esto se basa en las experiencias del cliente (de otra manera estamos adicionando pura palabrería a un sistema verbal ya sobresaturado).

La meta del terapeuta ACT, en este momento, consiste en deslavar el piso destructivo sobre donde el cliente ha estado parado.

ENFOQUE TEÓRICO

Hablando científicamente, la meta de esta fase es el cambiar el contexto en el que funcionan los sistemas de reglas culturalmente condicionadas... Esta fase de la ACT busca interrumpir los tracks del cliente que no funcionan... Sin embargo, hay que tener mucho cuidado en esta parte para no dictar o demandar que el cliente evalúe las estrategias de control como inútiles. Tal postura podría generar ya sea una pliance o una counterpliance, que irían en contra de la agenda del terapeuta para perder el gobierno de la regla e incrementar la sensibilidad hacia las contingencias experimentadas directamente.

La reducción de los problemas con las pliance se logra mejor con el uso de técnicas como las metáforas y los ejercicios experienciales, más que con instrucciones directas... Otro método para reducir los problemas de las pliance consiste en hacerle preguntas al cliente más que en darle

instrucciones... el terapeuta podría decir ‘parece que lo que usted dice en algunos casos funciona, al menos en el corto plazo. Pero yo me pregunto ¿cómo le resultó en un nivel de verdad fundamental? ¿de verdad nosotros los humanos le cambió las cosas, como usted esperaba que sucediera? Hay muy poco con lo cual reaccionar en este tipo de formulaciones. Siempre que pueda, evite las preguntas al plantear interrogantes en lugar de dar dictámenes.

ENFOQUE CLÍNICO

En esta fase de la terapia, el terapeuta se enfocará en los siguientes tópicos:

- Los esfuerzos de cambio en el cliente son en realidad esfuerzos por controlar eventos privados.
- La cultura, mediante el lenguaje, elabora estrategias de control.
- La experiencia a corto plazo del cliente con el control le sugiere que este debe funcionar, pero en el largo plazo claramente no funciona.
- Las manifestaciones principales de la agenda de control son el escape y la evitación emocional.
- Entre más se aplique la estrategia de control, más crecen las experiencias negativas afectando la vida del cliente.
- La alternativa al control es la aceptación de las experiencias no invitadas.

La siguiente Tabla presenta un resumen de las principales metas terapéuticas en esta fase, junto con estrategias específicas de intervención.

Tabla 5.1. Metas, estrategias e intervenciones relativas al Control.

Metas	Estrategias	Intervenciones
1.- El problema es el control que lleva a resultados inútiles mediante el escape y la evitación emocional.	Muestre que la agenda de control produce sufrimiento. Muestre como el control pareciera funcionar a corto plazo, pero no a largo plazo.	Metáfora del polígrafo Ejercicio del Pastel de chocolate Diario de la disposición
2.- Los intentos de control se aprenden y mantienen arbitrariamente, lejos o a pesar de la experiencia.	Enseñe el modelo del condicionamiento. El cliente debe estar pendiente del control instruccional del lenguaje. Contraste lo que es seguir las instrucciones como algo diferente a la eficiencia (un buen funcionamiento).	Ejercicio de los números Ejercicio de las reglas del juego Ejercicio identifique la programación
3.- La disposición es una alternativa al control y no tenerla tiene un costo.	Enseñe como la disposición demerita la agenda de control y su ausencia produce incomodidad.	Metáfora de las 2 escalas Metáfora de la caja llena Diario de la incomodidad

CAPÍTULO 6 CONSTRUIR LA ACEPTACIÓN DEFUSIONANDO EL LENGUAJE

ENFOQUE TEÓRICO

Hay una diferencia entre el *lenguaje* como un conjunto aprendido de relaciones de estímulos derivados y el *lenguaje* como la acción de derivar estas relaciones. Sin embargo, la diferencia se pierde en el lenguaje mismo. Las funciones de estímulo son funciones de estímulo y el proceso mediante el cual estas aparecen, normalmente no es relevante o sobresaliente.

Los humanos pasan mucho de su tiempo viviendo en un mundo estructurado por relaciones de estímulo derivadas y poco tiempo percatándose del proceso de derivación.

Cuando dominan las funciones derivadas del lenguaje, las personas se fusionan con los contenidos psicológicos de los eventos verbales. La distinción entre el pensamiento y los referentes del pensamiento se disminuye. Como resultado final, ciertos pensamientos o emociones (particularmente aquellos con un significado provocativo o peyorativo) se conectan con poderosos y predecibles patrones de conducta. El cliente viene a ver sus construcciones verbales de la vida, como virtuales sustitutos de la vida tangible misma. Por ejemplo, para el cliente con un desorden de ansiedad, la *ansiedad* casi deja de ser una simple palabra para llegar a ser parte de un conjunto de eventos psicológicos, emotivos y cognitivos. La palabra *ansiedad* tomada en su sentido literal, y el solo pensarla o leerla puede traerle al cliente en su experiencia inmediata el total del espectro de eventos percibidos negativamente, con los que está relacionada. Mediante el poder del lenguaje, la palabra *ansiedad* se torna en la ansiedad como un hecho.

El lenguaje no puede debilitarse solamente por describir un problema, pues la misma descripción depende del significado literal para su impacto. En lugar de ello, la ACT intenta debilitar el significado literal excesivo mediante el uso de la *deliteralización* (defusión cognitiva). La esencia de las estrategias de deliteralización de la ACT está en alterar ciertas características de la forma en que funciona el lenguaje, para enseñarle al cliente a ver los pensamientos y las emociones como lo que son (un proceso verbal vinculatorio de significado) diferente a lo que este advierte que es (el mundo que comprende, la realidad estructurada). El terapeuta debe, con palabras, cambiar cómo las palabras funcionan para el cliente. Combatir el fuego con fuego. Esta es la paradoja inherente que está en casi todos los aspectos de la ACT.

En este capítulo se demostrará como la ACT puede ayudar a que se pierdan clases equivalentes (o relaciones de estímulo derivadas) y así ayudar a que las funciones de estímulo directas puedan competir con aquellas que son derivadas.

ENFOQUE CLÍNICO

En esta fase de la ACT, el terapeuta se enfoca en los siguientes tópicos:

- Cómo es que el self, los referentes y los procesos del lenguaje producen el sufrimiento y hacen imposible sentirse motivado
- El papel de la literalidad en la producción de la fusión cognitiva
- Los límites del lenguaje en la comprensión del self y la historia personal

- Como es que los procesos del lenguaje evaluativo interfieren con nuestra capacidad de experiencia directa
- Como es que la comunidad verbal refuerza procesos de lenguaje problemáticos como es el dar explicaciones, el control emocional y la auto-narrativa literal
- El aprendizaje de convenciones verbales que separan al pensamiento del pensador y a las emociones de quien las siente
- Remover barreras motivacionales aprendiendo a ver las experiencias privadas por lo que son, no por lo que nos advierten que son

Un resumen de las principales metas, estrategias e intervenciones específicas empleadas para lograra esas metas, se presentan en la Tabla 6.1

Tabla 6.1. Metas, estrategias e intervenciones ACT sobre Deliteralización

Metas	Estrategias	Intervenciones
1.- Mostrar los límites del lenguaje para aprehender experiencias directas.	Mostrar al cliente como el lenguaje queda atrás de la experiencia. Distinguir entre lenguaje representacional y funcional.	Intervención: tu mente no es tu amiga. Metáfora: encontrar donde sentarse.
2.- Demeritar la fusión del Self y el lenguaje.	Interferir con la función de secuencias de lenguaje problemático. Enseñar estrategias de defusión cognitiva.	Ejercicio: leche, leche,... Metáfora: pasajeros en el autobús. Ejercicio: soldados en el desfile. Ejercicio: llevar la mente de paseo.
3.- Demeritar funciones del lenguaje para evaluar y actuar automáticamente ante reglas.	Demeritar la confianza en las explicaciones. Alterar las convenciones verbales engañosas. Producir comprensión de las evaluaciones vs. descripciones del lenguaje.	Explicaciones como causas. Metáfora: Copa mala Cubby holing
4.- Enseñar a tener una distancia saludable para vigilar sin hacer juicios.	Promover habilidades motivacionales como alternativas del conflicto.	Ejercicio: Tin Can Ejercicio: Fisicalizar Ejercicio: Contento con las cartas.

CAPÍTULO 7 DESCUBRIENDO EL SELF, DEFUSIONANDO EL SELF

Hemos Aprendido a describir estados sutiles de ser, estados mentales, disposiciones conductuales, etc. Esta capacidad auto-reflexiva del pensamiento humano es una herramienta poderosa y potencialmente peligrosa y os terapeutas ACT están muy atentos para precisar la naturaleza de estos peligros.

EL ENFOQUE TEÓRICO: VARIEDADES DE SELF (Self = uno mismo)

La ACT distingue entre tres sentidos principales de self (Hayes & Gregg, in press)... estos tres sentidos son el self conceptualizado, la auto-conciencia cotidiana y el self como perspectiva. Aunque nuestros clientes frecuentemente están muy familiarizados con su self conceptualizado, están menos familiarizados con la auto-conciencia cotidiana y aún tienen menos contacto con los aspectos más inmutables del self: la perspectiva consciente o locus.

Cuando nosotros enfatizamos la experiencia directa de los clientes mediante un self observante, estamos construyendo una plataforma estable desde la que es posible trabajar y desde donde los procesos activos de auto-conciencia pueden ocurrir honestamente.

El Self Conceptualizado

Nosotros los humanos no vivimos meramente en el mundo, vivimos en el mundo como lo interpretamos, como lo construimos o como lo comprendemos. En términos técnicos, las relaciones derivadas de estímulos dominan sobre otros procesos conductuales... Tratamos de vivir de acuerdo con la manera en que nosotros nos vemos y como nos ven los otros... El marco relacional aquí parece ser “Yo = conceptualización” y su derivación vinculada “Conceptualización eliminada = yo eliminado”. Mediante este marco de coordinación, somos impelidos a proteger nuestro self conceptualizado como si fuera nuestro self físico.

La mayoría de los clientes están al principio tan atrapados por esta prisión conceptual que no saben y no creen que estén aprisionados... Para escapar de la prisión, es necesario ver primero la prisión.

La corriente principal de la psicología clínica empírica promueve con un énfasis excesivo los cambios en el self conceptualizado, principalmente mediante su enfoque extenso para modificar el contenido de las experiencias privadas. Ciertos pensamientos son racionales y otros son irracionales; ciertas emociones son buenas y otras son malas; ciertas creencias muestran alta auto-estima mientras otras muestran baja auto-estima, etc. Este tipo de categorización es bastante familiar para nuestros clientes. Es lo que han estado haciendo toda su vida. En lugar de ayudarlos con esta guerra entre polaridades (que muchos terapeutas parece que es lo que hacen), los terapeutas ACT trabajan para distinguir (separar) a sus clientes de su contenido conceptualizado, sin importar que tan bueno o malo sea este.

Auto-Conciencia Cotidiana

La vida humana saludable requiere de un auto-conocimiento verbal flexible. La ACT promueve esto de dos maneras. Primero, es raro que los contenidos en sí mismos sean tomados como algo importante. Si una persona tiene un pensamiento, eso es un pensamiento. Si una persona hace una evaluación, se trata de una evaluación... los terapeutas ACT promueven que los clientes vean lo que ven así como lo miran, sin objetivarlo o concretar su contenido para justificar lo que se siente o lo que se ve... Segundo, los terapeutas ACT tratan de describir lo que sucede en la terapia, en los clientes o en ellos mismos, directamente y sin ninguna crítica... Muchos ejercicios ACT entrenan a los clientes para hacer contacto con los contenidos psicológicos y simplemente describirlos, sin adicionar o sustraer nada.

El Self Observante

Conforme aprendemos a contestar preguntas tales como ¿Qué hiciste ayer? ¿Qué viste? ¿Qué fue lo que comiste?, etc., va emergiendo una tendencia general a responder verbalmente a la propia conducta de cada uno.

Sin embargo, con objeto de tener la habilidad de reportar eventos verbalmente de una manera sofisticada, se requiere desarrollar un sentido de perspectiva o punto de vista y distinguir este del que tengan otros. Por ejemplo, podemos necesitar aprender a reportar lo que comimos esta mañana, pero también lo que comió alguien más. Debemos aprender a reportar lo que vemos, pero también a suponer lo que otros hayan visto. Este proceso donde se aprende a tomar perspectiva se amplifica mediante términos verbales tales como *aquí* y *allá* o *ahora* y *entonces*, que se definen en relación a una perspectiva o locus.

Conforme este sentido de perspectiva se forma, una distinción fundamental queda disponible entre el contenido literal de un evento verbal y el sentido de locus desde donde se hace la observación. Esta distinción forma las bases de la distinción entre materia y espíritu, como pareciera que emergió en virtualmente todas las culturas humanas complejas... En esencia, la espiritualidad se define negativamente como aquello que no es material o físico... el 'espíritu' es un evento privado que no puede experimentarse como una cosa o un objeto. En nuestra cultura dualista, la materia y el espíritu se encuentran en oposición, pero el sentido de uno-como-perspectiva tiene las propiedades exactas del 'espíritu' así definido.

Las tradiciones espirituales y religiosas tienen que ver más con el self observante... Este sentido de self observante es crítico en el trabajo de la aceptación ya que significa que hay al menos un hecho estable, invariante e inmutable sobre nosotros mismos, que puede experimentarse directamente. Esta clase de estabilidad y constancia hace menos amenazante para el cliente entrar en el pánico y los avatares de la vida, sabiendo de una forma profunda que sin importar lo que suceda, el "yo" definido como un self observante, no estará en riesgo.

Consciencia, *despertar* y *ser* son términos frecuentes usados para describir el contacto con el self observante. La *consciencia pura* es un término razonable para ello... el self observante (usted-como-perspectiva) siempre está ahí, aún cuando olvidamos que es así... El contacto con el

self observante inherentemente contiene un sentido de totalidad personal, trascendencia y presencia.

El self-como-perspectiva forma los fundamentos de un primer movimiento en la ACT. En el modelo ACT, el sufrimiento ocurre debido a luchas innecesarias con el mundo como se estructura mediante el significado literal. El truco reside en enseñar al cliente como estar pendiente del contenido sin preocuparse por él o quedar atrapado por él como una forma de identidad personal. En otras palabras, debemos enseñar al cliente como darse cuenta cuando sus pensamientos y emociones están presentes desde una perspectiva o un self-como-contexto, sin objetivizar estos eventos o equivocadamente confundirlos con el 'self' en su sentido profundo.

ENFOQUE CLÍNICO

En esta fase de la terapia se introducen diversas perspectivas centrales:

- El self conceptualizado es inherentemente polarizado - lo bueno y lo malo están funcionalmente relacionados.
- La auto-consciencia se define mediante el contacto con experiencias privadas; este contacto es una actividad saludable.
- La auto-identidad está más vinculada al self-como-contexto. El cliente no se define por sus experiencias privadas, más bien el cliente es el envase consciente que contiene las experiencias privadas.
- La experiencia de un self observante está más allá de la evaluación, no cambia y carece de cualidades mecánicas.
- El contacto con el self observante resulta inherentemente tranquilizador, otorgando seguridad ante las amenazas de las experiencias privadas.
- El self observante se encuentra en la experiencia, no en la lógica.

La Tabla 7.1 presenta un resumen de las principales metas terapéuticas de esta fase. Para cada meta se enlistan estrategias específicas junto con ejercicios ACT y metáforas que pueden utilizarse para implementar estrategias terapéuticas.

Tabla 7.1. Metas ACT, estrategias e intervenciones respecto al Self

Metas	Estrategias	Intervenciones
1.- Demeritar el apego a un self conceptualizado	Muestre que el apego ante auto-conceptos positivos y negativos es un detrimento	Ejercicio Polaridad Mental
2.- Crear consciencia de un self-como-perspectiva	Ayude a distinguir lo consciente del contenido de la consciencia Ayude a apreciar la continuidad De lo consciente versus la naturaleza cambiante del contenido	Metáfora Tablero de Ajedrez Ejercicio del Observador

3.- Contrastar el self conceptualizado con el self observante.	Demerite la importancia adscrita a sentir, pensar y actuar de forma completamente coherente Demerite los descubrimientos del auto-análisis Muestre lo arbitrario del contenido	Ser un fraude Ejercicio Escoja una identidad
--	--	---

CAPÍTULO 8 VALORANDO

La ACT asume que cada cliente ya posee todo lo necesario para definir la dirección de su vida. Lo que ha sucedido es que la habilidad para ver y seguir una dirección ha sido dañada por la fusión verbal y la evitación experiencial. Los pensamientos sobre el pasado, las emociones, los estados corporales, etc. con frecuencia resultan pobres guías para la acción, especialmente cuando se les ve en el contexto literal, ejerciendo control y dando explicaciones. Los valores escogidos proporcionan una lectura de compás mucho más estable. Esto es verdad ya que los pensamientos y las emociones frecuentemente nos llevan en direcciones contradictorias e invitan a que nos enfoquemos en metas de proceso irrelevantes (e.g., evitar ciertas emociones o tener solo ciertos pensamientos). Los valores pueden motivar el comportamiento aún frente a tremendas adversidades personales. Los clientes están heridos, sí... los valores, no. Una vez alertados, los valores se pueden convertir en una parte poderosa de una vida plena.

Como veremos, los valores son acciones de un tipo especial, del tipo que no pueden ser evaluados por la persona involucrada en ellos... Si queremos evaluar los valores ¿con qué valores los evaluaremos? En este sentido, los valores trascienden al análisis lógico y a la toma racional de decisiones... Los valores son una elección, no un juicio.

La ACT es en su parte medular un tratamiento conductual. Su propósito final es el ayudar al cliente a desarrollar y mantener una trayectoria conductual en su vida que resulte valiosa. Todas las técnicas ACT están eventualmente subordinadas a la ayuda del cliente para vivir de acuerdo con sus valores elegidos... la aceptación de los pensamientos negativos, los recuerdos, las emociones y otros eventos privados es legítima y honorable solo en la medida de su utilidad ante fines que son valiosos para el cliente. Ayudar al cliente para que identifique metas valiosas en su vida (este capítulo) y para que las implemente de cara a sus obstáculos emocionales (el siguiente capítulo), es una directriz que dignifica a la ACT.

ENFOQUE TEÓRICO

La conducta generalmente es moldeada por sus consecuencias, tanto directas como derivadas; de otra manera esta degeneraría en actos adventicios con muy poco significado o valor de supervivencia. Toda la conducta moldeada por sus consecuencias es inherentemente propositiva. El propósito no es la causa de la conducta, sino más bien una cualidad de algunas

formas de acción. En la tradición conductual, mucha de la conducta no verbal es propositiva en este sentido: “La Conducta Operante es el verdadero campo del propósito y la intención” (Skinner, 1974, p. 55). Aunque uno podría decir que la rata presiona la palanca “para obtener” una bolita de comida, el futuro del que hablamos cuando decimos esto es *el pasado como futuro en el presente* (Hayes, 1992). Esto es, basado en una historia de cambio (el pasado), el animal responde a los eventos presentes que han precedido los cambios en otros eventos. No es el futuro literal ante el que responde el organismo no verbal, es el pasado *como futuro*.

Los humanos tienen disponible un tipo diferente de propósito. Para ellos, la conducta frecuentemente es guiada no solo por consecuencias que han experimentado directamente en el pasado, sino también por consecuencias que son verbalmente construidas. Los humanos aprenden marcos relacionales del tipo *si...entonces, antes...después, y causa...efecto*.

Así, para los organismos verbales, el propósito involucra *el pasado como un futuro verbalmente construido en el presente*.

Los valores son *consecuencias verbalmente construidas de deseos globales para la vida*. Lo valioso de los valores es que permiten la coordinación y dirección de acciones durante largos periodos de tiempo... En ausencia de la conducta verbal, las consecuencias son efectivas solo en intervalos breves de tiempo: minutos u horas, cuando mucho. La conducta verbal posibilita que las consecuencias se relacionen con las acciones aún cuando las consecuencias sean bastante demoradas.

Las contingencias construidas verbalmente son, consecuentemente, extremadamente útiles cuando las consecuencias y las acciones son remotas, sutiles o probabilísticas. Muchas, si no es que todas, las situaciones humanas son de este tipo. La construcción de metas verbales y las acciones que harán producirse son útiles pues especifican un conjunto pequeño de eventos relevantes y así permiten a la gente aprender y ser guiados por consecuencias que están bastante más remotas que las consecuencias inmediatas de importancia para los no humanos. Más aún, posibilitan que la gente se motive para producir resultados que nunca han ocurrido y para dirigir sus habilidades en la planificación de estos resultados. En esencia, los futuros verbalmente construidos sirven como *augmentals* formativas y motivantes que pueden ser trakeadas.

Este efecto, a su vez, ha permitido a los humanos controlar su propio ambiente en un grado mayor. Los futuros verbalmente construidos actúan en mucho como consecuencias experimentadas, pero pueden ser mucho más abstractas, demoradas o probabilísticas.

Los valores son más abstractos y globales que las metas concretas y así proporcionan un tipo de pegamento verbal que más coherentes a un conjunto de metas verbales. Esto, en cierta medida, permite a la persona evitar trabajar en propósitos cruzados. Por ejemplo, si ser un padre amoroso es un valor importante, puede ser más fácil pasar tiempo con los niños en lugar de ver la televisión (o el celular), aún cuando haya efectos útiles por estar viendo las pantallas.

La otra característica importante de los valores, comparados con otras metas verbales, es que los valores no pueden quedar completamente satisfechos, permanentemente logrados o conservados como objetos. Esto significa que tienden a ser relevantes por periodos largos de tiempo, en muchas situaciones y están menos sujetos a saciedad y cambios. Esto produce un tipo útil de persistencia.

Todo humano verbal que sea normal tiene la capacidad de poseer valores, por una simple razón: la construcción de futuros es una función básica del lenguaje que emerge muy temprano en el desarrollo, ciertamente desde los años pre-escolares... Los valores tienden a producir presión social e interna para “justificar” lo que uno va a hacer.

Los clientes crónicos con muchos problemas generalmente han sido criados en ambientes familiares caóticos, donde las contingencias eran impredecibles o han sido expuestos a traumas infantiles o de adolescencia (e.g., abuso sexual, violencia, abuso emocional severo). Bajo estas condiciones, la construcción de futuros verbales lleva a la desilusión o al dolor y pareciera mejor no tener metas poderosas y valores. En este sentido, la falta de valores es una defensa. Aún con clientes más funcionales, es común ver que estos se resistan a plantear sus valores y lloren cuando finalmente lo hacen.

Lo que la ACT busca hacer es penetrar las barreras basadas en el lenguaje y hacer contacto directo con los valores personales, con la convicción de que el cambio a una conducta guiada por valores es más probablemente mantenida en el futuro. Al mismo tiempo, vivir de acuerdo con los valores de uno provoca un sentido inherente de propósito y de vitalidad que hará que la confrontación con los monstruos sea una tarea legítima y honorable.

ENFOQUE CLÍNICO

En esta fase de la ACT el terapeuta abordará los siguientes tópicos:

- Aprender como los valores producen una sensación de significado y dirección en la vida
- Aprender la diferencia entre elegir y juzgar
- Definir las directrices de los valores del cliente
- Definir como estos valores sugieren metas vitales específicas
- Definir las acciones que se usarán para alcanzar estas metas
- Comprender que los valores se definen en parte por la conducta, no por el contenido privado
- Comprender las “trampas” que empujan al cliente fuera de una vida orientada a sus valores
- Separar los valores de las presiones sociales no satisfechas

La Tabla 8.1 presenta un resumen de las principales metas, áreas estratégicas e intervenciones específicas que se usarán en esta fase de la ACT.

Tabla 8.1. Metas, estrategias e intervenciones ACT respecto a los Valores

Metas	Estrategias	Intervenciones
1.- Comprender la importancia de una vida basada en valores	Introducir el concepto de valores como acción Distinguir las alecciones de los juicios	Ejercicio: Los calcetines de rombos. Ejercicio Ejercicio: ¿Qué quieres que recuerden de ti? Metáfora del jardinero
2.- Entender la función de las metas en una vida saludable	Plantear el resultado como el proceso mediante el cual el proceso se vuelve la meta. Enseñarle al cliente que los azares de la vida también se enfocan como resultados. Mostrar cómo elegir es necesario para comprometerse.	Metáfora del esquiador Metáfora del Sendero que sube la Montaña
3.-Elaborar con el cliente un Plan de Vida basado en valores	Clarificar los valores operativos en la vida del cliente. Clarificar y reducir influencias Externas que pongan en riesgo los valores establecidos.	Describir Directri-- ces Valiosas Puntaje de Valores Supervisados
4.- Delinear las acciones que el cliente puede tomar para poner en efecto sus valores	Identificar metas y acciones	Ejercicio: Metas, Acciones y Barreras
5.- Reducir el impacto de barreras potenciales para el compromiso, cambiando el enfoque hacia la aceptación	Identificar barreras y clasificar sus características. Eliminar las barreras que el cliente este dispuesto a abandonar. Plantear los valores y la voluntad como interdependientes.	Metáfora de la Bur- buja en el Camino

CAPÍTULO 9 ESFUERZO Y COMPROMISO: PONIENDO LA ACT EN ACCIÓN

EL DILEMA DEL CLIENTE Y LA SALIDA

Una cosa es usar el foro de la terapia para ayudar al cliente a definir directrices valiosas en su vida. Y como muchos terapeutas han descubierto, otra cosa muy diferente es hacer que el cliente proceda en esa dirección. La vida cuestiona si el cliente está dispuesto a esforzarse y pagar el precio por su cambio conductual. Cualquier cambio, sin importar que tanto se asuma, disparará consecuencias intencionales y no intencionales, y los cambios significativos casi siempre producirán una variedad de respuestas privadas negativas en el cliente. En parte es la evitación de esta clase de eventos (experiencias privadas desagradables) las que han llevado al cliente a la terapia en primer lugar y es solo en el momento donde se inicia el cambio conductual, que el cliente de verdad enfrenta el precio emocional del cambio. El cliente de la ACT ha estado haciéndole lugar a los contenidos negativos en presencia del terapeuta, pero esto es bastante diferente a encararlos “de verdad” en la vida cotidiana de uno.

Este capítulo se enfoca en la “C” de ACT –compromiso-: hacer que el cliente se involucre en acciones valiosas mientras le da espacio a las consecuencias intencionales y no intencionales de este. Se introduce esta fase contando con las siguientes suposiciones: que la agenda de cambio inútil se ha abandonado, que se ha creado cierta cantidad de esfuerzo potencial para ello y que se han identificado las directrices valiosas. Es decir, que están presentes todos los ingredientes necesarios para moverse hacia adelante, hacia una vida valiosa.

ENFOQUE TEÓRICO

Hay diversos principios teóricos importantes que apuntalan el enfoque ACT para el esfuerzo y el compromiso. Si bien la aceptación con frecuencia juega un papel algo pasivo, el esfuerzo y el compromiso conductual implican el involucrarse activamente en acciones que pueden invitar la presencia de pensamientos, emociones y sensaciones corporales evaluadas negativamente. Muchas de las metáforas y ejercicios descritos en este capítulo se usan para referirse a estas experiencias privadas evitadas y despertadas en las sesiones.

Esta fase de la ACT también se vincula de manera importante con la clarificación de valores que le precede. No toda la conducta verbal es problemática. La formulación de metas valiosas y metas intermedias es necesariamente una actividad verbal. Al mismo tiempo, la actividad conductual que mueve al cliente hacia un fin valioso posee una cualidad no verbal importante. Por ejemplo, mirar a un compás y notar en qué dirección está el Norte, puede considerarse un evento verbal, sin embargo, una vez orientado, dirigirse hacia el norte tiene una importante cualidad no verbal. Es solo mediante la acción comprometida y sus efectos deseables y no deseables asociados, que el cliente puede moverse hacia lo que sea en la vida, descubriendo lo que en realidad funciona en la consecución de esas metas.

Poniéndolo más técnicamente, la acción comprometida es el mecanismo a través del cual se demeritan las plays que no funcionan y las tracking inexactas, así como se abandonan las augmentals socialmente valiosas pero individualmente carentes de significado o se reformulan significativamente. Si el trabajo con los valores descrito en el capítulo anterior ha sido exitoso, el cliente habrá desarrollado o restablecido augmentals que le proporcionen propósito verbal general, cuando este más se necesita. Esto dispone el escenario para la confrontación con los aspectos ineficientes del viejo sistema de reglas, aunque las viejas reglas y sus efectos sobre la conducta no puedan ser detectados y cambiados enteramente mediante recursos verbales. Solo en el contexto del movimiento actual hacia fines valiosos es que se presentarán en pleno los sistemas de reglas destructivos. Solo en el mundo de la conducta actual pueden evaluarse las reglas nuevas que trackean las contingencias actuales. Más aún, no hay manera de moldear directamente la conducta sin un contacto actual con las contingencias y una meta significativa de la ACT es la de reducir la conducta gobernada por reglas, cuando esta forma de conducta no es útil. Por todas estas razones, la ACT sin un esfuerzo y compromiso activo es muy poco probable que sea exitosa.

En esta fase de la ACT, la terapia puede parecerse a un programa de exposición sistemática y cambio conductual. Lo que es diferente del tratamiento tradicional de exposición es que el foco dominante son los eventos privados así como las situaciones abiertas: emociones, pensamientos, sensaciones corporales, son particularmente importantes. El trabajo en deliteralización efectuado previamente posibilita la exposición ante pensamientos y otros eventos privados para que ocurran de una manera fundamentalmente diferente. En la ACT, los pensamientos se observan como un proceso conductual actual, sin manejarlos como referencia o de manera literal. Este cambio parece permitir un contacto más directo con eventos previamente evitados. La esperanza radica en que la habituación se fortalezca como resultado.

Durante esta fase de la ACT, los clientes son proclives a formular reglas sin importar que material displacentero emerja, que refleje la problemática original de su sistema de reglas. Esto se puede presentar con la forma "Oh, esto es terrible, no lo puedo soportar" o posiblemente en la forma de auto-plays tales como "Tengo que aprender a manejar esto". La emergencia del viejo sistema de reglas proporciona oportunidades en vivo para que el terapeuta defusione al cliente de de su conducta verbal auto-cuestionante y para apoyar la retirada de ese repertorio verbal ritualista mientras se adopta una postura más abierta hacia la experiencia directa. La defusión cognitiva y la apertura ante la experiencia tienen el efecto lateral de sensibilizar al cliente ante contingencias naturales y no verbalmente construidas, lo que a su vez puede permitir al cliente el responder más eficientemente a las demandas del ambiente.

ENFOQUE CLÍNICO

La meta en esta fase está en producir el cambio conductual para luego apoyar el compromiso del cliente para mantener este cambio. Para lograr esto, el terapeuta se enfocará en los siguientes tópicos terapéuticos:

- Una buena disposición es la condición primaria para la acción comprometida.
- La buena disposición no es igual al deseo, se trata de un acto de elección.

- No existe algo así como estar parcialmente dispuesto.
- La buena disposición no requiere de esfuerzos heroicos.
- La acción comprometida inevitablemente invita experiencias privadas no deseadas.
- El compromiso se funda mediante un proceso de valoración vigente.
- Se pueden identificar las barreras usando el algoritmo FEAR
- La acción comprometida puede mantenerse usando el algoritmo ACT.
- El dolor y el trauma pueden funcionar como barreras para la buena disposición y la acción comprometida.
- El rol de víctima puede interferir con la acción comprometida.
- El perdón y la auto-aceptación pueden permitir que el compromiso se mantenga.

Las metas, estrategias e intervenciones clave de la ACT en esta fase se presentan en la Tabla 9.1

Tabla 9.1. Metas, estrategias e intervenciones relativas al esfuerzo y el compromiso

Metas	Estrategias	Intervenciones
1.- Comprender las características de la aplicación de la buena disposición y la elección	Mostrar que la buena disposición no puede limitarse cualitativamente. Mostrar formas seguras para limitar la buena disposición.	Metáfora Pepe Malilla
2.- Comprender la naturaleza de la buena disposición y el compromiso y el vínculo entre ellas.	Mostrar como el dolor se vuelve un trauma. Mostrar como la buena disposición apoya al compromiso.	Ejercicio: El Salto Metáfora del Pantano_2 Metáfora de la Pelota Inflable. Metáfora Lleva tus llaves contigo.
3.- Observar como las barreras de la buena disposición se forman y se disuelven.	Mostrar como lo correcto y lo incorrecto afectan a la buena disposición. Mostrar como el perdón y la auto-valoración son elecciones. Mostrar como la acción abierta funciona en la implementación de valores escogidos.	Ejercicio: Contacto visual PEEJ o EEA Ejercicio: Buscando al Señor Molestia. Metáfora del Amor en la Secundaria. Ejercicio: Silla vacía. Ejercicio: Aceptando el Self Incondicionalmente.

EJERCICIOS

Aceptación de Emociones

(adaptado de Russ Harris, ACT Made Simple)

El siguiente es solamente un guión para un largo ejercicio de mindfulness que se construye a partir de ocho técnicas distintas: observar, respirar, expandir, permitir, objetivizar, normalizar, mostrar autocompasión y expandir la percepción (los puntos suspensivos indican pausas de uno a tres segundos). Por favor, no lo tomes al pie de la letra, ni lo utilices rígidamente. Es sólo una guía para trabajar algunos procesos vinculados a terapia de aceptación y compromiso.

OBSERVAR

Te invito a que te sientes en tu silla con tu espalda derecha y tus pies planos sobre el piso. Muchas personas se notan más alertas y despiertas si se sientan así, de manera que fíjate si es así para ti. Cierra tus ojos o déjalos fijos en un punto, lo que tu prefieras. Respira lenta y profundamente un par de veces y nota la respiración fluyendo hacia dentro y fuera de tus pulmones (pausa de 10 segundos). Ahora, rápidamente escanea tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies, comenzando por la parte superior de la cabeza y moviéndote hacia abajo. Nota las sensaciones que puedes sentir en tu cabeza... garganta... cuello... hombros... pecho... abdomen... brazos... manos... piernas... y pies. Ahora, acércate a la parte de tu cuerpo en donde sientes esto con mayor intensidad. Observa este sentimiento de cerca, como si nunca hubieras observado algo así antes (pausa de 5 segundos); observa la sensación con cuidado... permite que tus pensamientos vayan y vengan como autos que pasan por la calle, y mantén tu atención en el sentimiento... nota donde comienza y donde termina... aprende tanto de él como puedas... si dibujaras una línea en torno a eso, ¿qué forma tendría? ¿Está en la superficie del cuerpo o dentro tuyo, o en ambos lugares? ¿Qué tan adentro tuyo llega? ¿Donde es más intenso? ¿Dónde es más débil? (pausa de 5 segundos)

Si te enganchas con tus pensamientos, tan pronto como lo notes, vuelve y enfócate en la sensación... obsérvala con curiosidad... ¿de qué manera es distinta en el centro que en los bordes? ¿Hay alguna pulsación o vibración dentro de ella?... ¿es liviana o pesada?... ¿se mueve o está inmóvil?... ¿cuál es su temperatura? ¿Hay puntos más tibios o más fríos en ella? Nota los diferentes elementos dentro de ella... nota que no es sólo una sensación, sino que hay sensaciones dentro de las sensaciones... nota las distintas capas...

RESPIRAR

Y mientras observas este sentimiento, permite que tu respiración llegue hacia el... imagina tu respiración fluyendo hacia y alrededor de este sentimiento... respirando dentro y alrededor de este sentimiento

EXPANDIR

Y mientras respiras en él, siente que de alguna manera, se abre un espacio dentro de ti... te abres en torno a este sentimiento... haces espacio para este sentimiento... te expandes en torno a él... como sea que tenga sentido para ti... respirando en este sentimiento y haciéndole espacio dentro de ti...

PERMITIR

Y fíjate si tan solo puedes permitir que este sentimiento esté ahí. No tienes que quererlo ni desearlo... solo permitirlo... dejarlo permanecer... obsérvalo, respira en él, ábrete en torno a él y permítele estar.... Quizá sientas un impulso fuerte de luchar con eso o a quitártelo. Si es así, solo nota el impulso sin actuar en base a ese impulso... y continúa observando la sensación. No trates de librarte de eso ni de cambiarlo. Si cambia por sí mismo, está bien, si no, también está bien. La meta no es cambiarlo ni librarte de eso, la meta es solo permitirlo... dejarlo estar

OBJETIVIZAR

Imagina que este sentimiento es un objeto. En tanto tal, ¿qué forma tiene? ¿Es líquido, sólido, gaseoso? ¿Se mueve o está inmóvil? ¿Qué color tiene? ¿Es transparente u opaco? Si pudieras tocar la superficie, ¿cómo se sentiría? ¿Húmeda o seca? ¿Suave o áspera? ¿Tibia o fría? ¿Dura o blanda? Observa este objeto con curiosidad, respira en él, y ábrete en torno a él... no te tiene que gustar, no lo tienes que querer, solo permitirlo... y notar que eres más grande que este objeto, sin importar que tan grande se vuelva, no puede ser más grande que tú

NORMALIZAR

Este sentimiento te dice algunas cosas importantes... te dice que eres un ser humano con un corazón, te dice que te preocupas... te dice que hay cosas en la vida que te importan... y esto es lo que los seres humanos sienten cuando hay una brecha entre lo que quieren y lo que tienen... más grande es la brecha, más grande es el sentimiento

AUTOCOMPASION

Ahora, lleva una de tus manos y ponla en esta parte de tu cuerpo... imagina que es una mano que puede curar... la mano de una persona que quieres, uno de tus padres, una enfermera... y siente la tibieza fluyendo de tu mano hacia tu cuerpo... no para quitarte el sentimiento sino para hacerle espacio... para ablandarte y aflojarte en torno a él... sostenlo con gentileza, como si fuera un bebé llorando o un cachorro asustado.... Y deja que tu mano caiga, vuelve a respirar en ese sentimiento y expándete en torno a él

EXPANDIR LA PERCEPCION

La vida es como un escenario... y en ese escenario están todos tus pensamientos, tus sentimientos, y todo lo que puedes ver y tocar y oír y percibir... y por los últimos minutos, bajamos las luces del escenario y pusimos un reflector sobre este sentimiento... y ahora es momento de

encender el resto de las luces... así que enciende las luces de tu cuerpo... nota tus brazos y piernas y cabeza y cuello... y nota que puedes mover tus brazos y piernas, sin importar qué sientas...puedes estirarte y notar que te estás estirando...y notar las luces en el cuarto, y lo que puedes oír...y nota que no sólo hay un sentimiento, sino que es un sentimiento dentro de un cuerpo, dentro de un cuarto, dentro de un mundo lleno de oportunidades...

Ejercicio: Aceptando el Self incondicionalmente

Terapeuta: Piense en una elección como si fuera un postulado o una suposición. Una suposición es algo que usamos para hacer otro trabajo, es de donde empezamos y no donde terminamos. Ahora, mi pregunta es la siguiente: ¿Qué se interpone entre usted y el que usted se acepte de manera completa y válida?

Cliente: No soy lo suficientemente bueno.

Terapeuta: Correcto. Usted se analiza y se encuentra deseando. Así que se esfuerza, pero luego siente que no es suficientemente bueno. Y así sucede y sucede. Pero ¿qué tal si su aceptación es más una suposición que una conclusión? Es más como una acción basada en la fe o en la creencia: efectuada como una elección, sin ningún propósito, antes que usted haga un análisis y no como producto del análisis. De ser así, usted tiene la posibilidad de hacer su elección ahora mismo para “estar bien” en un sentido fundamental, sin tener que ganárselo. Quisiera pedirle que considere lo que está entre usted y el hacer esta suposición y si usted tiene buena disposición, quisiera que hiciera su elección justamente aquí y ahora. ¿Está usted bien o no? ¿Es usted aceptable o no? Si esto es una elección ¿qué es lo que usted elige?

Ejercicio: Buscando al Señor Molestia.

Vamos a salir a buscar al Señor Molestia, para llamarlo, platicar con él y ver qué sucede en su relación con él. Si este señor no se muestra, está bien. Nuestra meta es experimentar la buena disposición para estar con él. Si aparece y en algún momento usted no tiene deseo de quedarse, no pasa nada, aunque es un compromiso que usted ha hecho, por lo que quiero ver si puede cumplirlo y permanecer. Vamos a ir ahí y posiblemente hagamos cosas que le produzcan un poco de malestar. No obstante, no habrá trampas, nada que lo perturbe o lo sorprenda. Para cualquier paso que demos, primero se lo sugeriré y usted podrá elegir si quiere hacerlo o no. Note que este ejercicio no estará limitado por el tiempo, uno puede tener malestar en cualquier momento, por lo que no será solo cuestión de terminar el ejercicio. Ver el reloj no sirve de nada... Habremos terminado cuando hagamos el trabajo. Cuando aparezca el Señor Molestia, trataremos de renegociar su relación con él. También vamos a tratar de llamar a los pasajeros de atrás del camión, para ver si podemos examinar y cambiar la naturaleza de la relación que usted tiene con ellos. Revisaremos todas las facetas de su relación con el propósito de ayudarlo a abandonar la lucha y mantener sus manos en el volante (ver la metáfora de los pasajeros en el camión).

Nota: Se trata de un apoyo para conducir una sesión de exposición (a lo que se teme o a lo que molesta). Si el cliente empieza a sentirse inquieto y molesto, obtenga una descripción de lo que le perturba, con gran detalle. Busque componentes específicos: sensaciones corporales, emociones, recuerdos, pensamientos, etc. Para cada elemento, pida al cliente si puede dejar de luchar con ellos, solo por un momento, desarrollando una buena disposición para estar con ellos, tal como son. Si el cliente empieza a sentir pánico, tristeza o algún otro estado negativo, sugiérale que dirija su atención al ambiente externo. Haga que el cliente se mantenga al tanto de sus experiencias privadas negativas, pero que también note las otras cosas que suceden en el ambiente externo.

Ejercicio: Contacto Visual

Durante este ejercicio nos veremos a los ojos por cerca de 3 minutos. Pareciera más tiempo cuando uno lo hace, pero es todo lo que toma. En lo que consiste el ejercicio, si usted quiere participar en él, es en tomar un par de sillas poniéndolas juntas, frente a frente. El asunto es estar presente conmigo y mantener el contacto visual... Usted no tiene que decir nada o hacer algo, solo estar presente conmigo. Ahora bien, su mente le dirá todo tipo de razones para que usted no lo haga: le procurará sensaciones corporales o quizá un deseo por reír o puede que se preocupe por el olor de su aliento o le parecerá aburrido y usted se distraerá. Aunque el propósito del ejercicio es simplemente el notar estas cosas, experimentar todo lo que pase y ver como usted va y viene para estar realmente presente, experimentar realmente que está conmigo. (Conforme el cliente realiza el ejercicio, el terapeuta dice cosas como “Vea si puede mantener la realidad de que hay otra persona aquí, mirándole. Vea si puede desapegarse de la sensación o el deseo de hacer esto “bien”... Si de repente se pone a hablar con usted mismo de lo que está pasando, evaluando la situación, fíjese si esto le sucede y de ser así, regrese a la habitación y póngase en contacto con el ejercicio. Quiero que note el hecho increíble de que está otra persona aquí, otro ser humano, mirándole a usted... Vea si puede conectarse con la experiencia de inquietud por estar presente ante otra persona”).

Ejercicio de ¿Cuáles son los números?

Terapeuta: supongamos que vengo y digo “Te voy a decir tres números para que los recuerdes. Es muy importante que los recuerdes bien, pues después de varios años vendré y te tocaré en el hombro preguntándote ¿Cuáles son los números? Si puedes responder, te daré un millón de dólares. Así que recuérdalos, es importante. No puedes olvidarlos. Valen un millón de dólares. OK Estos son los tres números: ¿Listo? Uno,... dos...tres. Ahora ¿cuáles son los números?

Cliente: Uno, dos, tres

Terapeuta: Bien. No los olvides. Si se te olvidan, te costará mucho dinero ¿cuáles son?

Cliente: (riendo) Uno, dos, tres

Terapeuta: Super. ¿Crees que los podrás recordar?

Cliente: Creo que sí. Si te creo lo haré.

Terapeuta: Pues créeme. Un millón de dólares. ¿Cuáles son los números?

Uno, dos, tres

Terapeuta: Bien. Si de veras me crees es posible que recuerdes estos tontos números por mucho tiempo.

Cliente: Seguro

Terapeuta: ¿No crees que es ridículo? Digo, solo porque un lava-cocos te dice, vas a andar el resto de tu vida con “Uno, dos, tres”. Me tienes como terapeuta y luego te das cuenta que unos números dan vuelta en tu cabeza quien sabe por cuánto tiempo. ¿Cuáles son los números?

Cliente: Uno, dos, tres

Terapeuta: Bien. Una vez que están en tu cabeza no se irán. Nuestro sistema nervioso trabaja aditivamente no por sustracción. Una vez que algo entra ahí se queda. Ahora te pediré que me digas los números y quiero que me contestes de tal forma que no tenga nada que ver con uno, dos, tres. OK ¡Cuáles son los números?

Cliente: Cuatro, cinco, seis

Terapeuta: ¿Cómo sabes que cuatro, cinco, seis es una buena respuesta?

Cliente: (con una mueca) Porque no son uno, dos, tres

Terapeuta: Pues verás que aún tienen que ver con uno, dos, tres

Cubby Holing

Baba Ram Dass (el bien conocido psicólogo de Harvard Richard Alpert, un maestro de filosofía Occidental) describía una técnica que su gurú usaba al trabajar con los soliloquios de Ram Dass. Es una técnica que es fácil de usar en la ACT también. Cuando Baba Ram Dass quería contar sus interesantes historias sobre su vida, sus emociones y sus procesos psicológicos, su mentor parecía interesarse solo en etiquetar el *tipo* de discurso en el que se involucraba, no así su contenido. Por ejemplo, si mostraba emociones, su gurú silenciosamente decía, “Una emoción”. Si decía que algo era terrible, su gurú murmuraba “Una evaluación”.

Los terapeutas ACT pueden utilizar esta convención verbal como una forma de canal de comunicación continua (feedback) sobre los procesos del lenguaje. Las descripciones, las evaluaciones, las emociones, los pensamientos, los recuerdos etc., pueden simplemente rotularse tangencialmente y la conversación puede continuar. Una vez que el proceso se ha comprendido bien, el cliente puede etiquetar durante su conversación. Estas etiquetas también se pueden trabajar dentro de la misma conversación. Por ejemplo, un cliente puede cambiar su expresión “Soy una mala persona” por “Soy una persona y estoy evaluando que soy malo”. Solo por darse cuenta, esta convención verbal ayuda a romper la maldad, sacándola del discurso personal, deliteralizándola.

Ejercicio de las mariposas

Comience con un corto período de respiración consciente (ojos cerrados). A continuación, utilice la siguiente secuencia de comandos:

"Imagina que estás sentado en un campo en un cálido día de verano. Hay una brisa ligera y puedes sentir el calor del sol en tu cara" (Permita unos momentos para conectar con la escena).

"A medida que te relajas en tu experiencia, tus pensamientos comienzan a vagar y un flujo constante de mariposas comienza a volar más allá de ti. Hay una amplia variedad de mariposas sobre un arroyo... Algunas te son familiares, atractivas y tranquilizadoras, mientras que otras son feas, desagradables y te hacen sentir incómodo. Te sientes obligado a extender la mano y a aferrar a las mariposas conocidas y hermosas, mientras empujas lejos a las más feas y poco atractivas".

Instruya al cliente para que tome en su mano derecha y sostenga firmemente las mariposas que le parezcan lindas, conocidas y tranquilizadoras, como si realmente lo estuviera haciendo. Asimismo, instrúyalo a levantar su mano izquierda y a que comience a dar manotazos a aquellas mariposas que le parezcan poco atractivas o desagradables. Permítale hacer esto por unos momentos y observe cómo lo hace. Dígale que ponga atención a sus pensamientos y a las sensaciones en su cuerpo en la medida que lo está haciendo.

(De nuevo, de 1-2 minutos, o más si es apropiado, para que se involucre en esta lucha).

"A medida que continúas la lucha, poco a poco comienzas a darte cuenta de que aquellas mariposas que habías estado tratando de apartar a manotazos, son ahora más numerosas que las mariposas bonitas que intentabas sostener, por lo que la lucha se vuelve cada vez más difícil y agotadora".

"Los pensamientos pueden ser como las mariposas en este ejercicio. Si los mantienes con demasiada fuerza o intentar alejarlos, ellos te abruman o pueden morir en tus manos. Sin embargo, si estás dispuesto a comenzar a observar tus pensamientos (sin tener en cuenta cómo te hacen sentir) como si fueran mariposas que simplemente aterrizan en la palma de tu mano, con el tiempo se irán volando, dejando espacio para otros pensamientos y experiencias que se presentan".

Ejercicios breves de defusión

(extraído de ACT made Simple, de Russ Harris)

“Estoy teniendo el pensamiento que...”

- Pon un adjetivo negativo en la siguiente oración corta: “Soy X”, por ejemplo soy un perdedor, o soy un inútil.
- Ahora fúndete con ese pensamiento durante 10 segundos. En otras palabras, enrédete en él y créelo tanto como puedas
- Ahora silenciosamente reproducir el pensamiento agregando esta frase antes: “estoy teniendo el pensamiento...” Por ejemplo, estoy teniendo el pensamiento de que soy un perdedor.
- Ahora vuelve a reproducirlo, pero esta vez agrega esta frase “Estoy notando que estoy teniendo el pensamiento...” Por ejemplo, estoy notando que estoy teniendo el pensamiento de ‘soy un perdedor’”

Cantando o usando voces tontas

- Pon el juicio negativo en una oración corta: “Soy X”, por ejemplo soy un perdedor, o no soy lo suficientemente inteligente.
- Ahora, dentro de tu cabeza, canta ese pensamiento con la melodía del Feliz Cumpleaños
- Ahora, dentro de tu cabeza, escúchalo con la voz de un personaje de historietas, personaje de película o comentarista deportivo
- Cuidar que la técnica no sea invalidante

Pantalla de computadora

- Fusióntate con tu pensamiento negativo durante diez segundos
- Ahora imagina una pantalla de computadora e imagina que tu pensamiento está escrito allí como texto común en negro.
- Ahora, con el ojo de tu mente, juega con el color. Míralo escrito en verde, azul, amarillo.
- Ahora, con tu imaginación, juega con el tipo de letra. Ponlo en cursiva, en letras estilizadas, en letras infantiles
- Ahora ponlo nuevamente en texto en negro común nuevamente y esta vez juega con el formato. Junta las palabras, espácialas, ponlas verticalmente en la pantalla.
- Ahora ponlo nuevamente en texto en negro común y esta vez anima las palabras. Haz que las palabras salten, o se ondulen como una oruga o giren en círculos.
- Ahora ponlos nuevamente en texto en negro común y esta vez imagina una pelotita de karaoke saltando de palabra en palabra, al ritmo del feliz cumpleaños

Ejercicio: El Observador

Ahora vamos a hacer un ejercicio que es una forma de empezar a tratar de experimentar ese lugar donde usted está y no su programación. No hay manera de que alguien fracase en este ejercicio. Vamos a observar cualquier cosa que este sintiendo o pensando, así que cualquier cosa que suceda es lo correcto. Cierre sus ojos, acomódese en su silla y siga mi voz. Si se empieza a inquietar, gentilmente regrese al sonido de mi voz. Ahora, por un momento dirija su atención a usted mismo en este cuarto. Haga una imagen de la habitación. Imagínese a usted dentro, exactamente donde usted está. Ahora vaya introduciéndose en su piel y póngase en contacto con su cuerpo. Note como está sentado en la silla. Vea si puede darse exacta cuenta del trazo que se hace por las partes de su piel en contacto con la silla. Observe cualquier sensación corporal que exista. Conforme ve cada una, reconozca esa sensación y permita que su consciencia se desplace (pausa). Ahora observe cualquier emoción que tenga y, si tiene alguna, solo reconózcala (pausa). Ahora, póngase en contacto con sus pensamientos y tranquilamente obsérvelos por un instante (pausa). Ahora, quiero que se percate que conforme observa esto, una parte de usted es quien las observa. Usted observa esas sensaciones... esas emociones... esos pensamientos. Y a esa parte de usted le llamaremos su "self observante". Hay una persona ahí, tras esos ojos, que está pendiente de lo que estoy diciendo justo ahora. Y es la misma persona que usted ha sido toda su vida. En un sentido profundo, este self observante es usted mismo.

Quiero que recuerde algo que le haya pasado el verano anterior. Levante su dedo cuando tenga una imagen en su mente. Bien. Ahora observe su alrededor. Recuerde todas las cosas que sucedían entonces. Recuerde las imágenes... los sonidos... sus emociones... y conforme haga eso, vea si puede darse cuenta que usted estaba ahí entonces, observando lo que está viendo. Vea si puede atrapar a la persona detrás de sus ojos, quien observa, escucha y siente. Usted estaba ahí entonces y usted está aquí ahora. No le pido que me crea. No trato de argumentar nada. Solo le pido que note la experiencia de estar consciente, checando y viendo si es verdad que en un cierto sentido profundo, el usted que está aquí ahora, estaba ahí entonces. Vea si nota la continuidad esencial, en cierto sentido profundo, a nivel de la experiencia, no de la creencia: usted ha sido usted toda su vida.

Quiero que recuerde algo que le haya pasado cuando era adolescente. Levante su dedo cuando tenga la imagen en su mente. Bien. Ahora vea a su alrededor. Recuerde todas las cosas que ocurrían entonces. Recuerde las imágenes... los sonidos... sus emociones... tómese su tiempo. Y cuando tenga claridad de lo que había ahí, vea si puede, por un instante, notar que había una persona atrás de sus ojos, quien veía, escuchaba y sentía todo eso. Usted estaba ahí también y vea si esto no es verdad (como experiencia y no como creencia), que hay una continuidad esencial entre la persona consciente de lo que usted está consciente ahora y la persona que estaba consciente de lo que usted estaba consciente cuando era adolescente en esa situación específica. Usted ha sido usted toda la vida... Esto es lo que quiero decir cuando hablo de su "self observante".

Así que, como una cuestión de experiencia y no de creencia, usted no es solo su cuerpo... sus roles... sus emociones... sus pensamientos. Estas cosas son el contenido de su vida, mientras que usted es la arena, el escenario, el contexto, el espacio donde todo ocurre. Conforme se da cuenta de esto, note que las cosas con las que ha estado sufriendo y tratando de cambiar, no es usted de ninguna manera. No importa como vaya esta guerra, usted estará ahí, inmutable (permita un breve momento de silencio).

Ahora, nuevamente, haga una imagen de usted en este cuarto. Descríbame en voz alta y cuando esté listo para regresar, abra sus ojos.

Ejercicio: El Salto

Tener buena disposición es como pegar un brinco. Puedes brincar desde muy diversas cosas. (El terapeuta toma un libro y lo pone sobre el piso, se para sobre él y salta hacia el piso). Nótese que lo característico de un salto es lanzarse al espacio y dejar que la gravedad haga el resto. Uno no puede saltar en dos tiempos. Uno podría poner un pié sobre el borde tocando el piso, pero eso no sería pegar un brinco. (El terapeuta se para sobre el libro pero pone un pié en el suelo). Así que brincar desde este libro es pegar un salto. Esta es la misma acción, como sería el brincar desde lugares más altos. (El terapeuta toma una silla y se sube en ella saltando al piso). Esto también es brincar ¿Cierto? Uno hace lo mismo. Se lanza al aire y la gravedad hace el resto. Aunque hay que notar que, desde aquí no puedo poner un pié en el suelo. (Luego de subirse otra vez en la silla, el terapeuta trata sin éxito de bajar un pié al suelo). Ahora, si quisiera saltar desde lo alto de este edificio, haría la misma cosa. El salto sería idéntico. Solo cambiaría el contexto. Aunque desde ahí sería imposible bajar un pié al suelo. Hay una expresión del Budismo Zen que dice "Uno no puede brincar un abismo en dos tiempos". La buena disposición para las cosas es algo semejante. Uno puede delimitar su buena disposición al limitar el contexto o la situación. Uno puede elegir la magnitud del salto. Pero lo que uno no puede limitar es la naturaleza de la acción. Bajar un pié al piso no es pegar un brinco. Lo que tenemos que hacer aquí es aprender a saltar: podemos empezar de a poquito, pero tendremos que saltar desde un principio o no estaremos haciendo nada útil. Así que no se trata de estar cómodo o de cambiar gradualmente de hábitos. Se trata de aprender como tener buena disposición y voluntad para hacer las cosas.

Ejercicio: Escoge una Identidad

A veces los clientes se involucran demasiado con su discurso interno y su lógica interna. El cliente puede tener una red elaborada de “intuiciones” dentro de la que desarrolla la persona que es. Generalmente estas intuiciones están integradas dentro de una historia de vida que el cliente desarrolla sobre el porqué no le es posible una vida saludable, ya sea por una niñez con carencias, por la falta de confianza en sí mismo, baja auto-estima, etc.

Ejercicio: Quiero que juguemos un juego. Se llama Escoga su Identidad. Usted tiene que sacar de esa caja un pedazo de papel cada vez. En cada pedazo de papel yo he escrito una propuesta de identidad. Algunas de esas propuestas son cosas que usted me ha dicho aquí. Algunas describen características generales de la gente. Su tarea es sacar cualquiera de cuatro trozos de papel y luego quiero que intente con fuerza imaginar que usted es esa persona descrita en esos papeles. Algunos mensajes que usted se ha dicho a usted mismo o que parecen verdad para usted y usted podrá ver algunos papeles con mensajes que usted no ha pensado. Su tarea es tomar ambos tipos de mensajes y esforzarse en ser esa persona, justo en esta habitación conmigo, justo ahora. No trato de cambiar lo que usted piensa de usted mismo. Así que no se trata de que deje de creer en ninguna de sus ideas sobre quién es usted. Solo me interesa ver qué se siente imaginar que usted se convierta en la persona descrita por la propuesta de identidad, ¿OK?

En este ejercicio el terapeuta pone énfasis en ayudar al cliente a adoptar las características descritas en las tarjetas. Generalmente los clientes asimilan con facilidad las propuestas negativas que han usado con anterioridad. Pueden tener más problema con las propuestas positivas extrañas. El papel del terapeuta es ayudarlo a construir la realidad de ser esa persona descrita. El terapeuta luego podrá hacer interrogantes como ¿Qué piensa esa persona sobre su carrera, sus relaciones interpersonales o sobre su familia? ¿Cómo se siente esta persona en un ambiente social? ¿Cómo se siente en una situación íntima? Una vez hecho esto y dejando al terapeuta satisfecho con el esfuerzo hecho en la identidad imaginaria, puede preguntar ¿Y quién es quién nota estos pensamientos y estas emociones justo ahora? Luego, el ejercicio puede repetirse con un nuevo juego de tarjetas y nuevas identidades.

Explicaciones como Causas

Tarea para hacer en Casa

1. Haga una lista de las explicaciones que muy probablemente Usted se dé a sí mismo o a otros, sobre aspectos de su vida que le sean problemáticos.
2. Entre hoy y su próxima consulta, trate de descubrir varias instancias específicas en las que se encuentre a Usted mismo en el modo de dar explicaciones, empleando argumentos como los que ya escribió u otros. Escriba en un papel diversos ejemplos. También escriba cómo se sentía en esas situaciones. Luego, describa como se sintió o en qué pensaba cuando se dio cuenta que estaba dando explicaciones de su conducta. Traiga para discutir su tarea en la próxima consulta.

EJERCICIO: IDENTIFIQUE LA PROGRAMACIÓN

No podemos regresar el tiempo y reescribir nuestra historia. La historia como los pensamientos automáticos y las emociones, son un dominio que clama aceptación y no control... Es un hecho que tendemos a perder perspectiva y nos 'fusionamos' con estos programas históricos, creyendo automáticamente lo que nuestra programación nos dice... Pero, la naturaleza histórica de estas experiencias no las hacen más 'verdaderas' o las evaluaciones que hacemos a partir de ellas no las hacen más 'correctas', comparadas con cualquier otro tipo de experiencias. Se trata de contenidos acumulados y como tales pueden ser útiles en algunos casos y no en otros. Sin embargo, para poder determinar su utilidad, necesitamos verlos con alguna perspectiva.

Ejercicio:

- 1.- Piense en alguna experiencia de su infancia que le resulte emocionalmente difícil. Escríbala.
- 2.- Ahora vea si puede identificar alguna programación que Usted lleve con relación a lo que le pasó ¿Qué piensa sobre la forma en que funciona el mundo? ¿Qué concluye sobre Usted? ¿Ha formulado alguna regla basado en esa experiencia? Escriba todo lo que pueda sobre esto.
- 3.- Repita lo anterior con al menos otra experiencia negativa de su infancia.
- 4.- Traiga estos escritos en su próxima consulta.

EJERCICIO DE LAS REGLAS DEL JUEGO

Cada uno de nosotros utiliza ciertas reglas básicas sobre lo que 'es la vida' para guiarnos en nuestro funcionamiento. Aunque estas reglas sean arbitrarias, tendemos a verlas como verdades absolutas. Decimos cosas como "Si se quiere, se puede" o "La letra con sangre entra" y esto tiene un profundo impacto sobre cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo vemos la vida.

En este ejercicio, tome su tiempo para 'ubicar' las reglas más básicas (quizá en forma de dichos) que a Usted le funcionan en los siguientes apartados:

1.- Reglas sobre cómo nos relacionamos con los demás

2.- Reglas sobre nuestro malestar interior

3.- Reglas sobre el manejo de los obstáculos en la vida

4.- Reglas sobre la "justicia" en la vida

5.- Reglas sobre la relación con uno mismo

Ejercicio: Leche, leche, leche

Titchener, 1916, p. 425

Terapeuta: Hagamos un pequeño ejercicio. Se hace con los ojos abiertos. Le voy a pedir que Usted diga una palabra. Luego me dirá que le viene a la mente. Quiero que diga la palabra “leche”. Dígala una vez.

Cliente: Leche

Terapeuta: Bien. ¿Qué le viene a la mente cuando dice eso?

Cliente: En mi casa, tengo leche en el refrigerador

Terapeuta: OK. ¿Qué más? ¿Qué se imagina cuando dice “leche”?

Cliente: Su imagen,... blanca... en un vaso

Terapeuta: Bien. ¿Qué más?

Cliente: Puedo saborearla, más o menos

Terapeuta: Exactamente. ¿Se imagina lo que se siente tomar un trago? Fría, cremosa. Llena su boca. Se oye “glu”, “glu”, conforme la toma ¿no es cierto?

Cliente: Cierto

Terapeuta: OK. Veamos que sucede. Lo que aparece en su mente son cosas relacionadas con la leche y su experiencia con ella. Todo lo que hizo fue un extraño sonido -leche- y muchas de estas cosas aparecieron. Note que no hay nada de leche en esta habitación. Nada de nada. Aunque la leche estaba psicológicamente. Usted y yo la veíamos, la probábamos, la sentíamos,... aunque solo la palabra estaba ahí. Ahora vamos a hacer el ejercicio. El ejercicio es un poco tonto, es posible que se sienta incómodo haciéndolo, pero yo lo voy a hacer con Usted para acompañarlo. Lo que le voy a pedir es que diga la palabra “leche” en voz alta, rápidamente, muchas veces y vea qué sucede ¿está listo?

Cliente: Creo que sí

Terapeuta: OK. Hagámoslo. Digamos “leche” una y otra vez. (Ambos repiten la palabra por 1 o 2 minutos, el terapeuta anima al cliente para que siga diciéndolo fuerte y rápidamente)

Cliente: Listo (risas)

Terapeuta: ¿Se dio cuenta qué sucedió con los aspectos psicológicos de la leche que estaban aquí hace unos minutos?

Cliente: Luego de unas 40 veces desaparecieron. Todo lo que podía escuchar era el sonido. Sonaba muy extraño (de hecho). Sentí chistoso pues ni siquiera sabía qué palabra estaba diciendo en algún momento. Sonaba mas como un pájaro que como una palabra

Terapeuta: Exacto. Lo cremoso, lo frío y lo antojadizo se había ido. La primera vez que lo dijo fue como si la leche estuviera aquí, en la habitación. Pero todo lo que sucedía era que Usted dijo la palabra. La primera vez que la dijo estaba llena de significado, casi era algo sólido. Pero cuando la dijo una y otra vez, empezó a perder significado y la palabra se redujo a solo un sonido.

Cliente: Eso fue lo que pasó

Terapeuta: Bueno, cuando Usted se dice cosas a Usted mismo, además de cualquier significado que tengan esas palabras con otras cosas, ¿no es cierto que esas palabras son solo palabras? Las palabras son como el humo. No tienen nada sólido en ellas.

Ejercicio: Llevar la Mente de Paseo

Antes de empezar el día de hoy, es importante para nosotros identificar a todos los que estamos en esta habitación. Yo cuento que aquí estamos cuatro: Yo, tú, tu Mente y mi Mente. Dispongámonos ahora a ver como nuestras mentes se entrometen en nuestra conexión, para estar presentes con el otro. Cuando Usted note que su mente se entromete, diga en voz alta que su mente se entromete. Yo haré lo mismo. Veamos cuanto tiempo pasamos defendiéndonos de nuestras mentes. Para hacer esto, quiero que realicemos un pequeño ejercicio. Uno de nosotros será una Persona, el otro será la Mente de esa persona. Iremos afuera a dar un paseo, empleando un conjunto de reglas: La Persona puede ir a donde quiera; la Mente debe seguirla. La mente debe comunicar casi constantemente sobre cualquier cosa: describir, analizar, animar, evaluar, comparar, predecir, resumir, advertir, persuadir, criticar, etc. La Persona no se puede comunicar con la Mente. Si la Persona trata de hablarle a la Mente, la Mente debe intervenir. La Mente debe supervisar esto cuidadosamente y detener a la Persona para que no mentalice a la Mente, si se viola la regla (diciendo "No mentalices tu Mente"). La Persona debe escuchar a la Mente sin mentalizarla de regreso e ir a donde quiera que vaya. Después de al menos 5 minutos (y la Mente lleva la cuenta), cambiaremos los roles. La Persona se vuelve la Mente y la Mente se vuelve la Persona. Las mismas reglas se aplican por otros 5 minutos. Luego seremos nosotros mismos y caminaremos tranquila e individualmente por 5 minutos, notando que cada uno aún lleva su mente de paseo (es esa Mente familiar que está dentro de nuestra cabeza). Siga las mismas reglas que antes por 5 minutos: desapasionadamente permita que su mente describa, analice, anime, evalúe, compare, prediga, resuma, advierta, persuada, señale, etc., sin mentalizarla de regreso (sin ponerse a discutir con uno mismo).

Ejercicio: Los calcetines de rombos

Terapeuta: Hagamos un pequeño ejercicio inocente. ¿Se ha fijado cuanta gente usa calcetines de rombos?

Cliente: No ¿Por qué lo haría?

Terapeuta: OK. Bueno, lo que quiero que haga es que en verdad, realmente desarrolle una fuerte convicción de que los estudiantes deben usar calcetines de rombos. Que lo sienta realmente como que debe ser así. ¿Usted lo cree?

Cliente: No

Terapeuta: OK. Ahora quiero que imagine que aún cuando no pueda sentir la convicción señalada, usted va a actuar de forma que haga que los estudiantes piensen que usar calcetines de rombos es importante. Vamos a pensar cómo lograrlo. Por ejemplo, podría escoger los dormitorios donde haya bajos porcentajes de estudiantes con calcetines de rombos ¿qué otra cosa?

Cliente: Podría darles un sopapo a los alumnos que no los usen

Terapeuta: Muy bien ¿qué más?

Cliente: Podría repartir calcetines de rombos gratis para los estudiantes

Terapeuta: ¡¡Super!! Hay que notar algo. Siendo estas sean acciones sencillas, usted podría hacerlas con facilidad

Cliente: Y podría ser recordado por siempre como el tonto que repartía calcetines

Terapeuta: Sí y posiblemente por su compromiso con esto, como la persona responsable por poner nuevamente de moda los calcetines de rombos. Pero también notemos esto: Si usted se comporta de esta forma, nadie podría saber que a usted en verdad no le interesan los calcetines de rombos. Todo lo que otros verán serán sus huellas... sus acciones

Cliente: OK

Terapeuta: Ahora aquí va una pregunta. Si usted hizo esto ¿estaría siguiendo un valor que dice que los calcetines de rombos son importantes? ¿Será que de hecho usted otorga importancia a los calcetines de rombos?

Cliente: Seguro, los valores se demuestran en las acciones

Ejercicio del Pastel de Chocolate

Supongamos que yo ahora le digo que no quiero que piense sobre algo. Le voy a decir en qué luego. Y cuando le diga, no piense en ello ni un segundo. Ahí voy... Recuerde, NO piense en ello. ¡No piense en un Pastel de Chocolate! Usted sabe a qué huele cuando sale del horno... ¡No piense en eso! El sabor del chocolate derretido cuando muerde un pedazo... ¡No piense en ello! Las boronas del pastel que caen en el plato cuando lo muerdes... ¡No piense en ello! Es muy importante, ¡no piense en nada de esto!

Ejercicio: Polaridad Mental

Haga que el cliente cierre sus ojos y pídale que piense en lo que le diga el terapeuta. Motive al cliente para que intente realmente creer al 100% esos pensamientos. Empiece con pensamientos positivos y gradualmente hágalos más y más exagerados (e.g., empiece con “Soy una persona valiosa” y progrese a “Soy perfecto”). Pídale al cliente que observe lo que hace su mente con este material. Luego, repita el mismo proceso con pensamientos negativos (e.g., empiece con “Como persona, cometo errores” y progrese a “Soy un completo inútil, no tengo nada bueno”). Nuevamente pídale al cliente que observe lo que le sucede.

En el interrogatorio, observe lo que pasa, ¿qué es más difícil? (los pensamientos positivos o los negativos), etc. Generalmente, entre más exagerados los pensamientos positivos, mayor es la resistencia del cliente ante los pensamientos negativos y vice versa. Lo que sobresale y hay que rescatar, es que no hay paz mental a nivel de los contenidos, ya que cada polo lleva a su opuesto. La paz mental habrá que buscarla en otro lado.

Porque es un buen compañero

Una canción tonta que sirve para esto es "Porque es un buen compañero", incluyendo el "y nadie lo puede negar".

Lo más gracioso que he tenido con este ejercicio fue con un cliente con esquizofrenia y el TOC, fusionado con la idea de que la gente en el centro comercial sabía acerca de un incidente en donde hizo sexo telefónico "obsceno" llamando a algunas chicas que le interesaban. Estaba paralizando su capacidad de salir a la calle con sus amigos. Se veía a sí mismo como un enfermo perverso.

Así que cantamos... "Porque es un buen perverso..." Pruébalo - es casi imposible pasar dos veces sin que se hunda en la risa.

Este ejercicio debilitó considerablemente (pero no totalmente) el poder de la idea.

Ejercicio: ¿Qué quieres que recuerden de ti?

Terapeuta: Quiero que cierre sus ojos y se relaje unos minutos, sacando de su mente todo lo que hemos hablado (El terapeuta asiste al cliente para que se relaje por 2 o 3 minutos). Ahora quiero que se imagine que por un capricho del destino usted ha muerto, pero puede estar en su funeral en espíritu. Usted está viendo y escuchando los elogios que le ofrecen su esposa, sus hijos, sus amigos y las personas con las que usted trabajó. Imagínese que está en esa situación y observa con emoción lo que sucede (pausa). OK, ahora quiero que visualice lo que quisiera que estas personas, que fueron parte de su vida, recuerden de usted. ¿Qué le gustaría que su esposa dijera de usted como esposo? Deje que diga exactamente lo que más quisiera oír, si usted tuviera el control completo de sus palabras (haga una pausa y permita que el cliente hable). Ahora ¿cómo le gustaría que lo recordaran sus hijos como padre? De nuevo, no se contenga. Si usted puede hacer que digan cualquier cosa ¿Qué le gustaría que dijeran? (haga una pausa y permita que el cliente hable). Ahora ¿cómo le gustaría que lo recordaran sus amigos? Deje que ellos digan todas esas cosas y no se guarde nada. Deje que digan lo que a usted le gustaría escuchar. Vaya tomando nota de todo lo que oye que dicen. (El terapeuta puede continuar con esto hasta que quede claro que el cliente vivencia el ejercicio. Luego el terapeuta ayuda al cliente a reorientarse de regreso a la sesión; por ejemplo, le puede decir, “Ahora visualice como se ve la habitación en donde estamos y cuando esté listo, abra sus ojos”).

Resolver el problema de... resolver el problema de... resolver el problema de...

(Material extraído de "Things Might Go Terribly, Horribly Wrong", de Kelly Wilson)

Tienes todo lo que necesitas para intentar este ejercicio. Sabes cómo respirar. Sabes cómo contar hasta diez. Sabes cómo sentarte. Júgalo cuando tengas un poco de tiempo libre sin responsabilidades inmediatas.

Siéntate en una posición cómoda. Gentilmente cierra tus ojos. Comienza a contar tus respiraciones de uno a diez, y comienza nuevamente cuando llegues a diez. Y comienza el espectáculo:

Bien. Empiezo: uno, dos –uf, me duele la espalda

Te acomodas un poco y resuelves el problema del dolor de espalda.

Ahora estoy mejor. Uno, dos, tres...-oh, me duele la rodilla

Mueves la rodilla un poco y resuelves el problema del dolor en la rodilla.

Bien, otra vez. Me siento mejor ahora, listo. Uno... dos... tres... cuatro... -me siento bastante bien haciendo esto...huy, ¿en qué número estaba?

Y entonces resuelves el problema de la mente distraída, etcétera. Mientras lo haces, nota con qué fluidez tu mente se mueve a resolver problemas, e incluso inventa problemas para resolver, si ninguno se presenta por sí mismo.

Asigna a un ser humano una tarea que es relativamente simple y de alguna manera la va a convertir en un problema a resolver. Y si no lo hace, sólo espera un minuto. La capacidad humana para resolución de problemas parece ilimitada. Por supuesto, hay algunas excepciones aquí y allá. Pero si fuera tan común o tan fácil suspender la resolución de problemas, no habría cientos de tradiciones meditativas para enseñarte la tarea relativamente simple de repetir una palabra o una frase, sentarte o respirar –es decir, de tener un momento sin resolver problemas.

Ejercicio: Ser un Fraude

Un tema bastante común en la ACT es la creencia del cliente de que él o ella “es un fraude”. Aún cuando el cliente sea exitoso cumpliendo las demandas de la vida, el sufrimiento continúa, con pensamientos respecto a haber engañado a la gente o sobre la posibilidad de ser descubierto siendo menos de lo que se pretende ser. La trama de “ser un fraude” es una pieza fascinante de arquitectura verbal. En ella, la mente deslava literalmente el comportamiento humano adaptativo y exitoso y produce miseria y insatisfacción. El siguiente diálogo revela cómo la hegemonía de la auto-evaluación puede demeritarse mediante la auto-consciencia.

Cliente: Sí, acudí a la reunión con amigos como lo habíamos planeado la semana pasada. Sin embargo, esto realmente no afectó mi nivel de depresión.

Terapeuta: OK. ¿Qué notó sobre su depresión?

Cliente: Bueno, una de las primeras cosas que sucedieron cuando empezó mi depresión fue que yo estaba muy interesado en la conversación con una pareja que vive cerca de mi casa, cuando me di cuenta que ambos reían sobre algo que yo estaba diciendo, que efectivamente era chistoso. Pero, al mismo tiempo...

Terapeuta: Querrá decir “... y al mismo tiempo”

Cliente: Sí,... y al mismo tiempo, sabía que estaba ahí justo para sentirme menos deprimido. Me di cuenta que realmente no lo disfrutaba, debido a como me sentía. Estaba diciendo cosas graciosas, pero no me sentía de humor, si usted me entiende.

Terapeuta: Así que usted se comportaba de forma que entretenía a sus vecinos, pero al mismo tiempo su mente le reportaba sobre su estado emocional con pensamientos perturbadores.

Cliente: Bueno, ciertamente, llegue a sentirme como un fraude. En cierta manera, estaba seguro que ellos podrían decir que no era yo con quien trataban, sino con alguien que yo intentaba ser.

Terapeuta: Veamos esto. Usted dice que no era “su verdadero yo” el que estaba en la reunión. ¿Su verdadero yo estaba deprimido y no estaba en la reunión?

Cliente: No, mi verdadero yo estaría en la reunión deprimido y aislado y mi yo falso era el que contaba chistes y hacía reír a otros.

Terapeuta: OK ¿Qué parte de usted estaba ahí y sabía que usted era un fraude?

Cliente: Bueno, no lo sé. No estoy seguro de lo que me pregunta.

Terapeuta: Me pareciera que su mente le estaba diciendo que ella sabe quien realmente es usted, no importa que sea lo que usted haga. Y eso está bien. Esto es lo que la mente hace. Lo que yo pregunto es ¿Quién estaba consciente de lo que estaba diciendo?

Ejercicio: Silla vacía

Haga que el cliente se siente en una silla y ponga otra silla vacía frente a él o ella. Dígale al cliente que imagine a alguien sentado en la silla (podría ser el cliente), quien necesite que el cliente le perdone. Pídale al cliente que describa la situación que reclame su perdón, las emociones y los pensamientos vinculados con ese hecho y la manera en que ha tratado de manejarlos en el pasado. Pregúntele al cliente si es capaz de abandonar la lucha con el deseo de venganza y si puede desarrollar una buena disposición para experimentar cualquier pensamiento o emoción asociada con esto. Haga que el cliente le diga “a la otra persona” en la silla lo que tenga que decirle. También pídale al cliente que verbalice lo que necesite escuchar de la otra persona como parte del proceso de perdón.

Ejercicio: Soldados en un Desfile

El ejercicio ayuda a distinguir entre pensamientos observados como pensamientos y pensamientos tomados como creencias o conceptos.

Terapeuta: Quisiera que hiciéramos un ejercicio para mostrar como rápidamente los pensamientos nos pueden alejar de la experiencia cuando los compramos (o nos fusionamos con ellos). Todo lo que le voy a pedir es que piense cualquier pensamiento que tenga y lo deje flotar, uno detrás del otro. El propósito del ejercicio es notar cuando ocurra un cambio y de estar viendo a sus pensamientos, pase a ver *desde* sus pensamientos. Usted se percatará que esto ha ocurrido cuando el desfile se detenga o cuando usted este abajo en el desfile o cuando el ejercicio haya desaparecido.

Voy a pedirle que se imagine pequeñas personas, soldados, marchando desde su oído izquierdo bajando delante de Usted en un desfile. Usted está arriba en un mirador, viendo el desfile pasar. Cada soldado lleva una pancarta y cada uno de sus pensamientos está escrito en una pancarta. Algunas personas tienen dificultades para poner sus pensamientos en palabras y los ven como imágenes. Si esto le pasa a Usted, ponga cada imagen en la pancarta que lleva cada soldado. Otras personas no les gustan los soldados y hay una imagen alternativa que se puede usar: hojas flotando en un arroyo. Usted escoja lo que le guste.

Cliente: Los soldados están bien

Terapeuta: OK. Ahora le voy a pedir que se concentre y empiece a dejar que sus pensamientos escritos en las pancartas se los llevan los soldados. Esta es la tarea. Consiste simplemente en observar el desfile marchar sin que se detenga o sin que Usted salte hacia el desfile. Se supone que Usted solo lo dejará correr. Sin embargo, es poco probable que lo pueda hacer sin interrupciones. Y esta es la parte clave del ejercicio. En algún momento tendrá la sensación de que el desfile se ha detenido o que ha perdido el hilo del ejercicio o que Usted está abajo en el desfile, en lugar de estar viéndolo desde el mirador. Cuando esto pase, quisiera que retrocediera por unos segundos y viera si pudiera notar que estaba haciendo justo antes de que el desfile se detuviera. Luego, continuar y poner sus pensamientos nuevamente en las pancartas hasta que el desfile se detenga por segunda vez, etc. Lo principal es notar cuando se detiene por cualquier razón y ver si puede notar que pasaba justo antes de que se detuviera. ¿OK?

Cliente: De acuerdo

Terapeuta: Una cosa más. Si el desfile no empieza y Usted empieza a pensar “no funciona” o “no lo estoy haciendo bien”, deje esos pensamientos escritos en una pancarta y mándelos a desfilar. OK. Ahora, vamos a ponernos cómodos, cierre sus ojos y concéntrese. (Ayude al cliente para que se relaje durante 1 o 2 minutos). Ahora deje que empiece el desfile. Usted está arriba en el mirador y deja salir el desfile. Si se detiene o Usted se incorpora en él, dese cuenta; vea si puede notar que

estaba haciendo Usted justo antes de que esto pasara, regrese al mirador y deje que el desfile nuevamente arranque. OK, vamos a empezar... Cualquier cosa que piense, póngalo en una pancarta. (Por cerca de 2 o 3 minutos, deje al cliente trabajar. No le advierta del tiempo y hable lo menos posible. Trate de leer las reacciones del cliente y añada muy pocos comentarios cuando se necesiten, tales como “véalos desfilar y note si se detienen”. No dialogue con el cliente. Si el cliente abre los ojos, gentilmente dígame que los cierre y que continúe con el ejercicio. Si el cliente empieza a hablar, gentilmente sugiérale que esos pensamientos los ponga en pancartas). OK, ahora dejemos desfilar a los últimos soldados y pensemos en regresar a esta habitación. (Ayude al cliente a reorientarse por 1 o 2 minutos). Bienvenido de vuelta.

Cliente: Interesante

Terapeuta: ¿Qué observó?

Cliente: Bueno, al principio era fácil. Los veía desfilar. Luego, de repente me di cuenta que me había perdido por unos 15 segundos.

Terapeuta: Como si estuviera fuera del mirador completamente

Cliente: Exactamente. Todo el ejercicio se detuvo

Terapeuta: ¿Se pudo dar cuenta qué sucedía justo antes de que todo se detuviera?

Cliente: Bueno, estaba pensando cómo se sentía mi cuerpo y esto lo escribía en los carteles. Entonces empecé a pensar sobre mi trabajo y la junta que tendré el viernes con mi jefe. Pensaba en lo nervioso que me pondría al decirle cosas negativas que ahí suceden.

Terapeuta: Entonces, cuando ese pensamiento apareció ¿Usted lo escribió en una pancarta?

Cliente: Al principio sí, por un segundo. Luego no estaba

Terapeuta: ¿Dónde estaba entonces?

Cliente: En ningún lugar en particular. Solo lo estaba pensando

Terapeuta: Se había apoderado de Usted ¿Podríamos decirlo así? En cierto momento tuvo un pensamiento que lo atrapó. Empezó a ver el mundo *desde* ese pensamiento. Le permitió que estructurara su mundo. Ni siquiera veía el pensamiento, en lugar de ello estaba manejando la reunión con su jefe.

Cliente: Así fue. Sin duda.

Terapeuta: ¿Pudo poner ese pensamiento de nuevo en la pancarta?

Cliente: Bueno, en cierto momento recordé que debía dejar que fluyeran y escribí el pensamiento dejando que el soldado lo llevara. Las cosas mejoraron por un momento y empecé a pensar que todo el ejercicio era algo tonto.

Terapeuta: ¿Y pudo ver de lejos el pensamiento o este lo atrapó?

Cliente: Creo que me atrapó

Terapeuta: ¿Qué sucedió con el desfile?

Cliente: Se detuvo

Terapeuta: Correcto. Cada vez que el desfile se para es porque un pensamiento lo atrapó

Cliente: Hace sentido

Terapeuta: No he conocido a nadie que deje ir el desfile en un 100% del tiempo. El punto es lograr sentir lo que es estar atrapado en un pensamiento y lo que se siente al regresar a la distancia después de estar atrapado.

Ejercicio: Tu mente no es tu amiga

Probablemente ya te imaginas que yo no soy un gran admirador de la mente. No es que no piense que la mente es útil, es solo que tú no puedes vivir tu vida efectivamente entre tus orejas. Estoy seguro que las mentes evolucionaron para darnos una forma más elaborada para detectar amenazas a nuestra sobrevivencia y probablemente ayudaron a organizar grupos de pre humanos de forma tal que disminuyeran los asesinatos, los robos, el incesto, etc. Pero, una cosa para la que no evoluciono la mente fue para ayudarnos a sentirnos bien con nosotros mismos. Es difícil imaginarnos a los pre humanos sentados alrededor de la fogata contemplándose, retozando y pasándola bien. Y si miramos recientes estudios sobre los procesos del pensamiento, lo que vemos consistentemente es un gran porcentaje de todos los contenidos mentales que son negativos de alguna forma. Tenemos mentes construidas para producir contenidos negativos en nombre de advertirnos para que nos mantengamos en grupos. Tendremos que enfrentar esta paradoja: tu mente no es tu amiga y no puedes seguir adelante sin ella.

FORMATOS

Formato para Describir Directrices Valiosas

Genere una narrativa breve para cada dominio, en base a lo discutido con su cliente al supervisar sus valores. Si no se aplica nada en algún apartado, ponga “ninguna”. Luego de generar todas las narrativas, léalas a su cliente y corríjalas. Continúe este proceso y simultáneamente deseche las respuestas tipo pliance, hasta que usted y el cliente lleguen a generar proposiciones breves, en las que el cliente este de acuerdo que resultan consistentes con sus valores en cada dominio.

DOMINIO	NARRATIVA DE DIRECCIÓN VALIOSA
Pareja/Intimidad	
Relaciones familiares	
Vida social	
Empleo	
Educación	
Recreación	
Espiritualidad	
Ciudadanía	
Salud/Bienestar	

DIARIO DE LA DISPOSICIÓN

Fecha:	
Al final de cada día, califique las tres dimensiones siguientes respecto a ese día	
Malestar – (ejem: Ansiedad, Depresión, Preocupación) 1 = Ninguno al 10 = Extremo	Puntaje _____
Esfuerzo - ¿Qué tanto trabajo le costó quitarse el malestar? 1 = Ninguno al 10 = Extremo	Puntaje _____
Eficiencia – Si toda la vida fuera como este día ¿Qué tanto, lo que hizo hoy, le ayudaría para vivir como usted quisiera? 1 = Nada al 10 = Muchísimo	Puntaje _____
Comentarios:	

DIARIO DE LA INCOMODIDAD LIMPIA VS. INCOMODIDAD SUCIA

Instrucciones: Cada vez que usted tenga una situación en la que se sienta 'atascado' o en la que entre en conflicto con sus propios pensamientos o emociones, por favor complete cada columna.

Situación	(Versión limpia) Mis primeras reacciones	Nivel de sufrimiento	(Versión sucia) Lo que hice ante mis reacciones	Nuevo sufrimiento
¿Qué sucedía cuando todo empezó?	¿Qué fue lo primero que pensó, sintió o recordó?	Califique su malestar en una escala del 1 al 100	¿Quiso quitarse el malestar a toda costa? ¿Pensó de usted cosas negativas?	Califique su malestar en una escala del 1 al 100

Formato de Metas, Acciones y Barreras

Teniendo la lista de directrices valiosas, hay que trabajar con el cliente para generar metas (eventos obtenibles) y acciones (pasos concretos que el cliente puede dar) que manifiesten estos valores. Empleando entrevistas y ejercicios, hay que identificar los eventos psicológicos que se ubiquen entre el cliente y la posibilidad de moverse hacia adelante en estas áreas (actuando, trabajando para llegar a las metas). Si el cliente presenta eventos públicos como barreras, hay que reformularlos en términos de metas y ubicarlos con su valor correspondiente. También hay que volver a ver las acciones y barreras relevantes a estas metas.

DOMINIO	DIRECTRIZ VALIOSA	METAS	ACCIONES	BARRERAS
Pareja/Intimidad				
Relaciones familiares				
Vida social				
Empleo				
Educación				
Recreación				
Espiritualidad				
Ciudadanía				
Salud/Bienestar				

PEEJ – Algoritmo Psicopatológico

- Pensamientos fusionados**
- Evaluar acontecimientos**
- Evitar experiencias negativas**
- Justificar sus acciones**

EEA – Algoritmo Saludable

- Estar presente aceptando sus reacciones**
- Elegir directrices valiosas**
- Actuar en consecuencia**

Una forma efectiva de utilizar estos algoritmos es imprimirlos en una tarjeta para portarla en la cartera o ponerlos en un lugar conspicuo como la puerta del refrigerador. Cuando el cliente se siente “atascado”, el algoritmo le puede proporcionar cierta guía sobre lo que debe buscar. Se trata de cambiar en la forma de ser, dejándonos guiar más por el algoritmo EEA, que por el algoritmo PEEJ.

Formato del Puntaje de Valores Supervisados

Lea y luego puntúe cada una de las narrativas valiosas generadas por su terapeuta y usted. Ponga un puntaje sobre lo importante que cada valor signifique para usted en una escala de 1 (gran importancia) a 10 (mínima importancia). En la siguiente columna, califique que tan exitosamente ha vivido este valor durante el mes pasado en una escala de 1 (con mucho éxito) a 10 (casi nada exitosamente). Finalmente ponga en orden de importancia estas narrativas valiosas, la importancia que les otorgue justo ahora, con 1 como la mayor importancia, 2 la que sigue, etc.

Puntaje o rango

DOMINIO	NARRATIVA VALIOSA	IMPORTANCIA	EXITO	ORDEN
Pareja/Intimidad				
Relación Familiar				
Vida Social				
Empleo				
Educación				
Recreación				
Espiritualidad				
Ciudadanía				
Salud/Bienestar				

METAFORAS



LA METAFORA DE LAS DOS MONTAÑAS

El Terapeuta dice: Imagínese que usted y yo somos unos escaladores que estamos trepando nuestra propia montaña de la vida. Es posible que, mientras yo subo en mi terreno, pueda divisar desde mi perspectiva y verlo a usted ascendiendo en su montaña. Lo que yo puedo ofrecerle como terapeuta es solo lo que puedo comentarle desde mi perspectiva. Ofrecerle mi punto de vista externo o independiente. No es que usted esté equivocado y yo esté en lo correcto. Los dos somos unos seres humanos enfrentándonos al mismo reto de escalar nuestras respectivas montañas. No es que uno esté “arriba” y otro esté “abajo”. Desde la montaña en que estoy yo, tengo una perspectiva del camino que usted está tomando.

Mi trabajo consiste en proporcionarle dicha perspectiva, de tal forma que esto le ayude a que usted llegue a donde quiere ir.



LA METAFORA SOBRE ESTAR ALIMENTANDO A UN TIGRE

Imagínese que usted vive con un pequeño tigre que está hambriento. Da la impresión de que se lo quisiera comer o al menos es lo que usted piensa. Es un tigre pequeño, pero atemorizante. Así que, usted le arroja algo de carne para que no se lo coma y es casi seguro que esto lo mantendrá calmado mientras come. Por un momento lo deja en paz. Solo por un momento. Pero también, al comer crece un poco más de tamaño. De manera que, cuando tenga hambre otra vez, será más grande y más peligroso. Usted le arroja más alimento. El pequeño tigre, crece más y más. Muy pronto se ha convertido en un tremendo tigre, aquel pequeño que usted quería controlar.

Usted experimenta ansiedad (urgencia, incomodidad): son tigres que están ahí queriendo devorárselo. Si usted se esfuerza en ser más flexible en su criterio, llegará el momento en que estos tigres dejen de perturbarlo. Aunque tenga que aceptar que no se retirarán inmediatamente.



Metáfora del Amor en la Secundaria

Recuerde el tiempo en que asistía a la secundaria y estaba enamorado de alguien que lo rechazaba. ¿Puede recordar que tan terrible parecía ser el dolor en ese entonces? Para algunas personas, este sufrimiento les deja cicatrices para toda la vida o los vuelve inseguros, sin poder confiar en otras personas y evitando las oportunidades para una verdadera intimidad. Note el dolor de su primer rechazo y pregúntese a usted mismo: ¿Qué tan bueno hubiera sido que usted se desquitara? Uno tiene poco control sobre el sufrimiento en la vida, la gente nos puede rechazar, puede morir, pueden suceder cosas malas. El dolor y el sufrimiento son parte de la vida y nadie puede evitarlos. Pero, sobre lo que sí tenemos control es si dejamos o no que el dolor se convierta en un trauma. Si usted no quiere desquitarse y lastimar a alguien, tendría que evitar el sufrimiento. Recuerde lo difícil que fue para usted, como adolescente, abrirse luego del primer rechazo verdadero. Pero si uno no se abre emocionalmente, el daño continúa y continúa.



Metáfora de la Burbuja en el Camino

Imagine que usted es una burbuja de jabón. ¿Ha visto como una gran burbuja de jabón puede tocar otras burbujas más pequeñas y estas son simplemente absorbidas por la más grande? Bueno, imagine que usted es una burbuja de jabón como esa y se mueve por un camino que usted ha elegido. De repente, otra burbuja aparece frente a usted y le dice “¡Alto!” Usted se queda flotando ahí por un momento. Cuando usted se mueve para rodearla, sobre o bajo esa burbuja, esta se mueve rápido para bloquear su camino. Ahora solo le quedan dos cosas. Usted puede dejar de moverse en su dirección valiosa o puede tocar la otra burbuja de jabón y continuar adelante con ella en su interior. Esta segunda acción es lo que llamamos “voluntarismo”. Sus barreras son sobretodo emociones, pensamientos, recuerdos, etc. Están dentro de usted, pero pareciera que estuvieran afuera. El voluntarismo no es una emoción o un pensamiento, es una acción que responde a la interrogante que plantea la barrera: “¿Elegirás tenerme en tu interior o no?” Con objeto que usted tome la directriz valiosa y se apegue a ella, debe contestar que sí, pero solo usted puede dar la respuesta.

Metáfora de la Caja Llena

Cuentan que un día un profesor de Filosofía, entró en su clase y en lugar de abrir su maletín y sacar apuntes y libros, sin decir ni una palabra, puso sobre la mesa un recipiente grande de vidrio y procedió a llenarlo con pelotas de golf.

Después, preguntó a los estudiantes, si el bote estaba lleno. Los estudiantes estuvieron de acuerdo en decir que sí. El profesor cogió entonces una caja llena de perdigones y los vació dentro del recipiente. Estos llenaron los espacios vacíos que quedan entre las pelotas de golf. El profesor volvió a preguntar a los alumnos si el bote estaba llenos y de nuevo respondieron que sí.

A continuación, el profesor cogió una caja con arena y la vació en el recipiente. La arena lleno todos los espacios vacíos y el profesor volvió a preguntar si estaba lleno el recipiente. Los estudiantes, sorprendidos, le respondieron al unánime otro Sí. El profesor vació entonces en el recipiente dos cervezas y, efectivamente, el líquido lleno todos los espacios vacíos entre la arena. Los estudiantes se reían y el profesor esperaba en silencio sin perder la sonrisa.

Cuando la risa se fue apagando, les preguntó: “Quiero que se den cuenta de que este recipiente es como la vida. Las pelotas de golf son las cosas importantes como la familia, los hijos, la salud, el amor, los amigos....todas aquellas cosas que te apasionan, son cosas que, aunque perdieras todo el resto y te quedaras solo con ellas, tu vida aún estaría llena. Los perdigones son las otras cosas que nos importan como la casa, el coche, nuestros objetos.... La arena es el resto de cosas que tenemos en nuestra vida, pero a las que les damos menor importancia. Si pusiéramos primero la arena en el recipiente, no habría espacio para los perdigones, ni para las pelotas de golf. Lo mismo sucede en la vida. Si utilizamos nuestro tiempo y energía en llenar la vida de pequeñas cosas, no tendríamos nunca lugar para las cosas realmente importantes para cada uno de nosotros. Presten atención a las cosas que son cruciales.

El profesor le dijo: El mensaje que les quiero hacer llegar es que se ocupen primero de la pelotas de golf, de las cosas realmente importantes. Establecer sus prioridades y vivir de acuerdo a ellas porque el resto, solo es arena. Uno de los estudiantes levanto la mano y le pregunto: -
“Que representan las cerveza”

El profesor sonrió y les dijo: “¡Me encantan que me hagas esta pregunta! La cerveza es para demostrar que, aunque tu vida te parezca llena, si has llenado el recipiente en el orden correcto, siempre tendrás lugar para tomar dos cervezas con un amigo”.



Copa mala

Vamos a considerar lo que sucede con el lenguaje evaluativo. Supongamos que una persona dice “Esta es una buena copa” o “Esta es una copa hermosa”. Suena como si la persona dijera “Esta es una copa de cerámica” o “Esta es una copa de 8 onzas” Pero ¿esto es realmente lo mismo? Supongamos que todas las criaturas vivas en el planeta murieran mañana. La copa seguiría sobre la mesa. Si es “una copa de cerámica” antes de que todos mueran, seguiría siendo una copa de cerámica. Pero ¿seguiría siendo una copa buena o una copa hermosa? Sin nadie que tenga tal opinión, la opinión no estaría, pues lo bueno o lo hermoso nunca estuvo en la copa, sino en la interacción entre la persona y la copa. Pero, dese cuenta como la estructura del lenguaje oculta la diferencia. Pereciera lo mismo, como si “bueno” fuera el mismo tipo de descripción que “cerámica”. Ambas descripciones parecen abonar información sobre la copa. El problema radica en que si dejamos que “bueno” sea ese tipo de descriptor, significa que “bueno” tiene que ser lo que la copa es, en la misma forma en que es de cerámica... Y es que “bueno” es una evaluación, un juicio, algo que uno hace con la copa y no algo que la copa es.



LA METAFORA DE LAS DOS ESCALAS

Imagínese dos escalas, como si fueran los volúmenes de un estéreo. Una está justo frente a usted y se llama “Ansiedad” (coraje, culpa, preocupación, dependiendo de la situación del cliente. También es recomendable mover las manos arriba y abajo, como si estuviéramos moviendo unos controles). Puede variar en valores de 0 a 10. Usted llegó hasta aquí debido a que “Su ansiedad era muy alta”. En otras palabras, usted ha estado tratando de reducir el marcador de esta escala. Pero ahora tiene acceso a otra escala. Esta se mantenía escondida y era difícil verla. Esta otra escala también varía de 0 a 10 y se llama “Disposición” y se refiere a qué tanto usted puede experimentar lo que le sucede sin tratar de manipularlo, escapar o evitarlo. Lo que necesitamos hacer en esta terapia es cambiar nuestro enfoque desde la escala de ansiedad a la escala de disposición.



Metáfora del Esquiador

Suponga que va a esquiar. Toma un transporte hasta la cima de una montaña y está presto para deslizarse en descenso, cuando una persona se acerca y le pregunta a dónde va. “Voy a la cabaña en la base”, le dice usted. Él dice “Puedo ayudarle con eso”, súbitamente le agarra y le sube a un helicóptero que vuela hacia la cabaña y luego desaparece. Así que usted mira alrededor medio desorientado, toma un transporte a la cima de la montaña y está listo para descender de nuevo cuando la misma persona lo agarra, lo mete al helicóptero y este vuela hacia la cabaña ¿usted estaría molesto, no? Esquiar no tiene como meta llegar a la cabaña, pues hay varias maneras de lograr eso. Esquiar es la forma en que queremos llegar ahí. Así que reconozcamos que llegar a la cabaña es importante pues nos da una dirección para esquiar. Si quisiéramos esquiar en ascenso y no en descenso, no se podría. Valorar el descenso sobre el ascenso es necesario para esquiar una pendiente. Hay una forma de decir esto: El resultado es el proceso mediante el cual el proceso se vuelve el resultado. Necesitamos metas, pero necesitamos mantenerlas con claridad para que el verdadero sentido de vivir y tener metas pueda emerger.



Metáfora del Jardinero

Imagine que usted escoge un lugar para plantar un jardín. Trabaja la tierra, planta las semillas y espera que estas germinen. Mientras tanto, usted empieza a notar otro lugar justo pasando la calle, que también parece un buen lugar, posiblemente incluso mejor. Así que saca sus vegetales, atraviesa la calle y planta otro jardín ahí. En seguida se da cuenta de otro lugar que se ve incluso mejor todavía. Los valores son como el lugar donde planta un jardín. Se pueden crecer algunas cosas muy rápido, pero otras requieren de tiempo y dedicación. La cuestión es “¿Quiere usted vivir de comer lechuga o prefiere vivir de comer algo más sustancial, como las papas o la remolacha? Usted no puede saber cómo funcionan las cosas en los jardines si tiene que sacar los brotes una y otra vez. Desde luego, si se queda en el mismo lugar, empezará a notar sus imperfecciones. Quizá el terreno no esté tan nivelado como parecía cuando empezó o quizá el agua tiene que acarreararse desde muy lejos. Algunas de las semillas que plantó pareciera que tardan demasiado en brotar. Es en momentos como este que su mente le advierte “Debiste plantar en otro lugar”, “Puede que esto no funcione nunca”, “Fue una tontería pensar que aquí se podía plantar algo”, etc. El haber elegido hacer un jardín aquí le da acceso al agua, la hierba y el azadón, aún cuando estos pensamientos entorpezcan.



LA METAFORA DEL PANTANO

Imagínese que usted empieza un viaje hacia una hermosa montaña, que puede divisar claramente a lo lejos. Pero casi de inmediato se percató que tiene frente a sí un enorme pantano. Y usted piensa: “No sabía que tendría que atravesar este pantano. Es apestoso y el lodo se pegotea en mis zapatos. No puedo sacar mis pies del fango. Estoy mojado y me siento cansado. Porque nadie me dijo que había este pantano”.

En esta situación usted puede elegir entre abandonar el viaje o entrar en el pantano. Así es la terapia. . . ¡Así es la vida!

Vamos a través del pantano, no porque queramos enlodarnos, sino porque es lo que se atraviesa entre nosotros y ahí donde queremos llegar.



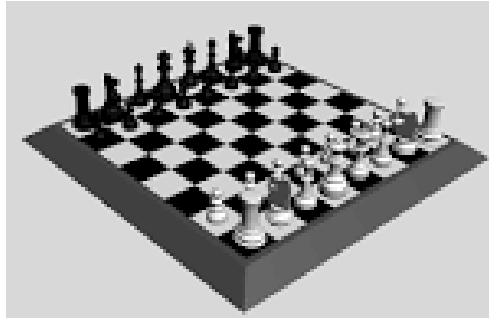
Metáfora del Pantano

Suponga que usted inicia un viaje a una hermosa montaña que puede ver claramente a la distancia. Pero, tan pronto inicia el ascenso camina directo a un pantano que se extiende a lo largo de todo lo que ve en todas direcciones. Usted se dice a sí mismo “Upps, no sabía que tendría que atravesar un pantano. Huele muy mal y el lodo se pega a mis zapatos. Me cuesta trabajo despegar el pié del lodo y avanzar un poco. Me siendo mojado y cansado. ¿Por qué nadie me advirtió del pantano?” Cuando esto nos sucede, uno tiene que elegir: abandonamos el viaje o entramos al pantano. La psicoterapia es algo parecido. La vida es algo así. Nos metemos al pantano, no porque queramos enlodarnos, sino porque se encuentra entre nosotros y nuestro destino.



La metáfora del polígrafo

Terapeuta: Suponga que le he enganchado a un polígrafo muy perfeccionado. Es tan sensible que no hay forma de que usted esté ansioso sin que yo lo sepa. Ahora sólo tiene que realizar una tarea bien simple: no ponerse nervioso, quedarse relajado. Si se pone nervioso lo sabré. Sin embargo, para motivarle un poco le estoy apuntando con una pistola. Si se queda relajado no necesitaré volarle la cabeza, pero si se pone nervioso (lo sabré porque está conectado a la máquina), no tendré más remedio que disparar. ¿Qué cree que pasaría?



Metáfora: El Tablero de Ajedrez

Imagine un tablero de ajedrez que tenga movimientos infinitos en todas direcciones. Encima tiene piezas blancas y negras. Estas trabajan juntas en equipo, como en el ajedrez, las piezas blancas combaten contra las piezas negras. Digamos que estas piezas son sus pensamientos, sus emociones y sus creencias que suelen andar también unidas en equipos. Por ejemplo, “malas” emociones (como la ansiedad, la depresión, el resentimiento) conviven con “malos” pensamientos y “malos” recuerdos. Lo mismo pasa con las piezas buenas”. Pareciera que la forma en que se juega consiste en seleccionar el lado que queremos que gane. Ponemos las piezas “buenas” (como los pensamientos de confianza en uno mismo, la sensación de estar en control, etc.) en un lado y las piezas “malas” en el otro lado. Luego nos subimos en el lomo del caballo negro y vamos a la batalla, peleando por ganar la guerra contra la ansiedad, la depresión, las ideas que nos impelen a hacer cosas malas, etc. Se trata de un juego de guerra. Aunque aquí hay un problema lógico y es que en esta postura grandes porciones de uno mismo son nuestro propio enemigo. En otras palabras, si usted necesita estar en esa guerra, algo está mal con usted. Y debido a que pareciera que usted está en el mismo nivel que las piezas, estas pueden ser tan grandes o incluso más grandes que usted. Así que de alguna manera, aunque no resulta lógico, entre más pelea más grandes se hacen las piezas, más habituales, más dominantes y más vinculadas a todas las áreas de su vida. Lo que se le ocurriría a cualquiera sería tratar de sacar suficientes piezas del tablero hasta que eventualmente uno las domine, excepto que su experiencia le indica que ocurre exactamente lo opuesto. Aparentemente, las piezas blancas no pueden sacarse deliberadamente del tablero. Así que la batalla continúa. Usted se siente desahuciado, siente que no puede ganar, pero no puede dejar de pelear.

Conforme el cliente se conecta con esta metáfora, se le puede conducir al tópico del self.

Terapeuta: Ahora déjeme preguntarle, en esta metáfora, suponga que usted no es las piezas del tablero ¿Quién es usted?

Cliente: ¿Seré el jugador?

Terapeuta: Podría ser que eso fuera lo que tratara de ser, pero ¿contra quién juega? ¿Hay otro jugador? Suponga que usted tampoco es él.

Cliente: ¿Soy el tablero?

Terapeuta: Es útil verlo de esa manera. Sin el tablero, estas piezas no tendrían donde estar. El tablero las cobija. Por ejemplo ¿qué pasaría con sus pensamientos si usted no estuviera ahí para estar pendiente de lo que piensa? Las piezas lo necesitan. No pueden existir sin usted, pero usted es quien las contiene, ellas no lo contienen a usted. Dese cuenta de que si usted fuera las piezas, el juego sería muy importante, su vida dependería de esto. Pero si es el tablero, no importa si la guerra se detiene o no. El juego puede continuar, pero no hay diferencia para el tablero. Como el tablero, usted puede ver todas las piezas, puede cobijarlas, usted está en contacto íntimo con ellas, puede observar la guerra que ocurre en su consciencia, pero no importa. No requiere de esfuerzo.



Encontrar donde sentarse

Terapeuta: Es como si necesitaras un lugar donde sentarte y empezaras a describir una silla. Digamos que proporcionas una descripción realmente detallada de una silla. Es una silla gris y tiene un marco metálico con una cubierta de tela, siendo una silla mullida. OK. Ahora ¿te puedes sentar en esa descripción?

Cliente: Bueno... no

Terapeuta: Hmmm. Quizá la descripción no fue lo suficientemente detallada. Que tal que pudiéramos hacer la descripción de la silla hasta un nivel atómico. Entonces ¿te podrías sentar en esa descripción?

Cliente: No

Terapeuta: Ahí está el detalle y checa tu propia experiencia: tu mente no te está diciendo cosas como "El mundo es de esta manera y de esta otra y tus problemas son estos y estos otros, etc.?" Describe, describe. Evalúa, evalúa, evalúa. Y con todo eso te sientes cansado. Necesitas un lugar donde sentarte. Y tu mente se mantiene dándote descripciones más elaboradas de sillas. Luego te dice "Siéntate". Las descripciones están bien, pero lo que estamos buscando aquí es una experiencia, no la descripción de una experiencia. La mente no puede otorgarte una experiencia, solo nos habla sobre nuestras experiencias en otro lado. Así que dejemos que la mente siga con sus descripciones, mientras tú y yo buscamos donde sentarnos.



Metáfora del Hombre en el Agujero

-Terapeuta: Déjeme que le explique una historia que podría ayudarle. La situación en la que está es parecida a ésta. Imagine que tiene los ojos vendados y le han dado un saco con herramientas y le han dicho que vaya por un campo muy grande. Así que ahí está viviendo su vida, andando por el campo. Sin embargo sin que usted lo sepa, hay agujeros profundos en ese campo. Hay espacio suficiente para Vd., pero tarde o temprano cae en uno. Abre el saco y coge la herramienta que hay dentro y trata de salir con ella. Desafortunadamente, la herramienta es una pala.

Entonces usted cava. Cava y cava. Pero cavar es algo que produce más agujeros, no una forma de salir de ellos. Así que el agujero se va haciendo cada vez más grande y más elaborado. Así que cava de diferentes estilos. Cava lento, rápido. Da paladas pequeñas, grandes. Pero aún está luchando. Así que tiene que intentar otras cosas. Podría tratar de imaginar exactamente cómo cayó en el hoyo. Podría pensar:

“si no hubiese girado a la izquierda en la cuesta, posiblemente no estaría aquí”. Y naturalmente podría buscar una solución verbal, pero eso no haría la situación diferente. Incluso aunque conociese cada paso que dio, eso no le haría salir del agujero. Así que piensa: “Puede que necesite una pala mucho más grande”. Eso es lo que ahora me está pidiendo. Puede que como terapeuta tenga una preciosa pala chapada en oro. Pero no se la voy a dar, y aunque lo hiciese yo no la utilizaría. Las palas no sacan a la gente de los agujeros, los hunde en ellos.



HOMBRE EN EL HOYO

Supongamos que una persona cae en las arenas movedizas. Su primer instinto sería el luchar con todas sus fuerzas por escapar y salirse de ahí. Pero, curiosamente, entre más se mueve y lucha por salir, más rápido se hunde y podría ahogarse rápidamente. En lugar de ello y aún en contra de la lógica, si deja de luchar y hace contacto pleno con esta realidad desagradable, dejaría de hundirse y empezaría a flotar, conservando la vida y la oportunidad de seguir adelante si alguien le ayuda.



LA METAFORA DE LA CASA Y LOS MUEBLES.

“Imagínese que usted es una casa llena de muebles. Los muebles no son y nunca serán la casa. Los muebles son lo que contiene la casa o lo que está dentro de ella. La casa solo da cabida o contiene a los muebles y les da el contexto para que puedan funcionar como muebles.

Ahora, si consideráramos a los muebles como buenos o como malos, esto no diría nada respecto al valor casa, porque una cosa son los muebles y otra la casa.

De la misma manera, lo que usted piensa o siente no conforma su identidad: no es usted.



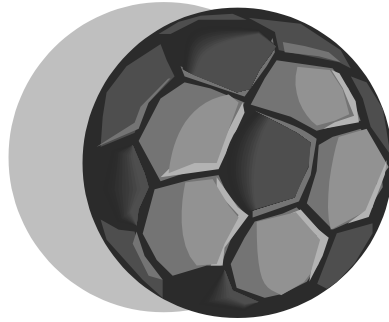
Metáfora Lleva tus llaves contigo

Pregunte si su cliente tiene unas llaves y si se las puede prestar. Ponga las llaves sobre la mesa y diga, "OK, supongamos que esto representa las cosas de las que usted ha estado huyendo. ¿Ve esta llave?, es el coraje que usted le tiene a su mamá. (Continúe asociando los principales problemas de su cliente con sus llaves). Luego, ponga las llaves frente al cliente y pregúntele "¿Qué va a hacer con las llaves?" Si el cliente dice "Abandonarlas", usted diga "Solo que dos cosas pueden pasar. Primero, se dará cuenta que en lugar de dejarlas atrás, usted estará regresando para asegurarse que se han quedado atrás, así que no podrá irse. Y segundo, es difícil vivir la vida sin sus llaves. Algunas puertas no abrirán sin ellas. Así que ¡qué va a hacer con sus llaves?" El proceso continúa, esperando que el cliente haga algo. Muchos clientes se ponen un poco inquietos, queriendo levantarlas. Por una razón, parece algo tonto, además de que las llaves representan las cosas "malas". En ese contexto, de hecho el levantarlas es un paso adelante y el terapeuta seguirá presentando las llaves hasta que las levanten sin que se les ordene hacerlo. Si el cliente dice "Me sentiré como un tonto si las levanto" o "¿Qué necesito hacer?", señale una llave y diga "¿Esta emoción?" Esa está aquí. Así que ¿qué va a hacer con las llaves? Cuando finalmente levante su llavero, diga algo como "OK, Ahora el asunto es ¿A dónde irá? Y note que no hay ningún lugar al que no pueda ir con ellas"... En la vida uno elige llevar sus llaves como uno lleva consigo sus experiencias, aunque estas hayan sido negativas.



PASAJEROS EN EL AUTOBUS

Imagine que Usted va conduciendo un camión de pasajeros (sus pensamientos) y estos son críticos, insultantes, lo van distraendo y sugiriéndole distintos destinos o van diciendo cosas sin sentido. Sin embargo, a pesar de que vallan haciendo escándalo y neceando, usted puede mantenerse concentrado en el camino, dirigiéndose a su verdadera meta (sus valores).



Metáfora de la Pelota Inflable

Imagínese a usted mismo como una pelota inflable. En la cima del balón hay una zona de crecimiento, donde se pregunta siempre la misma cuestión “¿Ya estas suficientemente grande para soportar esto?” Sin importar lo grande que ya este, siempre puede estar más grande y la misma pregunta se repite. Cuando se presenta un acontecimiento, usted dice sí o no. Si usted dice que no, se vuelve más pequeño. Si dice que sí, se torna más grande. Si se mantiene diciendo que sí, esto no facilita las cosas, pues el acontecimiento que se presenta puede ser igual de difícil en términos relativos. No obstante, esto se vuelve habitual y su experiencia le proporciona una reserva de fortaleza. Si surgiera un problema difícil, usted podría pensar y decir “No, no quiero que este problema sea el siguiente”, aunque la vida presenta cada nueva temática conforme la situación evoluciona y no es posible elegir la secuencia de las cosas... Si uno rechaza un problema, generalmente distorsiona su vida alrededor de ese problema hasta que lo enfrenta.



Metáfora de Pepe Malilla

Imagine que usted tiene una casa nueva y que invita a todo el vecindario a una fiesta de bienvenida. Todo mundo está invitado, usted incluso puso un cartel en el supermercado. Así que todo mundo acudió y la fiesta estaba en grande, cuando se presenta Pepe Malilla, que vivía detrás del supermercado, en el tiradero de la basura. Él suele estar mal vestido y apestoso y usted pensó “Oh no, ¿a qué vino?” Aunque el cartel decía “Todos serán bienvenidos”. ¿Será posible que usted pudiera recibirlo bien a pesar de que no le guste? Podría usted darle la bienvenida aunque no le guste. De hecho, no tiene que gustarle. Sí, no tiene que gustarle su olor o su estilo de vida o su vestimenta. Puede apenarse de la forma en que él escudriña el ponche o los emparedados. Su opinión de él, la forma en que lo evalúa, resulta absolutamente distinta de su buena disposición para recibirlo como invitado a su casa.

Usted también podría decidir que aún cuando dijo que todos serían bienvenidos, en realidad no lo es Pepe. Pero tan pronto como haga eso, la fiesta cambiaría. Ahora tendría que estar al frente de la casa, cuidando la puerta para que no entre. O, puede decir “OK, eres bienvenido”, aunque no lo sienta así, solo que es bienvenido en tanto que se mantenga en la cocina y no se mezcle con los otros invitados, lo que haría que usted constantemente lo vigilaría y se perdería su fiesta. Mientras tanto, la vida continúa, la fiesta sigue.

A lo que se refiere la metáfora, es a todas sus emociones y recuerdos que se aparecen y que a usted no le gustan. El asunto es la postura que usted elige sobre sus propias cosas. ¿Podría darles la bienvenida? ¿Podría elegir recibir estas cogniciones aunque no le gusten? Si no puede ¿Cómo va a ser su vida? ¿Cómo va a ser su vida?



Metáfora del Sendero que sube la Montaña

Suponga que toma un paseo en las montañas. Usted sabe como son los senderos en las montañas, especialmente si las pendientes son como escalones. Dan vueltas hacia atrás y adelante. A veces tienen giros que literalmente hacen que se camine dando vueltas y a veces llevan a un nivel más bajo del que ya se había alcanzado. Si yo le preguntara a diferentes puntos de tal camino, qué tan bien está logrando su meta de llegar a la cima, escucharía una historia diferente cada vez. Si estuviera en retroceso, probablemente me diría que las cosas no le van muy bien, que nunca va a llegar a la cima. Si usted estuviera en una recta, bajo territorio abierto, donde pudiera divisar la cima de la montaña y el sendero que conduce a ella, probablemente me diría que las cosas van muy bien. Ahora imagine que estamos en el valle con unos binoculares, observando a las personas que ascienden el sendero. Si nos preguntaran cómo lo van haciendo, tendríamos un reporte de progreso positivo cada vez. Podríamos ver la panorámica completa de la aventura y no lo que pareciera ser a cada momento, que es la clave del progreso. Podríamos observar que el seguir este loco y ventoso sendero es exactamente lo que lleva hasta la cima.