

Del creador de ACT

Steven C. Hayes



Una mente liberada

**La guía esencial de la Terapia de Aceptación
y Compromiso (ACT)**

Cómo transformar tu pensamiento
y liberarte del estrés, la ansiedad,
la depresión y la adicción



PAIDÓS

STEVEN C. HAYES

UNA MENTE LIBERADA

La guía esencial de la terapia de aceptación
y compromiso (ACT)

Traducción de Montserrat Asensio Fernández

PAIDÓS Divulgación

SUMARIO

Nota del autor	11
----------------------	----

PRIMERA PARTE

1. La necesidad de virar	15
2. El Dictador Interior	43
3. En busca de un camino diferente.....	59
4. Por qué los pensamientos son tan automáticos y tan convincentes.....	81
5. El problema de la resolución de problemas	101
6. Acercarse al dinosaurio.....	115
7. El compromiso con un rumbo nuevo	129
8. Todos somos capaces de virar	147

SEGUNDA PARTE

INTRODUCCIÓN. CÓMO EMPEZAR EL VIRAJE HACIA LA ACT	163
9. El primer viraje. Defusión: mantener la mente a raya.....	169
10. El segundo viraje. El yo: el arte de tomar perspectiva	191
11. El tercer viraje. Aceptación: aprender del dolor	209
12. El cuarto viraje. Presencia: vivir en el ahora.....	227
13. El quinto viraje. Valores: decidir qué nos importa	243
14. El sexto viraje. Acción: comprometerse con el cambio ...	267

TERCERA PARTE

INTRODUCCIÓN. CÓMO USAR SU JUEGO DE HERRAMIENTAS ACT PARA HACER EVOLUCIONAR SU VIDA	285
15. Adoptar conductas saludables.....	297
Las habilidades DE LA ACT han demostrado su utilidad	297

Dieta y ejercicio físico.....	298
Afrontar el estrés.....	306
Sueño.....	312
16. Salud mental.....	315
Depresión.....	319
Ansiedad.....	321
Abuso de sustancias.....	324
Trastornos de la alimentación.....	328
Psicosis.....	332
17. Cultivar las relaciones personales.....	335
Cómo ayudar a los demás a cultivar la flexibilidad.....	339
La crianza de los hijos.....	342
Relaciones de pareja.....	346
Combatir el maltrato.....	348
Superar los prejuicios.....	352
18. La flexibilidad y el desempeño.....	361
Abordar la procrastinación.....	364
El aprendizaje y la creatividad.....	365
Gestionar las limitaciones en el trabajo.....	369
El desempeño deportivo.....	374
19. Cultivar el bienestar espiritual.....	379
Practicar la toma de perspectiva.....	381
Cultivar el perdón.....	386
La ACT y la religión.....	388
20. Afrontar la enfermedad y la invalidez.....	391
Dolor crónico.....	395
Diabetes.....	398
Cáncer.....	400
Acúfenos.....	402
Enfermedades terminales.....	405
21. La transformación social.....	407
Epílogo.....	415
Agradecimientos.....	419
Notas.....	423
Índice analítico y de nombres.....	477

LA NECESIDAD DE VIRAR

La vida debería ser cada vez más fácil, pero no es así. Esta es la paradoja del mundo moderno. En un momento en el que la ciencia y la tecnología nos ofrecen longevidad, salud e interacciones sociales inimaginables hasta hace muy poco, demasiados de nosotros tenemos dificultades para llevar una vida significativa y llena de amor y de contribución a los demás.

Durante los últimos cincuenta años, hemos experimentado un progreso increíble; eso es incuestionable. La computadora que lleva en el bolsillo y a la que llama teléfono es 120 millones de veces más potente que la computadora de navegación del Apolo, el primer cohete que llevó personas a la Luna. La tecnología sanitaria ha vivido un progreso similar. Hace cincuenta años, el 86% de los niños que contraían leucemia morían de la enfermedad. Ahora, muere menos de la mitad de esa proporción. Durante los últimos veinticinco años, la mortalidad infantil, la mortalidad materna y las muertes por malaria han descendido entre un 40 y un 50%. Si la cuestión fuera la salud y la seguridad físicas y pudiéramos elegir un momento para nacer en el mundo, pero no a nuestros padres, no podríamos elegir un momento mejor que el actual.

La ciencia conductual es harina de otro costal. Sí, vivimos más tiempo, pero cuesta afirmar que llevemos una vida más feliz y más exitosa.

Nunca antes habíamos dispuesto de tanta información acerca de enfermedades que, en su mayoría, son consecuencia del estilo de vida. Sin embargo, y a pesar de los miles de millones de dólares que se invierten en investigación, nuestros sistemas sanitarios se están hundiendo por el drástico aumento de las tasas de obesidad, diabetes y dolor crónico. Las enfermedades mentales se están convirtiendo rápidamente en un problema cada vez *más grande*, no más pequeño. En 1990, la depresión era la cuarta enfermedad y causa de incapacidad de todo el mundo, por detrás

de las infecciones respiratorias, las enfermedades diarreicas y las enfermedades congénitas. En el año 2000 ya era la tercera causa. En el año 2010, era la segunda. En 2017, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la clasificó en el primer lugar. Aproximadamente, 40 millones de estadounidenses mayores de dieciséis años han sido diagnosticados con un trastorno de ansiedad y casi el 10% de los estadounidenses informan de «malestar mental frecuente». Nos parece que no tenemos tiempo suficiente. No nos cuidamos como nos gustaría. Nuestra salud se resiente. Muchos de nosotros ponemos un pie delante del otro sin tener una sensación real de propósito o vitalidad. Cada día, alguien que parecía tener una buena vida decide tragar un frasco de pastillas antes que seguir viviendo un solo día más.

¿Cómo es posible?

En mi opinión, creo que esto sucede porque no hemos estado a la altura de los retos que plantea el ser humano en el mundo moderno, y son precisamente algunas de las cosas que hemos estado haciendo durante los últimos cien años las que han dado lugar al entuerto en el que nos encontramos ahora. Veamos, por ejemplo, la tecnología. Cada paso adelante (desde la radio o la televisión a internet y los *smartphones*) ha dado lugar a retos mentales y sociales cada vez mayores, pero ni la cultura ni la mente se han ajustado con la rapidez suficiente ni de un modo efectivo o capacitador.

Como resultado de la tecnología, todos nos vemos expuestos a una dieta constante de horror, drama y críticas. Además, muchos de nosotros nos sentimos abrumados y amenazados por la rapidez con la que se suceden los cambios. Un ejemplo concreto: hace apenas unas décadas, los niños podían correr y jugar con libertad, de modos que ahora podrían provocar denuncias por ponerlos en peligro. Este afán de protección no se debe a que el mundo sea realmente más peligroso ahora que antes; la investigación sugiere que no es así. Debemos la impresión de que el mundo es cada vez menos seguro a la exposición en los medios de comunicación a acontecimientos que en realidad son poco frecuentes. Por tranquilos que estemos, basta con encender la computadora para ser testigos de una desgracia, incluidas las imágenes de personas que acaban de morir. El ciclo de noticias continuadas durante las veinticuatro horas del día rasga nuestro velo de seguridad con videos de violencia caprichosa.

Cuando el mundo exterior se transforma a tanta velocidad, es necesari-

rio que el mundo interior cambie también. Parece lógico, sí, pero cuesta saber qué pasos hay que dar.

La buena noticia es que la ciencia conductual ha desarrollado una respuesta plausible a cómo podemos mejorar. Durante los últimos treinta y cinco años, mis colegas y yo hemos estudiado un pequeño conjunto de habilidades que predicen cómo se desarrollará una vida humana mejor que ningún otro conjunto de procesos mentales o conductuales conocidos por la ciencia hasta ahora. No es una exageración. En más de mil estudios hemos descubierto que estas habilidades ayudan a determinar por qué algunas personas prosperan después de las dificultades y por qué otras no, o por qué hay personas que experimentan muchas emociones positivas (alegría, gratitud, compasión, curiosidad) y otras, muy pocas. Predicen quién desarrollará un problema de salud mental, como ansiedad, depresión, estrés postraumático o abuso de sustancias, y lo severo o duradero que será el problema. Estas habilidades predicen quién será efectivo en el trabajo, quién tendrá relaciones personales saludables, quién conseguirá hacer dieta o ejercicio físico, quién estará a la altura de los problemas de salud física, qué resultados obtendrá alguien en una competición deportiva y cuál será su desempeño en muchas otras empresas humanas.

Este conjunto de habilidades se combinan para ofrecernos *flexibilidad psicológica*. La flexibilidad psicológica es la capacidad de sentir y de pensar con apertura mental, de asistir voluntariamente a la experiencia del momento presente y de avanzar en las direcciones que son importantes para nosotros, al tiempo que forjamos hábitos que nos permiten vivir de un modo congruente con nuestros valores y aspiraciones. Se trata de aprender a no evitar lo que nos resulta doloroso y a aproximarnos al sufrimiento, para poder vivir una vida llena de sentido y de propósito.

Espere un momento. ¿«Aproximarnos» al sufrimiento?

Sí, eso he dicho. La flexibilidad psicológica nos permite acercarnos al malestar y a la inquietud con apertura, curiosidad y amabilidad. Se trata de observar, sin juzgar y con compasión, las facetas de nosotros mismos y de nuestra vida que nos duelen, porque las cosas que nos pueden causar el mayor dolor son, con frecuencia, las cosas que más nos importan. Los sistemas de defensa más tóxicos ocultan los anhelos más profundos y las motivaciones más potentes. Con frecuencia, tenemos el impulso o bien de intentar negar el dolor, ya sea reprimiéndolo o automedicándonos, o bien de quedarnos atrapados en él, rumiando y preocupándonos, lo que

le permite tomar las riendas de nuestra vida. La flexibilidad psicológica nos permite aceptar el dolor y vivir la vida tal como deseamos vivirla, y *con* dolor cuando hay dolor.

Creo que la flexibilidad psicológica pone a nuestro alcance la liberación del ser humano; es el contrapeso que necesitamos para poder afrontar los retos cada vez más grandes que nos plantea el mundo moderno. Por otro lado, hay cientos de estudios que demuestran que las habilidades que nos permiten desarrollar flexibilidad psicológica se pueden aprender, hasta cierto punto, incluso con libros como este. Sé que son afirmaciones muy contundentes, pero, si hago bien mi trabajo, cuando llegue al final del libro entenderá por qué las habilidades que generan flexibilidad son tan potentes y sabrá cómo puede empezar a desarrollarlas.

Probablemente no le sorprenda que el mensaje básico de que debemos aproximarnos al dolor resuene en otros enfoques, como la literatura acerca de la conciencia plena, desarrollada a partir de tradiciones espirituales, o el énfasis en la exposición de la terapia cognitivo-conductual. Sin embargo, la nueva ciencia de la flexibilidad psicológica no se limita a imitar temas ya conocidos; preguntando una y otra vez *por qué* funcionan esos métodos, ha llegado a una comprensión más profunda acerca de la importancia de las habilidades que conducen a la flexibilidad y de cómo desarrollarlas y consolidarlas. Debemos esta nueva comprensión a una comunidad de científicos que abrieron una línea de investigación nueva y que ha dado lugar a métodos nuevos y más integrados para que nuestra vida sea más feliz y más saludable.

Tanto nuestra tendencia natural como nuestras experiencias vitales nos proporcionan una profunda sabiduría interior que nos guía de forma natural hacia el modo de vida que la ciencia está demostrando que es la manera más saludable de enfrentarnos a las dificultades que nos plantea la vida. Cabría pensar que disponer de esa sabiduría interior debería ayudarnos a mantener un rumbo saludable. Y es posible que fuera así, de no ser por un pequeño detalle: el órgano que tenemos entre las orejas. La mente nos tienta constantemente para que emprendamos la dirección equivocada.

Todos hacemos cosas que, en el fondo, sabemos que no nos convienen. Los ejemplos son infinitos: la dieta que descarrila porque nos zampamos un pote de helado entero después de un día complicado en el trabajo; esas bebidas de más que nos tomamos en la fiesta, aunque sabemos que

lo lamentaremos por la mañana; la fecha límite que se abalanza sobre nosotros y que seguimos demorando; la discusión que hemos provocado con nuestra pareja sin motivo alguno. Por separado, se trata de situaciones relativamente inocuas. Sin embargo, los mismos mecanismos psicológicos que motivan esas conductas pueden llevarnos a lugares muy oscuros si no aprendemos a controlarlos. Para demasiados de nosotros, los atracones ocasionales se convierten en algo habitual. Esa copa de más en la fiesta se transforma en abuso de sustancias. La postergación de tareas se acaba convirtiendo en la renuncia a anhelos vitales. Provocar discusiones con las personas a las que amamos se convierte en el mecanismo con el que evitamos la intimidad que tan desesperadamente anhelamos.

¿Por qué hacemos estas cosas?

La respuesta más sencilla es que nuestra mente se interpone en el camino. Adoptamos pautas de *rigidez psicológica* con las que intentamos combatir o huir de las dificultades mentales a las que nos enfrentamos y nos perdemos en la rumiación, la preocupación, la distracción, la autoestimulación, el trabajo sin fin u otras formas de desconexión mental, en un intento de evitar el dolor que sentimos.

La rigidez psicológica es, en el fondo, un intento de evitar las emociones y los pensamientos negativos que son consecuencia de experiencias vitales difíciles, tanto cuando ocurren como cuando las recordamos. Imaginemos que reprobamos un examen. Es posible que nos asalte un pensamiento amenazante: «Soy un fracasado». Antes de que nos demos cuenta, arrinconamos ese pensamiento y decidimos consolarnos saliendo a tomar unas copas con unos amigos. Y no es que eso sea una mala idea en sí mismo, pero si el ciclo se repite y empezamos a evitar preparar el próximo examen, estaremos allanando el camino a la patología mediante la represión de las emociones negativas y la adopción de formas de consuelo perjudiciales.

Ahora imaginemos que decidimos recordarnos que somos inteligentes y capaces. A primera vista, esta opción parece muy lógica. Centrarnos en pensamientos positivos no puede ser malo, ¿a que no? Pues, por lógico que parezca, debemos saber que quizá no sea lo más recomendable. Si invocamos pensamientos positivos con el propósito explícito de evitar o de contradecir pensamientos negativos... se trata de otra forma de rigidez psicológica y los pensamientos negativos nos recordarán, precisamente, los pensamientos que deseamos evitar. Un estudio reciente ha demostra-

do que repetir afirmaciones positivas, como «soy buena persona» funciona muy bien siempre que en realidad no lo necesitemos. Cuando lo necesitamos – por ejemplo, cuando nos empezamos a sentir mal acerca de nosotros mismos –, las afirmaciones de este tipo hacen que nos sintamos peor y, en consecuencia, actuemos peor.

Es una broma muy cruel.

El meollo de la cuestión es que si el propósito de cualquier estrategia de afrontamiento es evitar sentir una emoción dolorosa o un pensamiento difícil, eliminar un recuerdo doloroso o alejarnos de una sensación dolorosa, el resultado a largo plazo casi siempre será negativo.

La rigidez psicológica es un predictor de ansiedad, depresión, abuso de sustancias, estrés postraumático, trastornos de la alimentación y casi todo el resto de los problemas psicológicos y conductuales. Interfiere con la capacidad de la persona para aprender cosas nuevas, para disfrutar de su trabajo y de la intimidad con los demás o para enfrentarse a las dificultades que puede plantear una enfermedad física. La rigidez mental interviene en áreas que no imaginaríamos. Por ejemplo, si estudiamos la incidencia del estrés postraumático en las personas que estuvieron cerca de la zona cero de Nueva York durante los ataques del 11-S, ¿quién cree que habrá desarrollado más estrés postraumático? ¿Los que se horrorizaron más, por ejemplo cuando vieron cómo la gente se precipitaba a la muerte, o los más decididos a *no* dejarse horrorizar por esa misma experiencia? Como se trata de un estudio real, conocemos la respuesta: los segundos.

De todos modos, la rigidez mental no nos expone únicamente a una mayor incidencia de trastornos psicológicos y de problemas de conducta. Hace dos cosas más que la convierten en verdaderamente monstruosa. En primer lugar, aunque emprendamos el camino de la rigidez mental para evitar el dolor, muy pronto nos encontramos con que también debemos evitar la alegría. Los estudios han demostrado que las personas ansiosas, rígidas y evitativas empiezan siendo intolerantes a la ansiedad, pero acaban mostrándose también intolerantes a la alegría. Si somos felices hoy, mañana nos daremos un golpazo. Es mucho mejor anesthesiarse.

En segundo lugar, la rigidez emocional hace que nos resulte mucho más difícil aprender de nuestras emociones. Si somos evitadores emocionales crónicos, podemos acabar desarrollando alexitimia, o la incapacidad de identificar nuestras propias emociones. Esto forma parte del costo más oculto y más terrible de la rigidez psicológica: cuando nos rechaza-

mos, huimos o nos escondemos de nosotros mismos, acabamos distanciándonos de nuestra historia, de nuestra motivación y de nuestras emociones. Los estudios han demostrado que si no entendemos del todo lo que sentimos porque en nuestra familia no se hablaba de emociones, podemos mejorar nuestra comprensión emocional aprendiendo acerca de las emociones de forma deliberada; y los resultados no son malos. Por el contrario, si no sabemos lo que sentimos porque evitamos nuestras propias emociones, los resultados son terribles y abarcan múltiples áreas. Veamos un ejemplo: las víctimas de malos tratos tienen más probabilidades de volver a sufrir maltrato, pero no se trata de un efecto directo; las personas que reaccionan al maltrato inicial distanciándose de sus emociones tienen más probabilidades de volver a sufrir maltratos. Cuando la insensibilidad emocional se consolida, a las víctimas de maltrato les cuesta mucho discernir quién es una persona segura y quién no, y las últimas personas que deberían sufrir maltrato son, precisamente, las que lo sufren una y otra vez. Es injusto y cruel, pero previsible.

¿Por qué somos tan dados a la rigidez emocional? Aunque una parte más sabia de nuestra mente sepa lo que nos conviene, la parte dominante, orientada a la resolución de problemas, no lo sabe. Llamo Dictador Interior a esta parte de nuestra mente, porque sugiere sin cesar «soluciones» a nuestro dolor psicológico, a pesar de que, si escucháramos con atención, oiríamos a nuestra experiencia personal susurrar que se trata de soluciones perniciosas. Tal como sucede con muchos dictadores políticos, la voz interior de nuestra mente puede causar un daño terrible. Puede llevarnos a creer una historia perjudicial acerca de nuestro dolor y de cómo debemos gestionarlo. Entreteje sus consejos con historias acerca de nuestra infancia, de nuestras capacidades y de quiénes somos, o acerca de lo injustos que son el mundo y el resto de la humanidad. Nos seduce y consigue que actuemos en función de esas historias, aunque, en el fondo, hay una parte de nosotros mismos que sabe que no deberíamos hacerlo. Nos engañamos a nosotros mismos.

Pensemos en cuántas veces nos alejamos de lo que tememos en nuestra vida cotidiana y en la gran cantidad de sufrimiento innecesario que eso genera. Estamos decaídos desde hace un tiempo y sabemos que, de algún modo, tiene que ver con que no hacemos suficiente ejercicio físico; sin embargo, salir a correr, caminar por la montaña o ir al gimnasio parece demasiado esfuerzo, así que encendemos la televisión. Tenemos una

fecha límite para entregar un proyecto que no nos apetece hacer y lo postergamos, con lo que solo conseguimos aumentar el problema. Estamos totalmente estresados, porque nos pasamos sesenta horas semanales en el trabajo. Sabemos que necesitamos descansar, pero no lo hacemos porque, de algún modo, hemos quedado atrapados en la idea de que si no trabajamos el fin de semana o si no nos llevamos el trabajo a casa, sucederá algo catastrófico. El Dictador nos convence de que mantener esas conductas evitativas y rígidas es lo mejor.

Intentar reprimir el dolor, o huir de él, parece de lo más lógico: como no nos gusta sentirlo, creemos que la mejor manera de tratar los pensamientos, las emociones y los recuerdos difíciles es verlos como un «problema», cuya «solución» consiste en la erradicación. Para ello, recurrimos a todas nuestras herramientas de resolución de problemas. Por desgracia, con demasiada frecuencia esto nos lleva a seguir formulaciones o normas de resolución de problemas rígidas, como «líbrate de eso», «resuélvelo» o «soluciona tu problema y punto».

Pagamos un precio psicológico elevado, porque lo que en realidad no funciona en nuestro interior es que tratamos la vida como un problema que hay que resolver, en lugar de como un proceso que hay que vivir. En el mundo exterior, actuar para eliminar el dolor es un instinto de supervivencia vital. Responder a «saca la mano de la hornalla encendida» o «come algo, porque no has tomado nada desde esta mañana» es importante si queremos funcionar bien; y si alguien decidiera hacer caso omiso de esas órdenes, pagaría un precio muy elevado. Por el contrario, en el mundo interior de los pensamientos y de las emociones, las cosas son muy distintas. Un recuerdo o una emoción no son como un fogón encendido o un día sin comer. Lo que resulta tan lógico en lo relativo a las acciones en el mundo exterior no necesariamente tiene sentido desde un punto de vista psicológico cuando hablamos del mundo de los pensamientos y de las emociones.

Por ejemplo, pensemos en un recuerdo doloroso, como una traición importante o un acontecimiento traumático. Las emociones difíciles nos tientan a que intentemos protegernos de tener que volver a experimentar ese sufrimiento, así que intentamos *detener* esas emociones. Sin embargo, si queremos deshacernos de algo deliberadamente, tenemos que prestarle mucha atención. Si nos estamos esforzando en lograr que algo desaparezca, tendremos que comprobar si realmente se ha desvanecido. Cuando ha-

ce mos eso con los acontecimientos internos que han forjado nuestra historia, como los recuerdos, nos volvemos a recordar una y otra vez los acontecimientos asociados a esos recuerdos. Cuando lo hacemos con ecos del pasado, les damos más importancia y magnificamos la historia que tenemos con ellos.

Si, por el contrario, nos distraemos o nos calmamos deliberadamente para aliviar el dolor – por ejemplo, leyendo un buen libro o escuchando nuestra música preferida –, con el tiempo podemos acabar *asociando* estas actividades placenteras a lo que estamos evitando e incluso podemos abrirle una puerta trasera. Al cabo de solo unas cuantas repeticiones, ese libro o esa música relajante pueden acabar despertando el recuerdo que intentamos evitar o reactivar el acontecimiento traumático que queríamos mitigar.

Al mismo tiempo, es habitual que intentemos alimentar nuestra motivación para cambiar con amenazas mentales acerca de todas las cosas terribles que nos sucederán si no lo conseguimos, con lo que, con frecuencia, solo logramos que los recuerdos dolorosos y traumáticos sean aún *más* potentes y destaquen más. Esas amenazas provocan reacciones emocionales que, en algunos casos, son similares a las reacciones que estábamos intentando evitar, por lo que el dolor que sentimos se *intensifica*. Acabamos en una especie de bucle diabólico. Por ejemplo, intentar combatir la ansiedad puede llevarnos a desarrollar ansiedad *acerca* de la ansiedad. Del mismo modo, cuando nos sumimos en la rumiación, nos convencemos a nosotros mismos de que estamos intentando resolver nuestros problemas, pero acabamos tan centrados en ellos que cada vez ejercen un mayor control sobre nuestra vida. En el intento desesperado, pero condenado al fracaso, de encontrar la paz mental eliminando y sustrayendo las experiencias negativas, transformamos nuestro mundo interior en un verdadero campo de batalla.

Es muy probable que no le esté diciendo nada que no supiera ya, al menos de forma intuitiva. La mayoría de nosotros nos hemos dado cuenta de que la mente nos puede llevar a lugares muy peculiares. Sin embargo, no entendemos aún que, si cuando tenemos un recuerdo doloroso o una emoción que nos asusta hacemos cosas para evitarlos, lo más probable es que aumenten de magnitud. Si tememos el rechazo de los demás, empezamos a ver signos de rechazo inminente por todas partes. Sabemos que creernos ese miedo no nos liberará, pero la posibilidad del rechazo nos

asusta tanto que nos parece que no centrarnos en él constituiría una violación de la lógica más aplastante. Si nos fustigamos por nuestras supuestas debilidades, lo más probable es que nos sintamos aún más incapaces y que, efectivamente, acabemos fracasando.

Los mensajes con los que nos bombardea la cultura en general complican aún más la tarea de liberarnos de la trampa de la rigidez. Muchas empresas prosperan gracias a mensajes de este tipo. ¿Estamos preocupados por nuestro aspecto físico? Tienen el producto de belleza indicado para acabar con esa preocupación. ¿Estamos tristes? La cerveza adecuada nos alegrará el día. Si estudiamos los temas de los libros y de los programas de autoayuda más importantes, veremos que casi todos tratan de lo mismo: gestiona la ansiedad, siéntete bien, controla tus pensamientos y la vida será mucho mejor.

Muchos libros de autoayuda piden a los lectores que practiquen alguna forma de autoconsuelo o de autocorrección. De algún modo, se supone que debemos relajarnos, centrarnos en lo positivo o cambiar de pensamientos. En la concepción convencional, los nombres que hemos asignado a los distintos trastornos mentales ponen la carga de la culpa sobre las emociones y los pensamientos. Tenemos «trastornos de ansiedad» y «trastornos cognitivos». Una amplia variedad de pastillas y de orientaciones terapéuticas prometen eliminar los pensamientos y las emociones difíciles (fijémonos, por ejemplo, en el prefijo *anti-* de *antidepresivos*). Y, sin embargo, a pesar de que este modelo se ha extendido por todo el mundo, la desdicha y la incapacidad han aumentado en lugar de disminuir.

Además de este empujón constante hacia la evitación o la erradicación del dolor, ahora nos encontramos con la reciente y adictiva invitación a compararnos constantemente con los demás y a distraernos sin cesar que nos ofrecen las redes sociales. Por bien que nos vayan las cosas, siempre podemos meter la mano en el bolsillo y encontrar la herramienta de comparación social a la que llamamos *smartphone*, que diligentemente nos mostrará que a otros aún les va mucho mejor, al menos aparentemente.

La psicología y la psiquiatría también han contribuido, sin quererlo, al problema. Proliferan las ideas no basadas en la evidencia, como el complejo de Edipo freudiano (sentimos atracción sexual por nuestros progenitores, lo que da lugar a un conflicto inconsciente que, a su vez, genera ansiedad), mientras que los que sí están basados en la evidencia permanecen en segundo plano.

De todos modos, ni siquiera los principales esfuerzos basados en la ciencia han ofrecido a la población las herramientas que necesita. También han promovido una comprensión atractiva, pero errónea, de cómo deberíamos gestionar las emociones y los pensamientos negativos. A mediados del siglo xx, la fortaleza emocional se describía con frecuencia como la evitación emocional. Una de las escenas más conocidas de la galardonada serie *Mad Men* muestra al protagonista (el exitoso publicista Don Draper) visitando en el hospital a una colega más joven que acaba de tener un hijo no deseado en 1960. Peggy Olson había negado estar embarazada (incluso a sí misma) y se deprime tanto que tiene un brote psicótico después del parto. En el pabellón de psiquiatría, Draper se inclina hacia Olson y le dice que lo supere. «Haz lo que te digan – dice refiriéndose a los médicos –. Sal de aquí... Esto no ha sucedido. *Te sorprenderá hasta qué punto no ha sucedido.*» En la escena siguiente, lo vemos sirviéndose un gran vaso de whisky en su despacho.

Sí, solo es televisión. Sin embargo, la norma cultural que transmite la escena (que podemos y debemos aprender a cambiar nuestros pensamientos a voluntad, porque es la única manera de reducir o eliminar las emociones incómodas) está muy enraizada en nuestra mente. Y una de las orientaciones psicoterapéuticas más importantes es, en parte, responsable de ello.

En la década de 1960, Aaron Beck, un psiquiatra de la Universidad de Pensilvania, y Albert Ellis (1913-2007), un psicólogo de Nueva York, llevaron a cabo investigaciones independientes y escribieron artículos en los que afirmaban que muchas de las emociones más perjudiciales que sentimos son consecuencia de distorsiones cognitivas: por ejemplo, el «pensamiento en blanco y negro», que consiste en ver las relaciones o las situaciones complicadas como algo terrible, sin ver sus matices. Explicaron que mucha gente entiende situaciones normales en la vida, como una conversación complicada con el jefe o una discusión con un buen amigo, de un modo poco realista, irracional o distorsionado.

Sugirieron una solución a la que llamaron «terapia cognitivo-conductual» (TCC). La TCC es un conjunto amplio de enfoques terapéuticos que incluye muchos métodos de cambio de conducta bien fundamentados, y ahora está experimentando una evolución con la que, personalmente, estoy de acuerdo. Sin embargo, uno de los pilares de la TCC es problemático y ha llegado a dominar la comprensión popular del enfoque: necesi-

tamos cambiar los pensamientos negativos o distorsionados y sustituirlos por otros positivos y racionales. Esta «reestructuración cognitiva» ha de ser la ruta hacia la salud mental, porque son los patrones de pensamiento erróneos (y no las neurosis, sueños o recuerdos reprimidos de Freud) los que controlan nuestras emociones y modelan nuestra conducta.

Esta idea ha permeado nuestra cultura. Por ejemplo, la mayoría de los consejos que da Phillip McGraw (su nombre artístico es Dr. Phil) se basan en una postura cognitivo-conductual. En su sitio web encontramos preguntas como «¿Estás creando un entorno tóxico a tu alrededor, o los mensajes que te envías a ti mismo se caracterizan por un optimismo racional y productivo?».

La investigación que describo en el libro ha llevado a reconsiderar por completo la idea de que debemos cuestionar y reestructurar nuestros pensamientos. La investigación ha demostrado que este elemento de la TCC no es precisamente lo que la hace tan potente y que, con frecuencia, no es tan eficaz como aprender a aceptar que experimentamos emociones y pensamientos desagradables y, entonces, trabajar para restringir el papel que desempeñan en nuestra vida en lugar de intentar eliminarlos.

En paralelo, la psiquiatría ha promovido la idea de que debemos tratar toda una serie de trastornos psicológicos como si fueran el rostro de una enfermedad oculta. Eso supone que, al final, deberíamos descubrir que tienen causas, mecanismos de desarrollo y respuestas al tratamiento conocidas. Sin embargo, después de varias décadas y de miles de millones de dólares invertidos en ese empeño, ¿en cuántos casos se han transformado meros trastornos psicológicos en enfermedades mentales con una causa conocida?

La respuesta es sorprendente: ninguno. Lo cierto acerca de la salud mental es que desconocemos las causas de todos los trastornos mentales de los que oímos hablar. La idea de que el sufrimiento humano esconde «enfermedades ocultas» es un fracaso absoluto.

Mientras tanto, la idea de que los trastornos psicológicos se han de tratar como enfermedades ocultas ha tenido un costo preocupante. Por un lado, se trata de una idea reconfortante, porque contiene una verdad real: el sufrimiento no es culpa nuestra. Sin embargo, cuando la aceptamos, muchas veces empezamos a creer que tendremos que medicarnos durante toda la vida, debido a lo que «se oculta» en nuestro interior.

Si nos centramos en el periodo entre 1998 y 2007 (la década más reciente con cifras validadas) y en las personas que buscaron tratamiento psicológico en Estados Unidos, veremos que el número de personas que usaron únicamente métodos de cambio psicológico cayó en casi un 50 %, mientras que la cantidad de personas que usaron enfoques psicoterapéuticos además de medicación cayó en un 30 %. Entonces, ¿qué aumentó? La cantidad de personas que usaron únicamente un abordaje farmacológico para intentar superar sus dificultades psicológicas. Al final de esa década, más del 60 % de las personas con trastornos psicológicos solo usaban fármacos. Y, desde entonces, la situación no ha hecho más que empeorar.

No habría problema alguno si la ciencia sustentara ese enfoque, pero es que no es así. La medicación puede ser útil si se utiliza como apoyo de estrategias psicológicas, con dosis más reducidas y duraciones más breves, pero, a medida que las recetas se han disparado y el tratamiento exclusivamente farmacológico se ha convertido en la norma, la incidencia de los problemas de salud mental no ha hecho más que aumentar. Lo que es más, cuando la gente se convence erróneamente de que tiene una «enfermedad mental» tiende a ser más pesimista acerca de la posibilidad de hacer algo para mejorar su situación, por ejemplo, mediante el cambio de conductas. Los amigos y los familiares también tienen menos esperanzas en que puedan mejorar.

Este libro revela el modo tan poderoso en que podemos transformar nuestra vida si, en lugar de esforzarnos en erradicar o anestesiar las emociones y los pensamientos dolorosos, nos centramos en cultivar la flexibilidad psicológica, que nos permite aceptarlos por lo que son, sin dejar que nos gobiernen. Demostrará que intentar eliminar o reestructurar por completo nuestros pensamientos no solo es innecesario, sino inútil. El sistema nervioso no dispone de un botón de borrado, y los procesos del pensamiento y de la memoria son demasiado complejos para que podamos ordenarlos a voluntad. También revelará lo erróneo que es el mensaje cultural de que la gente *tiene* algo que hace que su vida se complique. Lo que importa es lo que *hacemos* y eso nos permite vivir de un modo significativo y enriquecedor para nosotros, a pesar de las dificultades, en ocasiones muy complicadas, con las que nos podamos encontrar.

SALIR DE LA TRAMPA

Una vez tuve un perro que daba círculos sobre la alfombra y la arañaba antes de sentarse. En ocasiones, el ritual se prolongaba durante varios minutos. La alfombra no cambiaba con los arañazos..., pero al final el pobre perro acababa derrumbándose de cansancio y de sueño.

Nosotros también caminamos en círculos, metafóricamente hablando: miramos programas de televisión absurdos, navegamos por internet y subimos publicaciones a nuestra página de Facebook mientras esperamos que nos embargue una sensación de plenitud, de serenidad o de propósito. Rascar la alfombra a base de distracción, evitación o indulgencia no cambia nada importante. Necesitamos un lugar que nos resulte *confortable* en el sentido etimológico original: *con* (del latín *cum*) *fuerza* (del latín *fortis*). Vivir con fuerza en el mundo nos exige mucho más que distracción, evitación e indulgencia. Si queremos encontrar serenidad mental y propósito, tenemos que dejar de buscar una salida y virar hacia la búsqueda de una entrada. Y sí, soy muy consciente de que se trata de algo mucho más fácil de decir que de hacer.

Personalmente, aprendí por las malas la potencia de virar de este modo. Soy una persona con trastorno de pánico en proceso de recuperación. Durante años de lucha, vi cómo la ansiedad y el pánico me iban arrebatando gradualmente la serenidad mental. Una voz estridente dentro de la cabeza me exigía que huyera, que me escondiera o me enfrentara a la ansiedad, hasta que al final me arrinconó en un lugar inhóspito en el que mi propia experiencia era mi enemiga. Aprender a aceptar la ansiedad me puso en el camino hacia la recuperación y me llevó a los descubrimientos y a los métodos para el desarrollo de la flexibilidad mental que presento en el libro.

Tuve mi primer ataque de pánico durante una reunión del profesorado del Departamento de Psicología en otoño de 1978. Todos los profesores titulares estaban discutiendo, como siempre. Entonces yo era un joven profesor auxiliar y solo quería gritarles que lo dejaran. Alcé la mano para pedir la palabra y poder plantear mi opinión, pero estaban demasiado ocupados peleándose entre ellos. Al cabo de aproximadamente un minuto bajé la mano, no porque ya no quisiera hablar, sino porque me parecía que estaba a punto de desmayarme. El corazón me latía a tal velocidad que ni siquiera podía contar los latidos. Algo de esa desagradable

discusión me provocó un ataque de ansiedad sin precedentes. No identifiqué la causa concreta hasta varios años después, cuando desarrollé un enfoque terapéutico que nos ayuda a enfrentarnos a monstruos de este tipo, la terapia de aceptación y compromiso (ACT, que se pronuncia como la palabra inglesa *act*, no como unas siglas). En esta primera experiencia de lo que es un ataque de pánico estuve demasiado centrado en la ansiedad como para poder tomar la mínima distancia mental. Fuera lo que fuera que había querido transmitir a mis colegas, se perdió en la necesidad urgente de huir. Sin embargo, estaba sentado en el otro extremo de la sala respecto a la puerta, con una carrera de obstáculos de sillas y cuerpos que me obstruían la salida. Salir de allí era imposible.

Mientras seguía buscando desesperadamente la manera de huir, la sala quedó en silencio de repente y me di cuenta de que mis colegas habían visto que había levantado la mano. Todos me miraban, esperando que dijera algo. Abrí la boca, pero no salió ningún sonido. Recorrí, impotente, la sala con la mirada y vi, horrorizado, que todos me miraban, me miraban y me miraban. Tenía dificultades para respirar. Tras lo que me pareció una eternidad, pero que probablemente no fueron más que unos diez o quince segundos, el grupo, perplejo, reanudó su discusión mientras yo seguía aferrado a la silla, abriendo y cerrando la boca como un pez fuera del agua y sin haber dicho ni una palabra.

Me sentí humillado y aterrado. Ya había tenido ataques de ansiedad inesperados y potentes antes, pero jamás hasta el punto de quedar incapacitado. Cuando esa reunión de pesadilla llegó a su fin, salí como pude de la sala, convencido de que mis colegas se estaban preguntando qué demonios me pasaba. Mi mente empezó a urdir planes de acción que parecían de lo más lógicos, pero que ahora sabemos que solo consiguen exacerbar el trastorno de pánico. Me preguntaba una y otra vez: «¿Cómo puedo controlar esta situación? ¿Cómo puedo evitar que me suceda de nuevo?». Al poco tiempo ya había empezado a dar pequeños pasos para evitar y controlar situaciones, lugares o acciones que podían suponer un problema si la ansiedad me arrebatara súbitamente la capacidad de seguir funcionando. Tomar esos pasos me proporcionó un alivio inicial... y me llevó a comenzar el descenso al infierno del trastorno de pánico.

La situación era una especie de «trampa para monos». En algunas partes de África, los nativos taladran orificios en calabazas huecas que rellenan con trozos de banana y luego atan a los árboles. Los orificios tienen el

diámetro suficiente para que un mono pueda meter la mano, pero cuando agarra el trozo de banana, el puño resultante es demasiado grande para poder sacarlo. El mono está atrapado.

Cabría pensar que el mono soltará la banana para poder huir. Pero no lo hace. Grita, chilla, se revuelve y se retuerce (siempre aferrado a la banana) hasta que los nativos llegan y se llevan a su presa.

Yo me estaba aferrando a la «presa» de una vida sin ansiedad, o al menos con un grado de ansiedad muy reducido. Parecía razonable. ¿Quién en su sano juicio rechazaría una vida sin ansiedad? ¿Acaso no equivaldría eso a renunciar a la posibilidad de vivir una vida sana? Muy al contrario, al igual que el mono atrapado en la trampa de bananas, gritaba, chillaba, me revolví y me retorcí en vano. Estaba atrapado en la trampa de la ansiedad.

No empecé a vislumbrar el camino hacia la curación hasta que abandoné todo intento de controlar la ansiedad. Hasta que renuncié a esa visión falsa (hasta que solté la banana mental), mi mente no pudo serenarse y dejar de empeorar mi ansiedad.

Al final, empecé a abordar la ansiedad con una actitud amable y de curiosidad desapasionada, para luego dirigirme a mi anhelo de amar y de marcar una diferencia, aunque esas eran precisamente las áreas de mi vida en las que me sentía más vulnerable. Eso me enseñó que, si queremos cambiar el impacto que ejercen sobre nosotros las partes más complicadas de nuestra historia vital, debemos aprender a llevar esas partes con nosotros con ligereza, amabilidad y, sobre todo, sin concederles más atención de la que merecen. El pánico se fue retirando progresivamente. En el preciso instante en el que dejé de correr y me dirigí hacia el dolor y el sufrimiento, empezaron a abrirse posibilidades vitales nuevas, tanto si tenía ansiedad como si no.

Mi experiencia personal me llevó a buscar la respuesta a por qué nuestra mente está tan dedicada al Dictador Interior y a su potente impulso de intentar resolver problemas y eliminar el dolor. También quise encontrar métodos científicamente probados para aprender a virar hacia la aceptación y, entonces, desarrollar hábitos saludables. Gracias a décadas de investigación, hemos descubierto que las personas aprenden mejor «cómo» virar si entienden algunos hallazgos clave acerca del funcionamiento de la mente. Cuando entendemos cómo el Dictador hace lo que hace, nos resulta más fácil adoptar un modo mental distinto, el de la

mente liberada, que resulta útil en prácticamente todas las áreas de la vida humana.

Hemos descubierto que la tendencia hacia la rigidez psicológica evolucionó junto a la cognición y el lenguaje humanos. Estos prodigiosos talentos mentales que nos permiten usar formas elegantes de pensamiento simbólico para resolver problemas, llevar a cabo experimentos científicos, escribir magníficas obras literarias o inventar tecnología, también dieron lugar a la voz del Dictador Interior. Nuestro talento con el pensamiento simbólico inviste nuestros pensamientos de una realidad comparable a la del mundo exterior. Podemos confeccionar recuerdos tan vívidos que evocarlos provoca las mismas emociones, o respuestas del cerebro, que sentimos cuando ocurrieron los acontecimientos en cuestión. No interpretamos los mensajes que nos enviamos a nosotros mismos mediante la voz del Dictador como cosas que pensamos, sino como verdades irrefutables. Cuando son mensajes amenazantes, reaccionamos instintivamente, tal como hacemos ante amenazas reales en el mundo externo. Los pensamientos pueden ser tan aterradores como un león que se abalanza sobre nosotros en una sabana antigua, y aplicamos el mismo impulso de huida o lucha para intentar alejarnos y ocultarnos de ellos, o destruirlos.

La evolución de nuestros procesos cognitivos explica también por qué parece que nuestra mente está programada para la negatividad. Los pensamientos están incrustados en densas redes de patrones de pensamiento almacenados permanentemente y, en cualquier momento, un pensamiento concreto, como «No parece muy contento de verme», puede desencadenar una cascada de pensamientos negativos, por ejemplo, acerca de momentos de nuestra infancia en que nos sentimos decepcionados. No podemos pulsar un botón para detenerlos o eliminarlos, y con nuestros esfuerzos para intentarlo solo conseguimos intensificar el poder que ostentan sobre nosotros.

Tal como veremos en esta primera parte del libro, la investigación acerca de la ACT no solo ha develado las consecuencias perniciosas que ha tenido para nosotros el talento para el pensamiento simbólico, sino también métodos que nos permiten liberarnos de sus efectos negativos. Hemos descubierto que la flexibilidad psicológica comprende seis habilidades y que el desarrollo de cada una de ellas requiere un viraje específico que nos aleja de los procesos mentales rígidos. Por lo tanto, el gran viraje

que propone la ACT consiste, en realidad, en seis virajes específicos que, sumados, nos permiten vivir con mayor flexibilidad psicológica.

Uno de los elementos clave para entender la potencia de estos virajes es que cada una de las trampas de rigidez que nos tiende la mente para atraparnos en patrones de pensamiento y conductas perjudiciales oculta en su interior un anhelo saludable. Hacemos las cosas equivocadas, pero por los motivos correctos: queremos que nuestra vida tenga cualidades importantes. Virar hacia la flexibilidad nos permite redirigir ese anhelo oculto hacia una manera más flexible y abierta de ser con la que lograremos satisfacer ese anhelo. Entonces, podremos seguir desarrollando las habilidades de flexibilidad que nos permitirán mantenernos en el curso de una vida congruente con nuestros valores y nuestras aspiraciones.

A continuación, hago una breve presentación de cada una de las habilidades y el anhelo que redirige cada viraje.

1. **Defusión.** Exige virar de la fusión cognitiva a la defusión; redirige el anhelo de coherencia y de comprensión.

Fusión cognitiva significa que asumimos como cierto lo que nos dicen nuestros pensamientos (los tomamos literalmente, palabra por palabra) y, entonces, permitimos que lo que nos dicen determine lo que hacemos. Este engaño de la mente funciona porque estamos programados para percibir el mundo tal como lo estructura nuestro pensamiento (vemos lo terrible de esto o lo espantoso de aquello), pero pasamos por alto el pequeño gran detalle de que estamos pensando. En nuestro intento de dar sentido al mundo, juzgamos nuestras experiencias y aceptamos el veredicto sin más y sin darnos cuenta de que es el resultado de un juicio. Lo contrario de la fusión consiste en ver los pensamientos como lo que son (un intento constante de dar sentido a lo que nos rodea) y, entonces, decidir darles el poder justo en relación con su verdadera utilidad. Esta habilidad para la flexibilidad consiste en limitarnos a ser conscientes de que estamos pensando, sin sumergirnos en el pensamiento. Hemos ideado una palabra para «limitarnos a ser conscientes»: *defusión*. Con esta capacidad para distanciarnos de nuestros pensamientos, podemos empezar a liberarnos de las redes de pensamientos negativos.

2. **Yo.** Exige virar de la alianza con un sentido conceptualizado del yo, o el ego, hacia un yo que toma perspectiva; redirige el anhelo de pertenencia y de conexión.

En el sentido más simple, cuando hablo del «yo conceptualizado» me refiero al *ego*: las historias que nos contamos a nosotros mismos acerca de quiénes somos y de quiénes son los demás en relación con nosotros. En esas historias, indicamos lo que tenemos de especial (nuestras habilidades especiales, nuestras necesidades especiales) y esperamos que eso nos permita ganarnos un lugar en el grupo. Todos tenemos esas historias y, si las llevamos con nosotros con ligereza, incluso pueden resultarnos útiles. Sin embargo, cuando nos aferramos a ellas nos resulta difícil ser honestos con nosotros mismos o dejar espacio a otros pensamientos, emociones o conductas que resultarían beneficiosos tanto para nosotros como para los demás, pero que no encajan con la historia. En esta situación, el yo conceptualizado nos lleva a defender nuestra historia como si nos fuera la vida en ello, lo que nos aliena de los demás en lugar de conectarnos con ellos. La alternativa consiste en conectar más profundamente con un yo que toma perspectiva, con una sensación de observar, de prestar atención o de ser plenamente conscientes. Este yo nos permite ver que somos más que las historias que nos contamos a nosotros mismos, más que lo que nuestra mente nos dice que somos. También nos permite ver que estamos conectados con la conciencia de toda la humanidad, que no pertenecemos a ella porque seamos especiales, sino porque somos humanos. Hay personas que lo entienden como una toma de conciencia del yo espiritual o trascendente.

3. **Aceptación.** Exige virar de la evitación de la experiencia a su aceptación; redirige el anhelo de sentir.

La *evitación de la experiencia* es el proceso que nos lleva a huir o a intentar controlar las experiencias personales (pensamientos, emociones y sensaciones) y los acontecimientos externos que han dado lugar a estas, ya se trate de acudir a una fiesta o de intentar asumir la muerte de un amigo. Lo hacemos porque la mente nos dice que es una manera fácil de evitar el dolor y que no tendremos libertad para sentir hasta que nos sintamos BIEN. Sin embargo, lo más habitual es que la evitación solo aumente nuestras dificultades

y limite nuestra capacidad para sentir cualquier cosa. La *aceptación* consiste en asumir plenamente nuestra experiencia personal desde una postura de capacitación, no de victimismo. Consiste en elegir sentir con apertura mental y curiosidad, de modo que podamos vivir la vida que queremos vivir al tiempo que invitamos a las emociones a que nos acompañen. Como resultado del viraje de la aceptación, desplazamos la atención de SENTIRNOS BIEN a SENTIR BIEN.

4. **Presencia.** Exige pivotar de la atención rígida y dirigida por el pasado y el futuro a una atención flexible y centrada en el ahora; redirige el anhelo de orientación.

Los procesos de *atención rígida* aparecen en forma de rumiación acerca del pasado o de preocupación por el futuro, o cuando desaparecemos en la experiencia actual, pero sin estar presentes, del mismo modo que los adolescentes desaparecen en los videojuegos. Cuando nos enfrentamos a las dificultades que nos plantea la vida muchas veces tememos perdernos y miramos al pasado y al futuro en un intento de orientarnos. Sin embargo, acabamos perdiéndonos en una neblina mental de lo que fue o de lo que será, cuando en realidad solo existe lo que es. La *atención flexible al ahora*, estar presentes, significa elegir prestar atención aquí y ahora a las experiencias que nos resultan útiles o significativas. Y, si no lo son, elegir pasar a otros acontecimientos útiles en el momento presente en lugar de quedar atrapados en una atracción o un rechazo sin sentido.

5. **Valores.** Exige virar de los objetivos que impone la sociedad a valores elegidos por nosotros mismos; redirige el anhelo de una vida con dirección propia y con propósito.

Con frecuencia, intentamos alcanzar objetivos porque creemos que es lo que *debemos hacer*. De otro modo, las personas que nos importan, o cuya opinión nos importa, se molestarán y se sentirán decepcionadas. La investigación ha demostrado que estos *objetivos impuestos por la sociedad* generan una motivación débil y poco eficaz. Aunque podemos intentar motivar nuestra conducta con este tipo de objetivos externos, lo cierto es que internamente nos irritan porque interfieren con nuestro crecimiento personal. No podemos satisfacer el anhelo de dirección propia y de propósito limitándonos a cumplir objetivos, porque estos siempre están en el futuro

(aún no he alcanzado mi objetivo) o en el pasado (ya he alcanzado mi objetivo).

Los *valores* son cualidades elegidas para ser y hacer, como ser un progenitor afectuoso, ser un amigo en el que se puede confiar, ser consciente de la sociedad en que vivimos, o ser leal, honesto y valiente. Vivir de un modo congruente con nuestros valores es un viaje que no termina nunca; dura toda la vida. Y nos permite encontrar fuentes duraderas de motivación basadas en el sentido. En última instancia, los valores personales dependen de cada uno, es algo entre uno mismo y la persona que vemos en el espejo.

6. **Acción.** Exige virar de la persistencia evitativa a la acción comprometida; redirige el anhelo de ser competente.

Construimos sin cesar pautas de acción amplias, a las que llamamos «hábitos». Cuando pensamos en desarrollar hábitos, tendemos a centrarnos en resultados perfectos, como dejar de fumar para siempre y de golpe. En realidad, la adquisición de hábitos es un proceso momento a momento. Si intentamos cambiar de hábitos de forma radical, el esfuerzo tiende a desembocar en la postergación del cambio y en la inacción, en la impulsividad, la persistencia evitativa y la adicción al trabajo. El viraje hacia la acción nos lleva a centrarnos en el proceso de adquirir hábitos de forma competente y continuada, paso a paso, y en el marco de la construcción de hábitos globales, como amar, ser afectuoso, participar en la comunidad, crear o cualquier otro valor queelijamos.

Podemos resumir los seis virajes en esta lista recordatorio:

1. Observar los pensamientos desde una distancia que nos permita elegir qué hacer a continuación, independientemente del parloteo de nuestra mente.
2. Ser conscientes de la historia personal que hemos construido y tomar perspectiva acerca de quiénes somos.
3. Darnos permiso para sentir incluso cuando se trata de emociones dolorosas o que nos hacen sentir vulnerables.
4. Dirigir la atención con intencionalidad, no por costumbre, y fijarnos en lo que está presente aquí y ahora, en nuestro interior y alrededor de nosotros.

5. Elegir las cualidades para ser y hacer hacia las que queremos evolucionar.
6. Adquirir hábitos congruentes con los valores que hemos elegido.

He llamado «virajes» a los primeros movimientos para adoptar estas prácticas, porque el término alude explícitamente a un cambio de rumbo deliberado. Al virar, reconducimos la energía que iba en una dirección y la reorientamos inmediatamente. Cuando viramos, tomamos la energía de un proceso inflexible y la canalizamos hacia un proceso flexible. Si aprendemos a sentir las emociones tal como son, con apertura mental, curiosidad y compasión por nosotros mismos, *el dolor se puede transformar en un aliado potente*. Por ejemplo, pensemos en el dolor resultante de una traición personal y que nos puede llevar a evitar las relaciones en el futuro: la aceptación nos permitiría canalizar la energía dolorosa de querer sentirnos amados y cuidados, y reconducirla hacia su propósito original, que es crear las relaciones que tanto anhelamos.

El dolor y el propósito son dos caras de una misma moneda. Alguien que sufre depresión es, muy probablemente, alguien que anhela sentir plenamente. Alguien con ansiedad social es, muy probablemente, alguien que anhela conectar con los demás. Nos duele lo que nos importa y nos importa lo que nos duele.

Podemos pensar en estos virajes como en aprender los pasos de un baile, por ejemplo, siguiendo las marcas del suelo. Tal como sucede con los pasos de baile, los virajes se combinan para formar un todo fluido, y si falta alguno el baile no podrá fluir bien. A medida que practicamos las habilidades, desarrollamos más flexibilidad. Y, al igual que nos resultará más fácil hacer girar a nuestra pareja de baile si ella también está en un movimiento fluido continuado en lugar de detenerse tras cada paso, si desarrollamos de forma continuada las habilidades para la flexibilidad, cada vez seremos más capaces de canalizar la energía de las emociones y de los pensamientos actuales, incluso los más negativos, y hacerlos girar para transformarlos en energía de crecimiento. Lo más irónico es que, una vez que hemos virado, podemos empezar a satisfacer de verdad los anhelos más profundos que subyacían a nuestras estrategias tan lógicas como erradas.

En términos relativos, estas prácticas de flexibilidad representan la mayor parte de la salud mental. Aprenderlas conduce a unos patrones de

vida y de conducta, de ser y de hacer, más efectivos. En otras palabras, las habilidades para la flexibilidad no solo nos ayudan a superar problemas vitales específicos, como la depresión, el dolor crónico o el abuso de sustancias, sino que nos permiten llevar una vida más sana y significativa. Promueven la prosperidad.

Aunque la idea de virar pueda resultar abrumadora, la investigación acerca de la ACT ha demostrado que podemos aprender estas seis habilidades y convertirlas en hábitos de vida con métodos sencillos. Presentaré un amplio abanico de estudios de investigación que enseñan cómo podemos hacer estos virajes y adquirir las habilidades, y que han demostrado los importantes efectos positivos que los ejercicios desempeñan sobre el crecimiento y el desarrollo vital.

Como muestra, hablaré de un estudio reciente. Los investigadores asignaron aleatoriamente a varios centenares de personas que se estaban recuperando de un tratamiento oncológico y de los horrores de la quimioterapia y de las intervenciones quirúrgicas, o bien a los cuidados postratamiento habituales (como la aplicación de cambios en el estilo de vida, por ejemplo, en la alimentación y en el ejercicio físico, para intentar evitar la recaída) o bien a once llamadas telefónicas breves basadas en la ACT para hablar de cómo usar las habilidades para la flexibilidad para enfrentarse al reto que supone recuperarse de un cáncer. Descubrir que se padece una enfermedad grave y potencialmente mortal puede ser traumático. Sin embargo, durante los seis a doce meses que siguieron, el grupo de la ACT no solo presentó índices reducidos de ansiedad y de depresión y un mejor cumplimiento terapéutico con el nuevo régimen (por ejemplo, sus miembros habían empezado a seguir una dieta más saludable y a hacer ejercicio, dos elementos clave para prevenir las recaídas) en comparación con el grupo que recibió el seguimiento habitual, sino que informó de niveles superiores de calidad de vida, sobre todo en términos de bienestar físico, además de un grado superior de aceptación y de crecimiento postraumático.

En cierta medida, este último resultado es el más emocionante, porque es una indicación clara de lo que implica responder con flexibilidad a las dificultades. Sí, el cáncer es un golpe muy fuerte, pero, si sobrevivimos, la vida nos da una oportunidad para aprender y para cambiar. Eso es lo que significa crecimiento postraumático. Entre los seis y los doce meses siguientes, el grupo de la ACT demostró una mayor apreciación de la vida,

más crecimiento espiritual, más aceptación de las nuevas posibilidades y más atención a las relaciones con los demás. Crecieron y transformaron la recuperación del cáncer en un activo, en una fuente de fuerza personal.

En otro estudio, mis colegas y yo examinamos una población que muchos investigadores evitan debido a su complejidad: la de los polidependientes. Son los pacientes dependientes de sustancias que con tanta frecuencia se presentan en los programas de rehabilitación diciendo cosas como: «Oh, tomo de todo. Esnifaría gas-X si me dijeran que coloca» (por si acaso: no coloca). Para complicar aún más las cosas, decidimos estudiar a personas cuyas pautas de abuso de sustancias incluían opioides como la heroína y que ya estaban recibiendo un tratamiento con metadona (un opioide legal de larga duración), pero estaban fracasando.

Distribuimos aleatoriamente a los participantes en tres grupos: uno que se limitaría a seguir tomando metadona; otro que seguiría tomando metadona pero que recibiría ACT, y un tercero que seguiría tomando metadona pero que también participaría en un programa de doce pasos como Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos. Al cabo de seis meses, los integrantes del grupo de la ACT consumían muchos menos opiáceos (medidos mediante análisis de orina) que el grupo que solo tomó metadona. El grupo que asistió a los programas de doce pasos presentó un cambio inicial, pero al final del seguimiento sus resultados no fueron mejores que los del grupo de la metadona en exclusiva. Desde ese estudio, docenas de investigaciones sobre el abuso de sustancias han confirmado que las personas pueden dejar de fumar, reducir el consumo excesivo de marihuana, superar el proceso de desintoxicación o terminar el tratamiento del alcoholismo más rápidamente si reciben ACT. Estos métodos funcionan porque el ansia por el consumo pierde dominancia, los valores se vuelven más importantes y las sensaciones desagradables, menos perturbadoras. Elegir qué se quiere hacer se hace posible.

La ciencia de la flexibilidad psicológica abarca ya más de mil estudios, que la han puesto a prueba en prácticamente todas las áreas del funcionamiento humano. En la investigación clínica, esta amplitud de alcance recibe el nombre de *transdiagnóstica*, lo que significa que el estudio de la flexibilidad funcional puede aplicarse a una amplia variedad de categorías de salud mental tradicionales (ansiedad, depresión, abuso de sustancias, trastornos de la alimentación, etcétera). Sin embargo, parece que ni siquiera esto es lo suficientemente amplio. La ACT es transdiagnóstica, sí,

pero con vitaminas. Esos mismos procesos para la flexibilidad nos ayudan también a abordar los retos que plantean las enfermedades físicas, gestionar mejor las relaciones personales, reducir el estrés, organizar mejor nuestra empresa o practicar deportes competitivos. Las medidas de flexibilidad psicológica predicen si podremos manejar nuestra diabetes o la cantidad de asistencias y de puntos que logrará un equipo de hockey profesional mientras jugadores concretos estén sobre la pista de hielo. Hay medidas específicas de flexibilidad psicológica que predicen si desarrollaremos estrés postraumático si nos sucede algo malo o si seremos progenitores efectivos.

En la primera parte del libro explico la historia de los descubrimientos que han llevado al desarrollo de los métodos de la ACT. La segunda parte presenta hallazgos adicionales importantes a la hora de explicar por qué las habilidades para la flexibilidad son tan potentes y comparte muchos de los métodos que se han desarrollado para ayudar a dar esos primeros virajes y a seguir desarrollando las habilidades. En ambas partes cuento historias de personas que han logrado transformar su vida. La tercera parte presenta las conclusiones acerca de la utilidad de las habilidades de la ACT a la hora de afrontar cuestiones específicas, como el abuso de sustancias, el cáncer, el dolor crónico, la depresión, el tabaquismo, el sobrepeso, el insomnio, el aprendizaje o el compromiso y la satisfacción con el trabajo.

No podemos resolver los problemas y las dificultades de la gente chasqueando los dedos. La mayoría de las personas necesitamos tiempo para poder aplicar cambios fundamentales. La vida nunca es un camino de rosas y nunca «terminamos» de aprender. Sin embargo, cambiar de dirección no exige tanto tiempo. Al igual que cuando giramos sobre los talones para dar la vuelta a una esquina, la raíz del proceso de crear una vida con mayor flexibilidad psicológica puede ser cuestión de un instante, sobre todo cuando sabemos cómo desactivar los trucos con que nos engaña nuestra propia mente. Aprender a virar así no tiene por qué requerir años o ni siquiera meses. Varias docenas de los más de doscientos cincuenta ensayos controlados aleatorizados acerca de la ACT que se han llevado a cabo se basaban solo en unas cuantas horas dedicadas a crear una nueva dirección en la vida.

Veamos un ejemplo (de entre muchos). Uno de los estudios que llevé a cabo con mis alumnos de posgrado analizó el impacto de un solo día de

ACT orientada a resolver la vergüenza y la autoestigmatización de personas con sobrepeso y obesidad que ya participaban en algún programa de pérdida de peso (como Weight Watchers). Concluimos que nuestra formación redujo la sensación de vergüenza y mejoró tanto la flexibilidad psicológica como la calidad de vida. No apuntamos directamente a la pérdida de peso, por lo que para nosotros fue una verdadera sorpresa que, cuando las personas con sobrepeso aprendieron a virar sobre la vergüenza y la culpa que sentían, también perdieron más peso naturalmente durante los tres meses que siguieron. La pérdida de peso se subió al carro gratis cuando los participantes dejaron de flagelarse por estar gordos y aprendieron a convivir con sus emociones y sus pensamientos. En un estudio relacionado, demostramos que el nivel de flexibilidad mental de las personas con sobrepeso se relaciona directamente con la capacidad para perder peso, hacer ejercicio físico y dejar de darse atracones.

El mensaje profundamente esperanzador que deseo transmitir es que cambiar drásticamente no solo es posible, sino que no está muy lejos. ¿Cuán lejos está? ¿Cuánto esfuerzo necesitaremos? Bueno, permítame que le haga una pregunta. Imagine que está caminando en una dirección y, entonces, gira sobre sus talones para seguir en otra dirección. ¿Cuán lejos ha estado eso? ¿Cuánto esfuerzo ha tenido que invertir?

Es posible que tenga la tentación de responder diciendo que apenas ha necesitado ni tiempo ni esfuerzo, aunque eso solo es cierto hasta cierto punto.

¿Alguna vez se ha parado a observar cómo aprenden los bebés? Si lo ha hecho, sabrá que aprender a caminar exige tiempo y esfuerzo. La investigación demuestra que los bebés que están aprendiendo a caminar dan unos dos mil cuatrocientos pasos por hora (¡suficientes para cruzar siete campos de fútbol americano!) y que, durante ese mismo periodo, se caen un promedio de siete veces. Calcule. Esto significa que si un bebé camina aunque solo sea la mitad de las horas en que está despierto, recorrerá unos cuarenta y seis campos de fútbol americano y se caerá unas cien veces cada día. ¡Cómo no van a estar agotados los padres de niños pequeños! Incluso con toda esta práctica, al principio, los niños que aprenden a caminar solo pueden cambiar de dirección mediante una serie de pasos cortos y tambaleantes con los que giran paulatinamente. Al

final acaban adquiriendo la nueva habilidad, y los niños y los adultos normales pueden girar sin dificultad sobre sus talones, para cambiar de dirección y desplazar el impulso hacia otro punto. Cambiar de dirección al caminar no exige esfuerzo alguno, pero también es una habilidad cuya adquisición ha requerido esfuerzo y práctica.

La buena noticia es que aprender a virar mentalmente es mucho más sencillo que aprender a hacerlo al caminar. Con ayuda, no será necesario que se caiga tantas veces como cuando era un bebé.

Si estoy en lo cierto y la flexibilidad psicológica es un ingrediente clave que nos falta a la hora de abordar el mundo moderno de un modo saludable, eso significa que no estamos muy lejos de crear entornos más afectuosos y capacitadores en casa, en el trabajo, en las comunidades y en los corazones. Aunque, por supuesto, no hay garantías absolutas, se ha demostrado una y otra vez que cuando aprendemos el conjunto de habilidades psicológicas clave para virar, iniciar un proceso de cambio saludable está tan lejos de nosotros como decir la palabra *empecemos*.