



ACT: Una invitación para transitar del sufrimiento al compromiso con la vida

Hayes, S. C. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer. ISBN: 9788433026439.

Agosto de 2017, Vol.
9, N°2, 1-4
revistas.unc.edu.ar/index.php/racc

Egúsqüiza-Vásquez, Kevin* ^a

Reseña Bibliográfica

Recibido el 23 de octubre de 2016

Editaron este artículo: Ricardo Pautassi, Aldana Lichtenberger, María Victoria Ortiz e Ignacio Acuña

En la actualidad, resulta común ver muchos libros denominados "autoayuda" y en cuyas páginas se prometen claves y hasta secretos para el desarrollo de tal o cual aspecto en la vida personal de cada lector. Sin embargo, la pregunta inmediata es ¿Qué tanto de psicología (científica) puede encontrarse verdaderamente en dichas páginas? El material revisado apunta precisamente a intentar subsanar esta problemática a partir de su propuesta: la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). La ACT es una terapia psicológica que forma parte de las terapias contextuales (Hayes, Stroschal, & Wilson, 2014), ella sienta sus bases en el contextualismo funcional (su postura filosófica) y en la teoría del marco relacional (TMR, un desarrollo experimental) para entender y explicar el

comportamiento humano; dicha seriedad en su labor ha conseguido que, a la fecha, ACT goce de un gran éxito en el tratamiento de múltiples problemáticas (Egúsqüiza-Vásquez, 2015).

El libro se compone de una introducción y trece capítulos: *El sufrimiento humano, Por qué el lenguaje conduce al sufrimiento, La fuerza de la evitación, Dejarlo estar, El problema con los pensamientos, Tener un pensamiento frente a creérselo a pies juntillas, Si no soy mis pensamientos, entonces ¿Quién soy?, Consciencia, Lo que es y lo que no es estar "dispuesto", "Estar dispuesto": aprender a saltar, ¿Qué son los valores?, Elegir tus valores, y Comprometerse a hacerlo*. A simple vista, el lector podrá notar el rumbo de la intervención en ACT; en esa línea, conceptos como el

^a Facultad de Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú

* Enviar correspondencia a: Egúsqüiza-Vásquez, K. E-mail: kevinev@gmail.com

sufrimiento, la aceptación, los valores, y el compromiso son puestos en marcha con una singular horizontalidad que no pierde de vista en ningún momento la científicidad que subyace al modelo. Los capítulos referidos líneas arriba se pueden dividir en dos partes, del 1 al 10 el tema central será aprender a librarse de las *trampas* y disolver las *barreras*, en tanto que los capítulos 11, 12 y 13 versan sobre la búsqueda de una vida más valiosa.

El autor empieza este recorrido mostrando la *fragilidad humana*, el mensaje queda claro desde las primeras palabras: *La gente sufre* (Hayes, 2013). A continuación, realiza una breve exposición de ACT, sus bases teóricas y sus objetivos valiéndose de los recursos que se aplican en la propia terapia, las metáforas; y prosigue sobre la base de una propuesta, un *viaje de descubrimiento*. El capítulo uno inicia con algo muy propio de las terapias contextuales, el fortalecimiento de la relación terapéutica (Pérez-Álvarez, 2014), en este caso, el vínculo entre el autor y el lector; para luego hacernos caer en cuenta de la universalidad del sufrimiento humano. En este punto comienza el despliegue de ejercicios que acompañarán al lector a lo largo del libro y que lo ayudarán a *entrar en su vida*. El capítulo dos revisa un aspecto central dentro de ACT, el papel del lenguaje en el comportamiento humano, para ello traduce hábilmente las nociones básicas de TMR o RFT en una serie de ejercicios sencillos que ilustrarán porqué gran parte de nuestro sufrimiento se debe a que somos *criaturas*

verbales.

Los capítulos tres y cuatro están destinados a describir el proceso antagónico entre la evitación y la aceptación de la amplia gama de experiencias; en tal sentido resulta sumamente interesante el rol paradójico que cumple para nosotros *el control* sobre los eventos privados (e.g.: pensamientos, sentimientos, etc.) ya que en un afán por intentar evitar a toda costa sentir dolor, terminamos propiciando frustración y más sufrimiento. La propuesta ACT llama a la reflexión pues nos insta a tomar una postura con mayor apertura hacia la vida misma, con todos sus matices; dejando de lado la filosofía del *modelo biomédico reparador de averías* (Pérez-Álvarez, 2014) tan propagada en occidente, según la cual uno debe reparar lo *dañado*, sea que éste fuere un pensamiento o un sentimiento muy profundo.

Por su parte, los capítulos cinco y seis develan la estrecha relación entre los pensamientos y nuestros comportamientos a partir de un análisis desesperanzador sobre el incesable bombardeo de palabras que se da lugar minuto a minuto en nuestras *mentes*, para luego mostrarnos que tras un distanciamiento de los mismos, lo que en ACT se denomina *toma de perspectiva*, uno es capaz de tomar consciencia y evaluar mejor la función de su propio comportamiento. Hasta este punto, aquellos lectores familiarizados con la terapia de aceptación y compromiso y los procesos que promueven la flexibilidad psicológica podrán ir notando cómo el autor va traduciéndolos uno

por uno en sus capítulos, adaptando las etiquetas verbales para hacerlas más entendibles al público general. Ahora bien, otras han quedado intactas, tal es el caso de la *defusión*, a la cual se le encarga la labor de explicar que el problema reside en mirar *desde nuestros pensamientos* en lugar de *a ellos mismos*, aquí cabe destacar la gran cantidad de ejercicios que el autor utiliza para desarrollar este proceso.

Posteriormente, los capítulos siete y ocho muestran el camino hacia el siguiente paso: ser capaces de mantener una postura consciente frente a nuestras emociones, sentimientos, pensamientos, sensaciones corporales y, en general, cualquier forma de experiencia privada. Aquí se hace hincapié en la teoría para lograr comprender qué está en juego, seguidamente, se plantean ejercicios cuya naturaleza suele ser aún más experiencial que los propuestos hasta estas páginas y que el autor aprovecha de manera hábil para instar al lector a trasladar todo lo practicado a su vida diaria. Lo más probable es que si el lector ha seguido hasta aquí practicando cada uno de los ejercicios este tránsito no supondrá un reto difíciloso.

Los capítulos nueve y diez tratan sobre *estar dispuesto* como una actitud ante la vida abierta a un sinfín de experiencias, entre ellas el dolor y el sufrimiento. Para ello, el autor realiza grandes esfuerzos para que el lector no confunda el concepto de disposición con una suerte de resignación inevitable frente a los sucesos dolorosos. Estos apartados se caracterizan por desmantelar aquellos eventos desagradables que

el lector se comprometió a trabajar desde el principio, los ejercicios tienen la intención de evocar de manera más abierta y directa escenarios en los que se puedan romper los patrones de evitación del malestar para vivir una vida más presente y plena.

Finalmente, los capítulos once, doce y trece finalizan el recorrido de este viaje sobre la base de los componentes distintivos que tiene ACT respecto a las terapias conductuales que le anteceden: los valores y el compromiso con la acción (Wilson & Luciano, 2002). Quizá ésta sea la parte más difícil de todo el libro pues busca que el lector sea capaz de tomar las riendas de su vida en dirección de aquello que considera realmente importante y que muchas veces no está claro. Se aprecia también la presencia de ejercicios abocados a fortalecer el mantenimiento de las direcciones elegidas mediante un análisis de las barreras y estrategias que implica nuestra decisión. El cierre del *viaje* culmina con una reflexión sobre la propia decisión de vivir una vida valiosa y significativa.

Un análisis al material en su conjunto pone en manifiesto algunas conclusiones. En primer lugar, se valora el esfuerzo puesto en la elaboración de un texto *autoayuda* que sea capaz de llegar a un público más amplio. En segundo lugar, se destacan la base filosófica, teórica y experimental que subyace al modelo propuesto en este libro. En tercer lugar, se aplaude la sensibilidad y profesionalismo con los que han sido desarrollados cada uno de los ejercicios vertidos en cada apartado.

En suma, el libro tiene un alto valor pues se configura como un material al servicio de todo aquel que decida emprender su propio viaje en la búsqueda de una vida más valiosa. Incluso, para aquellos que deseen iniciarse en ACT y gustarían experimentarla por su cuenta, les será una gran compañía en el camino que los conducirá hacia los terapeutas que quieren llegar a ser. En un sentido ACT, la vida es una elección. La invitación está hecha.

Referencias

Egúsquiza-Vásquez, K. (2015). Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 1-3.

Hayes, S. C. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2014). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.

Pérez-Álvarez, M. (2014). *Las terapias de tercera generación como terapias contextuales*. Madrid: Editorial Síntesis.

Wilson, K. G. & Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Ediciones Pirámide.