

2 EL CURSO Y LA TERAPIA

Aunque el curso es terapéutico y tiene el efecto de mejorar y dar medios para solucionar algunos problemas psicológicos, no es una terapia. Una terapia incluiría obligatoriamente aspectos que el curso no cubre. En ella se parte del reconocimiento de las propias limitaciones para resolver lo que nos preocupa (lo que ya es un gran paso terapéutico), y de una petición de ayuda a alguien que está preparado para ello. Cuando se inicia la terapia, se establece una relación personal con el terapeuta y es a través de la relación intensa y directa como se obtiene la oportunidad de realizar un cambio para solucionar nuestros problemas.

La terapia cognitivo-conductual comienza con el análisis del problema, sus antecedentes, sus consecuencias, su mantenimiento, etc. Luego se plantean clara y explícitamente los objetivos terapéuticos y se realiza un programa de actuación para conseguirlos. En la terapia de aceptación y compromiso, una de las primeras acciones, y muchas veces la que más efecto tiene en el cambio, es aprender a dejar de hacer aquello que no nos da resultado y que empleamos para controlar la ansiedad, la depresión o nuestros procesos internos desagradables.

Es en este punto en el que se inscribe una parte importante de la aplicación de las técnicas incluidas en el curso. En él se incluyen los aspectos generales de dejar de hacer, pero para realizar un cambio concreto y en profundidad es necesario identificar plenamente cuáles son las conductas específicas y concretas que estamos utilizando y que perpetúan el problema, conductas que, por lo general, no somos capaces de reconocer. Hay que recordar que son automáticas e inconscientes y que por eso necesitan un proceso terapéutico, es decir, la ayuda de alguien especialmente entrenado para poder identificarlas, y que nos ayude a modificarlas o dejar de hacerlas; las tenemos, a veces, tan escondidas que su identificación es realmente costosa. Para ver algunos de los aspectos del tratamiento de algunos trastornos de ansiedad o de la depresión se pueden consultar las páginas web del autor en <http://www.psicoterapeutas.com>. No es que necesitemos al psicólogo solamente porque tenga un conocimiento especializado de nuestro comportamiento; sino porque además tiene la ventaja de ver nuestros problemas sin el tinte emocional subjetivo con el que los vivimos por el hecho de estar involucrados personalmente, lo cual nubla nuestro juicio.

LO QUE VIENE A CONTINUACIÓN SEÑALA EL LÍMITE DE DÓNDE ACABA LO QUE SE PUEDE ALCANZAR CON EL CURSO Y

ACLARA ALGUNOS ASPECTOS DE LA APLICACIÓN DE UNA TERAPIA PSICOLÓGICA.

El curso no es una terapia, es decir, no va dirigido a superar los ataques de pánico, ni la depresión, ni los problemas de ansiedad, ni el tartamudeo, ni la hipocondría ni ningún otro tipo de trastorno. Cada trastorno tiene su peculiaridad y se necesita un conocimiento profundo de los procesos que lo provocan y mantienen para poder salir de él. Cada persona se enfrenta a los problemas con su idiosincrasia; no hay dos seres humanos que reaccionen igual ante situaciones similares. Por eso, para resolver nuestros problemas concretos es preciso identificar y conocer los procesos específicos que cada uno sigue. En el presente curso se trata exclusivamente de proporcionar un entrenamiento básico e intensivo para ser conscientes y aceptar las sensaciones, pensamientos y emociones que están en el núcleo de muchos de nuestros problemas psicológicos y contra los que luchamos inútilmente, y aplicarnos en seguir la dirección de nuestros valores. Los futbolistas, cuando tienen que jugar en un equipo, se entrenan físicamente y se convierten en auténticos atletas. De esta forma potencian sus capacidades; pero luego tienen que saber tocar el balón, tácticas, coordinación con los compañeros, etc. El curso equivaldría al entrenamiento físico que nos ayuda a ponernos a punto. Cuando se está en buena forma se puede jugar un partido, pero para hacerlo bien es preciso aprender a ser un buen futbolista, superar las limitaciones concretas de cada cual y desarrollar otras muchas habilidades. Es decir, el curso puede darnos un fondo para superar un trastorno, pero si se quiere resolver un problema es preciso hacer una terapia.

En el proceso de resolución de nuestros problemas, la terapia se puede concebir como la escalada de una montaña. Cuando estamos subiendo tenemos una perspectiva muy limitada del camino que tenemos que seguir; sin embargo, otro escalador que haya hecho recorridos similares y que esté situado fuera de nuestro camino tiene otra perspectiva y nos puede ir indicando las dificultades que vamos a encontrar y cómo hacer para salvarlas. Incluso nos puede entrenar cuando el obstáculo a salvar supera nuestras habilidades. Esta es la terapia: la ayuda de un profesional que ha hecho un camino similar al que nosotros queremos andar y que tiene un conocimiento profesional, y quizás personal, de la vía que seguimos en nuestro crecimiento propio. Se puede hacer la escalada solo, pero las dificultades son muy grandes y el peligro de caerse, de perder el camino o de abandonar es inmenso. Este curso se inscribe en lo que sería el aprendizaje de algunas de las técnicas básicas de escalada, pero su aplicación a una escalada concreta, es decir,

a la resolución de un problema concreto, se ha de hacer en el contexto de una terapia.

Como se ha dicho, el entrenamiento en la aceptación se inscribe perfectamente en las técnicas que se emplean en programas terapéuticos como la Terapia Dialéctica Conductual de Linehan (1993a, 1993b) o la de Aceptación y Compromiso de Hayes y otros (1999), la de la depresión de Segal, Williams y Teasdale (2002). Por eso no solamente es compatible con la mayoría de las posibles terapias psicológicas que esté siguiendo cualquier persona, sino que es altamente recomendable en los casos en los que se esté inmerso en alguna de las mencionadas o incluso cuando no se necesite ninguna.

3 LA EVIDENCIA EMPÍRICA

La meditación como medio de conseguir la conciencia plena se está incorporando con pleno derecho a la terapia cognitivo-conductual. Algunas de las técnicas que se plantean son ancestrales y han tenido un tinte espiritual o místico. Al llegar a Occidente han sido desprovistas de toda connotación espiritual, mágica o religiosa, reduciéndolas a técnicas puras de acuerdo con nuestra tradición cultural, se ha comprobado científicamente su eficacia y se han incorporado a la terapia psicológica. Por ejemplo, hoy día se enseñan en muchos hospitales como elementos fundamentales en la recuperación de dolencias como los infartos, etc.; representan un papel central en la terapia dialéctica conductual de Linehan (1993a, 1993b); se ha desarrollado una terapia cognitivo-conductual para la depresión con el objeto de controlar las recaídas basada en la atención plena (Segal, Williams & Teasdale, 2002), y se ha empleado como método de exposición en ataques de pánico y otros trastornos de ansiedad. Actualmente, estas técnicas se han incorporado a la terapia de aceptación y compromiso, en la que se basa en gran parte este libro. Esta terapia se está desarrollando enormemente y está completando y dando un marco teórico más sólido a la terapia cognitivo-conductual.

Los resultados empíricos que demuestran la potencia de la aplicación terapéutica de estas técnicas no dejan de publicarse. Baer (2004) afirma que la revisión de la literatura científica disponible sugiere que las intervenciones basadas en la atención plena pueden ayudar a aliviar varios problemas de salud y mejorar el funcionamiento psicológico. En un interesante artículo, Alexander y otros (1989) han encontrado que la conciencia plena y la meditación trascendental, que es una técnica que utiliza un mantra (página 192),

aumenta la duración de la vida cuando se emplea en las residencias geriátricas.

Baer (2004) y otros autores destacan que la mayor parte de los pacientes que comienzan estos programas los acaban y que, además, continúan practicando mucho después de haberlos realizado. Los efectos de la meditación son importantes: se dan sin que quien la practica tenga que hacer esfuerzos conscientes para conseguirlos. La propia práctica que lleva al aumento de la conciencia es reforzante y agradable para la gran mayoría de las personas.

4 LA TRAMPA MORTAL: LOS EJERCICIOS COMO TÉCNICAS PARA SUPERAR LA ANSIEDAD O LA DEPRESIÓN

Uno de los peligros que tiene el curso es que se tomen las técnicas que se enseñan como un remedio a nuestro sufrimiento, porque de esta forma se convierten en un medio para luchar contra él y no para aceptarlo. La misma palabra “luchar” indica lo lejos que se está del espíritu y filosofía que se han expuesto hasta aquí. Cuando empezamos a estar mejor y a sentir menos sufrimiento, es cuando corremos más peligro de agarrarnos a lo que sea para seguir así. Entonces perderemos de vista el camino que hemos seguido, que ha sido aceptar el sufrimiento sin condiciones, y queremos que las técnicas de meditación nos quiten el sufrimiento, convirtiéndose en un medio de control activo, es decir, lo contrario de lo que pretenden y para lo que no sirven. Cómo el proceso de aceptación nos lleva de forma repetida a paliar nuestros dolores, podemos llegar a emplear el término “aceptación” como una palabra mágica, como si al pronunciarla fuéramos a conseguir la desaparición de nuestros males. Si caemos en esa trampa, creeremos que lo que se expone en este curso “no sirve para nada”; pero lo único que nos viene a decir esta situación es que posiblemente necesitemos ayuda para resolver el problema que no hemos podido resolver nosotros solos.

Los ejercicios propuestos no son técnicas para aplicar, sino posibilidades para tener experiencias; por eso lo importante es la constancia. La repetición nos enseña que cada vez que hacemos los ejercicios sentimos algo diferente, por eso no tenemos que albergar ideas preconcebidas sobre lo que tenemos que sentir.

Generalmente la experiencia que se tiene al hacerlos es muy placentera y la ansiedad se diluye, pero no pueden funcionar como técnicas para controlar o quitarnos la ansiedad, porque, si lo hacemos así, funcionaremos en

modo control y el efecto será el contrario: la ansiedad no se irá y nos desmotivaremos para seguir haciendo los ejercicios.

Si comenzamos a relajarnos, a meditar o a “aceptar” las sensaciones para que se vayan, estaremos constantemente chequeando si las sentimos o no y cualquier indicio de sensación nos hará consciente el pensamiento que está debajo: “¿Está dando resultado la “técnica”?” Su presencia interferirá con el trabajo que estamos haciendo, porque la consecuencia inmediata de pensar así es que tenemos que dejar de hacerlo porque no da resultado o que es preciso esforzarse más. Ambas alternativas nos alejan de la aceptación real. Es el momento de ser conscientes de ese pensamiento y aceptarlo como tal, sintiendo el deseo de que pase el sufrimiento, pero dejándolo estar sin que nos lleve a la acción, abriéndonos realmente a vivirlo y a no seguirlo.