

ACT

acTuo

Psicólogo.Barcelona

"Cuando llegue la inspiración, que me encuentre trabajando."

Picasso

"Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a todos los "cómos".

Nietzsche

Vive y a veces te sentirás mal, pero vale la pena.

Principal autor: Steven C. Hayes

Premisas:

- El sufrimiento es condición necesaria
- El lenguaje e hiperreflexividad nos puede alejar de las contingencias (como diría el conductista) o de la realidad (diría el fenomenólogo) pudiendo ser fuente de trastorno. También es el lenguaje la herramienta que permite al cliente ajustar su comportamiento a las contingencias naturales que sean valiosas para su propia vida.
- Introduce el Trastorno de evitación experiencial, que se encuentra en la base de muchos trastornos diversos.
- Promueve la orientación a los valores, en vez del ensañamiento contra los síntomas. Los valores del cliente es el único contexto en el que el cliente puede encontrar significado al sufrimiento.

Primera parte “teórica” análisis sobre el sufrimiento en la cultura, desarrollo socioverbal de la persona y perspectiva contextual funcional del lenguaje y trastorno de evitación experiencial (hasta el tema 4).

Segunda parte “práctica clínica” escritos en lenguaje adaptado a la comprensión del cliente (mentalista/no conductual) (“recordemos que la PAF recomienda introducir al cliente en el lenguaje conductual”).

1. El sufrimiento humano.....	6
2. Lenguaje y comportamiento gobernado por reglas.....	10
2,1, Función primaria del lenguaje.....	10
2,2, Lenguaje como actividad simbólica o relacional.....	11
2, 3,Relaciones arbitrarias conducta-conducta y contextualismo funcional.....	12
2,4 Saber por reglas VS saber por contingencias.....	14
2,5 Derivación de funciones y la teoría del marco relacional.....	15
2, 5,1 Marcos relacionales y características de las relaciones entre estímulos.....	16
2, 5,2 Principales marcos relacionales.....	17
2,5,3 La formación de las dimensiones del yo o del sí mismo (déctic).....	18
2,5,4 Implicaciones del aprendizaje relacional en el autoconocimiento y los contextos verbales implicados.....	19

2,6 Comportamiento gobernado por reglas como relaciones conducta-conducta	20
1) PLIANCE (función mediada por otros):.....	22
2) TRACKING (por el rastreo de huellas):.....	22
3) AUGMENTING FORMATIVO Y MOTIVACIONAL (reglas alteradoras)	23
3. Trastorno de evitación experiencial (TEE)	24
3,1 Características del TEE	24
3, 1,1 Condiciones en las que la evitación experiencial puede resultar perjudicial	24
3,1,2 TEE como dimensión funcional a través de diferentes síndromes	25
3, 1,3 El TEE como dimensión crítica en diferentes aproximaciones terapéuticas	26
3,1,4 Evidencias de los efectos del control evitativo de los eventos privados.....	27
3,2 Psicopatología en la evitación experiencial	28
3,2,1 Clases de regulación verbal inefectivas del TEE	29
4. Características y evidencias empíricas.....	31
4,1 Cambiar el contenido vs cambiar el contexto verbal	31
4,2 Características y premisas ACT	32
FEER.....	33
4,3 Objetivos métodos para alterar los contextos verbales: Metáforas, Paradojas y Ejercicios experienciales.....	33
4,4 Temas centrales y componentes	35
Componentes principales:	35
4,5 Clientes que se ajustan a la ACT.....	36
4,5 Evaluación del TEE.....	37
5. FASE 1 del tratamiento. Establecer el contexto para la terapia.	38
6. FASE 2 del tratamiento. Desesperanza creativa	41
El planteamiento cultural dominante. Propone la evitación experiencial como solución.	41
Planteamiento ACT	41
Paso 1: Clarificar el plan con el que el cliente ha venido a consulta (soluciones intentadas) ...	42
Paso 2: Redefinición = Esperanza creativa	42
Paso 4: descubrir las diversas topografías de la evitación experiencial (diferentes formas de cavar).....	43
*****Hemos establecido ya un contrato terapéutico sólido.....	45
Peligros potenciales de la desesperanza creativa:	45
7. FASE 3 del tratamiento. Sesiones orientadas a los valores (“Valorar es responder”).....	46
Valor (axiología) Wkikipedia.....	48
Evaluación vs descripción.....	48
Valorar como sentimiento vs Valorar como acto.....	50
Valores impuestos vs valores elegidos	52
Relación entre respuesta emocional e historia personal.....	53
Elegir vs decidir	53

Dolor vs Trauma.....	55
7.2 Evaluación de los valores y obstáculos para dirigirse a ellos.	57
7,2,1, Intervención orientada a la clarificación de valores a través de la <u>exposición</u>	57
7,2,2, Intervención orientada a la clarificación de valores a través de la <u>clarificación formal</u> .	61
3,2, Clarificación de los valores	65
3,3 Metas acciones y barreras	69
3,4 Compromiso con lo que importa y el cambio de conducta.....	70
3,5 El cliente que no se preocupa por nada.....	73
4. Metáforas y ejercicios	75
8. FASE 3 del tratamiento. Control de los eventos privados como problema y estar dispuesto a tenerlos como alternativa.	83
8,1 Control de la experiencia privada como problema	84
8,1,1 Reconocer, ratificar y dar un nombre a la lucha del cliente.....	84
8.2 Examinar la utilidad del control.....	86
8.2,1 Regla del 95%	86
8,2,2 Control de la emoción.....	87
8,2,3 Control de los pensamientos	87
8,2,4 Relacionar los ejercicios con los problemas del cliente.....	88
8,3,1 Advertencia sobre el control	91
8,3,2 Control de la conducta pública.....	91
8,3,3 Alternativa al control.....	92
8,4 ¿Cómo se establece y mantiene el control?	92
8,5 Estar dispuesto/abierto como una posibilidad.....	93
8,5,1 Diferenciar “estar dispuesto” como un sentimiento y como un ACTo.	95
8,5,2 Práctica experiencial con estar dispuesto/abierto.....	96
8,6 Ejercicios y metáforas relacionados con el control y con estar dispuesto/abierto al contenido psicológico	99
8,6,1 El control y estar abierto como acciones	99
8,6,2 No estar dispuesto/abierto como una solución para evitar la evitación	101
8,6,3 Buscar el malestar deliberadamente para estar abiertos a los contenidos psicológicos..	102
8,7 Características del trabajo con el control vs la voluntad.....	105
Valores.....	105
Exposición.....	105
Fortalecimiento	105
9. FASE 4 del tratamiento. El yo como contexto y la desliteralización. Distanciándose del lenguaje y haciendo espacio para la aceptación.	106
9,1 Aceptación como alternativa al control.....	106
9,2 Desactivación de las funciones del lenguaje (desliteralización y alteración de los contextos verbales del TEE).....	108

9,2,1 la literalidad como función del lenguaje	109
9,2,2 Los tratamientos cognitivos	109
9,2,3 Aparición del lenguaje	110
9,3 Distinguiendo varias dimensiones del yo.....	110
9,3,1 El yo como contexto y el yo como contenido.....	110
9,3,2 Fomentando un yo contexto alterando la literalidad y distinguiéndolo del yo contenido	111
9,4 Convenciones lingüísticas para alterar la literalidad y otros contextos verbales.....	117
9,4,1 Diferenciación lo que está presente y lo que se hace presente por el lenguaje.....	117
9,4,2 Eventos privados como lo que son. Desliteralización.....	119
9,4,2,1 Pensamientos.....	120
9,4,2,2 Emociones	121
9,4,2,3 Valoraciones	121
9,4,2,4 Recuerdos	122
9,4,3 Ejercicios y metáforas para altera la literalidad, la evaluación y el dar razones/explicaciones.....	122
9,4,3,1 Ejercicios “fiscalizantes”	123
9,4,3,2 Ejercicio sobre la relación arbitraria entre razones y acción (muchas razones para una acción y varias acciones para una razón). Credibilidad razón-acción y elección.	126
9,4,3,3 Ejercicios de contenidos vividos negativamente	128
10. FASE 5 del tratamiento. Haciendo más espacio para la aceptación (detección de barreras) y afianzando la práctica del compromiso con los valores.....	131
10,1 Las barreras psicológicas	132
10,2 Barreras psicológicas frecuentes que aparecen cuando el cliente ya lleva parte del camino andado y comienza a sentirse bien y tiene miedo a volver atrás.....	134
10,2,1 El proceso y el resultado	134
10,2,2 No estar totalmente abierto a los eventos privados tiene un coste.....	135
10,2,3 No acabar de estar bien. La fusión con el pasado y la herida mal curada. La digestión psicológica	141
10,2,4 Tener razón y estar en lo correcto	143
10,2,5 tener miedo a fracasar, miedo a recaer	145
10,2,6 No reconocerse y sentirse extraño	148
10,2,7 Lo que se hace, ¿para qué? Objetivos no ligados a valores	148
10,2,8 No acabar de estar bien: normalizando el malestar psicológico	149
10,3 Las Recaídas.	151
10,4 concluyendo la terapia	152

PRIMERA PARTE

Los trastornos psicológicos y la cultura

1. El sufrimiento humano

Lenguaje

Los demás animales son felices con salud y comida; el ser verbal puede volver sobre las penalidades de la vida tal como las vive y poner en el presente un sufrimiento futuro. Por lo tanto el lenguaje puede ser objetivo, razón y causa del sufrimiento, pero también de la felicidad.

Decía Skinner que el lenguaje probablemente surgió para escapar del peligro y quizá más tarde para organizar el control social.

Tener lenguaje es tener ambos lados, el efectivo y el limitante. Debemos dominar la capacidad verbal para que esta no termine por dominarnos a nosotros.

Es la principal sede y vehículo de conocimiento del mundo ajeno y privado.

Conceptualización del bienestar como contrapuesto a sufrimiento

Se ha instalado esta dicotomía en el marco social dominante

Pensar en positivo---->Sentirse bien	VS	Pensar en negativo----->Sufrir
Salud mental		Enfermedad mental
Normalidad*		Anormalidad
Poder vivir y actuar bien		No poder vivir ni actuar bien
Sentirse y ser responsable de sus actos		No sentirse ni poder ser responsable de sus actos
Actuación		
Contingencias y sus funciones verbales		

Se ha equiparado la felicidad al elemento favorecedor de la vida.

Pero tanto sufrimiento como bienestar, forman parte de la vida y de la normalidad. El sufrimiento no se debe comprender como anormalidad, enfermedad mental, incapacidad de una buena actuación...Hay que romper este emparejamiento social que asocia el sufrimiento con la incapacidad de actuar y la impotencia para dirigir su vida en relación a los propios valores.

Por ejemplo, socialmente se potencia contingencias entre el pensar sentir y actuar en estas líneas:

-Persona que se siente bien: “soy una persona normal, se puede confiar en mí...”

-Persona que se siente mal: “algo no funciona, no puedo tomar la responsabilidad como antes, ¿tendré algún problema?...”

El mundo actual al haber catalogado el sufrimiento como algo anormal, negativo e inapropiado, provoca que uno sienta la obligación de sentirse bien y evitar el sufrimiento.

Además , el haber centrado todos estos conceptos en las sensaciones en lugar de en las acciones, hace que la persona crea que el origen de los sentimientos de bienestar o malestar son los eventos privados.

Están extendidas respuestas a al preguntar qué se espera de la vida, como:

- sentirse bien y ser feliz, evitando el sufrimiento y la incomodidad
- sentirse querido, pero sin sentirse mal en el proceso
- tener las ideas claras sin tener dudas
- estar motivado o querer hacer las cosas
- pensar en positivo de la vida y de sí mismo
- etc...

Estas expectativas, hacen que al surgir el sufrimiento, las dudas...-----convirtamos en objetivo prioritario-----> **LA EVITACIÓN.**

Al preguntar al cliente el motivo de su consulta, frecuentemente responden centrados en los **eventos privados:**

- no soy feliz, quiero sentirme bien
- quiero dejar de sufrir y ser normal para poder vivir

Es decir, sitúan el sentirse bien con no sentir ansiedad, tristeza, pensamientos taladrantes, sensaciones depresivas.

En conclusión: Se asocia el sentirse bien con EVITAR CIERTAS SENSACIONES Y CONTENIDOS COGNITIVOS.

Aristóteles: “el fuego arde igual en el Hades que en Persia, pero las ideas de los hombres sobre el bien y el mal varían de un lugar a otro”.

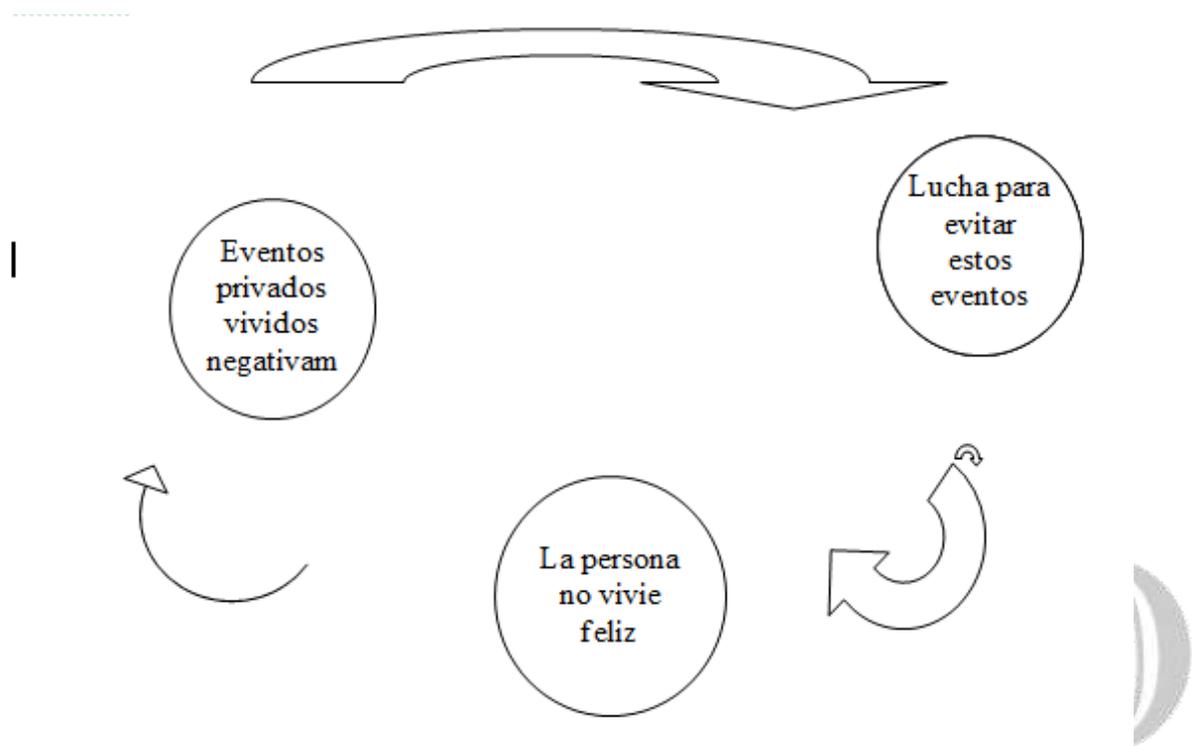
El sentido de sentirse bien varía en función de lo social y la necesidad.

Pasar de:

Tienes que sentirte bien para vivir-----a-----Vive y te sentirás mal, pero vale la pena.

Si no hacemos esta conversión:

Entramos en este círculo que puede auto-alimentarse y agravarse.



Psicólogo.Barcelona

Hay que asumir que el comportamiento humano tiene varias vertientes. No se puede nadar y guardar la ropa (teta y la sopa).

Ej:

-Si elegimos fumar tendremos que aceptar el conocido riesgo para nuestra salud.

-Si elegimos no fumar, habremos de abrirnos a lo que sentiremos al no fumar.

No depende de qué escollos uno vaya encontrando en su vida, sino qué hace con ellos.

La crisis de las “verdades inmutables” y de los “valores eternos”, resulta en alta permisividad tanto de los demás como propia. Lo que termina generando una baja tolerancia al malestar, porque tenemos “permiso” para tratar constantemente de alterar nuestra dirección con fin de evitarlo. Lo cual resulta en un incremento del malestar.

Mueven millones recetas como: “cómo ser feliz”, “cómo evitar el sufrimiento”, “como tener salud mental”, “cómo mejorar tu personalidad”, etc. (ejemplo la psicológica positiva)

Se fomenta una vida hedonista, sin complicaciones. Buscando el placer inmediato, sin tensión, sin sufrimiento y esfuerzo. Como si una vida sin complicaciones fuera una vida feliz. Por ello al sentir mal estar, nos parece un impedimento para hacer lo que uno quiere y tiene que hacer. Así terminamos prisioneros de las experiencias privadas e insensibles a las contingencias naturales.

Acogerse a la búsqueda de la evitación del sufrimiento como el único objetivo en la vida es una elección restrictiva que puede resultar destructiva.

Afirmaciones comunes y socializantes que implican evitación:

- necesita motivación para seguir trabajando
- sin amor, no puede seguir adelante
- no puedo continuar con estas dudas sobre mí misma
- tengo que garantizar que conseguiré lo que quiero para poder seguir adelante
- si estuviera más alegre lo haría
- si supera que piensa bien de mí, me volcaría en esta relación
- si hubiera estado más motivado, habría estudiado más y habría aprobado

Cuando un amigo se siente mal, comúnmente se recurre a consejos para ayudarlo a olvidar, como:

- distráete con otra cosa y te sentirás mejor, intenta olvídale...

Lo que implica el señalar a algunos contenidos o eventos privados como negativos y otros positivos. Además orientamos hacia el olvido, la distracción y el entretenimiento a fin de “pasar el mal trago”. También solemos racionalizar (ej. no es para tanto, hay gente que te quiere, acuérdate de las cosas positivas, no es bueno pensar así, advertir de que tiene una manera retorcida y extraña de verse a sí misma y las cosas), para minimizar la importancia de lo acontecido. Esto también es un tipo de evitación y tiene el mismo efecto.

Ejemplos de la impregnación social del credo cognitivo como papel causal en la naturaleza humana:

- con dudas, lo mejor será no arriesgarse (implica: tienes que pensar positivamente para tener éxito)

-has de sentir confianza en ti para hacer este examen, no tener confianza en ti mismo es lo que te impide actuar (implica: tienes que sentir coraje para actuar con coraje).

-tengo que confiar en conseguirlo para que alguien me quiera

Como si el bien hacer en la vida fuera determinado por la presencia de emociones y cogniciones positivas.

Fondo cultural:

-El sufrimiento es malo (hay emociones buenas y malas)

-Emociones y cogniciones negativas, se asocian a comportamientos desajustados y al fracaso en la vida.

-Debe evitarse para vivir bien.

-Lo que se piensa y siente es agente causal.

La evitación es restrictiva, pero que alcance a ser destructiva es una clave personal que se ubica, necesariamente en lo que uno quiera hacer con su vida o los valores que la guíen. La evitación puede o no ser adaptativa. Deja de serlo en el momento en que se convierte en la pauta que impide a las personas hacer lo que quieren, pasando a ser un punto básico en la génesis de trastornos psicológicos.

Mediante el sistema verbal entrenamos y perpetuamos la práctica cultural del control de los eventos privados, que incluye la evitación de las experiencias privadas entendidas como nocivas y como la causa del comportamiento.

El hablante se forma dentro de un contexto social (político, tecnológico, económico..)

2. Lenguaje y comportamiento gobernado por reglas

2,1, *Función primaria del lenguaje*

Aparece -en la evolución- por ser adaptativo en cuanto a la seguridad o supervivencia.

En lo que al peligro se refiere es más adaptativo un falso positivo que un falso negativo (una falso negativo puede equivaler a no sobrevivir).

Su función inicial es proporcionar un sistema de alarma rápido y supersensible. Útil para reaccionar escapando ante un depredador.

En la vida contemporánea, la hipervigilancia no siempre es necesaria, ya que no solemos tener la vida amenazada. A pesar de ello, el lenguaje ha terminado por darnos alarmas sobre futuros que sólo podemos imaginar.

En un mundo primitivo, es adaptativo no **distinguir el evento del objeto**. Es decir, no distinguir entre pensamiento y objeto de peligro real (literalidad). En la selva, “notar que se tiene el pensamiento de ser devorado”, no es útil. Lo adaptativo es responder con el escape inmediato ante

el aviso “león” como si del mismo peligro real se tratase.

Hoy añade flexibilidad de respuesta darse cuenta de que los pensamientos son pensamientos, en vez responder inmediatamente al hecho sobre el que se piensa.

Ej.

pensamiento: “tengo miedo, será un desastre si voy”

Es conveniente tomar como un pensamiento sobre el futuro y diferenciarlo del futuro en sí, flexibilizando la respuesta. Para así, tomar la forma de actuar más adaptativa en relación a los propios valores.

La respuesta a la formación de un patrón de actuación **flexible o rígido** ante los eventos privados radica en el lenguaje y la regulación verbal

2,2, Lenguaje como actividad simbólica o relacional

Simbólica: porque sustituye otros eventos o funciones (“como estímulos condicionados, que a la vez, son conductas condicionadas” ej. la palabra mesa, es un estímulo condicionado del objeto mesa)

Relacional: porque las funciones dadas a unos estímulos pueden pasar a otros (ej: relacionar palabras-objetos-eventos-funciones)

La actividad verbal no está definida y limitada a la topografía vocal o gestual, sino que puede elicitar cualquier tipo de respuesta que esté bajo control de los estímulos con función verbal.

Se aprende en la comunidad.

La extensión de los efectos relacionales se extienden sobremanera. Por ello, la función de las cosas, palabras, eventos con los que interactuamos pueden adoptar funciones que no vienen dadas por la historia directa de contingencias ni por sus características físicas.

Entonces, decimos que la función del estímulo (reforzante, aversiva, discriminativa y motivacional) viene dada por su **Marco relacional**

Relacional: se transfieren las cualidades reforzantes, aversivas, discriminativas o motivacionales, entre estímulos (que pueden ser: palabras, objetos, eventos, funciones...) mediante el lenguaje (privado o manifiesto)

Ej. De cómo se pueden transferir las funciones aversivas mediante la relación verbal, siguiendo el marco común.

-Hombre tiene un accidente. No quiere recordar lo ocurrido, porque al hacerlo se encuentra muy mal. Entonces empezó a leer una novela sobre una chica que hacía un viaje en coche. Ahora el

nombre de la chica le evoca malestar. También se siente mal al pasar por una óptica, porque el copiloto que murió, llevaba gafas.

Ahora la persona ha adquirido el alejarse o escaparse (evitación) de todos los eventos de este marco (coche, Ana, ópticas...)

-Pedro estaba muy bien en su trabajo y tenía un buen nivel de autoestima. Con su familia y amigos también estaba estupendamente, pero el principal **valor** para él era el trabajo. Al perder su trabajo se sintió muy triste, inútil y fracasado, hasta no saber quién era ni encontrarse ilusionado consigo mismo ni con nada de lo que tenía en la actualidad, conduciéndole al casi total abandono de su vida.

Si decimos que tiene depresión y crisis de identidad no explicamos nada sobre el origen y el desarrollo de su sufrimiento.

La relación principal para él era la que mantenía con su trabajo. Establecía funciones **motivacionales**, que se generalizaban a otros ámbitos de su vida.

Al faltarle su ocupación, se decía: “me siento vacío”. Vacío para él comprende el opuesto de lleno, lo cual carga a vacío de funciones aversivas y discriminativas de otras muchas palabras (de acuerdo a su historia personal) como “no ser yo mismo, no encontrarme...”

Artús: Lo de relacional, no aporta nada ni difiere al concepto de generalización. Solo que se aplica exclusivamente para la conducta verbal privada (pensamiento).

2, 3, Relaciones arbitrarias conducta-conducta y contextualismo funcional

Relaciones arbitrarias conducta-conducta

- Los eventos privados (pensar y sentir), son resultado de una construcción socioverbal.
- La relación entre eventos privados y acciones, se establece mediante interacciones sociales arbitrarias dispuestas en la historia individual de cada uno.
- Es decir, nos enseñan a considerar como causa a los eventos privados contiguos a la actuación manifiesta. Sin que esta relación sea necesariamente la causa genuina del comportamiento manifiesto.

El contextualismo funcional

Resalta como unidad de análisis el comportamiento en el marco presente e histórico.

Enfatiza un **criterio de verdad pragmático**, es decir, centra la validez de las afirmaciones, en tanto que éstas sirvan para predecir y controlar la conducta (una teoría es válida si sirve para controlar y predecir el fenómeno de estudio).

Para controlar o influir en la conducta, hay que explicar la procedencia del pensar y el sentir, y las relaciones entre estos eventos (pensar, sentir, actuar)

Inconsistencia de la explicación dualista

-La explicación dualista cae en la **cosificación o reificación**, que es, una explicación circular que resulta en la creación de entes incorpóreos a los que se les atribuye un estatus causal

Ejemplo:

Del acto: pienso inteligentemente (un acto)

Derivo: hay un pensamiento/una inteligencia (del acto de pensar, nos hemos inventado un ente intangible)

Entonces: se emplea este ente para explicar la acción.

Conclusión: pienso inteligentemente, entonces, hay una inteligencia. La inteligencia es la que me hace pensar (provoca el acto) de pensar inteligentemente.

(reificación: recuerda, el verbo precede a la génesis del sustantivo)

- La explicación dualista se sustenta en el **principio de causalidad contigua**

Esta explicación se mantiene porque hay numerosas contingencias (refuerzo social por estar poderosamente impregnada la relación causal en el entramado social y que a veces se cumpla) que la mantienen, es decir, en la vida de cada uno hay multitud de ejemplos en que la planificación conduce al resultado proyectado. Esto aparentemente apoya el estatus causal de los eventos privados. Pero no siempre es así. Hay veces que el pensamiento precede, sigue o acompaña a la acción manifiesta y otros que no.

(¿quien no ha fallado al tratar de llevar a cabo sus planes?)

La arbitrariedad de la función de los eventos privados en la acción es un hecho.

Desde la perspectiva funcional contextual, se trata de ajustar esta relación según el contexto, **tomando o no** el contenido mental en cuenta para la acción, en función del beneficio para la persona.

Este ajuste, viene dado por las contingencias y un ajuste generalizado (por ejemplo: nunca podré ir si no estoy bien), es ampliamente desadaptativo.

Lo adaptativo es a veces tener en cuenta el contenido del pensamiento y otras no, en función del contexto.

En el **Análisis Funcional** No se puede tomar en cuenta solo la contigüidad, sino que hay que estudiar el recorrido del fenómeno a través de los contextos verbales personales históricos (que constantemente se actualizan) y presentes.

Ejemplo página 49.

2,4 Saber por reglas VS saber por contingencias

Saber por contingencias	Saber por reglas
<p>Aprendizaje directo por los sentidos o la experiencia.</p> <p>-generan conductas moldeadas por contingencias.</p> <p>-si cambian las contingencias cambia también la conducta.</p> <p>Ej. caminar. Si cambia la superficie, por ejemplo hielo, cambia la forma de caminar</p> <p>-Las propiedades funcionales de los estímulos son adquiridas directamente por las contingencias. Así es como un sonido adquiere propiedades reforzantes y discriminativas</p>	<p>Los eventos o las cosas adquieren funciones desde su relación simbólica (verbal) con otros eventos.</p> <p>Ej: si alguien nos ha dicho la regla: los andaluces son simpáticos. Al contactar con un andaluz, supondrá la presencia derivada de la función (reforzante o aversiva, según la historia personal) de “simpáticos”, y la actuación en torno a tal persona corresponderá a las propiedades discriminativas que “simpáticos” o sus equivalentes pudieran tener en nuestra historia personal. Es decir, actuaríamos en relación al andaluz como corresponda la historia personal con dicho estímulo sin necesidad de haber tenido un contacto previo con andaluces.</p> <p>Ej: La persona A tiene estas reglas: Regla 1: “los que van al psiquiatra están locos” Regla 2: “los locos son peligrosos” Puede ser que al contactar con una persona B con la cual de entrada la persona A ha sentido atracción, la persona A experimente funciones aversivas hacia la persona B al conocer que ha ido al psiquiatra (porque su historia socio verbal le ha proporcionado las reglas 1 y 2), sin que ni siquiera llegue a entender el cambio en sus sentimientos y no entienda su reacción ante ellos (por ejemplo cancelando las citas con dicha persona).</p> <p>Ej: Cambia la función de una ley cuando nos dicen que es “retrograda o progresista” o que la ha hecho “una mujer o un hombre”. Cambia la función por una vía derivada o relacional (sin la interacción de condicionamiento expresa con las contingencias pertinentes)</p> <p>Las funciones que los estímulos pueden ofrecer pueden ser derivadas, indirectas y lejanas, y responden por tanto, a las funciones que se transmiten de acuerdo con la historia personal.</p>
<p>Genera productos psicológicos como:</p> <p>-descripciones o formulaciones verbales (que ocurren tras el contacto con las</p>	<p>-Productos psicológicos sobre la base de lo que otros han dicho sin contacto alguno con el contenido respecto del cual se hacen tales</p>

contingencias experimentadas) (Más complejos porque, requiere marcos de relación entre palabras y objetos y acciones)	afirmaciones.
	Casi todo que hacer psicológico está impregnado o filtrado por las funciones verbales. El ambiente está cargado de significados. No interactuamos solo con las propiedades físicas de lo que nos rodea, sino por las propiedades dadas a los objetos por los miembros que conforman nuestro sistema verbal de referencias, incluyendo los eventos privados. Aunque las construcciones procedentes de la comunidad verbal, están tan firmemente asentados en nuestro conocimiento (por reglas) que no se ven como tales construcciones, sino que llegan a vivirse tan tangibles como una pelota, o una taza.
	El lenguaje está presente en todos los asuntos humanos.

2,5 Derivación de funciones y la teoría del marco relacional

Analizamos la derivación a partir de la teoría del marco relacional, que explica el surgimiento de comportamientos y funciones nuevas sin aparente historia o proceso de condicionamiento directo que los sustente.

El punto central de las actividades humanas complejas implica el control relacional o simbólico de los estímulos, es decir, el aprendizaje relacional.

El aprendizaje relacional es el punto clave que define la conducta verbal, dado que responder de forma relacional es responder a un evento en términos de otro, y dado que un estímulo es definido verbalmente cuando parte de sus funciones vienen dadas por su participación en un **marco relacional**.

La derivación de relaciones de estímulos es conducta aprendida, es decir, **operantes generalizadas**.

Una operante es una clase de respuesta definidas funcionalmente donde los miembros de cada clase difieren en sus características topográficas (la forma en que el ratón acciona en cada ensayo a la palanca puede ser distinta, siempre y cuando mantenga el resultado). Forman la clase debido a que la contingencia operando ha sido la misma a través de un número suficiente de ensayos.

Ejemplos de Clases funcionales:

- Atención generalizada (aunque se varíe a lo que se atiende)
- Imitación generalizada (se imitan nuevos movimientos tras el reforzamiento de

previas relaciones de imitación)

Aprendemos **una clase operante relacional generalizada**, porque aprendemos a relacionar eventos arbitrariamente, hasta que los patrones relacionales aprendidos se aplicarán a **nuevos estímulos** sobre las claves de relación o contextuales generadas históricamente. Así que al contactar con un evento, actuamos relacionándolo de algún modo.

Marco relacional: especifica un patrón particular de respuesta controlada contextual y arbitrariamente aplicable que tendría ciertas características. El patrón de respuesta se establece por reforzamiento diferencial de tipos de respuesta a través de numerosos ejemplos.

Son claves que solo pueden ser abstraídas funcionalmente si se emplean sistemáticamente a través de reforzamiento en numerosos ejemplos en los que los elementos físicos de los estímulos o el tipo de respuesta cambian de unos a otros.

Cuando se da este entrenamiento, el organismo no responde al contenido físico, sino al marco relacional, o sea, a las claves contextuales establecidas históricamente.

Marco: es una metáfora que se refiere a una característica funcional que es abstraída y puesta bajo control contextual, de modo que llega a ser aplicable arbitrariamente.

Resumen:

- Establecemos tipos de marcos relacionales
- aprender a relacionar es una operante generalizada

Relacionar como operante generalizada:

- 1) se desarrolla a través de numerosos ejemplos
- 2) muestra flexibilidad (las relaciones entre miembros de un tipo de relación son intercambiables y pueden cambiar las relaciones de sus miembros)
- 3) está bajo control de estímulos (la relación entre estímulos está sometida al control contextual, es decir, pueden los mismos estímulos formar parte de relaciones distintas sobre la base de controles condicionales)
- 4) está sometida al control de las consecuencias para reorganizar los elementos y producir nuevas relaciones.

2, 5,1 Marcos relacionales y características de las relaciones entre estímulos

La naturaleza del lenguaje es de carácter bidireccional, combinatorio y sujeto a la transformación de funciones a través del marco o tipo de relación entre estímulos

Las relaciones entre los estímulos está sujeta a estos tipos:

Ej pg 57

Vinculación muta

Bidirección (sea o no simétrica) entre los estímulos relacionados

Relaciones básicas de coordinación:

Si Y en condiciones A es igual a B, entonces en condiciones Y, B será igual a A.

Relaciones de oposición

Relaciones de comparación

Relaciones de temporalidad

Relaciones espaciales

Etc...

Vinculación combinatoria

Si en condiciones Y A es mayor que B, y B es mayor que C, entonces A es mayor C, y que C es menor que A.

Transformación de las funciones de los estímulos

Las funciones dadas a un estímulo se transfieren a otros con los que mantenga algún tipo de relación (que compartan marco)

Si el marco entre A y C es de comparación en X condiciones (es decir, A mayor que B y B mayor que C), y B toma función aversiva, cuando surja A la función aversiva se transformará en más intensa y con C menos.

Un cúmulo de reacciones ante estímulos nuevos puede llegar a ocurrir con una economía de contingencias considerable. No necesariamente somos conscientes de los procesos involucrados.

2, 5,2 Principales marcos relacionales

Relaciones de Coordinación

“es, igual, semejante a”

-Pueden basarse en relaciones NO arbitrarias (desplazamiento de objetos: coches, autobuses, aviones, trenes...)

-En relaciones arbitraria (palabra “coche” con el objeto) (hablar así *es* de locos, y estar loco *es* un signo negativo)

Son las primeras relaciones que establece el miembro de la comunidad verbal (las más simples).

<p>Relaciones de Oposición “no es igual a” (si frío es opuesto a caliente y caliente es lo opuesto al hielo, entonces hielo y frío son similares)</p>
<p>Relaciones de distinción Especificar diferencias pero no opuestos (“no hace frío” sin que signifique que “hace calor”)</p>
<p>Relaciones de comparación “mejor-peor; más-menos” responder a un evento respecto de otro sobre la base de alguna dimensión cuantitativa o cualitativa (Si Pedro trabaja dos veces más que Ana, y Anna trabaja dos veces más que Marga, se deriva que Pedro trabaja cuatro veces más que Marga).</p>
<p>Relaciones Jerárquicas “A es un atributo o un miembro de B” (María es abuela) generará respuestas ajustadas a María sobre la base de los atributos a la clase “abuela” a la par que podría derivar atributos desde María hasta la clase abuela”</p>
<p>Relaciones Temporales “antes, ahora, después, ayer, mañana, hoy” y relaciones causales “si antes esto, después esto otro” Comparte el patrón básico del marco comparativo</p> <p>-Es un marco fundamental para entender tanto la eficacia del ser humano en la planificación, como las patologías que tienen en la base dificultades en el marco temporal (Cuando no se diferencia “pasado y futuro”, únicamente presentes a nivel verbal, la persona no los distingue como fenómeno verbal)</p>
<p>Relaciones Espaciales “arriba/abajo, el frente/el dorso” No arbitraria. Ubicar los objetos en el espacio.</p>
<p>Relaciones de Condicionalidad y Causalidad “A causa B”</p>
<p>Relaciones Deictic como la perspectiva del hablante “derecha/izquierda, yo/tu, ahora/entonces, aquí/allí” relación entre la persona y los objetos. Imprescindible para la construcción del yo como perspectiva, como contexto de todos los contenidos y procesos verbales y, consecuentemente como trascendencia. Imprescindible para el tratamiento de los trastornos psicológicos, que contienen dificultades para diferenciar el yo como un contexto de cualquier contenido y procesos cognitivos. Engloba los demás marcos.</p>

2,5,3 La formación de las dimensiones del yo o del sí mismo (deíctic)

Son una construcción socio-verbal que responde a la historia individual de cada uno

TRES DIMENSIONES DEL YO

Yo como CONTENIDO (el yo conceptual) de relaciones verbales	Yo como PROCESO en marcha de las relaciones verbales	Yo como CONTEXTO (el yo que trasciende) de los contenidos y procesos verbales
---	--	---

<p>Se forma al responder a numerosas preguntas que circunscriben los eventos que la comunidad entiende como internos o privados</p> <p>(Lo que pensamos, sentimos, creemos, opinamos, criticamos, soñamos...)</p> <p>Son preguntas que acaban situando lo que pensamos en el interior de uno</p>		<p>El yo aquí y ahora. Una perspectiva que es siempre cierta, consistente y predecible. El que habla siempre es yo. De lo que habla allí y entonces. Está detrás de cualquier contenido. (donde pasan las cosas).</p> <p>Es estable y constante. Es admisible cualquier contenido verbal.</p>
--	--	---

2,5,4 Implicaciones del aprendizaje relacional en el autoconocimiento y los contextos verbales implicados

Autocontrol:

“si hago X tendré 5 y si hago Z tendré 1”

El informe está bidireccionalmente relacionado, conecta la situación de hoy verbalmente con una contingencia

La transformación de funciones está en la base del comportamiento que se califica como autocontrol, en tanto que cambia el valor de los estímulos presentes al hacer posible una acción distinta.

Ej

Dejar de fumar, tiene las consecuencias aversivas filtradas por la probabilidad reforzante y demorada a un plazo más o menos largo (evitar cáncer), en lugar de la acción contraria (fumar) seguida, de consecuencias reforzantes inmediatas.

Por ello, la transformación de funciones vía bidirección y combinación permite insensibilizarse a las contingencias más inmediatas.

<p>Las características de bidirección, combinación y transformación de funciones dan razón de que:</p>
<p>a) Una persona experimente malestar ante eventos o circunstancias que están remota e indirectamente relacionados con estímulos que formaron parte de una interacción aversiva</p>
<p>b) El recuerdo aparezca cargado de funciones aversivas, de modo que la persona sienta como si la experiencia aversiva estuviera presente</p>
<p>c) La reacción a un recuerdo con función aversiva tenga propiedades discriminativas explicando cómo es que, a veces, se reacciona a la propia conducta (al recuerdo) como si estuviera ocurriendo o bien se ven los recuerdos como recuerdos y nada más</p>
<p>d) También darían razón de por qué cuando una persona se siente mal los eventos que concurren y que tenían una función positiva se ven transformados en su valor, quedando atrapados por tal estado motivacional.</p>

Ante el recuerdo, la persona responde bajo la influencia de su historia personal de relaciones conducta-conducta. Es decir, ante un recuerdo desagradable, habría quien lo viviría como si estuviera ocurriendo (sin distancia entre el yo contexto y los contenidos, o sea, sin tratar al pensamiento como un mero pensamiento) y, por tanto, viviéndolo como un hecho con el que hay que acabar.

Se podría responder de forma limitante (drogarse, aislarse, dormir, rumiar, agredir...) o notándolo como tal desde el yo contexto y centrado en lo que le importa en su vida y que ese recuerdo no llegase a ejercer una función discriminativa para actuar en dirección limitante.

Podemos elegir responder a las reacciones verbales de un modo u otro mediante la conducta gobernada por reglas.

<p>Contexto literalidad: Responder a las palabras como si fueran las cosas de las que se hablan</p>
<p>Contexto de dar explicaciones: Establecimiento de marcos de relación temporales, espaciales y causales, que relacionan arbitrariamente la cognición y la emoción como si fueran las causas de las acciones. Da paso inevitable al contexto del control de las “causas”.</p>
<p>Contexto verbal del control: Es donde reside el comportamiento deliberado (voluntario) y donde se hacen esenciales los valores que se van construyendo a lo largo de la vida como guías de nuestra actuación sobre la base de las contingencias directas de reforzamiento y sobre la base de la derivación.</p>

2,6 Comportamiento gobernado por reglas como relaciones conducta-conducta

Regulación verbal = conducta gobernada por reglas. Cuando las formulas verbales actúan como variable de control (tienen control discriminativo).

Son relaciones arbitrarias conducta-conducta.

Estas relaciones configuran los estilos personales o patrones de personalidad.

Se asienta en la historia individual.

Se analizan para alterar o romper las relaciones conducta-conducta, es decir, de cómo puede cambiarse el patrón de comportamiento que está bajo el control de reglas.

Son un tipo de control verbal-discriminativo entre la regla y la acción.

En ocasiones genera ajustes a las contingencias naturales y en otras, muestra una insensibilidad a ellas con un resultado de desajuste (siendo des-adaptativo para la persona)

Ejemplos:

-Un empresario planifica qué hacer para aumentar las ventas de su empresa y lo hace

-Un cirujano piensa “hoy es un gran día para hacer operaciones” y se dirige decidido y confiado al hospital y lleva a cabo con éxito todas sus intervenciones

Estos ej. Son comportamientos regulados verbalmente. Podría dar la impresión de que pensamientos y sentimientos son las causas de lo que hacemos. Pero estaríamos cayendo en el equívoco de tomar las relaciones correlacionales por relaciones causales.

La relación entre conductas no se establece en base a la CONTIGÜIDAD, sino por la ACTUALIZACIÓN, en unas circunstancias determinadas, de la función discriminativa provista por la historia personal a ciertas claves con contenidos verbales.

Lo importante para cambiar el comportamiento, no son los contenidos, sino la función que cumplen.

Es una operante, y como tal, se establece con numerosos ejemplos, muestra flexibilidad, y control contextual y de las consecuencias.

Las relaciones entre decir y hacer, sentir y hacer, pensar y sentir, pensar y hacer, hacer y decir...son estrictamente individuales.

Tipos de regulación por reglas:

ACTUO
Psicólogo.Barcelona

1) PLIANCE (función mediada por otros):

-Comportamientos que se ajustan a las reglas (formuladas al principio por otros, los padres generalmente, y más tarde por el propio sujeto) bajo la sensibilidad de las contingencias que se obtienen a través de otros

“haz lo que se dice y obtendrás X porque yo dispondré que así sea”

Es decir, la regla genera unas condiciones motivacionales para el reforzamiento que otros proveen.

Puede implicar tanto relaciones de correspondencia topográfica entre contenido y acción como de correspondencia puntual (por ejemplo, hacer justo lo contrario de lo que se dice)

El pliance se va limitando a medida que el niño crece, para dar paso a otro tipo de seguimiento de reglas.

El paso satisfactorio del pliance, es cuando el adulto lo emplea en función del seguimiento de sus propios valores. Si no es así, su repertorio conductual estará muy controlado por el valor de los otros como mediadores de reforzamiento (individuos dependientes de los demás para organizar su vida, sentirse bien...)

2) TRACKING (por el rastreo de huellas):

Relación de correspondencia entre reglas y la forma en como el mundo está hecho, es decir, caiga bajo el control de contingencias naturales.

Ej:

-la verbalización “juega a pelota”, el niño lo llega a hacer porque es una oportunidad para disfrutar como consecuencias naturales del juego a pelota. (recuerda al concepto de motivación intrínseca para los cognitivistas)

- “cepíllate los dientes” aun cuando sea incapaz de establecer relaciones entre el cepillado de hoy y el efecto de la salud bucodental, si puede llegar a apreciar los efectos naturales inmediatos del cepillado (ej. frescor, suavidad...)

El paso de pliance a tracking es necesario para generar un comportamiento sensible a las contingencias naturales y no fomentar en demasía la sensibilidad a las consecuencias mediadas por otros.

Tiene que ajustarse también a resultados con cierta probabilidad de producirse y a los no inmediatos. Para ello hay que enseñar a relacionarlos verbalmente con las contingencias a largo plazo.

Ej: decir no hoy a un hijo, puede ser doloroso a corto plazo, pero puede evitar males mayores.

Las contingencias son siempre inmediatas, por lo tanto, en humanos verbales su valor está otorgado por la función verbal provista a las mismas o equivalentes de acuerdo con los marcos de relación generados.

El ajuste se da al introducir palabras cuya función permite alterar el valor de lo inmediato y así es factible el retraso en conseguir lo que resulta relevante. (es la operante del AUTOCONTROL)

La regla altera las funciones del momento en que uno, por ejemplo, en lugar de estudiar podría ver

televisión. Que la regla coloque el aprobar en la relación causal “si...entonces”. Que contiene la coordinación o equivalencia entre estudiar y aprobar. Como si estudiar fuera una porción del aprobar.

3) AUGMENTING FORMATIVO Y MOTIVACIONAL (reglas alteradoras)

-Son el análogo relacional del reforzamiento condicional, con tan solo una palabra formando parte de un marco relacional.

(recuerda al recuadre para los cognitivos)

-Seguimiento de reglas bajo el control de cambios en la capacidad de los eventos para funcionar como reforzadores o estímulos aversivos entre los alteradores formativos y motivacionales.

Alteradores formativos:

Establecen funciones a estímulos neutros.

Alteradores motivacionales:

Alteran la efectividad reforzante de estímulos con funciones previamente establecidas.

-Interactúan con el Pliance o Tracking formando o modificando reforzadores o estímulos aversivos (cambian su valor)

Ej:

Si una persona relevante en la vida de otra afirma que “tener deseos o pensamientos homosexuales es amoral” y el receptor tiene dudas sobre su orientación sexual, puede reaccionar “sintiéndose mal”. Si la palabra “valentía” está en relación de equivalencia con otras (por ejemplo, éxito, honradez, reconocimiento social...) y tiene efectos reforzantes, ocurre que si alguien dice “en estos momentos hacer X es de valientes”, esta regla podría actuar como augmental generando una motivación nueva en torno a hacer X.

Resumen:

Pliance: tiene beneficios para la comunidad en general y para el individuo dentro de ella.

Tracking: permite al individuo contactar con las consecuencias naturales y especialmente con las remotas y probabilísticas

Augmentals: supone el ajuste a fórmulas verbales que alteran las funciones motivacionales de los estímulos presentes.

3. Trastorno de evitación experiencial (TEE)

Es legítimo tratar de no sufrir. Pero a veces el coste de ello es muy alto en el ámbito de lo que para uno es valioso.

La evitación de lo que produce malestar, se puede cronificar y generalizar, hasta el punto de llevarnos a vivir una vida muy limitada, extendiendo el sufrimiento a muchas facetas de la vida que entran en conflicto con lo que para uno es valioso.

3,1 Características del TEE

-Es de naturaleza verbal

-Se presenta cuando la persona no está dispuesta a establecer contacto con sus experiencias privadas vividas aversivamente, y se **comporta deliberadamente (siguiendo un plan deliberado)** para alterar tanto la forma o frecuencia de dichas experiencias como las condiciones que las generan.

-Este patrón de comportamiento resulta aparentemente efectivo a corto plazo, pues alivia la experiencia negativa, pero se cronifica y generaliza afectando a lo que es más valioso para la persona. (el suicidio podría ser el extremo de evitación).

Trampa verbal: se considera que al evitar, la persona hace lo que debe, pues el efecto inmediato es la reducción de la situación aversiva (la evitación se refuerza negativamente). Esto, no solo limita la vida, sino que no le permitirá llegar a sentirse bien, pues la supresión mantiene efectos de rebote y de extensión a otras áreas.

- La TEE es una clase funcional límite. La persona ha aprendido a responder ante la presencia de eventos privados vividos aversivamente con diferentes topografías, bajo la premisa de eliminación o evitación del evento privado

-Puede haber aprendido a evitar de diversas maneras que alterna: llorando, reflexionando, agrediendo, haciendo cosas, aislándose, culpándose así mismo, bebiendo, etc... Pero desde el punto de vista funcional del TEE, el tipo específico de evitación es irrelevante.

-Socialmente se potencia como solución correcta la evitación

- Es paradójica. La “solución” se convierte en el problema. Pues evitar el malestar se convierte en el enemigo de sus valores. Si para alguien la evitación experiencial encaja con sus valores no sería TEE (solo es patológico cuando limita lo que la persona quiere para su vida)

3, 1,1 Condiciones en las que la evitación experiencial puede resultar perjudicial

(Cuando interfiere con lo que la persona quiere para su vida)

<p>1) Cuando el proceso de evitación deliberado necesariamente contradice el resultado “deseado”</p> <p>La evitación deliberada habitualmente implica un plan verbal. Este plan, incluye el contenido o estímulo evitado (no estar dispuesto a X, implica necesariamente estar en relación con X) (No pienses en un elefante azul)</p>
<p>2) Cuando la regulación de eventos privados se muestra claramente insensible al control deliberado de regulación verbal.</p> <p>Es decir, cuando el comportamiento que se desea controlar, no es susceptible al control verbal.</p> <p>Ej: “la persona llega a estar cada vez más ansiosa por no querer estar ansiosa”</p>
<p>3) Cuando el cambio que se persigue es posible pero el esfuerzo requerido conduce a formas de evitación no saludables.</p> <p>Ej: intentar no recordar con drogas.</p>
<p>4) Cuando el evento que se quiere eliminar no puede ser cambiado</p> <p>Rehuir o luchar contra los efectos verbales asociados a la pérdida, puede convertir el dolor necesario de la pérdida en un trauma.</p>

3,1,2 TEE como dimensión funcional a través de diferentes síndromes

Diferentes trastornos psicológicos pueden ser analizados tomando la dimensión de evitación como el factor funcional más importante en su etiología y su mantenimiento

(siendo distintos los estímulos discriminativos, los materiales evitados y la topografía de la evitación)

Ej:

- Patrón de abuso de drogas y alcoholismo: persona que trata de eliminar la ansiedad ante diferentes funciones de estímulo.
- Agorafobia o trastorno de pánico: intenta eliminar la ansiedad específica o generalizada.
- Trastorno obsesivo-compulsivo: intenta eliminar con ciertos pensamientos.
- Trastorno de estrés postraumático: luchando con sus recuerdos y sensaciones asociados a un evento traumático.
- Trastorno depresivo: lucha para evitar recuerdos, pensamientos, sentimientos o predisposiciones corporales particularmente negativos.

La Evitación experiencial ha sido detectada en: **(pg 77 autores)**

- Abuso de drogas y alcoholismo

- TOC
- Desorden de pánico, agorafobia y ansiedad generalizada.
- Trastorno límite de personalidad
- Depresión
- Trastorno de duelo
- Bulimia
- Parafilias
- Síntomas psicóticos
- Juego patológico
- ...

Las personas sufren por contenidos privados distintos y luchan deliberadamente contra el sufrimiento de formas distintas, lo cual lleva a considerarlos como si de “distintos trastornos se tratase”, cuando podrían ser recogidos en una **misma dimensión funcional, caracterizada por la evitación experiencial limitante**. El sufrimiento incrementa porque luchan de la forma culturalmente consensuada.

3, 1,3 El TEE como dimensión crítica en diferentes aproximaciones terapéuticas

La evitación experiencial, como dimensión funcional, es el factor crítico en el sufrimiento humano, tanto si sus consecuencias no paralizan la vida en exceso como cuando se convierte en un trastorno limitante.

Comúnmente, la persona que solicita ayuda psicológica, demanda evitar eventos privados.

La importancia de la aceptación se reconoce tanto:

-Desde las perspectivas menos empíricas:

Psicoanálisis: Catársis (buscar el material reprimido por haber sido demasiado doloroso y pasarlo a la conciencia)

Rogeriana: se enfatiza la necesidad de “llegar a ser más conscientes” de los sentimientos y actitudes

Gestáltica: el fenómeno psicológico de interés es “contactar con la experiencia”.

Teorías existenciales:

Terapias sustentadas en tradiciones orientales de meditación y espiritualidad

-Como en las terapias conductual-contextuales, que tienen como tema central la apertura radical a

los eventos privados en la elección que uno hace para su vida:

FAP

Terapia dialéctica (Linehan)

Terapia Integral de Pareja

ACT

3,1,4 Evidencias de los efectos del control evitativo de los eventos privados

Supresión de los pensamientos no deseados y/o Rumiación

Son inservibles y perjudiciales según los valores propios.

-Alivio temporal seguido por un incremento que implica la extensión de la emoción negativa a más ámbitos.

-Se da el efecto rebote: a más esfuerzo por suprimirlos, más presentes se hacen y más se amplía su impacto en otras áreas de la vida. La reexperiencia del pensamiento suprimido, alcanza niveles de aversión superiores a los previos.

-La misma acción de supresión implica el material evitado

Se ha probado en ansias de fumar (Marlatt, 1994).

Mano en agua helada: instruir para que se centren en el dolor o la distracción, resultan mejores estrategias que la supresión (como en hipnosis)

-El estado de ánimo en el que se ha procurado la supresión de pensamientos, adquiere propiedades discriminativas para recuperar el pensamiento que pretende ser evitado. (se da un “anclaje” entre: estado de ánimo, pensamiento y la supresión.

- La práctica de la supresión fortalece la literalidad del material evitado (como si fuera material objetivado), en vez de ser observado como un **material verbal a ser observado**.

-Fomenta el dar razones centradas en el pensamiento como causa. Valorar los eventos privados negativos como buenas razones para actuar (ej. como tengo ansiedad me quedo en casa) , no es lo más eficaz para el cambio deseado.

- “¿me siento bien? Tiene sentido mi presencia aquí? Estoy siendo realmente yo?...” lo que impide establecer contacto con otras experiencias en el ambiente, pues la persona trata de buscar “claves” (ej. mira al rededor para confirmar si la miran) para dar estas respuestas. A veces, esta rumiación es eficaz, pero deja de serlo cuando se convierte en limitante para los propios valores. Socialmente, se nos establece como potente reforzador el “tener razón, encontrar las causas”, pero nuestra capacidad está limitada muchas veces para encontrar las causas a través de todos los sucesos de nuestra historia vital. Por lo que se nos enseña a dar razones en función de los eventos próximos, siendo estas muchas veces falsas y constituyendo una limitación.

* Por contra, la **aceptación del dolor**: aumenta el nivel de tolerancia a este (por desensibilización) y decremента la función discriminativa del dolor para la conducta venidera.

3,2 Psicopatología en la evitación experiencial

Los patrones de evitación son un comportamiento natural, fomentado en la naturaleza del lenguaje humano y en el apoyo cultural (que convierte los eventos privados en causas del comportamiento). Pero solo bajo ciertas condiciones se convierte en patológico.

La comunidad verbal es responsable de los razonamientos que proporcionamos y de las estrategias para eliminar lo que no valoramos como positivo para nuestra vida.

Ej:

Al rechazar la ansiedad, no solo rechazamos la activación fisiológica, sino que también hay una dimensión evaluativa.

La persona que muestra TEE tiene un **plan consciente** (producto de la comunidad verbal) **considera valioso o útil para eliminar o evitar eventos privados.**

Los eventos privados, tienen funciones verbales y están implicados en el problema, nos son su causa.

Catalogar algo como positivo o negativo es arbitrario. No por las características físicas. Ej. las palpitaciones pueden ser consideradas positivas o negativas (excitación sexual, ansiedad..)

El impacto de la comunidad verbal, resulta especialmente acentuado en el autoconocimiento. A veces es eficaz y otras no.

Contexto verbal de la literalidad. FALTA DE DIFERENCIACIÓN O TOMA DE PERSPECTIVA ENTRE YOES.

La persona queda atrapada en la **literalidad** cuando los contenidos del yo no se sitúan en el marco del yo contexto. Entonces, acontece una fusión entre el pensamiento, la valoración y el yo como contexto.

Se hacen funcionalmente equivalentes cuando no se diferencia entre:

- Lo que uno piensa (Yo contenido)
- El proceso de pensar como algo en marcha (Yo proceso)
- El contexto o base de todo ello (Yo contexto o trascendente)

Para no quedar atrapados en la literalidad, supone aprender a discriminar cuándo la literalidad es o

no útil. Para así tener la flexibilidad para no limitar la vida.

Ej.

Una persona que ha sufrido abusos sexuales, puede, no solo evitar las señales relacionadas con el abuso, sino que también sus propios pensamientos sobre el abuso.

La valoración del contenido es socio verbal y resultado de la historia personal. Un evento privado, puede tener función aversiva o reforzante en función de la valoración. La diferenciación entre cosas da la flexibilidad para emplear la estrategia más favorable. Se pueden vivir los eventos privados como algo que está fluyendo en vez de algo como algo a ser notado u observado.

Ej. no se diferencia entre “soy malo” y “soy yo y tengo el pensamiento soy malo”

Contextos verbales de la evitación experiencial:

-Contexto de dar razones y el apoyo cultural para la emoción y la cognición como causas de la conducta

(regla: “si no estoy bien no podré ir”)

- Contexto verbal del control de la emoción y la cognición

(regla: “si controlo mis pensamientos y mis sensaciones, me sentiré bien y, entonces, podré controlar mi vida”)

3,2,1 Clases de regulación verbal inefectivas del TEE

Tipos de adherencia a reglas (o relaciones conducta-conducta) que proporcionan la construcción y mantenimiento del patrón cronificado de evitación experiencial.

PLIANCE

Si envuelve a la persona en torno al valor reforzante que tiene lo que otros opinen y el valor reforzante que tiene el hecho de tener razón a pesar de que así no consiga lo que quiere en su vida.

Es necesario que la regulación verbal se conduzca hacia el tracking (seguimiento por rastreo de huellas) y por augmenting (reglas que alteran las condiciones presentes)

El terapeuta debe obviar el uso de fórmulas verbales que indiquen formas o señales concretas de agrandar o desagradar al terapeuta, para desestabilizar este tipo de regulación, y enfocar su atención a los resultados de sus acciones por lo que significan par sus planes de vida.

TRACKING

Cuando se siguen reglas:

a) que conducen a resultados distintos a los formulados (como profecías que se cumplen a sí mismas/ pigmalión)

Ej:

- “no soy una persona válida”, “tengo que conseguir ser una persona interesante”. La probabilidad de que confirme su sentimiento de “invalidez” es alta, porque al actuar se mantienen las propiedades de la regla en sí misma. Será una profecía que se cumple a sí misma, porque sea el que fuere el resultado, la persona la analizará sobre la base de detectar la validez o nulidad de uno mismo (ej, si nadie le alaba, concluirá como confirmada su nulidad. Si alguien lo elogia lo atribuirá a otros factores, como podría ser para engañarle).

- alguien que “no quiere sentirse sin confianza en sí mismo” las acciones que emprenda estarán en todas enmarcadas en la desconfianza, siendo tal seguimiento paradójico.

b) se siguen reglas con resultados improbables o difíciles de comprobar

c) para controlar comportamientos que no requieren la regulación verbal, lo que supone un sobredimensionamiento del seguimiento de reglas.

Ej:

-“quiero ser una persona espontánea” cuando la espontaneidad es una es una clase moldeada por contingencias

- “tengo que parar este pánico, de lo contrario, no podré vivir”. El resultado es que el pánico se fortalece y perpetua.

AUGMENTING

Cuando una regla especifica que un proceso está unido a un resultado, de manera que el resultado propuesto funciona como una regla que altera el proceso.

Ej:

-Si una persona tiene recuerdos negativos sobre una relación personal y entiende que “sólo cuando desaparezcan podré contenerme en la relación presente, si no lo consigo seré un desastre, tengo que controlar mis pensamientos”, esta regla puede actuar alterando las funciones de la relación actual mientras lucha por eliminar los pensamientos.

- “tengo que quitarme esta depresión para poder vivir bien” tratándola como si fuera un objeto molesto que se puede eliminar

- “necesito sentir el cariño de mis hijos para que mi vida tenga sentido”

-”si no estoy motivado, no puedo trabajar”

- “ tengo que tener seguridad en que me saldrá bien para poder hacerlo”

En estos casos en que la regla proporciona limitación, hay que buscar alternativas a estos tipos de

regulación.

El problema, el principal obstáculo, es que el seguimiento de reglas está ubicado en el contexto de **tener razón** (tener muchas y buenas razones para hacerlo como lo hace)

La persona no puede ver estas reglas sin pasión, pues no diferencia el yo contenido y el yo contexto.

El tratamiento se debe orientar a que el cliente discrimine su funcionalidad respecto de lo que quiere en su vida. ¿Le sirve el plan o no?

Es decir, disminuir el seguimiento de reglas inefectivas en ciertos contextos y las mantenga donde sí le valgan. Minar la coherencia literal del lenguaje en combinación con el incremento en la sensibilidad hacia las actuaciones reguladas que le sirven al cliente.

Lo cual no es compatible con los tratamientos cognitivos en los que el terapeuta sigue la regla de reducir los síntomas cognitivos como requisito para que el cliente pueda comportarse de un modo eficaz.

PARTE PRÁCTICA

4. Características y evidencias empíricas

4,1 Cambiar el contenido vs cambiar el contexto verbal

Cognitivismo: cambiar el contenido	VS	ACT: cambiar el contexto verbal
<ul style="list-style-type: none"> -Centrado en los síntomas -Busca el cambio del contenido del pensamiento -Considera a la cognición como causa del 		<ul style="list-style-type: none"> - Exposición al fenómeno temido. Permite la habituación y el reforzamiento positivo por aproximarse a lo temido. Además de la extinción de la respuesta emocional condicionada

<p>comportamiento des-adaptativo (eliminarla permite llegar a ser feliz)</p> <p>-Se instruye al cliente para que “piense de otro modo, de un modo positivo”.</p> <p>Mediante: distracción, discusión sobre la verdad o no de lo que piensa, examen de las evidencias, reestructuración del pensamiento, sustitución de pensamientos negativos por otros positivos, controlando la ansiedad, etc.</p> <p>-Conclusión: propone como solución al TEE, el control de los eventos privados para la evitación, que es precisamente el contexto verbal que mantiene el trastorno</p> <p>-Se potencia la literalidad y el proceso evaluativo (Unos pensamientos y sensaciones son valorados como positivos y normales, mientras que otros al contrario y son signo de enfermedad o de que algo está mal)</p> <p>-Fomenta en los clientes lo ya dado culturalmente: a) los pensamientos y sentimientos son causa de su sufrimiento y problemas en la vida. b) para vivir felices tienen que aprender a manejar mejor sus experiencias privadas de ansiedad, sus pensamientos negativos e inapropiados.</p>	<p>-Estar dispuesto a exponerse (que no a enfrentarse, lo cual sería propio de la terapia cognitiva porque implica la atribución negativa a la sensación) a la sensación de ansiedad como una parte del camino a recorrer</p> <p>-Se guía por los valores personales para producir el cambio conductual, llevándolo a cabo a través del cambio de contexto verbal de los eventos privados en lugar de modificar su contenido.</p> <p>-Centrarse en los síntomas o actuar respondiendo a ellos es perder la dirección de la vida</p> <p>-El trabajo se orienta a centrarse en las direcciones valiosas. Otorgando, una espacio psicológico a los eventos temidos a través de la desactivación del lenguaje y la potenciación de la dimensión del yo-contexto.</p> <p>Primero compórtate de acuerdo con tus valores y luego te sentirás bien (en vez de: primero el sentimiento de bienestar y luego actúa o haz tu vida)</p> <p>-el sufrimiento es normal y señala que se está muy cerca de lo que al cliente le importa</p> <p>-hay más vida en un momento de dolor que un momento de alegría</p> <p>-Se asume que en algún momento, todas las personas esperan, aspiran sueñan y quieren una vida más amplia, más rica y llena de significado</p>

4,2 Características y premisas ACT

-Es un modelo de salud, no de enfermedad. Entiende que el sufrimiento es universal y su causa principal es la intromisión del lenguaje en áreas en las que no es funcional o en es útil.

-Aceptación de los eventos privados que están en el camino que el cliente elige para su vida como

un compromiso elegido con la vida y , por tanto, un compromiso con lo que ésta lleve consigo en términos de los eventos privados según la historia personal.

FEER

La persona queda atrapada en lo que cree que es la solución y que, en realidad, es el problema

El cliente entra a terapia reflejando los siguientes contextos verbales:

F: Fusión cognitiva / literalidad

E: Contexto de la **E**valuación o valoración (negativa o positiva de los eventos privados)

E: Evitación de los eventos privados

R: Contexto de dar **R**azones (razonar o explicar el comportamiento) y de tener razón

La alterativa al FEER es:

Estar dispuesto a notar o contemplar los eventos privados como lo que son desde la dimensión del yo-contexto.

4,3 Objetivos métodos para alterar los contextos verbales: Metáforas, Paradojas y Ejercicios experienciales

Objetivos:

- 1) clarificar valores
- 2) aceptación de los eventos privados ligados a lo que no puede cambiarse. Implica el abandono de una agenda de cambio no efectiva y la flexibilidad de elegir nuevas respuestas.
- 3) Fortalecimiento del yo como contexto, que es la experiencia cierta y estable de uno mismo.

(Alterar el FEER)

- 1) alterar la literalidad (generando o potenciando el yo contexto)
- 2) minimizar el control destructivo de regulación pliance
- 3) Flexibilizar el control de seguimiento tracking para que se produzca de modo que le sea útil al cliente

4) Minimizar los aumentals que conducen a la lucha inefectiva y potenciar los que resulten efectivos

Métodos:

Se usan estilos lingüísticos que son menos literales, porque:

- minimizan el ajuste a reglas dadas por el terapeutas
- sitúan la atención del cliente en la experiencia de sus actos,
- reducen al máximo la discusión o el razonamiento ineficaz.

Metáforas	Paradojas	Ejercicios experienciales
<p>Para socavar la lógica de “tener razón”, y de las razones como mecanismo de control de la evitación.</p> <p>Son fáciles de recordar</p> <p>Adoptan formas diversas (historias, metáforas físicas, ejemplos...)</p> <p>Solo son efectivas si contactan con la clase funcional de evitación.</p>	<p>Resaltan la contradicción entre las propiedades literales y funcionales de las reglas de evitación.</p> <p>Socavan las construcciones verbales que no ayudan en ciertas áreas al aplicarse en fenómenos no controlables verbalmente y que al hacerlo proporcionan resultados paradójicos.</p> <p>(ej: regla “quiero ser más espontaneo”. El resultado que consigue es el contrario</p>	<p>Para proporcionar contacto directo con el Yo contexto.</p> <p>Y el contacto con las funciones verbales (especialmente las aversivas), que actúan como si fueran barreras físicas (ej pánico)</p> <p>Establecer condiciones para que el cliente experimente cómo son y cómo actúan sus procesos verbales</p> <p>Hay de dos tipos:</p> <p>-Dirigidos a potenciar la dimensión del yo contexto, diferenciándola del yo contenido y yo proceso.</p> <p>-Exposición a los eventos privados temidos desde esa posición del yo contexto. (Facilitando que se establezcan nuevas relaciones o contextos verbales para el material o contenido evitado.</p>

		<p>Múltiples ejemplos incrementan la posibilidad para alterar la clase funcional en tanto que altera las funciones de las relaciones conducta-conducta.</p> <p>La experiencia es más efectiva que la argumentación o discusión para mostrar los defectos y problemas que genera el lenguaje</p> <p>Ha veces son dolorosos, por ello el cliente tiene que darles un significado valioso como parte de la senda valiosa.</p>

Cuestiones:

¿Qué quieres hacer con tu vida?

¿Dónde estás en tu trayectoria?

¿Qué es lo que te dice tus experiencias al servicio de qué está lo que haces?

¿Algo de lo que has hecho, o estás haciendo, ha mejorado tu vida?

¿Es eso lo que quieres?

¿Esto qué está pasando aquí y en este preciso momento te resulta familiar respecto a tu vida?

¿Estás dispuesto a contemplarlo por el valor que tiene para proseguir tu camino?

4,4 Temas centrales y componentes

Componentes principales:

-Situación dónde está el cliente

-Qué le conduce a estar allí

-Cuál es el costo o el resultado respecto donde quisiera estar (los valores como las motivaciones

establecidas en la historia individual)

Se pretende que el terapeuta llegue a abstraer las funciones determinantes del problema y las ponga al servicio de los valores del cliente.

Temas centrales:
<p>-Valores: clarificarlos y dar pasos en la dirección que se puede cambiar y se elige hacerlo</p> <p>Lo que hace, o ha hecho, ¿ mejora su vida en lo que a usted le importa?</p> <p>¿Cuál es su experiencia en conseguir lo que quiere en su vida?</p> <p>¿Dónde está y dónde quiere estar?</p>
<p>-Exposición: Lo que hay entre él y lo que quiere son las barreras para caminar en la dirección que elija, ha de pasar contactando con las barreras o los eventos privados temidos Esto sitúa las condiciones para la desactivación del lenguaje</p>
<p>-Desactivación y distanciamiento: Practicar la reducción del dominio del lenguaje, interrumpiendo las barreras y fomentando el yo como contexto de cualquier contenido cognitivo</p>
<p>-Fortalecimiento: el cliente y sus valores son lo esencial en cada sesión La experiencia del cliente y su dolor son lo más valioso porque indican la dirección del trabajo en sesión.</p>

4,5 Clientes que se ajustan a la ACT

Pasar del sufrimiento inútil al útil.

Dificulta desestabilizar un patrón cronificado de evitación experiencial, pues es un sistema que encaja casi perfectamente y se autoalimenta y perpetua. Hay que entrar por ese casi, que es la razón por la cual el cliente quiere una solución para el problema con el que lleva años conviviendo.

-Clientes que llevan años evitando experimentar sus recuerdos o pensamientos o sensaciones y su vida está estancada.

-Clientes que la evitación les está resultando perjudicial (aun que no lleve mucho así)

4,5 Evaluación del TEE

El criterio de evaluación no se centra en la cantidad o frecuencia de sintomatología, sino la función que tienen estos eventos privados para llegar a la dirección que haya elegido.

Por eso no valen los tests normales, hay que evitarlos, pues están centrados en los síntomas y los interpretan como algo necesariamente negativo. Pueden ser iatrogénicos, pues pueden potenciar la evitación.

1) IDENTIFICAR EL PATRÓN DE TEE CON PREGUNTAS:

“¿qué le hace venir a terapia?” Las respuestas suelen ser: “me siento mal, mi vida no va bien, no puedo aguantar más”. Es decir, el motivo suele ser un cúmulo de eventos privados que rechazan.

a) Identificar los eventos privados que para el cliente tienen función aversiva.

b) Frecuencia y relación.

“¿Con qué situación relaciona los pensamientos, recuerdos, predisposiciones, etc., que le producen malestar?”

c) Inicio

“¿cuándo detectó por primera vez esas sensaciones de malestar?”

“¿desde cuándo está mal conviviendo con ese malestar o sufrimiento?”

“¿cuál es la historia, el desarrollo o evolución de ese problema?”

d) Soluciones intentadas

“¿qué plan ha seguido para resolver el problema?”

“¿qué ha hecho y qué hace actualmente cuando se presenta el malestar o los contenidos cognitivos con los que no puede vivir?”

e) Resultados de las soluciones intentadas, pasados, presentes y futuros.

“¿qué ha conseguido con lo que ha hecho y qué está consiguiendo actualmente con lo que hace para resolver “el problema”?”

“¿cuál es el resultado de lo que intenta solucionar a largo plazo o en el marco de lo que le importa en su vida?”

“¿con qué está chocando lo que hace para reducir su sufrimiento o malestar?”

CUESTIONARIO SOBRE VALORES

PG 160-163

para medir el grado de satisfacción del cliente o coherencia entre lo que hace y lo que le gustaría hacer en cada área
CUESTIONARIO REGLAS QUE REGULA LA VIDA DEL CLIENTE cuando las circunstancias vitales traen eventos privados aversivos PG 261
CUESTIONARIO SOBRE LA CREDIBILIDAD ENTRE RAZONES Y ACCIONES PG 262
REGISTRO DE EVENTOS PRIVADOS PG 265-266

***** Aunque a continuación trate de “fases”, no implica que sean discretas e independientes. No hay que aplicarlas necesariamente en el orden expuesto, sino a conveniencia de cada caso.

5. FASE 1 del tratamiento. Establecer el contexto para la terapia.

Se fija el tono emocional.

En esta fase, el cliente debe asumir que:

- 1, el terapeuta se preocupa por entenderle (a él y a su experiencia)
- 2, él y sus valores dirigen el tratamiento (el terapeuta no da lecciones de ética)
- 3, la incomodidad psicológica tiende a ser un indicador de que se va en la dirección correcta (la incomodidad está conectada a lo que se quiere)
- 4, los resultados del progreso del tratamiento se evaluarán tras 3 o 5 sesiones (dónde estamos y qué hemos conseguido hasta este momento)

Se hace con metáforas para no enredarse con razonamientos.

1) CLIENTE ESTABLECE SOBRE QUÉ VERSA EL TRATAMIENTO

-El tratamiento se centra en el cliente y en la vida que él construye y considera valiosa

- El cliente nunca debe sentirse como si el tratamiento fuera algo que se le estuviera aplicando y él recibiera de forma pasiva. Es un trabajo en cooperación.

Metáfora del jardín (pg 113)

Jardinero= cliente. Quien planta las semillas (como construye su vida)

plantas= las cosas que ama en su vida (valores). No siempre dan flores en el lugar y momento que se elige. A veces tienen partes que no nos gustan, pero son necesarias, como las espinas del rosal.

Malas hierbas= por ejemplo ansiedad o pensamientos. Estar arrancando continuamente malas hierbas y desatender a las plantas. A veces favorecen el cuidado del jardín (puede que aireen la tierra o tengan algún valor para que las otras crezcan)

Partes del jardín = puede que cuide unas y desatienda otras

Cualquier jardinero sabe que el cuidado de sus plantas no depende de su estado de ánimo, sino que requiere de un cuidado sistemático y apropiado, y a pesar de ello, nadie puede garantizar el resultado completo de cada planta.

Aunque los resultados de la planta no sean exactamente los deseados, no hay que arrancar la planta de cuajo, sino que hay que darle tiempo.

Preguntas:

¿como está su jardín?

¿está satisfecho con el cuidado de sus plantas?

¿qué le impide cuidarlas?

2) Minimizar la función del terapeuta como persona que resuelve la vida y lo sabe todo**Metáfora escaladores**

Somos dos escaladores, cada uno en su montaña.

Yo puedo ver vías por las que subir su montaña, no porque la haya escalado antes, sino porque tengo otra perspectiva. Si fuera mi terapia sería al revés.

Hay cosas de su montaña que solo podrá ver usted y yo tengo que confiar en lo que me diga. (si la montaña es la correcta o no, es cuestión de valores).

Yo le puedo aconsejar, pero no subir por usted. Usted es quien tiene la tarea más difícil.

3) Validar los problemas y el sufrimiento del cliente, y maximizar su fortaleza (empoderarlo)

-Exposición:

La TEE se puede entender como una clase de “fobia experiencial”.

El objetivo no es eliminar los patrones de evitación, sino ampliar el repertorio como conjunto de respuestas potenciales.

-Desactivación de funciones y distanciamiento:

A un pensamiento se puede responder en cuanto a su contenido, pero también en cuanto a que sólo es un pensamiento.

Ej ejercicios:

Escribir el pensamiento y guardarlo en la cartera.

Pensar cuatro historias (una aburrida, otra trágica, absurda, valiente) de lo que hacen distintas personas tras tener ese pensamiento.

-Metáfora de conocer el lugar 115pg

-Metáfora educación de los hijos

-Metáfora diente enfermo/odontólogo “lo que pica cura”

-Metáfora envase sucio

4) presentar explícitamente los valores del terapeuta

Presunciones ACT

-A algún nivel las personas desean una vida amplia, rica y llena de sentido

-En todas circunstancias es posible vivir una vida orientada a los valores

-La mayor parte de barreras para vivir una vida valiosa han sido impuestas por el contexto socioverbal

-Es inevitable no responder en alguna dirección y a expensas de otra.

Humildad:

-No se puede garantizar el éxito

-No existe un cliente promedio, aun que si estudios clínicos robustos, estos no permiten señalar el

resultado del cliente individual.

-El cliente será el último juez sobre el resultado y efectividad del tratamiento (al igual que él fue el juez que consideró necesitar tratamiento)

CONTRATO VERBAL. (RESUME LOS PUNTOS ANTERIORES PARA EXPONERSELO AL CLIENTE.

PG 116.

6. FASE 2 del tratamiento. Desesperanza creativa

(Pesimismo esperanzado para Monedero)

<p>El planteamiento cultural dominante. Propone la evitación experiencial como solución.</p>	<p>Planteamiento ACT</p>
<p>“Tengo que estar bien para hacer lo que quiero”</p>	<p>“Vive bien y te sentirás bien”</p>
<p>La concepción mayoritaria del trastorno, propone que los trastornos son excesos o déficit de emociones, cogniciones o estados corporales (abstinencia, sudoración...)</p> <p>Se asume que los sentimientos y pensamientos negativos, deben reemplazarse por los positivos.</p>	<p>Los eventos privados no son buenos o malos en sí. Son un flujo a veces incontrolable y siempre aceptable.</p> <p>Los eventos privados negativos pueden o no producir malos resultados conductuales.</p> <p>Son más o menos adaptativos en base a la función.</p> <p>El intento de eliminarlos puede ser a veces patogénicos (reducen a corto plazo, agravan a largo y los mantienen. TEE)</p>
<p>Control emocional y mental para evitar</p> <p>Ej: Cuestionario Estado-Rasgo, valora en una escala Likert como menos patológico la respuesta Siempre al ítem “siento calma”</p> <p>Siguiendo esta lógica, el enfermo “en coma” constituiría el ejemplo perfecto del bienestar psicológico (no siente tristeza, ni ansiedad, no piensa en suicidarse....).</p> <p>Ej: heroína</p>	<p>Control del yo contexto para exponerse y flexibilizar la respuesta orientada a los valores.</p> <p>Los estados privados dolorosos son parcelas de la vida vivida en su totalidad. Para controlarlos hay que pagar el precio de la falta de flexibilidad en la vida.</p> <p>Una vida valiosa puede vivirse bajo cualquier situación.</p>

<p>Puesto te sientes bien aunque se haya muerto tu madre, te quedes sin trabajo, todos te abandonen...</p> <p>Aunque esta sustancia logran que un individuo se sienta bien, también hacen que vivir bien sea algo imposible de conseguir</p>	<p>Vivir en base a los valores teniendo en cuenta las circunstancias, suele experimentarse como una vida bastante buena. Para ello hay que hacer sitio al dolor.</p> <p>No importa cuántas veces ni cuanta intensidad el miedo aparezca, puesto que termina por hundirse cuando no se combate.</p>
	<p>La meta no es sentirse bien, sino vivir bien y sentirse como sea que uno se sienta mientras vive bien.</p>

Paso 1: Clarificar el plan con el que el cliente ha venido a consulta (soluciones intentadas)

Plan del cliente: en la dirección cultural hegemónica (reducir el exceso de eventos privados “malos” y sustituirlos por “buenos”. (vendrá a terapia buscando esto, otra pala para hacer el hoyo más grande)

Hay que pedir al cliente que nos introduzca en los detalle de su lucha.

Suele ser:

- Es inaceptable el evento privado
- Sensación de que todo esfuerzo por librarse de este evento privado está condenada al fracaso

Paso 2: Redefinición = Esperanza creativa

Se trata de dar un nuevo significado al evento privado que ha tratado de evitar, como valiosa guía.

EJ. pg 126

T: dice que se siente tan hombre como siempre y que no tiene que sentirse de otra forma. Parece como si quisiera convencerse a sí mismo.

T: Quisiera escuchar esa otra parte de usted que dice que no se siente un hombre. Sin argumentar contra ella.

T: ¿En qué parte de su cuerpo se encuentra?

T: ¿qué recuerdos se encuentran conectados con ese sentimiento? Háblame de ellos en detalle.

T: ahora voy a repetir esas palabras que le dijeron y quiero que se permita sentir lo que surja

T: lo que surge, ¿se parece a lo que siente en otros campos de su vida?

T: me pregunto si en alguna parte de ti, hay el conocimiento de que por mucho que luches contra esa sensación no va a desaparecer.

T: ¿y si le digo que esta desesperanza es correcta? Algo de gran valor. Hay cosas que no se pueden cambiar, como el pasado; el cambio lo procura la aceptación de la experiencia interna que evoca, no su rechazo.

Metáfora granjero y mula

Mula cae al pozo.

Granjero lo empieza a enterrar.

Al estremecerse en llanto se sacude la espalda. Entonces tierra cae en sus patas y levanta los cascos para posarse encima.

El cliente lleva el peso de sus problemas a la espalda. Desembarcarse de él sería poder seguir con sus vidas.

T: y si hubiera alguna forma de que -como el asno- se pudiera sacudir los problemas de su vida que le están enterrando?

Un modo por el que las mismas cosas que ahora amenazan su existencia pudieran usarse para elevarse hacia la vida que anhela.

El asno no podría haber salido del pozo si no fuera por la misma tierra que amenazaba con enterrarle.

T: Le han dado ya muchos consejos, pero la pregunta es le han servido para solucionar el problema? Yo no voy a darle consejos pues la solución la encontrarás en la experiencia.

Metáfora del hombre en el hoyo pg 129

Tal vez usted tenga una pala más grande.

Darse cuenta de que se ha gastado parte de la vida en la estrategia equivocada, genera un sentimiento de desesperanza.

Paso 4: descubrir las diversas topografías de la evitación experiencial (diferentes formas de cavar)

No hay que preguntar ni especular.

Generar las circunstancias atemorizantes y anotar qué emerge ahí en el repertorio conductual del

cliente.

Cuando emerjan los eventos privados negativos, diremos que es bueno porque dar lugar a esos sentimientos, da lugar a todas las formas de evitación experiencial y lo que surge en tales condiciones es parte de la clase funcional en la que está atrapado.

T: No es ud el que no tiene solución, sino la estrategia la que no funciona. Esos sentimientos tienen mucho valor, porque es lo que le hacen cavar, pero hay que enfocarse hacia otra dirección.

T: ...cuando surgen los eventos privados negativos ¿dime qué te gustaría hacer ahora mismo? (cliente responde de forma evitativa como “salir corriendo, beber, dormir, (sentirse hundido o confuso puede ser repertorio de evitación por sí mismo”) esto no es lo que has hecho siempre y no te ha dado resultados?

T: si no hubiera hecho eso (la evitación en su topografía específica), me pregunto... ¿qué habría pasado? Decimos que en este punto del tratamiento no tratamos de cambiar nada, sino de encontrar las formas en que “cavar” ha funcionado

Aludir otra vez a lo que considera valioso (Ej: hablar profundamente con sus hijos)

T: Imagine que puedo darle a escoger entre dos opciones:

La primera: ofrecerle un alivio completo y permanente de sus sentimientos de agobio, pero para tener ese alivio ha de pagar un precio: alejarse de sus hijos para siempre

La segunda: cada día se sentirá hundido y asustado, pero conseguirá tener una relación plena y rica con sus hijos

¿Qué opción elige?

Cliente: no puedo abandonar a mis hijos.

T: de alguna forma es lo que está haciendo. Que prefiere, ¿dolor con hijos o no dolor pero tampoco hijos?

C: hijos

T: OK. Vamos a trabajar sobre ello.

T: ¿Qué pasaría si el hecho de estar queriendo sentir esas cosas ahora mismo, en esta sesión, pudiera ponerle en camino para conseguir la relación que quiere? ¿Estaría dispuesto a avanzar un poco más?

T: como el jardinero no puede saber cómo van a crecer exactamente las plantas, no le puedo prometer nada. No puedo adivinar ni controlar las reacciones de sus hijos.

T: pero lo que es seguro es que hará inevitable que resurjan esos pensamiento y sentimientos, pero también, que hacerles hueco y teniendo alguna flexibilidad respecto a ellos puede hacer posible el tipo de relación que usted quiere, puede hacer que sus plantas crezcan aun sin saber cómo. ¿Estás dispuesto? Solo usted puede decidir si ese dolor vale la pena. ¿Podemos avanzar?

C: sí, lo haré. Elijo a mis hijos.

******Hemos establecido ya un contrato terapéutico sólido.*

Elementos que el contrato debe tener:

- Comprensión de los riesgos y beneficios potenciales
- Compromiso del terapeuta con el trabajo por realizar
- Consentimiento informado del cliente para sufrir o pasarlo mal (notar sus reacciones privadas temidas). En pro de acciones en trayectorias valiosas.

Peligros potenciales de la desesperanza creativa:

- que el cliente entienda que es él y no la estrategia la que está desesperada.

La desesperanza no es el enemigo, sino que te dice dónde estás, cómo te mantienes allí y te ofrece la opción de decidir qué haces con ello

- Urgencia por terminar rápidamente esta parte del tratamiento.

Una exposición masiva es mejor que breve para la desensibilización.

Hay que prolongar la tarea hasta que el cliente pueda sentarse a conversar con la desesperanza. La meta no es que esté a gusto con ella, sino la flexibilidad

Otro problema de interrumpir la desesperanza prematuramente, es dar a entender que el terapeuta no puede tolerarla. El mensaje que recibe el cliente es que el terapeuta escapa y confirma que él hace lo correcto cuando escapa de la misma.

Hay que mostrarse estimulado e interesado, llenarse de confianza cuando aparece

(¿Dónde la siente? ¿Qué recuerdos le trae? ¿Cuánto tiempo ha estado cerniéndose sobre él?)

No se trata de generar una comprensión lógica de la desesperanza, sino de vivenciarla. No es pasarlo mal por pasarlo mal, sino dirigido a cuidar las plantas (los valores)

No hay que discutir sus sentimientos de víctima. Decir que hay cosas que son voluntarias y otras que no. No elegimos caer al hoyo pero si cavar.

Nuestra libertad radica en la necesidad de reacción.

Proponer otra reacción y valorar el victimismo como señal de la puerta que indica lo que valora en su vida. Ahora están abiertas diversas puertas, no se circunscribe solo a una a la que ya conoce el resultado.

T: si por un minuto parases de cavar, o de cortar las hierbas que no le gustan, ¿le importaría alzar la vista y decirme qué ve, que más hay en su jardín, aunque esté muy deteriorado?

Si el cliente dice que no ve nada

T: No lo dudo. Le planteo que hagamos un ejercicio donde usted imagine un minuto mágico. En el que deje su depresión en el bolsillo y veamos si quedan plantas en su jardín.

T: Si no hubiera nada que intentar, no habría nada que esperar y, por lo tanto, nada por lo que sentirse desesperado.

T: ¿Qué pasaría si en el centro de ese dolor, hubiera un gran tesoro: una llave que pudiera abrir la puerta hacia un lugar en el que no ha estado antes y que sólo por medio de un doloroso precio pueda ganarse la entrada? Y si usted ya ha pagado ese precio con el dolor que ha sentido, la única cuestión es ya si será capaz de entrar.

T: Lo primero es ver ese dolor y darse cuenta de lo que hace con ello. Observe si “cava” y note para qué le sirve. Obsérvelo como desde una venta. (Esto rompe las funciones primarias de la desesperanza)

Cada día la vida, nos hace la misma pregunta: ¿me llevas o te llevo? ¿Qué eliges, víctima de tus miedos, tus fracasos o dueño de tus actos?

Y si vida te dice cada día me llevas o te llevo ¿hoy que respondes?

7. FASE 3 del tratamiento. Sesiones orientadas a los valores (“Valorar es responder”)

ACT, difiere de técnicas como la inundación o la desensibilización sistemática, porque no busca la aceptación emocional solo con vistas a reducir la frecuencia o intensidad de la respuesta emocional, sino que está siempre al servicio de fines que son valiosos para el cliente.

Valores-----como---->Respuesta individual-----que pueden llevarnos a----Responder.

(Sería una relación conducta-conducta)

Hacer hueco psicológico al dolor, para que el estímulo discriminativo no sea este, sino nuestros propios principios (lo que uno quiere realmente en su vida).

Modificar las regulaciones verbales inefectivas (ya sean piance rígidas o puras, tracking sobredimensionadas o inapropiadas y augmental (o gobernada por reglas), al servicio de lo que la persona quiere realmente.

Objetivos:

- clarificar fines y direcciones en la vida en términos de sus acciones
- alterar las relaciones entre sentir-pensar-actuar que alejan de lo que quiere en su vida
- establecer relaciones entre los valores que el cliente indica y los recorridos que elija para caminar hacia ellos

Objetivos a conseguir:
Que el cliente contacte con sus valores
Que el cliente contacte con las vías que los han comprometido
Revisar la desesperanza creativa. Una vida valiosa puede emerger de la desesperanza
Identificar las áreas de la vida que al cliente le gustaría fomentar

Posibles barreras:
Pensamientos y emociones relacionadas con el fracaso (pasado y futuro)
Afirmaciones del cliente de “ nada me importa ”
Sentimiento de desesperanza

Intervenciones centrales: Ejercicios experienciales, ejercicios para casa, exposición, metáforas y paradojas. Para:
Contacto con los valores evitados. ¿Cuáles son sus miedos? Dolor y exposición Moverse hacia los valores
Frenar el autocastigo rumiativo de fracasos anteriores
Exposición para generar flexibilidad respecto al contenido psicológico evitado
Clarificar valores

Identificar:
Metas
Barreras
Acciones

(en direcciones valiosas)

Valor (axiología) Wkikipedia

Un **valor** es una cualidad de un sujeto u objeto. Los valores son agregados a las características físicas o psicológicas, tangibles del objeto; es decir, son atribuidos al objeto por un individuo o un grupo social, modificando -a partir de esa atribución- su comportamiento y actitudes hacia el objeto en cuestión. El valor es una cualidad que confiere a las cosas, hechos o personas una estimación, ya sea positiva o negativa.

Se puede decir que la existencia de un valor es el resultado de la interpretación que hace el sujeto de la utilidad, deseo, importancia, interés, belleza del objeto. Es decir, la valía del objeto es en cierta medida, atribuida por el sujeto, en acuerdo a sus propios criterios e interpretación, producto de un aprendizaje, de una experiencia, la existencia de un ideal, e incluso de la noción de un orden natural que trasciende al sujeto en todo su ámbito.

Valores tales como: honestidad, lealtad, identidad cultural, respeto, responsabilidad, solidaridad, tolerancia, etc, son fundamentales para el convivir pacífico de la sociedad.

Evaluación vs descripción

Evaluación

Más subjetivo

Implica relación entre un objeto y la persona

Ej: Esta silla es fea

Descripción

Más objetivo

Ej: esta silla es de madera

“si desaparecieran todos los hombres de la tierra, seguiría siendo esta silla fea? Y de madera?”

Se pretende resaltar que:

-la evaluación depende de los antecedentes históricos de esa persona en la cultura correspondiente
-Son relaciones sujetas a condiciones. Cambia la evaluación en función de la cultura y a lo largo del tiempo.

- Las evaluaciones (feo/bonito, bueno/malo, divertido/falto de gracia...) podrían ser distintos de haber nacido en otro tiempo o lugar.

-Estas evaluaciones no son algo que el cliente escoge (ej: no elegimos nacer en el campo o la ciudad, de unos u otros padres), sino un producto accidental. (Recordar ejercicio vaso y saliva). Ej: algo que hoy parece repugnante, en la niñez podía parecer divertido.

Útil para experimentar diferentes perspectivas y así relativizar los contenidos.

-Cliente llega a terapia con gran carga de auto-charlas evaluativas: “soy imperfecto”, “estoy destrozado”, “soy malo”, “soy una puta”...

Si el cliente los toma (a las evaluaciones) como descripciones puede ser muy disfuncional.

Ej: “soy malo”, apela a la esencia de uno mismo. Entonces, muchos estímulos reverberan esa conclusión (por la función reforzante de “tener razón”).

Para desliteralizar las evaluaciones:

Se pide al cliente que designe las evaluaciones como evaluaciones.

Ejemplo: el cliente que dice “soy mala persona”, se le pide que diga: “soy una persona y estoy evaluando que soy una mala persona”

Ejercicio: Nada importa

Para mostrar que dar importancia a algo, es una valoración. Es decir, siempre es subjetivo. Resultado de la relación entre una persona y un objeto. Que digas “soy una mierda persona” no es una cosa en sí, sino algo sujeto a la perspectiva y al cambio.

Texto “nada importa”:

la pobreza no tiene importancia

la guerra no tiene importancia

...se dan más ejemplos en la línea.

(cada cierto tiempo se reitera “nada tiene importancia”)

Cuando el cliente empieza a hacer objeciones, preguntar acerca de las razones por las que algo importa.

Cliente aporta razones (ej: porque mucha gente sufre en la guerra)

T: ¿Y por qué eso importa?

C:...

T: ¿Y por qué eso importa?

C:

T: ¿Y por qué eso importa?

C: porqué a mí me importa (si el terapeuta persiste, por lo general el cliente llega a la razón última)

T: ¿Dónde quedaría esa importancia si ud dejara de existir?

Valorar como sentimiento vs Valorar como acto

Para los clientes, suelen estar íntimamente relacionados.

Esta relación se fomenta en el mismo contexto cultural en el que se mantiene la agorafobia porque la persona no sale de casa (por su sentimiento de ansiedad) o que el alcohólico bebe ante la ansiedad del síndrome de abstinencia.

Objetivos:

-Romper la relación conducta-conducta.

-conseguir que los clientes practiquen un control consciente y lleno de sentido en áreas en las cuales sea efectivo y realce sus vidas.

-Que practiquen la aceptación en aquellas áreas en las que un control consciente y lleno de sentido es ineficaz o negativo.

No se trabaja en dirección a regular mediante la actividad consciente a los actos, porque los sentimientos no se consideren importantes. Sino porque esta regulación consciente, es efectiva en el ámbito de los actos e inoperante (incluso puede dar el resultado opuesto al deseado) en el ámbito de los sentimientos

Valorar como sentimiento

Ej: relación de pareja

Amor como sentimiento

T: “¿podría comportarse amorosamente (atención, respeto...) aun cuando no estuviera sintiendo amor?”

El sentimiento amoroso es algo que aumenta y disminuye a través del tiempo y la situación.

Valorar como acto

Amor como acto

Comportarse amorosamente puede ser un acto permanente respecto a nuestra pareja

Si solo nos comportáramos amorosamente cuando sentimos amor, los efectos sobre la relación serían devastadores.

“Hay que asegurarse de que el cliente no interprete que estamos hablando de relación sexual ni de fingir amor, pues la hipocresía no es una característica del sentimiento amoroso”

Ejercicio: Calcetines de algodón

Objetivo:

-Demostrar que se puede romper la relación conducta-conducta.

-Demostrar que es más susceptible a control consciente la conducta pública, que la privada. (“Intente generar sentimientos (valoración como sentimiento) intensos sobre calcetines (pocos pueden), pero, ¿podría actuar como si los tuviera (valoración como actividad)?”)

T: “¿tienes sentimientos profundos sobre los calcetines de punto?”

C: “NO”

T: “¿puedes generarlos ahora mismo?”

C: “no”

T: “¿Cómo podrías actuar de un modo que haga de los calcetines algo muy importante? ¿Qué se te ocurre que podrías hacer para hacer de los calcetines algo muy importante?”

C: “podría incentivar a los empleados que los llevaran...”

T: “¿qué más?”

C:...

T: “¿qué más?”

C:...

T: “¿cómo serías recordado (por la familia, amigos, compañeros de trabajo) después de implicarte en tales acciones durante meses?”

C: “como un hombre que adora los calcetines...”

T: “O sea, a pesar de no tener sentimientos especiales hacia los calcetines, al comportarte de ese modo, lo cierto es que nadie podría decir que no tienes unos sentimientos y motivos fuertes hacia los calcetines.

T: “ Lo que realmente ha importado es lo que has hecho, esas son las huellas. Lo que ha producido cambios son tus acciones.

Preguntas:

- “¿Qué significado quiere para su vida?”

-”¿si hubiera que escribir su epitafio, basándose en lo que usted está haciendo hoy, ¿qué diría ese epitafio?”

Raramente los clientes están conformes con un epitafio “dedicó su vida a evitar la ansiedad”

- “ ¿qué epitafio le gustaría?” “ej: dedicó su vida a su familia”
- “ actualmente, ¿en dirección a qué fin o al servicio de qué están sus pasos?, o sea ¿están sus pasos orientados hacia eso que quiere?”
- “¿dónde está usted en ese recorrido valioso?”

Valores impuestos vs valores elegidos

Ganar claridad acerca de la valoración-----ayuda a-----experimentar la vida como elegida, en vez de impuesta.

-Considerar el valor como algo intrínseco a los eventos-----es-----estar dominado por el mundo.

- Hay mucho en el mundo que nos podría importar (ej: guerras, hambre...).

una forma de evitación directa sería: no ver telediarios

formas de evitación más sutiles:

Obsesiones envolventes (como comprar, trabajar...) que absorban nuestra atención hasta el punto de que no quepa nada más.

Podemos evitar, incluso el hecho mismo de que estamos evitando (negando el hecho mismo de que algo nos conmueve).

-El problema es que:

Perdemos el dulce con lo amargo

Evitar, a veces tiene un elevado coste personal.

La solución no es dejar de evitarlo todo, sino dejar de evitar aquello que impide realizar lo que elegimos como valioso.

Saber qué de lo que hacemos realmente queremos----- y qué nos está impuesto, sin haber apreciado si queremos realmente estar en esa dirección.

Relación entre respuesta emocional e historia personal

-La respuesta emocional es consecuencia de la historia personal

- Si concebimos a la respuesta emocional como enemigo, estamos convirtiendo nuestra historia personal en nuestro enemigo

-Ello lleva a evitar la historia personal (no se puede eliminar. La historia personal es un ejercicio aditivo, nunca substractivo)

-Las consecuencias de evitar la historia personal:

* Repetir los errores/ no beneficiarse de la experiencia pasada. “El progreso consiste en la memoria. Aquellos que no pueden recordar el pasado, están condenados a repetirlo”

*No darnos cuenta de formas de evitación sutiles/Falta de contacto de forma obvia con los determinantes funcionales. Ej.: dedicar toda la atención a un deportivo. Implica amplias parcelas de nuestra conducta, que queda focalizada al servicio de la evitación. La persona no sabe el porqué de su comportamiento

-Es decir, eliminar la historia personal es imposible. Siempre reaccionamos en base a esta. En el caso de evitarla, también es una respuesta a la misma. El problema de la evitación es la rigidez. La alternativa es aceptar la historia, en aras de flexibilizar las respuestas.

Alternativa ACT:

-Lograr percibir la riqueza de nuestra propia historia.

-Aceptar los sentimientos (por la historia establecidos)

-Elegir mediante actos lo que valoramos

Ejercicio ¿cuáles son los números?

Objetivo: experimentar la imposibilidad de eliminar la historia personal.

T: si digo 1,2,3. ¿Puedes olvidarlo?

Elegir vs decidir	
Elegir	Decidir
-Selección entre alternativas que se hace CON razones	-Selección entre alternativas que se hace POR razones
-Se hace porqué sí . Porque te gusta. A pesar de	-Razones como causa

<p>haber razones que apoyen o contradigan la acción.</p> <p>Hay aspectos de la vida que tienen ventajas cuando se plantan CON razones y no POR ellas.</p>	<p>Ej:</p> <p>Darle al interruptor PARA que se ilumine el cuarto.</p> <p>Decidimos vivir en un sitio POR razones concretas</p>
<p>Objetivo:</p> <p>Relativizar el valor de las razones que damos como producto de nuestra reflexión.</p>	
<p>Ejemplo de elección.</p> <p>T: ¿por qué comprarías este mueble?</p> <p>C: porque me gusta</p> <p>T: y ¿porque te gusta?</p> <p>C: porque es bonito</p> <p>T: ¿qué razones positivas diría tu madre?</p> <p>C:.....</p> <p>T: ¿qué razones negativas dirían sus amigos?</p> <p>C:.....</p> <p>T: ¿elige comprar el mueble?</p> <p>C: si</p>	
<p>Artús: no acabo de tener claro este punto. Trato lo que entiendo a continuación:</p> <p>Creo que se trata de relativizar el papel de la razón, es decir, que las razones sirven para justificar en una dirección, pero hay algo de fondo de más peso que es lo que nos hace elegir. En función de la elección, viene la cadena de racionamientos que lo justifican.</p> <p>Al elegir, se nos hace claro qué queremos. Y luego edificamos CON razones los argumentos de esa elección.</p> <p>Por contra, si hacemos el proceso inverso, es decir, en el caso que nos guiáramos POR razones, puede que perdamos de vista a qué están respondiendo estas, pudiendo ser a algo que no es lo que decidiríamos (la opción que más nos gusta).</p> <p>Por ejemplo:</p> <p>Al hacerlo POR razones (decisión), podríamos estar argumentando que no iremos a un</p>	

determinado sitio porque es caro, porque estamos cansados, porque no estamos bien... y ello estar al servicio de un patrón de evitación, en base a reglas como “tengo miedo por el qué dirán”, en vez de ir a la playa porque te gusta.
 Ir a la playa porque te gusta sería una elección.
 No ir por el “miedo al qué dirán” sería una decisión.

Dolor vs Trauma	
<p>Dolor</p> <p>-Lo que cada uno siente cuando ocurre algo que la vida da y no puedes cambiar.</p> <p>(el trauma es no admitir ese dolor)</p>	<p>Trauma</p> <p>-Dolor + Respuesta destructiva al dolor</p> <p>Ej: Luchar por no querer sentir el dolor normal que acompaña a los seres humanos</p> <p>“El dolor es una cosa. El trauma es dolor que está combinado con la negativa a experimentar ese dolor. Por intentar defenderse del dolor, usted está haciéndose mucho más daño y, de esta manera, los efectos del dolor duran más tiempo que el daño original que experimentaba.”</p> <p>Ej: relación de pareja</p> <p>T: ¿estuvo enamorado de joven? ¿Puedes recordar lo terrible que parecía ser el dolor de entonces?</p> <p>T: algunos rechazan sentir ese dolor y arrastran cicatrices de por vida.</p> <p>T: da como resultado la evitación de relaciones íntimas, falta de confianza en el otro...</p> <p>T: el resultado es un estado de cosas, en el que el dolor original se perpetua, por la negativa a entrar en situaciones que pueden terminar siendo dolorosas</p> <p>T: La forma de hacer hueco al dolor es echarse encima de él, aun cuando todo tu ser te está diciendo que te echas para atrás. El dolor es una parte de la existencia de cada</p>

	<p>uno, que nadie puede evitar.</p> <p>T: sobre lo que si tiene control es en permitir que se convierta o no en trauma.</p> <p>T: Antes o después la vida pone obstáculos. La vida te pregunta: ¿me tomas o qué? Si dices que no, tu camino vital cambia, tu sabrás en qué dirección. Si dices SÍ, tu camino seguirá, abriéndote al sufrimiento.</p>
--	--

Metáfora esquiador

Se siente como si al inclinarse hacia delante fuera a perder el control (Chus)

Pero es la forma de hacerlo, aunque a uno le surja la inclinación natural de echarse para atrás.

Metáfora dentista

Puede que su impulso natural sea apartarse del torno,

Pero si lo hace el daño podría ser peor.

Entonces por qué vamos? Porque sentarse allí surge efecto.

T: ¿es posible que no sea el dolor lo que te está haciendo pedazos en la vida, sino lo que tu estás haciendo para protegerte de este?

Discutir con el cliente sobre anteriores dolores.

¿Qué pasó?

¿Cómo los manejó?

¿Qué hizo?

¿Cómo lo ve ahora?

¿De qué otro modo se podría haber reaccionado?

¿Cómo sería la situación ahora?

Objetivos:

- evaluar si comprende la diferencia entre dolor y trauma
- ayudarle a relacionar el tema en abstracto con su propia experiencia.

7.2 Evaluación de los valores y obstáculos para dirigirse a ellos.

Se puede hacer mediante la exposición (7,2,1) o mediante la clarificación formal (7,2,2).

Exposición: para clientes que vienen para una terapia breve y focalizada en el problema.

Clarificación formal (o total): para los que acuden por cuestiones de crecimiento y desarrollo personal, o con los clientes que funcionan mal en un cierto número de áreas vitales.

7,2,1, Intervención orientada a la clarificación de valores a través de la exposición

Se buscan, mediante la exposición, los valores en el contexto de los pensamientos/recuerdos temidos, y evitadas.

Objetivos:

- Tratar las respuestas condicionadas y la evitación
- Construir repertorios más amplios y flexibles (ante el contenido psicológico que se evita)
- Identificar los valores (valores son reforzadores establecidos a lo largo de la vida)
- Alterar las funciones presentes e incrementar la probabilidad de algún movimiento hacia los valores
- Identificar los repertorios evitativos inefectivos

A continuación: Dos sesiones

1a): exposición a pensamientos y sentimientos en relación a eventos pasados (un fracaso pasado)

2a): “ “ “ “ a eventos futuros (imaginar futuras experiencias de fracaso)

Presentación del ejercicio:

1) Advertir y conseguir la aceptación y acuerdo del cliente

T: Vamos a hacer varias cosas en esta sesión. Algunas de ellas, pueden ser EMOCIONALMENTE DOLOROSAS.

Si involucrarse en ellas fuera ÚTIL para fomentar tus metas, ¿merecería la pena? ¿Estarías dispuesto?

T: ok

2) Presentación del ejercicio

T: Primero vamos a llevar a cabo un ejercicio experiencial de ojos cerrados. Si te distraes, es normal, simplemente retoma el sonido de mi voz y continúa con el ejercicio.

T: Luego, voy a pedirte que escribas algo. No hablaremos hasta que el ejercicio y lo que escribas hayan concluido. Yo saldré de la habitación mientras escribes y volveré para informarte cuando se haya agotado el tiempo que dispones para escribir.

acTuo

Psicólogo.Barcelona

Ejercicio de exposición experiencial con sesión de escritura. Haciendo sitio a los pensamientos y sentimientos de FRACASO.

(Pg 148)

Objetivo:

-Exposición a material psicológico evitado (temores sobre el futuro, remordimientos sobre el pasado)

-Que el cliente tome contacto con lo que le importa (de modo experiencial, no lógico y socialmente amparado)

Desarrollo:

1) inducción hipnótica.

2) Exposición al evento temido

“permítete sentir el peso de todo eso” “si te encuentras a ti mismo intentando pensar en otra cosa, vuelve al ejercicio y nota cómo te sientes al leer esas palabras” “nota cómo te sientes. Nota los pensamientos que estas teniendo ahora mismo. Advierte como percibes tu cuerpo”

“Ahora detente un momento y permite a los pensamientos, recuerdos, emociones, sentimientos presentes en tu cuerpo estar ahí. Sólo tómate un instante y permítete sentirlos todos ellos.

3) Pedir que abra los ojos y -sin hablar- dar el material de escritura.

Que escriba sobre sus pensamientos y emociones más íntimos, que no haya abordado con otras personas. Relacionar las experiencias emocionales con otras partes de su vida (con la gente que quiere, con quien él es, con cómo le gustaría ser...).

“Mientras escribe trate de permitirse experimentar los sentimientos con intensidad.

Se basa en la evidencia de que apartar a la fuerza esos pensamientos perturbadores, los hace peores, así que intente experimentarlos.”

Si lo desea nadie leerá lo que haya escrito. Pero le agradecería que lo dejara en la carpeta al final de la sesión.

(instrucciones pg 150)

4) Exposición al material generado en la escritura. Temas relacionados a lo que se espera en el área de interés.

Cuestiones:

- ¿qué pasaría si fuera necesario estar dispuesto a sentir este dolor con fin de tener éxito en...?

-¿valdría la pena? ¿Estaría dispuesto?

-no podemos garantizar que perseguir su objetivos en..., lo que sí, es que perseguir tus objetivos traerá consigo recuerdos de fracasos.

-si uno no puede tolerar pensamientos, emociones y recuerdos relacionados con el fracaso, debe renunciar a sus objetivos.

-si por el contrario puede hacer sitio a los pensamientos y sentimientos de fracaso, entonces, asumir objetivos y en consecuencia tener éxito se hace posible.

Ejercicio de exposición experiencial (segunda sesión)

Se repite el procedimiento anterior, la diferencia, es que ahora, en vez de centrarnos en recuerdos de fracaso pasados, nos centramos en pensamientos sobre futuros fracasos.

Ej:

Que el cliente se imagine a sí mismo, sentado en la mesa de la cocina abriendo una carta en la que se lee que ha suspendido y que ha sido expulsado de la universidad.

ACTUO
Psicólogo.Barcelona

7,2,2, Intervención orientada a la clarificación de valores a través de la clarificación formal

Para una evaluación total de los valores. Aunque se quiera aplicar esta, es recomendable empezar por la administración de la anterior (valores/exposición experiencial)

Clarificar los valores sirve para generar una sensibilidad a los resultados que se obtienen al seguir reglas y así, romper relaciones entre sentir, pensar y actuar.

acTuo
Psicólogo.Barcelona

Situaciones planteables

1) CATALEJO

“¿cómo te verías a través de un catalejo, si pudieras ver a tu yo ideal en relación a determinada área?” “¿qué estaría haciendo?”

(así puede ver la actuación correcta, disociado de pensamientos y sentimientos de la persona ideal)

2) SI ELLOS NO EXISTIESEN

“¿qué se vería haciendo si su pareja, familia...no existiesen, si nadie lo pudiera juzgar?”

3) DENTRO DE 5 AÑOS

“¿qué se ve haciendo dentro de 5 años?”

“¿qué estaría haciendo ahora si le quedara un mes de vida?”

“¿por qué ahora hace lo que hace?”

“¿qué le detiene hacerlo?”

“la meta para algo está en cualquier paso que damos en esa dirección”

Conectarlo con metáforas:

-Metáfora jardín:

Imagine que la acción de hoy es el cuidado de una planta en otoño. Un paso a dar para poder ver el jardín bonito en primavera. Es por tanto el cuidado de hoy igual a una porción del jardín que deseamos en primavera.

4) PARENTESIS A LA PERTURBACIÓN

“¿puede dejar de lado lo que te perturba durante un minuto, por unas horas, mientras caminas hacia lo que te importa?”

“¿podría levantar la cabeza con ese dolor a su lado y mirar qué otras cosas en su vida demandan su atención?”

5) EPITAFIO

- “¿cuál sería el epitafio que resumiría tu vida?”
- “¿cuál sería el epitafio que te gustaría que resumiera tu vida?”
- Contrastar las respuestas con lo que se está haciendo ahora mismo.
- “¿para qué epitafio estás trabajando?”

Conectar con la metáfora calcetines algodón:

- ¿“qué dirían los compradores de los calcetines?”

6) FUNERAL (se puede hacer con hipnosis)

Parecido al anterior, pero en este se plantea que sean otros quienes digan lo que a él le gustaría que dijese de él una vez hubiera fallecido.

Conectar con la metáfora jardín:

“¿qué dirían las plantas frondosas si pudieran hablar sobre el jardinero que las ha cuidado?”

Ej: pg 174 libro

7) NO TE SALVES

En los momentos más graves-----busca la conexión con----lo que importa en la vida.

Momentos graves = como si un “impacto” agitara la relativa calma en la que se vive.

Después de este impacto, vas a seguir haciendo esto toda la vida. Como si hubiera una mirilla por la cual mirar y mostrar que hay más cosas.

Ante el impacto puedes: Elegir lo de siempre o dar un paso en otra dirección.

En cualquier caso, hazlo con fuerza y significado. Que te importe lo que haces al 100%.

En peores momentos, preguntar al cliente:

- “¿qué estás sintiendo?”
- “¿qué está bloqueando ese sufrimiento?”

- “nota si quieres poner tus pasos en otra dirección, aunque tu cabeza diga lo de siempre”

8) EXPOSICIÓN AL DOLOR (o como quiera que se denomine el sentimiento aversivo)

Es un elemento básico para clarificar lo que importa.

La exposición es una actuación frecuente, puesto que los valores guían la terapia.

Tests

Presentación en pg 154 (3,1 evaluación narrativa de valores)

Pasar tests de la pg 160 a 164. Para casa.

-Discutir valores para cada ámbito, pidiendo ejemplos de tales valores en forma de acción

-Terapeuta y cliente elaboran metas, acciones y barreras.

Ejercicio ¿qué quieres hacer en tu vida? FUNERAL

(ej pg 174 libro)

Muestra que incluso el que se comporta como si su vida no tuviera sentido, se comporta al servicio de algo.

1) inducción hipnótica

2) imagina que estás muerto y puedes asistir a tu funeral

3) mira y escucha los elogios de tu mujer, amigos, hijos...

4) Ahora lo que te gustaría que dijeran esas personas que formaron parte de tu vida. (Deja que hable tu mujer, se valiente...) deja que ella diga exactamente lo que a ti más te gustaría que ella dijese sobre ti si tuvieras total libertad sobre lo que eso podría ser.

5) deshipnotizar

6) clarificar valores y barreras.

Ejercicio epitafio

Objetivo: observar la disonancia entre los valores del cliente y las acciones actuales.

T: escribe un corto elogio a modo de epitafio.

T: cuando mueren las personas, lo que dejan es el rastro de su vida. Sus actuaciones. Lo que la persona significó, las huellas que se dejaron.

“piensa un minuto y escribe tu epitafio. Que diga lo que tu representaste en la vida” (es un epitafio ideal)

“cuando miras lo que haces, ¿encuentras que estás dejando esas huellas?”

C: No, otros podrán, pero yo no puedo hacerlo.

T: entonces querrás un epitafio que dijera: “gastó su vida entera diciendo que quería ayudar a su familia y cumplir en su trabajo y finalmente murió preguntándose si podría hacerlo” “Gastó su vida evitando sentimientos y pensamientos y dejó lo que le importaba al azar”.

3,2, Clarificación de los valores

1) Descripción valores

2) Discutir cada área

3) Acciones en esa dirección (Puede tener que ayudar al terapeuta)

(es posible que el terapeuta tenga que ayudar tanto a establecer los valores, como las metas concretas)

Intervenir sobre la regulación pliance pura

Ejemplos de pliance que suelen darse:

- Valores controlados por la presencia del terapeuta

En función de los valores que el cliente cree que agradarán al terapeuta. Consecuencias relevantes serían las señales de aprobación del terapeuta

- Controlados por impacto de señales más generales

Ausencia de sanciones culturales, amplia aprobación social, prestigio...

- Valores asumidos de los padres

En parte, los valores de todo cliente están controlados por los pliance mencionados.

La clave es determinar si al eliminar las consecuencias, tipo pliance, afectaría significativamente a la ocurrencia de las respuestas

Al descubrir esto, puede que el cliente por ejemplo, encuentre avergonzante el guiarse por la aprobación social. Puede elegir cambiar de valor.

Valorar la aprobación social, puede ser un valor en sí. Tras conocer que es así, uno puede o no valorarlo como tal.

Ejercicio ¿el valor está controlado por pliance puro?

Relacionar algún aspecto del pliance, pidiendo al cliente que hable sobre el valor mientras imagina la ausencia de consecuencia relevante.

Ej:

Cliente que afirma valorar el formarse.

“¿cambiaría el grado de valoración si tuviera que vivir ese valor de forma anónima?”

y al revés

“¿qué pasaría si estuvieras trabajando duro para obtener un título, que enorgullece a tus padres, pero supieras que al día de su obtención, olvidarías todo su contenido?”

Intervenir sobre tracking inefectivas

Ej:

Quiero hacer dieta y me guío por la insuficiencia del dulce.

Quiero lavarme los dientes y en vez de fijarme en el frescor y la suavidad de los dientes limpios, enfoco mi atención en el la incomodidad de estar de pie.

Intervención sobre augmentals (cambian el valor de lo presente en tanto que ligan causalmente un proceso)

Romper las reglas:

-Sentirse mal----->hacerlo mal

-Sentirse bien-----como proceso necesario para-----conseguir hacer su vida

Objetivo:

Establecer un nuevo marco de relaciones entre eventos privados, actuaciones y valores en la vida.

Cuando el cliente señala fines que no son posibles

- 1) Encontrar los valores subyacentes

- 2) Establecer metas factibles en esa dirección

Ej:

-quiero seguir fumando sin que me agobie el poder tener cáncer.

-Quiero una relación con mi pareja que solo incluya lo que me gusta.

* Trabajarlo con ejemplos que muestren el costo de intentar cambiar lo que no puede ser cambiado.

“intente olvidar el cáncer, ¿puede?”

Metáforas que ejemplifican el costo de la elección (siempre tiene dos caras)

Metáfora de la tortuga

- tortuga se dirige a su cueva para ver a sus crías
- cada vez que sopla el viento, se topa con piedras....se mete en su caparazón
- ¿crees que de esta forma puede alcanzar lo que pretende?
- La alternativa es avanzar con todo el cuerpo fuera, en contacto con todo lo que pueda surgir en ese camino. Puede que no le gusten cosas que surjan por el camino. O que sí.
- Es indistinto de su compromiso de avanzar.

Metáfora del pedaleo

Muestra que a pesar del malestar que conlleva, es un malestar con vida.

-Se centra en los valores que tenga la práctica (hacer ejercicio, fortalecer los músculos, preparar una competición)

-Es necesaria la práctica sistemática. A pesar del calor, viento, frío, tenga o no ganas, asfalto o tierra, montañas o llanos, una u otra bici...

-Lo importante es el pedaleo en muchas condiciones aunque la práctica a veces no sea placentera.

-Incluso a veces se caerá y tendrá que levantarse.

-Mantenerse fiel al significado valioso de ir en bici

-Sin ese significado no merece la pena

-Si ahora decide ir en otra dirección, tendrá que pasar por lo mismo.

-¿Qué ciclista será más experto, el que va en bici solo cuando las condiciones son favorables o el que entrena a expensas de estas, solo o acompañado y con uno u otro estado de ánimo?

Una vez ya han sido clarificados los valores,

Terapeuta y cliente-----formulan las direcciones valiosas.

Pedir al cliente que pondere del 0 (nada) al 10 (máximo):

1) importancia de la dirección valiosa formuladas

2) satisfacción en su forma de proceder en cada área durante el último mes, de acuerdo con lo que para él son acciones acordes con la dirección valiosa

3) se le pide que haga un orden de prioridad para trabajar ahora mismo en ello, o sea, que pondere la importancia de cada área o meta en ese momento para trabajar.

Otra alternativa es: cuestionario de valores de Wilson. Pg 162

3,3 Metas acciones y barreras

Este formulario (pg 164), es el trabajo en ACT.

La aceptación emocional es un medio para el fin de poner los valores en acción.

1o) METAS: se dan las direcciones valoradas

(ej: tener relaciones familiares más estrechas)

2o) DIRECCIONES: generar metas específicas

(Pedir ejemplos específicos de acciones para tener esas relaciones familiares. Si por ejemplo, tiene relaciones más estrechas con un hijo, le preguntamos por los ejemplos específicos que propician tal fin)

(ej: jugar a fútbol, pescar, ir a la playa...)

3o) BARRERAS

3,4 Compromiso con lo que importa y el cambio de conducta

“¿Puede mantener un compromiso con lo que le importa y mantenerlo?”

Es decir,

¿Es posible decir “sería útil para mí, en mi vida, hacer esto y, por tanto, lo voy a hacer”?

Si se comete un desliz, simplemente se empieza de nuevo.

Asegurarse de que el cliente entiende que no se trata de vivir en relación a las normas de otros, sino que nos referimos, a poder vivir de acuerdo con cualquier norma que uno quiera.

Es frecuente que el cliente no quiera asumir el compromiso, por su historial de fracaso en estos.

Responder:

“El compromiso con lo que le importa en su vida, es una dirección que no cambia porque uno falle”

Si se da cuenta que falla, simplemente retoma la dirección.

No querer asumir ese compromiso por miedo al fracaso es:

Apostar en una carrera por un caballo muerto

No querer establecer compromiso por miedo al fracaso, es como apostar en una carrera de caballos en la que puede elegir únicamente entre dos caballos, sólo que uno de ellos está muerto y el otro vivo. Hacer un compromiso es apostar por el caballo vivo: puede que gane o puede que no. No hacer el compromiso es apostar al caballo muerto.

Ej alcohólico pg 165.

T: quiero que se dé cuenta de que no le he pedido que haga un compromiso.

T: Solo le he preguntado si **quiere** hacer un compromiso con lo que le importa ahora.

T: quiero que se dé cuenta de lo difícil que es el solo hecho de **pensar** en un compromiso. (Ha salido “lo he intentado, he fracasado antes, la gente me odia...”)

T: no le estoy pidiendo que se **comprometa a un resultado**.

Hasta aquí, el objetivo no es que acepte el compromiso, sino evaluar las barreras psicológicas al

compromiso

Establecer un compromiso es en sí una dirección valiosa, en tanto que surgen las barreras.

Este cliente tiene un repertorio muy estrecho con respecto a las barreras. Cuando surgen se paraliza. Huye ante la mera posibilidad de pensar en un compromiso.

El cliente vuelve al mismo punto que estaba al principio de la entrevista.

El terapeuta debe advertirlo.

C: no puedo. Fallaré de nuevo.

T: Vaya, ya estamos otra vez. (¿FAP, esto sería castigo ccr1?).

T: cuénteme alguna situación en la que defraudó a alguien o a todos

C:... (“da un incidente. Hay que pedirle detalles: ¿Con quién? ¿Qué se dijo? ¿ Dónde estaba? ¿Cuáles fueron las consecuencias?...” el objetivo es meterlo en la situación.

T: ¿puede sentirlo?

T: ¿cuantas veces has intentado que desaparezca o no pensar en ello bebiendo?

T: ¿qué pasaría si esa experiencia que intenta quietar de su vista, contuviera algo de extraordinaria importancia?

(Empleo de la Desperanza creativa)

T: hagamos un ejercicio...

(Ejercicio experiencial que contenga una exposición cuidadosa al contenido evitado)

(Exposición para generar flexibilidad) Exponer lo necesario para que el cliente pueda permanecer ante el material evitado y que ello sirva a sus valores.

(En el capítulo 9 hay más ej. experienciales)

Compromiso

Establecer un **compromiso** es: definir un conjunto de situaciones o circunstancias en las que el compromiso se aplique (también cuando no, establecer excepciones)

- Se debe hacer solo cuando se esté dispuesto al 100% a mantenerlo

Y, tal vez sucederá que uno no siempre será capaz de mantenerlo.

“¿Estás dispuesto a hacer un compromiso aun sabiendo que no siempre vas a cumplir con él?”

“¿Estás dispuesto a hacer a sentir lo que vas a sentir cuando fracasas en mantener el compromiso y aun así hacer un compromiso?”

La culpa

No infundir culpa por el fracaso en los compromisos pasados.

Pues, el razonamiento suele ser: si haces X hay algo malo en ti. (“soy malo, nunca hago lo que supongo que debo hacer...”)

Esta es la forma que la culpa crea la misma conducta que afirma que va a prevenir.

Te pone en posición de debilidad, dice: **“puesto que eres tan débil, nunca serás capaz de cambiar, no esperes hacer nada diferente”**

Ej: La culpa por el fracaso en seguir una dieta, dice: “Nunca seré capaz de seguir esta dieta” y como consecuencia desisto de ella.

Está hecha de: pensamientos, sentimientos y evaluaciones.

(El cliente debe aprender a separar estas evaluaciones de lo que realmente es.

“La culpa es algo que estás haciendo; estos sentimientos, pensamientos y evaluaciones no son usted.”

Cuando el cliente cae en profunda actitud de culpa y autor-recriminación:

C: nunca seré capaz, nunca hago lo que debería, no sé qué pasa conmigo...

T: ¿y no le es esto familiar? ¿No lo ha intentado antes? ¿Le ha funcionado decir esto en el pasado?

RESALTAR LA CULPA COMO UN ACTO.

T: no le pido que no se sienta culpable, sino que no actúe con culpabilidad.

T: si el sentimiento de culpa pudiera desaparecer como magia: ¿ qué haría?

Si C responde...

T: entonces, ¿qué es lo que se interpone entre ti y hacer eso que has dicho?

C: fracasar...

T: No lo sé. No se puede saber el futuro, puede ser o no, y esto es un pensamiento sobre el futuro.

T: No trabajamos para aceptar un fracaso futuro.

T: ¿estás de acuerdo en que ese pensamiento que tienes sobre lo que pasará, no está pasando ahora mismo?

C: ya, pero seguramente fracasaré...

T: Lo que te pido es si eliges caminar en la dirección que quieras, llevando contigo cualquier pensamiento sobre el futuro. Si eliges caminar hacia lo que te importa llevando a cuestas “el pensamiento de que vas a fracasar”.

T: Es sólo un pensamiento sobre el futuro, no es el futuro...

3,5 El cliente que no se preocupa por nada

Es una afirmación funcional

Todos tenemos direcciones que nos importan

En todas las circunstancias y momentos, en tanto que nos comportamos, hay valores. Al movernos en una dirección ya estamos valorando. “No me importa nada, es una dirección en sí, un valor”

(Artús: Si dices que nada te importa, significa que te importa el que nada te importe)

Aplicar:

- Ejercicio del nada importa (capitulo anterior. Libro pg 140)

- Desierto de valores

Ejercicio experiencial

Inducción

Imagina este “desierto de valores” extendiéndose en todas las direcciones durante todo el tiempo

Convertir en disfuncional (hasta ahora funcional) el no tener valores

Afirmar que los valores aparecerán independientemente de lo que afirme

Exposición a la falta de valores, a la desvalorización, ayudándole a entrar en contacto con ese sentimiento de desvalorización

Regresión: pedir que vuelva atrás hasta el momento en que sí había valores (puede que encontremos alguna pérdida o trauma)

Si emerge trauma: exposición a ello. (Si tiene patrones rumiativos, aplicar primero estrategias de desactivación de función verbal capítulo 9)

-Ejercicios de exposición (para ver a qué valores está conectado el “no me importa”)

Conectarlo con la primera vez que experimentó la sensación acompañada al contenido “no me importa”

(Así, con la conexión, vemos a que está conectada la evitación del no me importa” exponemos al evento doloroso que lo precede y desencadena, para proporcionar flexibilidad)

1o- Recabar información detallada sobre la narración del evento que le llevó a desarrollar el “no me importa”.

2o- Recabar información detallada de cómo es el “no me importa”

3o- Inducción

3.1- Opcional, Erickson: buscar recursos en momentos pasados. Alternativas.

4o- Exposición (al contenido evitado)

5o- Escritura. Que escriba sobre temas relacionados con el objetivo central. ¿Qué significa para él?

Que escriba sobre sus pensamientos y emociones más íntimos que no haya abordado con otras personas. Relacionar las experiencias emocionales con otras partes de su vida (con la gente que

quiere, con quien él es, con cómo le gustaría ser...) Mientras escribe trate de permitirse experimentar los sentimientos con intensidad. Se basa en la evidencia de que apartar a la fuerza esos pensamientos perturbadores, los hace peores, así que intente experimentarlos.

Si lo desea nadie leerá lo que haya escrito. Pero le agradecería que lo dejara en la carpeta al final de la sesión.

60- conversación. ¿Qué pasaría si fuera necesario estar dispuesto a sentir ese dolor con el fin de tener éxito en...? ¿Valdría la pena? ¿Estaría dispuesto?

4. Metáforas y ejercicios

La clarificación de los valores es tanto una evaluación como un tratamiento.

Cliente se puede dar cuenta:

- Valores que han estado suprimidos
- Discrepancia entre lo que le gustaría valorar y lo que está valorando (con sus pasos)

Ventajas de Valores como refuerzo:

- Lugar sólido desde donde se puede trabajar (los valores, al ser subjetivos, son algo perfecto. Cliente, puede llegar a terapia convencido de que en lo profundo de él hay algo defectuoso. Es fortalecedor encontrar esta base sin defecto y original).
- Base para el trabajo hacia esta dirección a sabiendas que habrá que pasar por obstáculos.

Preguntas de revisión (hay que hacerlo con frecuencia) de los valores:

- “¿Hay algo que falte en estos valores?”
- “¿Podrían mejorarse de algún modo?”

Metáfora general del viaje

Viaje=terapia

Hay partes + y – difíciles	
-	+
*Cumbres montañosas = vista clara del recorrido	*Bosque oscuro (No luz, todos arboles parecen iguales) = puede requerir ACTo de fe, seguir poniendo un pié tras otro)

	<p>*Túneles = son parte del camino. Aunque puedan parecer extraños o contrarios a la dirección. (desesperanza creativa: lo más difícil = gran avance)</p>
--	---

Punto en el horizonte (“La utopía sirve para caminar” Eduardo Galeano)

Dirección= Este (siempre se puede ir más al este)

Señalar puntos (árbol, edificio)= metas a corto plazo (no son fines en sí)

Mirar los pies= para saber dónde va el próximo paso (demasiado tiempo mirando al horizonte o al punto puede hacernos tropezar)

Viajar hacia lo que valoramos implica una necesaria tensión entre la atención dada a Dirección, Puntos, Pies.

(Exceso de atención en puntos= tropiezo pies. Exceso pies= perder punto)

(Objetivo es el equilibrio, para viajar hacia donde valoramos. Revisar siempre los tres niveles)

Punto en el horizonte y las olas

Tener una Dirección= Nadar hacia un punto en la costa

Cada brazada = Una dirección propia

La dirección de la brazada puede cambiar	
Bien:	Mal (disfuncional):
Nadar con la vista en el punto de la costa al que nos dirigimos, teniendo en cuenta el oleaje.	Perder de vista el punto en la costa, por estar las brazadas al servicio del oleaje.
No dirige: oleaje	No dirige: punto en la costa
Dirige: punto en la costa	Dirige: oleaje

Conductor de autobús y los pasajeros

Tú= conductor

Pasajeros= sentimientos, pensamientos, emociones, recuerdos... Todas las cosas que uno tiene por vivir.

Algunos pasajeros = parecen terribles (tienen muy mal aspecto)

Le amenazan: “tienes que ir y hacer lo que te digamos, si no haces lo que te decimos, nos podremos a tu lado”

Ud establece este trato con ellos: hago lo que queráis, mientras os mantengáis al final del bus agachados para que solo os vea de vez en cuando.

Ud se cansa del trato: Se levanta y se dirige a forcejear con ellos, con tal de echarlos del bus

Resultado:

-Al levantarse, ha dejado de ir a ningún sitio (ni donde ellos quieren, ni donde tú quieres)

-Forcejeo no sirve de mucho. A veces no puedes ni hacer que se escondan (No pienses en un elefante rosa)

Vuelves al volante y sigues haciendo lo que quieren a cambio de verles poco.

Cuanto más caso les haces, mayor control toman y ud responde más rápido a ellos.

*Ya no tienen ni que decirle que gire a la izquierda, cuando se aproxima una curva toma la izquierda directamente.

De forma que:

-Casi cree que ellos no están en el autobús

-se convence de que está llevando el bus por la única dirección posible (como si la izquierda fuera la única que se puede tomar)

Ahora, cuando los pasajeros aparecen, lo hacen con el Poder Añadido (aprendizaje reforzado), de todos los enfrentamientos que ha tenido en el pasado

Truco:

-El poder de los pasajeros, está basado en una amenaza:

“si no haces lo que decimos haremos que nos **mires**”

(Esto es todo lo que pueden hacer. Aunque es cierto que a veces tienen una pinta muy fea)

-Ud es el único que tiene el control, que puede girar el volante, apretar los pedales...Ellos no pueden hacer que te estampes ni dirigir el bus sin tu **cooperación**

Puedes hacerles o no caso.

Usar con esta metáfora ejemplos de la vida del paciente.

Ej:

- Pasajeros que han estado en el bus

-Luchas con ellos

-Su experiencia parando el bus

-Experiencia consciente o no de haber cambiado el rumbo o la dirección del bus

-Experiencia de no ir por la autovía elegida

-Su miedo a ver o sentir a esos pasajeros

...

Viaje y recaída (compromiso ir al Este, desde Madrid, vía Valencia. No puedo asegurar que siempre estaré progresando en esa dirección)

Recaída en conductas evitativas improductivas para el cliente, como:

-abuso de sustancias

-evitación de situaciones sociales

- trabajar 16h

-comenzar peleas con la pareja

...

Las recaídas serán acompañadas “síntomas” -entendidos en sentido tradicional- como: depresión,

ataques de pánico y similares.

Para ACT, son eventos privados, que han de Aceptarse, mientras que para la conducta manifiesta, las estrategias directas de cambio, sí pueden ser efectivas.

Preguntarse:

“¿qué beneficio a corto plazo le reporta el trabajar 16h?

¿Qué está evitando con ello?

¿Esta evitación es improductiva para lo que ud quiere?

(Las recaídas pueden ser los síntomas con los que el cliente llega a consulta)

Clientes que:

Reacio al compromiso con sus metas-----por-----miedo a las recaídas.

Sucede por la literalidad del lenguaje.

Pone fracasos pasados y futuros en el presente.

Yo puedo tener pensamientos de que el camino estará cortado, o que puedo tener un accidente, o que la vez anterior se me pinchó la rueda... Pero a diferencia que un corte de camino real -que si me impediría seguir el camino-, con todos estos pensamientos podría emprender el camino igual.

El sistema verbal (la literalidad inherente) le dirá al cliente que una recaída = “el trabajo hecho hasta ahora no ha tenido sentido”

T: “las mentes son así”. La cuestión es si hacemos caso al contenido mental o si ponemos nuestros pasos mirando al horizonte que nos importa.

T: “¿y ahora qué?”

T: “¿han cambiado sus valores?”

T: “ si no han cambiado, ahora toca seguir hacia el Este, seguir como antes” (reorientarse y seguir hacia Valencia y dar un paso)

T: “si han cambiado, hay que clarificar cuales son”

T: “si fuera a moverse en la dirección que valora ahora mismo, justo en este momento, aquí en la terapia, ¿qué haría ahora mismo? (podría ser el compromiso)

C: (usualmente dará explicaciones de fracaso pasado y futuro para negarse, por la literalidad)

C: No puedo prometer que permaneceré limpio

T: **si yo fuera a hacer el compromiso de dirigirme hacia el Este desde Madrid, Vía Valencia, ¿significaría eso que puedo prometer que en cada momento estaré progresando en esa dirección?**

T: **“si fuéramos en coche hacia valencia, y tuviera pensamientos relativos a que el coche se averiará, que la carretera puede estar cortada, que puede dormirse al volante, tener un accidente, etc, aun con estos pensamientos, ¿podría seguir conduciendo hacia Valencia como dirección hacia el Este?”**

Metáfora Artús, "Cuando llegue la inspiración, que me encuentre trabajando."

"Cuando llegue la inspiración, que me encuentre trabajando."

PICASSO, Pablo

Estate en el camino que quieres, estés bien, mal o como quiera que estés. Pon tu cuerpo en la dirección en la que tú quieres, y si lo haces, es posible que te coja la “inspiración” el estar bien o brillante y lo puedas aplicar en esa situación. Si tu cuerpo no está ahí, te agarre o no la inspiración, no te servirá de nada.

Por lo tanto, pon tu cuerpo en la dirección de lo que quieres.

De todo el rato de estudio, aprovecho poco. Pero estudio todo el rato que considero conveniente; durante este, a veces, las cosas se me gravan (me son productivas)

Moraleja, tira hacia dónde quieres, te veas o no capaz.

Estate ahí por si viene la oportunidad.

Encontrar la propia brújula + imagen bebé

T: tú tienes que encontrar tu propia brújula.

T: dispones de todo lo necesario para encontrarla y encontrar una dirección para tu propia vida

T: esta dirección se ha visto oscurecida por los subproductos del lenguaje (pensamientos y sentimientos)

T: pensamientos y sentimientos, pueden comenzar a servir de brújula; sin embargo, los valores proporcionan una lectura de la brújula mucho más estable.

T: pensamientos y sentimientos, a veces, proporcionan una dirección muy poco fiable incluso opuesta, especialmente cuando los fines buscados son a largo plazo.

T: ¿quién ha tenido sentimientos buenos respecto a ir al dentista? Vamos porque valoramos conservar nuestros dientes a largo plazo.

T: pensamientos y sentimientos sobre ese plan de vida, tienden frecuentemente hacia el miedo.

(El cliente ya avanzado en el curso de la terapia, llega a informar que se da cuenta que X tema, es importante para él, porque su mente está siendo muy activa y estridente al señalar lo opuesto)

Cuando tu mente está siendo estridente diciendo que lo de siempre es mejor (ej.: “no puedes hacerlo” “fracasarás...)

T: deja a parte la evaluación de pros y contras (tarea cognitiva). ¿Tus pasos van en la dirección que marca la brújula?

T: tu brújula dirige tus pasos hacia la dirección que te importa, o bien, señala hacia puntos o direcciones “muertas” y sin sentido en lo fundamental.

Es oportuno utilizar una imagen y relacionarla con una dirección en la brújula

Ej:

-ejercicio visualización

Visualízate como un bebe

T: ¿qué necesita ese bebé?

C: ser cuidado y protegido

T: ¿Lo que estás haciendo es cuidar y proteger a ese bebé, o es como abandonarlo?

(Ahora la brújula señala a cuidar a ese bebé)

Ahora la pregunta recurrente es:

T: “¿esto es como cuidarlo o abandonarlo?

Si conectó con la metáfora de cavar en el hoyo:

T: dar esos pasos y tomar esa dirección, ¿lo percibe como si le estuviera hundiendo en el hoyo (es como cavar) o sacándole?

Si conectó con la metáfora del jardín:

T: ¿lo que hace lo siente como cuidar las plantas de su jardín, o como abandonarlo o incluso echarle productos tóxicos a las plantas de su jardín?

C:...

T: entonces, ¿qué vas a hacer?

Es un **entrenamiento en discriminación**:

- ¿lo que haces es cavar?

-¿lo que haces es un recorrido nuevo y vivo aunque duela y sea difícil o es lo de siempre?

Metáfora velero (Artús)

Cambiar de dirección en función de cómo van los vientos, vs tomar una dirección.

La primera es dar vueltas sin llegar a ningún lado (moverse por las características del camino)

Tomar una dirección: a veces el viento no viene de popa, pero siempre hay una forma de encarar las velas para dirigirnos hacia nuestros valores. Aunque a veces sea difícil.

Huerto al otro lado de la carretera

Para cliente que cambia de un objetivo a otro sin esperar lo suficiente.

Prepara tierra y siembra

Se fija en un lugar justo al otro lado de la carretera, que parece un buen sitio, incluso mejor.

Arranca sus plantas y las lleva al otro terreno

Hay plantas que crecen rápidamente

Otras requieren tiempo y dedicación

“¿quieres alimentarte solo de lechugas o de algo más sustancial (patatas, remolacha...)?”

Si te quedas en el mismo sitio, notarás las imperfecciones (que la tierra no esté al nivel que parecía estar, que el agua tenga que traerse desde muy lejos...)

Algunas cosas que plantó, parecen tardar una eternidad en brotar. O no dan las flores que ud esperaba.

Entonces la mente le dice cosas como:

“debería haber plantado en otro sitio” “esto no funcionará” ...

La cuestión es:

¿Puede continuar cultivando a pesar de que aparezcan estos pensamientos y sentimientos?

Incluso hay jardines ingleses y japoneses que requieren de varias generaciones de jardineros

El buen hortelano sabe que hay tareas para todo el año.

Las partes más importantes son:

-Sembrar (elegir los valores)

-Recoger

Pero durante el invierno también hay tareas que hacer. (Árboles frutales hay que podarlos en invierno si se pretende recoger el próximo verano)

¿Qué acciones hay que hacer para preparar el terreno para cuando sea el tiempo adecuado?

Ej.: (si valora una relación matrimonial)

¿Cómo podría preparar el terreno para que los sentimientos de amor crecieran?

Un ambiente donde suceden muchos actos de amor es un ambiente en el que los sentimientos de amor potencialmente pueden crecer

8. FASE 3 del tratamiento. Control de los eventos privados como problema y estar dispuesto a tenerlos como alternativa.

Objetivos:

- Que el cliente contacte con la experiencia de inviabilidad del control de los eventos privados
- Que el cliente contacte con las estrategias de control que ponen en peligro los valores

- Que el cliente experimente que la vida valiosa emerge al estar dispuesto a contemplar los eventos privados

Barreras:

- Cogniciones sobre que no es posible lo propuesto “esto no es posible” “si es posible, yo no puedo”
- Reacciones emocionales muy fuertes “esto es demasiado para poder manejarlo”

Intervenciones:

- Contacto con la inviabilidad del control
- Contacto y mayor flexibilidad con el contenido evitado (exposición)
- Exposición en experiencia de la inutilidad de no estar dispuesto (exposición a experiencia de fracaso de veces anteriores en las que no estuvo dispuesto)
- Interrupción de la rumiación

8,1 Control de la experiencia privada como problema

8,1,1 Reconocer, ratificar y dar un nombre a la lucha del cliente

<p>Reconocer y ratificar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) el esfuerzo que ha hecho 2) las sensaciones de impotencia 3) la sensación de pérdida de tiempo y de cosas que le gustaría haber hecho en su vida 	<p>Todo, mencionando las soluciones intentadas por el cliente</p>
---	---

Lucha con el monstruo

Persona-----foso-----monstruo

(unidos por una cuerda)

Cuando monstruo duerme todo está bien

Cuando despierta, se hace insoportable insufrible

Entonces, tira de la cuerda para echar el monstruo al foso

A veces, parece que el monstruo se calma, pero el resultado es que a la larga se hace más fuerte y ud está más cerca del foso

En vez de tirar, la única posibilidad de hacer su vida, es soltar la cuerda y ver al monstruo. La otra, es pasar la vida pendiente de la cuerda.

Pantalla del ordenador

(Ejemplifica el costo del control de los eventos privados, cuando no es eso lo elegido como forma de vida)

Persona frente al ordenador, haciendo su trabajo.

En la pantalla aparecen mensajes como “volverás a fracasar” (usar el contenido que se ajusta al cliente)

Persona se pega al teclado, para borrar lo que pone (así cada vez que aparece el mensaje)

Su vida se ha convertido en la de una persona pegada a la pantalla (se siente un poco mejor cuando los borra, pero luego vuelven a aparecer)

Su vida queda muy limitada. Una vida sin vivir

Ya ni los positivos le ayudan mucho, porque cerca se encuentran los negativos

Por contra, otra persona sentada cercana, se dedica a dejar pasar los mensajes. Mirarlos, y utilizar solo los que le convienen y ayudan para desarrollar su trabajo.

“¿ a qué persona se parece más ud?”

Ejercicio experiencial exposición y ratificación soluciones intentadas. El problema está en la agenda no en ud.

1) Inducción

2) Repasar cosas que ha intentado

(Enumerar varias y sus resultados)

“permítase notar cómo se sentía, recordar qué pensamientos tenía”

3) Ratificar

(Me sorprende con cuanta fuerza lo ha intentado. Incluso cuando parecía que no podía seguir, reunía las fuerzas...)

4) Deshiponotización (se puede seguir en conversación/ también en hipnosis)

5) Reencuadre

(se ha esforzado al máximo, el problema no es algo que tenga ud, sino en la agenda (en el plan)

Muestra que ha dedicado el tiempo y el esfuerzo necesario.

Cuando digo esto, sé que puede que su “mente” le diga algo como “que se tendría que haber esforzado más”

Por favor, solo por un momento permítase penetrar en su experiencia y no me diga lo que dice su mente sino, lo que la experiencia.

¿No es cierto que lo ha intentado lo mejor que ha podido?

Quizá no ha puesto tanto empeño en ninguna otra cosa en su vida

(Recordar éxitos pasados (estudios, aprender oficio, educar hijos...)

Ello demuestra tu habilidad para llevar a cabo acciones planificadas.

Quizá la razón por la que no ha tenido éxito en esto, no se deba a ud. Sino a la planificación.

Quizá solo quizá, sea la agenda, la planificación de la tarea la que no tiene remedio.

¿Qué pasaría si fuera el intento de control en sí mismo lo que fuera desesperado, si funcionara en algunas ocasiones, pero en otras no?

8.2 Examinar la utilidad del control

8.2,1 Regla del 95%

“Cuando solo tienes un martillo, todas las cosas parecen clavos”

-Reconocer que el control consciente suele ser una estrategia útil 95%

- Estar demasiado apegados al control planificado, hace que todo nos parezca un problema para ser solucionado.

(No todo es un problema para ser solucionado)

8,2,2 Control de la emoción

Ejemplo de la Ansiedad, suele ser un buen ejemplo de la ineficacia del control de la emoción

Metáfora del polígrafo (Ejemplifica la ineficacia del control de la ansiedad)

T: Supongamos que le conecto a un polígrafo, para detectar su ansiedad

T: Le digo: “no se ponga nervioso”

T: Para asegurarnos que está motivado, saco una pistola y apuntándole, le digo que dispararé si el polígrafo detecta ansiedad.

T: ¿cuánto tiempo cree que aguantaría?

T: Quiero que se dé cuenta del efecto de la pistola. Si le hubiera dicho que moviera los muebles, la pistola habría hecho más probable que lo hiciera. Pero en cuestión de la ansiedad, la pistola hace menos probable que consiga lo que ud pretende.

(Moraleja: control consciente sirve para “mover muebles”, no para la ansiedad)

8,2,3 Control de los pensamientos

Los esfuerzos para tenerlos bajo control, no son del todo efectivos.

Metáfora elefante rosa

T: al intentar no pensar en algo, no siempre funciona.

T: no intente pensar en un elefante rosa.

Ejercicio de saborear el limón

T: No piense en limones

T: No piense en el color del limón, en su textura de la piel, ni en lo que sentiría si lo cogiera. No piense en su forma. No piense en cómo huele cuando lo corta en rodajas y no piense sobretodo en cómo sabría si muerde la pula. No piense en el sabor de su jugo ni en la sensación del líquido en sus dientes y en su lengua

T: ¿sería capaz de seguir estas instrucciones?

C: claro que no.

T: dese cuenta que no sería lo mismo si le digo: no se dé palmadas en la cabeza, no levante su mano , no deje que su mano se mueva arriba y abajo...

T: no tendría problema en seguir esta instrucción. Pero los pensamientos son una cosa distinta.

T: no depende de la motivación. Como hemos visto en el ejemplo de la pistola. Podría seguir las instrucciones del brazo durante semanas, pero no así las del pensamiento.

8,2,4 Relacionar los ejercicios con los problemas del cliente

T: ¿Qué pensamientos experimenta como más difíciles?

T: ¿Con qué aspecto de su vida interfieren?

C: cuando recuerdo que fui violada. Interfiere en mis momentos íntimos, a veces no puedo parar de pensar en ello y lo estropea.

T: ¿Con cuanta fuerza ha intentado dejar de pensar en ello?

C: Mucha

T: Entonces, está usted motivada.

T: supongo que ud tendrá el pensamiento:

“¿qué hay malo en mí?”

“¿Por qué no puedo parar de pensar en eso?”

“¿Por qué no puedo superarlo?”

T: ¿y si el problema no fuera ud, sino con lo que está intentando hacer (no es ud, sino el plan)?

T: ¿En su experiencia, pasa lo mismo que en los ejercicios? Que no importa con cuanta fuerza lo intente, simplemente no se puede hacer.

T: Sin embargo su mente le dice:

“quizá... si lo intentara con más fuerza..”

T: Dele las gracias a su mente por eso

T: su mente está trabajando bajo estas asunciones:

- a) Esos pensamientos y recuerdos deben ser eliminados para que usted viva bien
- b) Si lo intenta duramente, o de la forma correcta, podrá eliminarlos
- c) Puesto que no ha podido, hay algo que va mal en ud.

C: ¿cuál es la alternativa?

T: En esta terapia hablamos de la regla 95-5 %.

Para el 95% de las cosas de este mundo (áreas de su vida), la regla es: Si no está dispuesto a tenerlo, cámbielo”.

Ej: color de las paredes, la ciudad en la que vive...

Esta regla no puede aplicarse en Sentimientos y Pensamientos. La regla es: Si ud no es está dispuesto a tenerlo, lo tendrá.

T: ¿qué regla parece más verdadera para esos pensamientos y emociones problemáticos que ud ha experimentado?

T: Puede que le parezca ilógico, pero no quiero que escuche ahora a esta mente. Revise su propia experiencia, y dígame si la ha funcionado. Es decir, si es seguir cavando. Si lo que ha probado le dirigiera hacia la vida que valora, finalizaríamos la terapia ahora mismo

El niño con rabietas y las reglas que la madre sigue para su educación

Cada vez que el niño llora, la madre intenta cualquier cosa para controlar el llanto.

El llanto, le hacía sentirse mal y culpable, pensando que no estaba educando bien a su hijo.

Entonces se dedicaba enteramente a controlar el llanto y en parte lo conseguía.

Pero su éxito duraba poco, al rato volvía a llorar. Ella repetía el mismo proceso.

T: ¿Qué le está enseñando la madre al niño? ¿Tardará menos en llorar la siguiente vez?

Ocurre que el llanto se hace cada vez más fuerte. También están más presentes los sentimientos de culpa de la madre.

T: ¿a qué puede ser debido?

La madre está convencida de que hace lo correcto, pero el resultado es el opuesto.

T: ¿que podría hacer la madre para conseguir educar a su hijo, ante el conflicto entre el resultado de lo que hace y lo que pretende?

C: dejar de dar al niño lo que quiere cuando tiene rabietas y prestarle atención en otros momentos

T: Al poner en practica este plan, ¿el niño dejará de llorar de inmediato? (se reforzaba la conducta hasta ahora. Ahora es más intensa por la privación de reforzamiento)

La madre tendrá que aprender a soportar las rabietas de su hijo, a llevar sus sentimientos de culpa y malestar al no dirigir sus actos de atención hacia el niño cuando muestre rabietas.

Tendrá que centrarse en sus actos, que es lo que deja huella, y menos en sus sentimientos.

T: ¿lo que hace la madre, se parece a lo que ud hace con su problema?

(Es decir, su dependencia de los eventos privados que no soporta y los dividendos que a la larga obtiene)

8,3,1 Advertencia sobre el control

No tratamos de decir que el pensamiento y la emoción son incontrolables per se.

Lo que importa es encontrar los casos en que su experiencia ha demostrado que el control es inútil.

La experiencia del cliente habrá de ser el rasero con el que medir nuestra investigación.

8,3,2 Control de la conducta pública

Gran parte del 5% se refiere a la conducta privada, pero hay una parte de la conducta manifiesta que presenta el mismo problema, al traerlos a coalición de procesos verbales (como planificar, analizar y comparar)

Ejemplo bailar:

T: ¿qué ocurre cuando está bailando y empieza a ser consciente de sus pies, de cómo los está moviendo, de cuál hay que levantar a continuación y en qué momento?

C: Empiezas a meter la pata

Ejemplo conducir:

T: ¿Alguna vez ha ido conduciendo con alguien más en el coche y este, ha empezado a criticar su forma de conducir?

Ejemplo hacer el amor

T: ¿qué ocurre si empieza a analizar y comparar su actuación y/o la de su pareja?

(Preguntarse si le estará gustando. ¿Qué hice yo aquella vez? Tan bien como...)

Hay áreas en las que su mente no le sirve de mucha ayuda, aniquila la espontaneidad y el romance.

Hay que simplemente conectar con la experiencia.

8,3,3 Alternativa al control

(Lo mejor es que se desprenda del dialogo interior)

Uno puede analizar (rima, cadencia, aspecto de su estructura...) de un poema o simplemente disfrutarlo.

(Lo mismo con un cuadro...) “Imagine que está en un museo contemplando un cuadro, cuando de repente le viene uno y le dice que la sombra de los trazos....

(Dar varios ejemplos)

Pasear por la playa (son experiencias irreductibles) sentir la arena en los pies...

No todo son problemas a resolver, sino fenómenos a contemplar.

T. ¿No podría ser que todos esos pensamientos, emociones recuerdos y estados corporales que ud está intentando eliminar sean así, es decir, no problemas para analizar y resolver, sino eventos a ser percibidos?

T: ¿Qué pasaría si cuando vienen sólo los trata como algo a ser notado sin más (solo los tiene)?

¿Si no luchara para combatirlos, en qué emplearía su tiempo?

8,4 ¿Cómo se establece y mantiene el control?

Plantear algunas contingencias sociales que establecen y mantienen las estrategias de controlables

Funciona en muchas áreas de la vida

Por ello, es normal que se generalicen en las áreas que no funcionan.

Una operante no necesita ser reforzada en cada ensayo para mantenerse.

Le dijeron que funcionaría

De niños se nos dice (directa e indirectamente), que debemos controlar nuestros pensamientos y sentimientos.

“para de llorar, no hay nada que temer”

El niño que para de llorar, no se vuelve valiente, sólo silencioso

Parece funcionar para otros

En el ejemplo anterior, el padre parece no tener miedo. Pero en realidad, no sabemos en absoluto qué está sintiendo por dentro.

Lo que aprendemos no es tanto a controlar nuestras emociones, sino al cómo las manifestamos.

Funciona incluso en esta área (hasta cierto punto)

El control en la emoción y el pensamiento puede funcionar a corto plazo.

8,5 *Estar dispuesto/abierto como una posibilidad*

Objetivo:

Establecer **punto** desde el que sea posible el estar dispuesto/abierto a las funciones temidas

(Si los eventos privados evitados, son literalmente amenazadores para la vida, uno no estará dispuesto a experimentarlos)

El **punto** es pasar del:
yo contenido (mente)----- al yo contexto

Situar el estar dispuesto/abierto como un ACTo o ACTividad voluntaria, no como un sentimiento.

Presentar:

-Experiencia del cliente para acabar con su problema (la solución intentada/ tirar de la cuerda) y su coste.

-Mostrar alternativa de estar abierto (soltar la cuerda)

- Tratar de hacer un “contrato/acuerdo”, por la nueva alternativa (no con la mente, sino con los pasos)

Métodos:

-Metáfora del monstruo

-Metáfora de las dos escalas

-Metáfora de las olas y la playa

T: Al hablar de la metáfora con el monstruo, hemos concluido que tu experiencia con el problema es tirar de la cuerda. Que esto hace más grande al monstruo y limita tu vida.

T: Tienes dos alternativas:

A) seguir así, pendiente de la cuerda.

B) soltar la cuerda para construir otra vida, más allá de estar pendiente del monstruo y de la cuerda.

C: No voy a poder. Porque tendría que vivir con el monstruo y no puedo.

T: Esto es lo que tu mente ahora mismo te ofrece.

Dale las gracias.

Pero, ¿cómo te ha ido no queriendo ver al monstruo (alternativa A)?

C: No puedo hacer lo que quiero en mi vida

T: No te pido que puedas con el pensamiento sino que puedas con tus pies, con tus pasos, aunque tu mente diga que no puedes.

(Propuesta de acuerdo/contrato)

C: No puedo

T: cada vez que el monstruo (sentimientos aversivos) se despierte, tu sistema (mente) te dirá que tires de la cuerda (lo que ya has probado)

T: ¿Cómo es el resultado de esto?

El monstruo cada día está más presente.

T: Hay una opción que quizá no has contemplado.

Para desprenderte de lo que tu mente te dice y abrirte a lo que trae el monstruo.

T: Hasta ahora has funcionado con:

- La escala de la ansiedad (va de 0 a 100)

Cuando sube a 40 la haces bajar, no estás dispuesto a que suba y organizas la vida para ello

C: si

T: Hay otra escala que aún no has practicado.

-Escala de estar dispuesto a que la ansiedad oscile como quiera (de 0 a 100)

Esta la mantienes a 0.

T: tu experiencia te da el resultado de mantener esta escala a 0.

¿Cómo está tu jardín, tu vida?

T: te propongo que abras esa escala.

Estar abierto es como ver las **olas** que se aproximan, con distancia, sin intentar controlarlas, dejando que rompan, teniendo una gran playa. Si las intentas controlar, pueden contigo, no sucede si tienes una gran playa (así las olas no son ningún problema).

8,5,1 Diferenciar “estar dispuesto” como un sentimiento y como un ACTo.

Como sentimiento	Como ACTo
Sentir al disposición de..	Pasos Se puede estar dispuesto, sin el sentimiento de “estar en disposición de” Ejemplo dentista: ¿Le gusta ir al dentista o necesita ir? ¿Aún y no ser masoquista, estaría dispuesto a ir? Ponemos el estar dispuesto como acto y dejamos que los sentimientos aparezcan.

	(Primero ACTúa y luego surgirán los sentimientos)
--	---

8,5,2 Práctica experiencial con estar dispuesto/abierto

Ejercicio experiencial con estar dispuesto/abierto

Objetivo:

Aceptar la desgana (aceptar el estar dispuesto a pesar del sentimiento de no estar dispuesto) (aceptar la desgana mientras se está sintiendo en toda su intensidad)

Método:

Exposición a la lucha/barrera (sentimiento de no estar dispuesto), para desensibilización.

Presentar como castigo resultados anteriores de haber seguido el sentimiento de no estar dispuesto, al rehuir el estar dispuesto a andar

Refuerzo apertura al sentimiento

Procedimiento:

1) Preguntarse:

“¿hay algo con lo que el cliente esté en lucha en este momento?”

2) Facilitación experiencial. Hacer contacto con alguna barrera

Contacto con las experiencia de algo que actúa como barrera

T: “describe las circunstancias en las que sería importante estar dispuesto”

(No caer en el relato, sino experimentación de emociones, cuerpo, recuerdos que emergen) (un poco de hipnosis leve)

3) Entrenamiento en discriminación (aprendizaje experiencial de la diferencia entre dolor y trauma)

T: ¿puede ud abandonar (desactivar/aflojar) cualquier lucha con eso ahora?

(Si no se detecta una barrera presente, se puede usar alguna experiencia pasada, pero la presente es más potente)

<p>3,1)</p> <p>Respuesta a la pregunta: T: ¿puede ud abandonar (desactivar/aflojar) cualquier lucha con eso ahora?</p> <p>C: Si</p> <p>T: aprecie el alivio inmediato de la experiencia del contraste entre dolor y trauma.</p>	<p>3,2)</p> <p>C: No</p> <p>T: qué valioso parece el contenido evitado cuando te resistes a él</p> <p>*volver a inducir (sensaciones corporales, emociones, pensamientos), de la barrera</p> <p>Para hacer presente el no estar dispuesto/la barrera</p> <p>(cuando contacta)</p> <p>T: ¿puedes ahora abandonar la lucha con la falta de disposición a estar abierto?</p> <p>(la misma pregunta que antes)</p> <p>Si puede, sugerir (como en en el caso 3,1):</p> <p>T: Nota la diferencia entre luchar y abandonar la lucha</p>
<p>T: no tiene que gustarte, no tienes que querer.</p> <p>T: ¿cómo ha sido en el pasado tu experiencia cuando te has negado como ahora?</p> <p>C: no puedo</p> <p>T: No te pido que puedas o quieras, solo que estés dispuesto a ello.</p> <p>T: Estar dispuesto incluso a no estar dispuesto</p> <p>T: ¿Y si tuvieras que atravesar ese profundo charco para caminar hacia lo que te importa en tu vida?</p>	

El cliente poco cooperador

Pone obstáculos a participar en el ejercicio

Esto es una oportunidad para el terapeuta ACT. Informar de ello al cliente.

T: Vaya, está muy bien que esto aparezca

(esto interrumpe el flujo de respuestas y amplía la posibilidad de nueva conducta)

T: note cómo se percibe la relación entre cliente y terapeuta en este mismo momento

T: ¿te parece familiar a otras situaciones en tu vida, la tensión que se siente en la sala?

T: ¿puedes sentir el efecto que esto tiene sobre el trabajo terapéutico?

(No usar una postura de enjuiciamiento, sino ponerse delante de lo que aparezca y asumir que es resultado de su historia personal)

ahora, debemos evidenciar la inevitabilidad de las reacciones privadas (evocando ejercicios ya hechos)

T: ¿cuáles son los números?

C:1,2,3

T: ¿cómo se llama tu madre? ¿lo tienes?

T: son contenidos que dadas las señales funcionales en cada caso, se hacen presentes

T: ¿Esta misma situación tiene cierto aire familiar con los problemas que están sucediendo en tu vida?

T: esto es precisamente lo que necesitábamos que apareciera (En FAP, refuerzo aparición conducta problema)

T: Que “la falta de estar dispuesto” haya aparecido es algo idóneo

(Habiendo notado la experiencia de “no estar dispuesto”)

T: podría estar dispuesto a abandonar la lucha con esto -al menos un momento-?

No importa el material que nos enfrentemos (recaídas, fallos a la hora de mantener un compromiso...), todo material (barrera), es válido para que pruebe en su propia experiencia (no sirve convencer a nivel teórico), la experiencia de estar dispuesto.

T: En una mano tus valores; en la otra, controlar tus emociones, recuerdos y pensamientos.

No pueden ir las dos juntas.

Si eliges tus valores, tendrás que hacer espacio para tus emociones

C: si pudiera mantener el control, aún que fuera un poquito, podría cuidar de mis cosas

T: es un bonito pensamiento que tu mente te da ahora (gracias a tu mente por la alternativa A)

T: pero, ¿qué ha pasado cuando lo has probado?

T: como saltar a la piscina (no puedes saltar a medias). (si eliges saltar, lo haces al 100%) ¿cómo sería un avión que no despegase al 100%?

8,6 Ejercicios y metáforas relacionados con el control y con estar dispuesto/abierto al contenido psicológico

8,6,1 El control y estar abierto como acciones

En las sesiones de la desesperanza creativa, el cliente ya ha experimentado el coste de las estrategias de control consciente.

Aun conociendo este costo, puede que todavía tenga dificultad en contraponer la acción del control con el estar dispuesto/abierto.

Metáfora del dique con agujeros

Imagine un dique con agujeros (por los que tarde o temprano correrá el agua)

Persona= ver correr el agua a través de esos agujeros-----le produce-----sensación de descontrol y desasosiego extremo que no puede soportar.

La persona tapa los agujeros, cuando ve salir agua (primero con un dedo, luego con otro, con los pies...) Ello le tranquiliza

Esta en una posición ridícula

Todavía no está tranquilo, porque aun controlando el agua, ¿qué precio tiene que pagar por no ver fluir el agua?

Se lamenta de no poder llevar su vida. No está feliz en esa posición

¿Cómo están las plantas de su jardín?

Ejercicio de la lucha/no lucha con los papeles

Preparación:

papeles cortados a trozos

Papeles=pensamientos

paso 1)

Le voy a tirar los papeles y ud tiene que intentar que no le rocen

T: Parece que ha tenido que moverse de un lado a otro para que no le tocan

T: Me pregunto dónde habría ido su vida, si lo importante para ud hubiera sido caminar hacia allí (señalar un lugar de la habitación)

Paso 2)

T: ahora le voy a tirar los papeles y le pido que simplemente haga el recorrido que sea importante para ud

T: ¿dónde ha habido más esfuerzo? ¿en qué caso lo ha pasado peor?

Puede elegir el dolor y a la vez lo que quiere hacer en su vida o elegir menos dolor y no tener lo que quiere.

Abrazar vs rehusar los contenidos desagradables

Abrazar los pensamientos= saludar a la gente

A veces nos gustan y otras no, pero saludamos porque así lo elegimos.

Abrir los brazos a lo que surja sin abandonar nuestro recorrido

Rehusar los pensamientos desagradables (terapeuta cierra los brazos, se encoje, baja la cabeza, cierra ojos)= encogerse

8,6,2 No estar dispuesto/abierto como una solución para evitar la evitación

La misma lucha destructiva por controlar cualquier evento psicológico, se puede dar al tratar de controlar el pensamiento de estar dispuesto.

C: No estoy dispuesto a tener lo que más temo

Hay que diferenciar:

Falta de voluntad (estar dispuesto/apertura) como ACTo	Falta de voluntad como pensamiento/sentimiento Es esperable cómo el no estar dispuesto a meter la mano en el fuego
---	--

T: ¿Desearía estar dispuesto?

C: si

(Quiere decir que le falta el pensamiento y sentimiento de estar dispuesto/voluntad)

(Como si los eventos privados fueran obstáculos físicos)

Entonces, el cliente probará la misma estrategia de control sobre el estar dispuesto, que ha probado

con la ansiedad, depresión o cualquier otro evento privado al que se haya enfrentado y haya constituido un problema o el problema que trae a terapia.

Lo importante es:

Que el cliente dé valor (le importe) el hecho de estar dispuesto

Solución:

Abrir el repertorio (flexibilidad conductual) respecto a la “falta de voluntad”, que está dominada por la evitación.

Método:

-Exposición con ejercicios a cualquier contenido psicológico difícil (que se tome como muestra), y que el cliente responda de cualquier forma que no sea la evitación.

Metáfora de la burbuja en la carretera

¿Ha visto cuando se tocan dos burbujas, que la grande absorbe a la pequeña?

Imagine que ud es una burbuja que va por el camino elegido

Otra burbuja se pone en frente y dice “STOP”

Entonces paras e intentas esquivarla, pero la otra burbuja te bloquea.

Tienes dos opciones:

A) dejar de moverte, pararte

B) tomar la otra burbuja dentro de ud (abriendo las puertas del corazón al contenido que sea, y continuar en la dirección valiosa.

8,6,3 Buscar el malestar deliberadamente para estar abiertos a los contenidos psicológicos

Se trata de practicar la exposición en vivo.

Ir a por esos contenidos para practicar la contemplación (desensibilización)

Ejemplo tartamudo

Prescripción:

Pedir al sujeto que se acerque a otras personas en lugares públicos y tartamudee de forma intencionada.

Hasta causar incomodidad al individuo al que habla.

Antes solo había tenido la experiencia de tartamudear en el contexto de “intentar NO tartamudear”

Solo sentía vergüenza en el contexto de “intentar evitar la vergüenza”.

A pesar de la extrema ansiedad que sintió, consiguió hablar con gente a la que hasta la fecha evitaba, a causa de la vergüenza causada por el tartamudeo

(cambio de contexto=cambio de respuesta)

(evitaba hablar con algunos en el contexto de evitar la vergüenza)

acTuo
Psicólogo.Barcelona

Mismo ejercicio se puede hacer con una amplia variedad de contenidos

Persona con miedo a hablar en público

Pedir que hable de sus miedos delante de una audiencia

Persona con trastorno de angustia con ataques de pánico

Pedir que genere claves interoceptivas que precedan al pánico (ej: beber bebidas con cafeína, incrementar la tasa cardíaca con ejercicio físico, dar vueltas en una silla para provocarse mareos)

Persona que lucha contra los pensamientos de no ser eficaz, de no ser amado y de no ser divertido

Pedir que se implique en situaciones que tales contenidos pudieran surgir.

(afanarse a ir a por ellos (contenidos psicológicos evitados), como si fueran regalos)

Pedir que haga un hueco en su corazón cuando surjan, y que observe qué ocurre al hacerlo.

Cliente al que surgían contenidos críticos sobre sí mismo y de culpabilidad al estar callado o mirándose al espejo...

Cliente y terapeuta se sienta frente a un espejo.

Cliente y terapeuta se sitúan frente a frente.

LA CLAVE PARA ESTOS EJERCICIOS:

-Mantener un contacto consciente y una postura invitadora con respecto al contenido psicológico previamente evitado.

(hacer espacio a todas las reacciones privadas)

Ejercicio de contacto visual (es un ejercicio genérico, para todos los casos)

Por dos minutos, cliente y terapeuta se sitúan próximos, mirándose a los ojos.

Apreciar y abrirse a todo el contenido psicológico que surja

(Pensamientos estúpidos sobre el ejercicio, sobre lo que piensa el otro, el pensamiento de no querer seguir con ello...)

Pedir que lo note todo, sin hacer nada con ello, dejando que vengan.

Es una forma de estar abierto al malestar.

8,7 Características del trabajo con el control vs la voluntad

Valores

Mantenerlos presentes, pues abrirse a lo temido solo tiene sentido como proceso de un recorrido valioso.

Cuando los ejercicios parezcan confusos (y gratuitos)

T: ¿desearía pagar el precio de la confusión si eso le moviera hacia la vida que valora?

Cuando se aferraba al “talisman” del control, estaba intentando perseguir sus valores, pero era un camino inútil.

Exposición

T: si esto estuviera entre lo que ud y lo que valora, ¿estaría dispuesto a tenerlo?

El repertorio del cliente con el control es reducido.

En la persecución del control está la evitación de librarse del control.

Objetivo es exposición a:

-Liberación del control

-Voluntad (estar abierto/dispuesto como ACTo)

Fortalecimiento

Componentes esenciales de los ejercicios de estar dispuesto:

-Consentimiento del cliente

y

-Contrato terapéutico

Para que el cliente no se sienta victimizado

Por ello hay que establecer el contrato una y otra vez, mientras prosiguen los ejercicios de estar abierto a tener lo temido.

9. FASE 4 del tratamiento. El yo como contexto y la desliteralización. Distanciándose del lenguaje y haciendo espacio para la aceptación.

Objetivos:

-Aceptar las funciones verbales (en cada momento, provienen de la propia historia). Saber asociarse y disociarse.

-Diferenciar las dimensiones del yo (experiencialmente)

-Aprender a tratar los eventos privados como lo que son.

Contenidos que pueden aparecer como barreras:

-Literalidad de:

Las valoraciones (“Hay algo mal en mí”)

Las razones para seguir evitando (“si mi vida hubiera sido distinta, no sería así”)

Los miedos (“No podré hacerlo, me da mucho miedo” “¿y si me pasa algo?”)

Miedos y reflexiones a comprometerse hacia una dirección valiosa (“todo es negro, y así seguirá aun que me esfuerce”)

9,1 Aceptación como alternativa al control

Modos de presentar la aceptación:

La manta sobre la hierba

Aceptar= ser una manta tendida sobre la hierba

Sobre la manta caen: hojas, lluvia...(representan pensamientos, sentimientos...)

Aceptación = deseo de ser un contenedor (de pensamientos, emociones...)

Sin intentar controlarlos, ni darles nombre

Como una caja, que no hace presión para contener o no contener las cosas, simplemente las contiene

Las olas en la playa

Aceptación = Tener una gran playa

En la que las olas van rompiendo paulatinamente una tras otra

Tengan la altura y fuerza que sea, acaban por deshacerse

No tratar de controlarlas, verlas como si uno estuviera en el paseo marítimo (esto da disociación), y se implica en lo que le importa en la vida. (como cuidar las plantas de su jardín)

Hacer espacio es lo contrario a luchar, que sería, bajar a la playa y tratar de controlar el curso de las olas.

Implicarse en tal acción es peligroso, pues la ola envuelve, y desde ahí no podemos ver nada.

Ejercicio presión palmas (dos no pelean si uno no quiere)

Hacer presión=quedarse preso de las palabras

1)

Pedir a cliente que ponga la palma (cara arriba, como para recibir una moneda)

Juntar las palma y hacer presión (la palma del terapeuta viene desde arriba)

T: eso es quedarse atrapado, luchar. Hacer fuerza es no aceptar.

2)

T: hagamos ahora lo contrarios (repetir el ejercicio sin hacer fuerza)

T: como el refrán, si uno no quiere dos no pelean. Si eliges no pelearte con lo que tu mente te ofrece, no hay lucha en la que te veas envuelto, si te ves luchando, sólo tienes que tirar las armas

3)

Se intercambian los papeles (cliente pone la palma encima de la del terapeuta)

cliente presiona hacia abajo

cliente deja de presionar

T: ¿esto que hago es resistir y luchar, o estar abierto?

Las manos pueden estar juntas sin luchar.

Metáfora del globo en el estómago y la gran ola (para adicciones, ansia por síndrome de abstinencia)

Adictos describen el ansia como tener un globo en el estómago.

Cada vez se hace más grande y parece que puede explotar dentro.

Dicen que lo único que pueden hacer es (beber o fumar...) para aplacarlo

(Hasta aquí: globo= ansia)

Dar alternativa con metáfora olas:

T: ¿Qué pasa si las ansias son como una ola que vemos a lo lejos, al principio no muy grande pero que poco a poco va creciendo?

(Ahora convertimos ansia/globo en ola)

El globo= la ansia= la ola

Si seguimos mirando esa ola (ansias), va creciendo hasta alcanzar su punto máximo. Luego simplemente se rompe en la playa.

9,2 Desactivación de las funciones del lenguaje (desliteralización y alteración)

de los contextos verbales del TEE)

9,2,1 la literalidad como función del lenguaje

Barreras: Son funciones psicológicas (cognición, emoción, reactividad fisiológica) verbalmente establecidas

Palabras: adquieren funciones psicológicas de sus referentes.

(Evitamos “pensamientos de futuro fracaso inevitable”, como hemos respondido a un fracaso)

(Evitamos pensamientos sobre la muerte de alguien querido, como evitaríamos su muerte)

Cognición: tiene un papel fundamental. Los estados físicos y emocionales no son simples respuestas fisiológicas, sino que tienen un componente verbal.

Ejemplo:

Ansiedad ---> Nivel de activación (arousal) ---> función verbal “malo”

Activación sexual --> Nivel de activación (arousal) ---> función verbal “bueno”

(No se trata de aceptar el fracaso, sino el pensamiento del fracaso)

9,2,2 Los tratamientos cognitivos

Asumen que----algunos eventos privados-----son-----Barreras (para la recuperación)

En consecuencia tratan de eliminarlos con argumentaciones y reestructuraciones cognitivas.

Tratan de sustituir lo que llaman-----Cogniciones negativas o irracionales-----por-----pensamientos racionales.

En ACT-----No se ataca a la FORMA de los eventos privados

Sino a-----su FUNCIÓN (desactivación de las funciones del lenguaje)

Alterar los contextos verbales que propician y mantienen la Evitación Experiencial No Funcional.

Resaltando la ----Aceptación.

Cuando en ACT se trabaja sobre la FORMA, es también para ensanchar y aflojar su FUNCIÓN.

Ejemplo: La desesperanza creativa

Se altera su FUNCIÓN (como evento psicológico), para así alterar el repertorio del cliente.

9,2,3 Aparición del lenguaje

El lenguaje ha sobrevivido porque permite una mejor adaptación al medio.

Pero esto no es el único resultado posible.

El valor adaptativo es: permitir a los individuos que se alejen del peligro.

(Escape ante una señal asociada al peligro)

Ejemplo: reacción ante la palabra “tigre”.

No correr puede NO dar opción a otra oportunidad (la palabra sirve como señal de peligro cuando el peligro no está presente más que de forma verbal)

Hoy las palabras siguen portando (por la historia personal) señales de peligro.

Por ello es útil distinguir entre pensamiento y lo que aparenta ser (la cosa en sí), para abrir el marco de respuesta.

Ello supone distinguir entre el yo y los eventos (conductas privadas o no) que este yo lleva a cabo.

Esto es el desarrollo del yo contexto, como algo diferente a los contenidos y a los procesos de tales contenidos.

El yo amenazado si un “tigre” nos persigue son todos los yoes, pues si nos come desaparecen todos.

La pregunta es, ¿qué yoes son los amenazados si uno piensa “estoy escapando continuamente de la humillación”? Solo amenaza un tipo de yo, jamás al yo contexto.

9,3 Distinguiendo varias dimensiones del yo

En ACT diferenciamos 3 yoes (yo contenido o yo conceptual/ yo proceso/ yo contexto)

Aquí se enseña al cliente a diferenciar entre el Yo contenido y el yo contexto.

Para darle herramientas al cliente para aflojar y minimizar la trampa del lenguaje y se alejen de las estrategias de control nocivas para ellos.

9,3,1 El yo como contexto y el yo como contenido

Somos conscientes de los cambios en lo que vemos, pero no apreciamos el hecho de ver.

Somos conscientes de los contenidos de la conciencia, pero no de la conciencia en sí misma.

Nos solemos identificar con el contenido (por ello pueden hacerse muy difícil ajustes a nuevas contingencias como dejar una carrera profesional, la muerte de un hijo...por la crisis de identidad...)

La aceptación de los eventos privados, necesita liberarse de la prisión del yo contenido, y adoptar el yo contexto.

Abrirse a los eventos privados temidos desde la única dimensión donde eso es conveniente y enriquecedor, es desde el yo contexto.

9,3,2 Fomentando un yo contexto alterando la literalidad y distinguiéndolo del yo contenido

La identificación intensa del yo con algún contenido suele ser problemático.

Se usan ejercicios de meditación con fin de experimentar un yo independiente de roles, pensamientos, emociones y estados corporales (un yo que trasciende) (ejercicio del observador de Hayes)

Metáforas del mueble y la casa

La persona es la casa y los muebles (eventos privados)

Metáfora del tablero y las fichas

Imagine un tablero con fichas blancas y negras (como el del ajedrez).

Fichas negras= ansiedad, ira, rabia... (los pensamientos negativos que tenga)

Ud se pone del lado de las fichas blancas (pensamientos positivos, por ejemplo: seguridad, control...), que son las que quiere que ganen.

Es como si subiera a lomos de un caballo blanco y nos dispusiéramos a luchar contra las fichas negras.

T: en este juego de la guerra, lo que su experiencia dice, es que cuando pelea, las fichas negras cada vez se hacen más grandes, como si se multiplicasen con la lucha.

La lógica le dice que si pelea, las echará del tablero, pero el resultado que ha obtenido no es este.

Es una zona de guerra, no puede ganar.

Luchar contra sus pensamientos significa como si hubiera “algo en usted que está mal”.

T: en este ejemplo, ¿quién es ud? ¿las fichas? ¿el jugador que pelea contra las negras? Eres el tablero.

Las piezas no existen sin ud. El tablero no cambia, vaya como vaya esa guerra.

Puedes moverte en la dirección valiosa mientras ves a las piezas y sus movimientos.

Ejercicio del observador
1) inducción hipnótica
<p>2) No soy mis roles</p> <p>considérese a Ud. mismo en:</p> <ul style="list-style-type: none"> -El trabajo (Visualizar la imagen...advierta como interactúa con otros...) -En casa (Note que puede haber cierta superposición, pero que hay papeles distintos que ud desempeña como padre, como marido...) -En su pasado cuando era niño (a veces de hijo bueno, otras de travieso...) -Ahora mismo de cliente <p>....</p> <p>Sus papeles cambian en el transcurso de su vida, pero en todas las ocasiones estaba ese “yo”, un Ud. que permanece idéntico.</p> <p>Permítase notar ese hecho central</p> <p>“aun que tengo diversos papeles, yo no soy mis papeles”</p>
<p>3) No soy sólo mi cuerpo</p> <p>visualice su cuerpo tal y como es ahora mismo</p> <ul style="list-style-type: none"> -su cuerpo como adolescente <p>(Permítase deslizarse bajo la piel de aquel adolescente...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - su cuerpo de niño

(Mire esas pequeñas manos delante de sus ojos, advierta la diferencia con las de ahora...)

- cuando estuvo enfermo

(Note como se siente ese cuerpo enfermo, quizá con náuseas y dolor de cabeza...)

-Actividad física

(Sensación de la sangre corriendo por sus venas, el aire entrando en sus pulmones...)

Su cuerpo cambia constantemente, pero el sí mismo es constante (aun que perdiera un brazo)

“aunque tengo un cuerpo, no soy mi cuerpo”

4) No soy mis emociones

- el momento en que estaba más triste que nunca

(déjese deslizar por esa experiencia por un instante)

- imagine un ejemplo concreto

(sienta lo que sentía al estar allí...al sentir aquello)

- ocasión en la que estaba aburrido

- ocasión en la que estuviera contrariado

- enamorado

Todos los Ud. (recapitular las emociones mencionadas), había un Ud. que las contenía a todas

“aunque tengo emociones, yo no soy mis emociones”

5) No soy mis pensamientos

- Cuando era estudiante

(pensaba un montón de cosas, que puede que ahora ya no haya pensado en absoluto)

(Tenía pensamientos sobre amigos de la escuela... ¿cuándo fue la última vez que pensó en ellos?)

-¿Puede recordar alguna ocasión en la que pensaba que algo era verdadero y que ahora ya no lo cree?

(puede que de niño pensara que Santa Claus existía)

-Puede que pensara que se casaría y sería feliz para siempre (y ya no lo ve así)

-O que esa era la mujer de su vida

-Puede que antes de la sesión se preguntara que haríamos en esta, o que ahora esté pensando sobre

este ejercicio..

-¿Qué pensaba ayer a esta misma hora?

Aunque sus pensamientos cambien constantemente, hay un Ud. que siempre permanecer

“aunque tengo pensamientos, yo no soy mis pensamientos”

Ahora recapacite sobre roles, emociones, pensamientos... esa corriente de cosas que han ido cambiando y que, sin embargo, Ud. podía notar un Ud. constante.

Advierta todas las cosas con las que ha estado luchando (poner ejemplos concretos de los eventos privados)

No importa cómo se desarrolle la lucha, Ud. estará ahí siempre.

Esas cosas parecen amenazarle, pero Ud. es más que todo ello.

Advierta ese Ud. que está aquí y ahora, que está advirtiendo todo eso.

Ejercicio de observación del flujo de experiencia privada

1) Inducción por propiocepción

Externo

(Note posición brazos, piernas, músculos alrededor de sus ojos cerrados...)

Interno

(Respiración, movimiento de su abdomen...)

2) Disociación pensamientos en pantalla de cine

(Dese cuenta de los pensamientos como si los viera reflejados en una pantalla de cine, note cómo surgen y cómo se van...)

No agarre nada y no empuje nada

Déjelos estar como vienen y déjelos ir cuando se vayan...

(deja que las cosas sucedan)

3) Estado de ánimo

(Aprecie su estado de ánimo, nótelos y no haga nada por empujarlo o retenerlo...)

4) Mente analítica

(Note su mente juiciosa, analítica, crítica, note lo que dice sin más...quizá le diga que lo está haciendo mal o bien, nótelos simplemente.... su trabajo aquí y ahora es sólo notar lo que venga...)

5) Vivenciar sus sensaciones y pensamientos

(si tiene sensaciones o pensamientos que no le gustan, simplemente no intente alejarlos, o traerlos)

(si nota que no le viene nada, note esa sensación de no venirle nada)

...

Trate lo que venga gentilmente, con cariño, sin pasión, como si se tratara de observar el cielo desde la ladera de la montaña...

6) quédese unos minutos vivenciando lo que venga

7) deshipnotización (tras unos minutos)

8) conversación

T: ¿cómo ha ido?

T: ¿eras tablero o ficha?

T: ¿los pensamientos que te venían parecían iguales o distintos a otras veces que los has tenido?

Ejercicios llevar la mente a pasear

Es un ejercicio equivalente al siguiente (hojas y otoño), (también para entender el yo contexto).

(pg 215) no me gusta mucho, pero útil para clientes que no quieren hipnosis o para el cliente que está muy verde, que sigue con mucho temor a sus eventos privados (por ser menos intenso).

Ejercicio el otoño y las hojas

Objetivos:

Estar abierto al contenido cognitivo que surja.

Se puede aplicar en el momento en que el cliente esté teniendo contenidos que habitualmente intenta evitar o controlar.

C: Estoy mal, no lo puedo soportar, pienso lo que me ha ocurrido....

T: Estamos aquí para que construyas la vida que has elegido

T: Estos son los pasajeros que te importunan frecuentemente

T ¿estás dispuesto a seguir viendo a esos pasajeros?

C: Sí, pero no quiero

T: No te pregunto si quieres, sólo ¿estás dispuesto a tener el pensamiento de no querer estar dispuesto y seguir con el ejercicio por lo que significa para tu vida?

1) breve inducción

2) imagínate sentado al pie de un árbol de hojas caducas en otoño

3) deposita lo que estés pensando ahora mismo en una de esas hojas que están empezando a caer, y observa cómo cae (esa hoja cargada de tus pensamientos)

T: tú no eres ese pensamiento, tú eres quien observa aquí cómo ese pensamiento cae plácidamente al suelo

4) Otra hoja, cárgala con lo que te viene ahora mismo....

5) Otra hoja, cargada con un algo particular del cliente

Ej:

Retoma esa situación, cuando tu padre te decía que eras inútil...

Nota como caen

Hazme una señal con el dedo cuando veas caer la hoja

6) dime otro pensamiento que venga ahora.... mira cómo caen

Varios ensayos más para que el cliente ejercite el acto de distanciamiento.

Metáfora/ejercicio de la cabalgata con carteles

Para que aprecie cuándo está atrapado o fusionado a los pensamientos (y aprenda a distanciarse de ellos)

Para permitir la disponibilidad a tener los eventos privados que sean mientras se actúa en la

dirección elegida.

Ud= posición de observador de una cabalgata de individuos que portan carteles en blanco

Pon en los carteles los eventos privados que te surjan.

(como si tus pensamientos fluyeran desde los oídos a los carteles)

(las sensaciones y emociones de tu nariz (con el aire espirado) a los carteles)

En forma de foto, palabra, frases, pinturas...

Simplemente observa cómo los soldaditos pasan llevándose los carteles que ud ha cargado.

Aprécia si se ha quedado enganchado a un evento privado, o si la cabalgata se ha parado, si te ves al lado de los individuos o como espectador.

Si sucede, retoma la posición de espectador, y coloque otra vez el evento privado con el que se ha quedado enganchado

Cuando los eventos privados nos atrapan, es porque los comparamos y hacemos tan nuestros que no nos distinguimos de ellos.

9,4 Convenciones lingüísticas para alterar la literalidad y otros contextos verbales

“Yo estoy teniendo el pensamiento de que...”

“Yo estoy teniendo la sensación de angustia que valoro como mala...”

-Pedir al cliente que use estas convenciones, pues dan perspectiva y muestran la diferencia entre el yo permanente y los demás yoes.

9,4,1 Diferenciación lo que está presente y lo que se hace presente por el lenguaje

Presentamos un “lápiz”.

T: ¿qué características tiene?

C: es de madera, parece un tubo, tiene mina....

T: todos estos elementos están presentes por lo que hemos aprendido, sino no hubiéramos contactado con quien nos lo ha ensañado, no estarían.

Ejercicio de limón

T: ¿Qué te viene al pensar en el limón?

C: amarillo, ácido....

T: ¿alguna vez te los has llevado a la boca?

T: Imagina que te lo llevas a la boca, lo muerdes, lo pasas por tu lengua...¿qué notas?

C: ácido, saliva, ganas de beber agua...

T: ¿no es curioso que notes todo esto sin que esté el limón en tu boca?

Invitar a repetir: limónlimonlimonlimonlimonlimon (con distintas entonaciones, llevarlo al absurdo como cuando lo hacen los niños)

T: ¿qué has notado?

C: no veía siquiera el limón

T: Antes estaba tan presente y ahora, solo por repetirlo dejaron de surgir todas aquellas características

T: ¿y si lo que te ocurre con todos esos pensamientos que te taladran es algo parecido?

T: ¿ y si los observas como pensamientos sin más, que al igual que la palabra limón, según que hagas con ellos, vienen unas sensaciones u otras?

T: sirve para ver cómo las mismas palabras, según lo que haces con ellas, se ven de modo distinto.

T: para experimentar lo tramposo que es el lenguaje, que nos hace creer que están presentes cosas

que no lo están.

Se trata de deslitalizar, es decir, romper la fusión entre palabras y función.

Ejercicio del chocolate y el hígado

Se trae al chocolate como antes el limón

T: imagina un hígado recién extraído del animal

T: mézclalos (chocolate e hígado)

T: ¿qué sensaciones están presentes ahora? ¿Y si piensas en comer la mezcla?

T: ¿Tendrías los mismos pensamientos si vivieras en un lugar donde esto siempre hubiera sido considerado un manjar?

T: ¿tendría el mismo valor, si te aseguraran que la mezcla es una panacea para todos tus problemas?

9,4,2 Eventos privados como lo que son. Deslitalización.

La única reacción de fusión entre el yo y sus contenidos, resulta limitante para los valores.

El objetivo es romper la literalidad, para diferenciar el yo contexto.

Las que presentaremos, son convenciones engorrosas, pero en el engorro también radica la propiedad de alterar el proceso automático de respuesta.

9,4,2,1 Pensamientos

Película:

T: ¿alguna vez ha ido a ver una película terrorífica y hay partes en las que es como si ud estuviera ahí (reacciona acorde con la escena)?

T: los pensamientos pueden parecerse a esto. Podemos pensar que ocurrirá algo que tememos y nos quedamos paralizados, como si estuviéramos en esa situación.

C: mi vida nunca mejorará

T: no tengo una bola de cristal, no puedo decirle que está equivocado

T: lo que sí puedo decir con seguridad es que **está teniendo el pensamiento** de que el futuro le reserva solo sufrimiento

T: en vez de decir “no sirvo”, podría decir “estoy teniendo el pensamiento de que no sirvo”

T: Ud. está seguro de que estos pensamientos son verdaderos, y estoy con Ud. en que tal vez lo sean

(Esto es como agradecer a la mente por el contenido que evoca (lo opuesto sería hacer una evaluación negativa de algunos eventos privados)

T: pero también es posible -aunque sea muy remotamente-, que esté equivocado. Lo indiscutible es que está teniendo ese pensamiento.

T: ¿y si esta nueva forma de hablar hiciera posible que ciertas cosas desaparecieran y fueran posibles otras que no estaban claras antes? Intentémoslo a ver qué sucede.

T: con su permiso, se lo recordaré cuando lo olvide, ya que es una forma extraña de hablar, hasta que Ud. lo haga siempre.

T: esto es estar fundido con los pensamientos, algunas veces causa problemas, por lo que conseguir separarse puede ayudar

T: ¿cómo le ha ido hoy “comprando pensamientos”, cómo ha ido su recorrido en lo que le importa?

Conjunciones adversativas, que funcionan como claves contextuales que enmarcan los elementos en relación de oposición.

Pero (pasar del “pero” a la “y”)	Y
“Me gustaría tanto implicarme en mi trabajo, pero me siento deprimido”	“Me gustaría implicarme en mi trabajo y me siento deprimido”

Pensamientos de futuro

T: si su pensamiento “me va a salir mal” fuera ya realmente el futuro, no tendría sentido hacer nada. No sabemos qué ocurrirá, incluso cuando trabajamos para conseguir lo mejor, puede que sea sí o que no. No lo sabrá hasta que no camine en esa dirección. ¿Está dispuesto a trabajar en lo que valora con ese pensamiento sobre el futuro?

9,4,2,2 Emociones

“yo estoy ansioso” Si el yo tiene una relación de equivalencia con la ansiedad, Y la ansiedad es algo malo, se deriva “yo soy malo”	“yo estoy teniendo ansiedad”
“necesito irme, beber, no aguanto más”	“soy yo y estoy teniendo el pensamiento de necesitar irme y la sensación de necesitar beber y el pensamiento de que no aguanto más”

Hacer esto durante toda la sesión, para situar cualquier contenido que surja como fichas del tablero.

Saludar a una emoción, como uno saluda a un vecino con quien no conversa habitualmente. Puedes saludar a todos lo que encuentres y decidir con quines quieres conversar (los que te aproximan al camino que quieres recorrer)

9,4,2,3 Valoraciones

Recordemos la distinción entre **valoración y descripción.**

Ej:

esta es una silla de madera (d)

Es una silla mala/fea (v). (depende de para quien, es cosa del observador, no propiedades intrínsecas de la silla)

Pedir que haga:

“estoy teniendo ansiedad y la estoy valorando como mala”

9,4,2,4 Recuerdos

Cargados con las funciones (positivas y negativas) de las contingencias habidas y las derivaciones correspondientes.

Ayudan a la vida, pero también pueden ser un problema cuando no se ha aprendido a actuar con distanciamiento de tales funciones.

Ej.: persona vive el presente sobre la base de las funciones de los acontecimientos pasados (con la actuación que para él tendría sentido en aquella situación pasada)

La persona que tuvo un accidente y limita sus quehaceres como si el accidente acabara de ocurrir.

Ej. luto:

Persona que ha perdido a su hija tras un doloroso y prolongado proceso de enfermedad. Actúa como si se estuviera ocurriendo todavía. Trata de buscar respuestas y paraliza su proyecto vital al igual que lo hizo durante el periodo.

Hacer los ejercicios de exposición y metáforas.

Solo cabe pasar por un charco y ver lo que hay en él, si tiene un valor para su vida.

9,4,3 Ejercicios y metáforas para altera la literalidad, la evaluación y el dar razones/explicaciones

9,4,3,1 Ejercicios “fiscalizantes”

La metáfora de la burbuja azul

C: no veo nada claro, todo es negro, no tengo salida

(Preguntar siempre por: familiaridad de tal pensamiento, lo que hace habitualmente y hacía antes cuando aparecía, relación de su experiencia anterior con lo que hacía y resultado con lo que le importaba en la vida)

T: si tienes una burbuja azul alrededor de la cabeza, es probable que todo lo que veas tenga un matiz azul.

T: ¿qué pasaría si la cogieras con tus manos y la colocaras a tu lado? (acompañar con el gesto)

T: no es eliminarla, sino situarla a tu lado para ver desde ese lugar seguro que hay en ti, en vez de ver todo a través.

T: al colocarla aquí, puedes ver su forma, sus características y ver que la estás viendo.

T: a la burbuja alrededor de tu cabeza ni la ves, y te hace verlo todo a través de ella.

“Fiscalizando” la lucha y cualquier reacción en múltiples ejemplos

T: Cierra los ojos y piense en una situación relativa a algo con lo que está luchando

T: ¿puede abandonar la lucha con las emociones relacionadas con esta situación?

T: póngase en contacto con una emoción específica relacionada con esta situación

T: Imagínese sacándola fuera de ud, como si la pudiera coger con sus manos (como si fuera un objeto), y póngala enfrente de ud (en el suelo de esta habitación)

T: Describa esta emoción (color, tamaño, forma, textura, peso, movilidad, fuerza...)

Metáfora física de estar “pegado” o fundido y la metáfora de las gafas

Pegar objeto a la cara del cliente y luego separado (moviéndolo para que pueda verlo de todos ángulos y perspectivas)

T: es la diferencia entre ver el objeto desde aquí o allí. Es el mismo objeto pero se pueden ver distintos matices, incluso puede que no parezca el mismo (según la luz que tenga, el lugar...)

T: Si uno lleva unas **gafas oscuras** muchos años, a fuerza de ver todo a través de ellas, termina por no apreciar que lleva gafas, pero todo se ve filtrado por el color de sus cristales.

T: me pregunto, ¿cuántos años llevas con unos cristales como si fueran el cristalino de tus ojos?

T: al intentar no ver y sentir lo que ves y sientes, es como si los cristales se oscurecieran todavía más (más oscuros, pegados, grandes y ocupen más parcelas a través de las cuales ves tu vida)

T: y si tomaras las gafas y las pusieras a tu lado, de modo que pudieras ver las cosas y las gafas que tanto dolor te producen?

T: tu puedes elegir qué haces con ellas.

T: Si las eliges, también estás aceptando el costo que conlleva hacer eso en tu vida.

T: si las pones en un lugar donde las puedas ver (pues son parte de ti), podrás elegir lo que más te convenga.

Ejercicio de contemplar el cuadro

T: ¿qué haces (si vas a un museo o miras un cuadro de la habitación) con el cuadro?

C: Nada especial

T: No hacer nada especial, es hacer algo especial

C: contemplar/mirar

T: ¿qué haces si vas a un concierto/ver película/ asomarte a la ventana de tu casa y ver a los niños jugar... (cualquier actividad sensorial)?

T: ¿y si todo lo que tienes que hacer con tus sensaciones de malestar (ajustar a la que tenga el cliente), es simplemente contemplarlas como un programa de tele que no te gusta, pero redundo en tu beneficio por lo que sea?

T: ¿qué tienes que hacer si te das cuenta de que estás con la nariz pegada al cuadro?

Dar dos pasos atrás, ver el cuadro y elegir el siguiente paso en la dirección que valore.

Metáfora de la radio siempre encendida

T: a veces, la mente es como tener una radio que siempre está encendida en la misma emisora.

T: a veces dice cosas bonitas y otras perturbadoras.

T: ¿qué está diciendo tu sistema verbal “radio” ahora mismo?

T: la radio está para ser oída, pero no necesariamente atendidos sus mensajes.

T: ¿y si lo que hay que aprender es a tener la radio siempre encendida y hacer lo que más convenga?

Escuchar la radio mientras atiende y se mantiene haciendo lo que le importa

Ejercicio de las tarjetas (los contenidos son contenidos: “tú eres mucho más que eso”)

Preparación: tarjetas (o papeles cortados), bolsa.

Cuando el cliente está “atrapado” por un contenido psicológico (ha “comprado” una sensación, recuerdo, pensamiento...)

El T se interesa por todo el contenido que surge sin interrumpir al cliente.

(No discutir, sino contemplar)

T escribe cada cosa que el cliente dice en una tarjeta

T: ¿qué más cosas la mente le está dando?

(Cada cosa que dice C, la apunta T y la pone en una bolsa o en el bolsillo del C.

T: ¿Puedes llevar todo ese contenido y continuar la sesión?

Prescripción/propuesta al final de la sesión:

T: haz lo que sea importante para tu jardín, llevando contigo estas tarjetas y todos los contenidos que tu mente te dé.

Ejercicio de decir sí y hacer no

T: imagine que tocar ese objeto va en dirección a lo que ud valora en su vida

T: diga “no quiero tocarlo” una y otra vez, y tóquelo

9,4,3,2 Ejercicio sobre la relación arbitraria entre razones y acción (muchas razones para una acción y varias acciones para una razón). Credibilidad razón-acción y elección.

Objetivo:

- Desbaratar relación Razón-acción
- Situación ACTuación en el contexto de la elección personal
- Despegar al cliente de relaciones que parecen automáticas y obligadas

Distinguir entre:

Condiciones ineludibles (físicas para llevar a cabo una acción. Ej: conducir/coche)

Razones que no lo son (aunque mantengan esa apariencia social y por nuestra historia personal)

Estamos inexorablemente obligados a elegir. No hay acciones ni buenas ni malas, hay acciones que nos acercan o nos alejan de lo que queremos en la vida. Estamos obligados a elegir.

Se puede trabajar con:

Contenido que salga en sesión	<p>Cuestionario (pg 264 libro)</p> <p>(del 0 al 10 si crees q son buenas razones para la acción indicada)</p> <p>-No se trata de discutir si son mejores o peores razones, sino de romper toda relación causa-efecto, pasar la acción al plano de la elección personal.</p>
-------------------------------	---

Las razones se sitúan en los valores de cada uno

Ej:

C: tengo que tener ganas para escribir

T: ¿es una buena razón, en tanto que determinante para escribir?

C: vale, pero es difícil

T: ¿que escribir sin ganas sea difícil, sería una buena razón en tanto que determinante para escribir?

T: si de ello dependiera lo que más quieres en el mundo, ¿escribirías siendo muy difícil hacerlo sin ganas? ¿Es una razón inexcusable y determinante para ACTuar?

T: ¿podrías escribir, si fuera muy importante en tu vida, con tales pensamientos en tu bolsillo (ej. tarjetas)?

Las razones son legítimas, individuales, de acuerdo con los valores de cada uno. Pero no son en modo alguno determinantes.

Conversación para eliminar la existencia de una única razón como requisito determinante:

T: Al pensar ir a la cita, la persona X, pensó que se reirían de él.

T: ¿Cuántas opciones de respuesta tenía?

C: llamar y cambiar la cita, ir a la playa, meterse en la cama, ir a un psicólogo...

T: ¿Dónde podría conducir el persistir en cada una de estas opciones?

T: ¿qué está valorando X con sus “pasos”?

9,4,3,3 Ejercicios de contenidos vividos negativamente

Metáfora de las nubes grises

Lucha contra el sufrimiento por recuerdos= luchar porque no surjan nubes

T: la experiencia nos dice que las nubes no es algo que se pueda controlar. (Evitar los recuerdos es reforzarlos)

Algunos recuerdos afloran como nubes y oscurecen lo que está debajo

T: tu experiencia con la depresión es como un cielo que se cubre de nubes grises, en vez de seguir mirando el cielo y dejar ver las nubes seguir pasando, se queda atrapado en la nube, “pegado” a ella.

No ve ni la nube, ni el cielo, ni la tierra. Está completamente envuelto en la nube, sin poder cuidar las plantas de su jardín.

T: ¿así consigue que la nube se haga más ligera?

T: ¿se siente víctima de la nube?

T: ¿es lo único que puede hacer?

T: ¿es como si pelease con ella? ¿Le habla, le increpa, da razones para que se vaya?

T: Alternativa: dejar estar la nube, saludarla cuando llegue a su vida, ver cómo a veces oscurece lo que tenemos entre manos y dejar que pase.

T: A veces descarga bruscamente, pero sin duda pasará, volverá a salir el sol y probablemente vuelva mil veces más.

T: recuerda: ¿cuáles son los números? (2, 3, 4)

T: igual que las nubes, aparecerán cuando tengan que aparecer.

Ejercicio/metáfora del gigante de lata y cuerdas

Emplear cuando:

- El cliente haya contactado con material evitada muy doloroso o,
- Esté evitando hacerlo

T: es importante notar la diferencia entre estos pensamientos y tu

T: ¿quieres hacer un ejercicio como una parte del trabajo que alimenta la planta de la terapia que ha de repercutir en que te centres en la las plantas importantes para tu vida?

1) Sugestión/conversación pre-hipnótica

T: a veces, los “pasajeros” vienen todos juntos (muy organizados e insistentes, se hace muy difícil actuar a pesar de ellos)

T: una buena manera, es descomponerlos en piezas

T: Me gusta verlos como un **gigante de lata y cuerda**

T: se trata de imaginar y estar abierto a lo que venga (seguir practicando)

T: si algún momento no estás abierto, dímelo.

2) Inducción ligera

(cierras los ojos como siempre, ponte cómodo, imagina el cuarto donde estás sentado, concéntrate en mi voz, el ruido del aire, en la calle, los pájaros, el contacto en el sillón, temperatura de hoy, imagínate frente a mí, en el sillón, en el despacho...

3) Encontrar sensaciones en una situación cualquiera

T: Imagina una situación cualquiera del verano pasado (avisa cuando la tengas)

T: fíjate con quien estabas, qué ocurría, qué veías y oías..

C:.....padre, rabia....

4) Exposición a la sensación (describir sensación/darle la bienvenida/disociación)

4,1) describir sensación:

T: mantenlo, mira esa situación desde el observador que eres tú. Entra en contacto con esa rabia, nota por dónde anda ese sentimiento

T: señala la zona de tu cuerpo donde está localizada (dónde empieza y dónde acaba)

T: Nota esa tensión aunque no te guste, sin luchar. ¿Puedes?

T: mírala a la cara, sin luchar, en la parte de tu cuerpo en la que la sientas, como si fuera una mancha.

T: ¿de qué color es? ¿Textura? ¿qué más?(pinchos)

4,2) darle la bienvenida:

T: Dale la bienvenida, levántate el sombrero y saluda al a rabia

4,3) disociación:

T: ponla delante de ti y contéplala. Como si fuera un cuadro, dale la bienvenida como lo que es, ni más ni menos reconcílate con ella, hazle sitio, aunque no te guste

T: pon la rabia a tu lado y mira si tienes alguna otra sensación.

5) Buscar más sensaciones/pensamientos/recuerdos y repetir con lo que surja todo el punto cuatro.

T: vamos ahora a otra pieza del gigante

Si el cliente se cierra (ante alguna sensación/recuerdo...)

T: sabes que es un recuerdo, luchas para evitar verlo y sin embargo anda por ahí. Puedes ganar mucho si te abres a ver esa parte del gigante. T pido que desde esa parta que hay en ti que te permite abrir el álbum de tus fotos y mirarlas lo abras y mires esa foto. ¿es'tas dispuesta a abrir el álbum?

T:avisame cuando hayas abierto el álbum

¿Quién está en la foto?(describir la sensación(4,1))

Si cliente se pone a llorar:

T: no te pido que te guste, sino que le des la bien venida, que intentes hacer las paces con lo que viene, míralo desde esos ojos que siempre están detrás de lo que haces y date cuenta de lo que sientes ahora mismo al mirarlo...

6) otra parte del gigante(repetir el punto 4 tantas veces, con tantas partes de gigante como se considere necesario y tolerable)

T: te pido que vayamos a otra parte del gigante, la parte que más miedo te da. Te pido que busques esa foto en el álbum

Deja el álbum abierto y observa todo lo que te viene

Nota lo que te viene y déjalo estar... las sensaciones y déjalas estar....

PALABRA Y ESTRUCTURA CLAVE: Nota.....y **déjalo estar** (repetir muchas veces)

Ej:

Nota lo que sientes ahora mismo , nota tus manos y déjalas estar..., contempla lo que sientes al mirar esa cara y déjalo estar...deja que salga todo lo que tenga que salir al mirar esa foto y contéplalo por unos minutos... déjalo estar...

¿Hay alguna otra foto que no quieras mirar?

7) conversación y refuerzo

C: lo he pasado muy mal, no sé cómo he sido capaz

T: es un bonito pensamiento que te da tu mente.

Lo importante es que has afrontado algo que te rondaba desde hacía tiempo. Lo hemos hecho porque te puede servir para mirar a tu historia con más facilidad y hacer un hueco a todo lo que sientes al recordar. No se trata de pasarlo mal por pasarlo mal (charco).

10. FASE 5 del tratamiento. Haciendo más espacio para la aceptación (detección de barreras) y afianzando la práctica del compromiso con los valores

Objetivos:

- Afianzar la práctica en detectar barreras y actuar eligiendo.
- Reesclarecimiento de lo que importa en la vida.
- Detectar las barreras que surgen ante las recaídas, estar presente, elegir y actuar en la dirección elegida.

- Disminuir la frecuencia de las sesiones.

Intervenciones:

-Metáforas para ejemplificar el costo/beneficio.

-Ejercicios para detectar barreras, el valor de éstas y la elección de recorridos valiosos.

10,1 Las barreras psicológicas

Proceso (o tratamiento de las barreras):

Conseguir que el cliente aprenda a detectarlas y las acepte como lo que son (contenidos psicológicos)

Pasos que debe dar el cliente:

1) Detectarlas (contenidos psicológicos que interpreta como algo negativo y por ello intenta evitar y le limitan)

2) Comparativa coste/beneficio entre:

Actuar según las barreras vs Tener las barreras y hacer lo que importa (fomentando la desliteralización y el yo contexto)

(apréciese que en el segundo caso dejan de ser barreras)

3) Aceptarlas (sería tomar la opción dos en el “vs” anterior): La literalidad ante las barreras (fusión cognitiva) lleva a la evitación experiencial (la cual es altamente limitante). La alternativa es fomentar el yo contexto (en detrimento de la literalidad) y así, cambiar su función al alterar la respuesta a estas.

Las barreras:

Son barreras psicológicas, no físicas. Por ello, dejan de ser “barreras” como algo limitante en función de cómo actuemos ante su aparición.

Sensación de haber vuelto al principio o de ir marcha atrás (Recaída):

- Es contactar con el patrón de evitación limitante
- Se experimenta como una experiencia privada negativa
- Es muy común que lo sientan (cliente y terapeuta) durante el desarrollo de la terapia

La terapia

- No exime de esto (surgimiento de barreras/recaídas) de por vida
- Sí, que enseña (es una buena vacuna) a aprender a reaccionar a lo que se siente y piensa ante un fracaso.
(aceptar las reacciones privadas que el fracaso pone sobre la mesa)

Tratarlo o redefinirlo como:

- algo muy valioso en el curso de la terapia (para el cuidado de la planta).

T: Es una suerte que aparezcan las barreras

T: porque son un ejemplo que nos permite notar el efecto de la historia

T: aunque no queramos desembarazar de ella (la historia), y te pregunto, ¿cuáles son los números?

C:2,3,4

T: Los números siempre están ahí cuando se dan las condiciones para ello (hay muchas circunstancias que los hacen presentes).

T: La suerte de que surjan las barreras ahora, es que podemos actuar pronto para responder de forma distinta cuando aparecen

T: por ejemplo, puedo preguntar, ¿cuáles son los números? Y tú puedes elegir no decírmelos, a pesar de que surjan, ponerte a hacer deporte o cualquier cosa que consideres oportuno para lo que quieres en la vida.

Actuar en vez de evitar y así cambiar el patrón destructivo.

10,2 Barreras psicológicas frecuentes que aparecen cuando el cliente ya lleva parte del camino andado y comienza a sentirse bien y tiene miedo a volver atrás

- Estar controlado por el resultado (10,2,1)
- No acabar de estar bien
- Tener razón y estar en lo correcto
- Tener miedo a fracasar, a recaer, al futuro
- No reconocerse y sentirse extraño
- Dificultades en elegir y sentirse obligado (objetivos no ligados a los valores)
- No estar totalmente abierto a los eventos privados y su coste, y así, no acabar de estar bien
- ...

A continuación se repasan estas barreras una por una.

10,2,1 El proceso y el resultado

La mayoría de los clientes están orientados al resultado inmediato de su comportamiento (conseguir sentirse bien rápidamente)

Por ejemplo

- Buscan hacerlo bien en cada paso que dan
- Buscan el resultado positivo sin demora

Cuando el resultado no aparece rápidamente o no consiguen sentirse bien rápido:

Se deprimen aún más

(Entran en el ciclo de relaciones: sentirse mal- deprimirse. Sentirse peor- actuar más depresivamente- sentirse todavía por...)

Enseñar al cliente:

Tomar una dirección valiosa, no hace que los resultados se vean en cada momento, sino que incluye circunstancias de todo tipo, que se revalorizan por el hecho de seguir el recorrido elegido. (Ver en capítulo 7 metáforas de los huertos (pg 176 libro), de los viajes, del velero)

Cada paso tiene que estar conectado con los valores. Sino, los clientes empiezan muchas veces y se mantienen pocas, abandonan sin haber practicado la relación entre tener barreras y seguir en lo que importa.

Metáfora del viaje

Al tomar una dirección pasamos por muchos momentos en los que nuestro sistema verbal nos dirá “te estás equivocando”, “éste no era el trato, no tenías que sentirte mal, sino bien”, “abandona”.

Tomar una dirección = elegir hacer un viaje

Lo hacemos CON razones pero no POR razones (ver cuadro “elegir vs decir” en capítulo 7)

Muchos momentos del viaje no resultan placenteros, e incluso podemos estar perdidos

A pesar de estos giros, continuamos el viaje porque tiene valor para nosotros.

(Retomar la metáfora de la montaña aquí)

Túneles, cumbres, bosques...

Un observador desde otra montaña vería a la gente ir hacia arriba, aunque ellos en el sitio específico en el que se encuentren vean que están bajando

La sensación de falta de claridad es una señal en dirección valiosa, es una sensación de confusión nueva y señala en la brújula el camino hacia lo que importa.

Metáfora de caminar con chinas en el zapato

A veces, tener la elección de tener otra vida es como aprender a caminar con chinas en el zapato que no se pueden quitar.

La vida siempre nos hace la misma pregunta:

¿Me llevas o te llevo?

¿Eliges caminar con chinas en los zapatos porque hacerlo es dirigirte hacia lo que te importa, o no?

Conoces bien la experiencia de no ir por ese camino para no encontrar chinas. Pero si te mantienes fiel a lo que te importa, con la práctica tal vez apenas aprecies las chinas en el zapato.

10,2,2 No estar totalmente abierto a los eventos privados tiene un coste

Ya ha empezado a abrirse, pero siguen cerrando (evitación) la escala de estar abierto cuando los eventos privados (malestar, depresión o ansiedad) son muy altos.

Estar abierto y tener los pensamientos y sensaciones que más se temen sin límites tiene la ventaja de permitir hacer los recorridos vitales que uno quiera

Metáfora de bienvenidos todos y el invitado grosero

(Está en vid en YouTube)

Va a celebrar la fiesta de su vida y Ud. es el anfitrión

Hay una norma para celebrar la fiesta en la localidad: Poner un cartel en la puerta que diga "Bienvenidos a todos".

Aceptas aunque no estás muy convencido

Hay un invitado (grosero, sucio, maloliente...)

Va hacia él para echarle

No puede (al echarlo vuelve a entrar, porque está el cartel)

No encuentra más opción que ocuparse del invitado desagradable, encerrarlo en una habitación, para que no moleste a los demás invitados.

Pero se tiene que quedar pendiente de que no salga.

Lo que puede hacer, es libre de hacerlo, pero tienen un coste muy alto.

¿Está el anfitrión realmente en su fiesta o se la está perdiendo?

La otra opción es estar en la fiesta teniendo al invitado. ¿Qué eliges, ser prisionero de este o estar en tu fiesta?

Las llaves que abren puertas

Ejemplifica el coste del control y la ventaja de la aceptación

Sacar un manojo de llaves

Cada llave: evento privado que no gusta o que nos puede apartar del camino.

T: cada una de las llaves representa una sensación, pensamiento o recuerdo que no te gusta y te atemoriza.

Poner ejemplos

T: esta llave representa el “tengo miedo a que la ansiedad sea mayor”, la otra “las ganas que tienes de beber”, “dudas”,... decir muchos referidos al cliente.

T: ¿las llaves te impiden ir donde quieres ir?

T: te las puedes meter en el bolsillo del pantalón. Quizá no lo hayas hecho nunca, y puede que las notes al principio. Pero luego, ¿qué ocurre?

T: pare que forman parte de ti y ni las notas.

T: además son muy útiles. Aunque a veces resulten molestas, sirven para abrir puertas y entrar en sitios y hacer en ellos lo que a ti te importa. Pueden abrir puertas que han estado cerradas por mucho tiempo.

T: llevar esas sensaciones como las llaves, sin luchar con ellas.

T: al principio de nuestro trabajo no querías llevar ninguna llave y no abrías ninguna de las puertas que querías. Ahora llevas algunas. ¿No estás dispuesto a llevar todas las que tienes?

T: ¿cuánto podrías ganar si dejaras de ser selectivo con las llaves que tu historia te da?

T: ¿y si cada llave que la vida te da, la miras bien y la pones en tu bolsillo y te vas con todo a abrir las puertas de tu vida?

T: ¿qué te lo impide?

(Cualquier cosa que el cliente diga, se le responde que eso es otra llave)

T: ponla en tu bolsillo y llévala contigo, ¿acaso no puedes caminar con ella? ¿acaso llevarla cambia lo que te importa?

Exposición a estar abierto a “No puedo hacer ese ejercicio, no quiero sentirme mal al hacerlo”

Para cuando cliente se niega a trabajar la exposición (dicho de otra forma, ir a ver lo que tiene de valor una barrera)

C: “no puedo, no quiero, lo pasaré mal, no quiero abrir esa herida...”

(Terapeuta debe alterar las funciones de esos pensamientos de “no estar dispuesto”)

Recurrir a la técnica de siempre:

T: ¿cuál ha sido tu experiencia al recurrir a negativas como esta? ¿Hacer caso a la negativa, ha estado al servicio de tener una vida plena o te ha estado limitando?

Podemos recurrir a la siguiente metáfora.

Pasar por el túnel es una elección.

Metáfora del túnel

Para cambiar la negativa a la exposición.

(ilustra la importancia de pasarlo mal si tiene valor significativo para el cliente)

Lo importante para ud = se encuentra al final de un túnel

Pero no te gustan los túneles, has buscado atajos, pero nada lleva al otro lado.

Entre no pasar y pasar, has elegido pasar.

Hay oscuridad, frío, bichos... y comienzas a sentirte mal

Antes de empeorar, das media vuelta y te vuelves a encontrar al principio. Porque estás dispuesto a pasar, pero dentro de un límite (no estar totalmente abierto/dispuesto).

Si eliges pasar el túnel tienes que estar abierto al 100% a pensamientos y sensaciones que sobre

Seguir con:

Intervención dirigida a situar la familiaridad de la negativa como si “**de una caja**” se tratase.

Metáfora de buscar un sitio para la caja molesta

T: ¿esa negativa le ronda de modo similar a como podría hacerlo una **caja** que no le gusta (no solo molesta, da pánico), que no sabe qué contiene y que siempre anda en medio de la habitación?

T: para darle un lugar, hay que ver que contiene (las características de su contenido)

T: hay que ponerse delante la caja, abrirla y contemplar, para darle un lugar en la casa.

T: ¿y si hubiera que hacer lo mismo con esos pensamientos y sensaciones para darles un lugar en su corazón?

T: ¿qué haría en la actualidad si esos pensamientos (“no puedo, no soy capaz de...”) no estuvieran apareciendo?

T: ¿no te da la impresión de que son como algo que siempre está en medio rondado y que uno no quisiera?

T: es un objeto que no lo quieres tener en casa, pero forma parte de ella (no lo puedes tirar). Anda por en medio, pero no le hemos dado un sitio.

T: Una opción es dejar que siempre ande por en medio. La otra, es buscar un sitio en la casa, de manera que si lo encontramos por ahí, simplemente lo coloquemos en su sitio y seguimos nuestro camino.

T: esas afirmaciones que le duelen y le paralizan, contienen algo de mucho valor, ya que de otro modo serían irrelevantes. ¿Y si miramos qué encierran? Miremos sus características para situarlo en un buen lugar.

El “no puedes ir ahí, no puedes hacer eso” está actuando como un guardián que no le deja penetrar en el túnel. Como barreras.

T: el paso que ahora importa para para hacer crecer la planta terapéutica que servirá para cuidar las plantas de su jardín.

T: no es una obligación “pasar por el túnel”, pero sí eliges llegar al otro lado, hay que abrirse a los pensamientos que ocurren aquí y ahora, los trataremos como hay que tratarlos. Algo a contemplar (cuadro o película)

Introducir un ejercicio de **exposición (meditación/hipnosis), de yo-contexto y apreciar cualquier contenido psicológico que ocurra** (como si fuera un cuadro o el mecanismo simbólico que le sea más útil, como: cabalgata y carteles, hojas, pantalla del ordenador, película, fichas de tablero, mensajes que dan los pasajeros del autobús, como si fuera la radio...)

Entonces, traer los contenidos psicológicos que el cliente quiere evitar.

T: piense en ese momento que no quiere recordar y que de un modo u otro siempre anda por ahí. Ese momento cuando su marido le obligó a hacer...

T: note los pensamientos que vienen ahora al recordar aquello.

T: estás aquí, no está pasando. (Rebaja la intensidad con la disociación).

T: Deja a tus pensamientos fluir, no los pare, abra las puertas de su corazón y deje salir todas las imágenes, las palabras de aquella noche...

T: ahora, póngalas en los carteles de los personajes de la cabalgata, y mire como espectador de esos carteles

T: deje salir más pensamientos y sensaciones y avíseme según salen (se le puede sugerir que levante dedo u otra señal ideomotriz).

T: póngalo en otro cartel... (Así sucesivamente)

C: no puedo más, no me haga eso...

T: note ese pensamiento que le viene ahora mismo y póngalo en otro cartel. Mira la cara de su marido y mírese desde el aquí y ahora. No está pasando. Es otro pensamiento que viene y se va.

Permítase sentirlos

(Se puede optar por continuar la exposición con escritura sobre los pensamientos al preguntar nuevamente los pensamientos y sensaciones que surgen al recordar) (Mirar: Ejercicio de exposición experiencial con sesión de escritura. 7,2,1)

10,2,3 No acabar de estar bien. La fusión con el pasado y la herida mal curada. La digestión psicológica

En el caso de que el cliente avance bien en el cuidado de las plantas de su jardín (hace todo lo que debe, sigue los pasos propuestos en ACT), pero todavía no se recompone (o tiene una recaída o sigue pasándolo mal).

La recaída o falta de recomposición puede funcionar como barrera.

C: no sé si merece la pena el esfuerzo

T: (ratificar) Ud. sufrió mucho cuando... (Se trata de exponer las causas de su sufrimiento, aceptarlas, a través de la historia que él cuenta).

C: llora

T: ¿no le parece que cuando digo esto es como si aquello que ya pasó estuviera presente ahora?
(se muestra la literalidad, la función del lenguaje)

C: es que llevo años recordando y tratando de entender.

T: y, ¿de qué le ha servido? ¿y si fuera algo que no se tuviera que entender? ¿y si es algo que simplemente ha de tener?

C: no quiero que mi cuerpo se cubra de eso cuando vienen los recuerdos. A pesar de todo lo conseguido desde que vine aquí, no lo he **digerido** del todo. Cuando me viene a la cabeza me pongo enfermo.

Metáfora digestión

T: quizá todavía no haya hecho la **digestión**.

T: el organismo es muy sabio. Al comer algo que nos sienta mal, actúa sin preguntar, vomitamos o tenemos diarrea. No son experiencias agradables, pero al pasar, el cuerpo empieza a equilibrarse y está listo para seguir funcionando.

T: quizá lo que le pasa es que todavía no has terminado la digestión o que la hayas detenido en algún punto.

T: ¿te parece que vives con la cabeza girada hacia atrás mirando lo que ocurrió?

T: entonces lo que tiene uno delante está muy teñido de lo de atrás.

T: le invito a completar la digestión, seguir vomitando y equilibrando su cuerpo para reestablecer su equilibrio.

T: es como una herida, que como duele mucho curarla, la tapamos sin desinfectar. Lo que conseguimos es infectarla, y duele más, durante más tiempo.

T: Busque la herida, ábrala por todos los sitios, cúrala para desinfectarla. Deja que sangre.

T: le pido permiso para que la abramos juntos. No le puedo garantizar que no duela

Ejercicio con metáfora desinfectar la herida

(hipnosis exposición a la situación dolorosa)

T: cierre los ojos....imagine que tiene una frete a ud, que sangra y que está tapada con una costra, vamos a abrir una parte, la que tiene que ver con el momento en que a su hijo le diagnostican... ¿con quién estaba?...

T: Deténgase en ese punto y dé dos pasos atrás, como el fotógrafo que se separa de lo que va a fotografiar. Mírelo desde aquí, no está pasando ahora, abra el álbum y mire esa foto en la que ud recibe la noticia. Note las sensaciones... deje fluir la sangre, no haga nada, habrá la puerta a lo que venga

(disociación o yo-contexto, y exposición)

Pedir permiso para abrir otra puerta de la herida (para continuar con más exposición, en otra situación perteneciente al tema doloroso)

10,2,4 Tener razón y estar en lo correcto

Es otra pieza de fusión cognitiva frecuente.

En la comunidad verbal, adquiere el valor de un potente reforzador.

(No se potencia el naturalizar “el equivocarse o el no se”)

Podemos llegar a comportarnos en contra de lo que queremos si creemos “tener razón”

Metáfora de la rata en el laberinto

Rata: aprende que en el camino A está lo que quiere (la comida).

Ponemos la comida en A, rata tarda poco en la confluencia entre los caminos en seleccionar el que contiene lo que quiere.

Muchos ensayos y el ratón siempre va por el camino A, pues tiene lo que él quiere.

Ponemos la comida en B.

¿Qué hace la rata?

Se va por A, pero luego irá a B y comerá.

Los ratones ajustan su comportamiento a lo que quieren.

Los humanos, no siempre somos así.

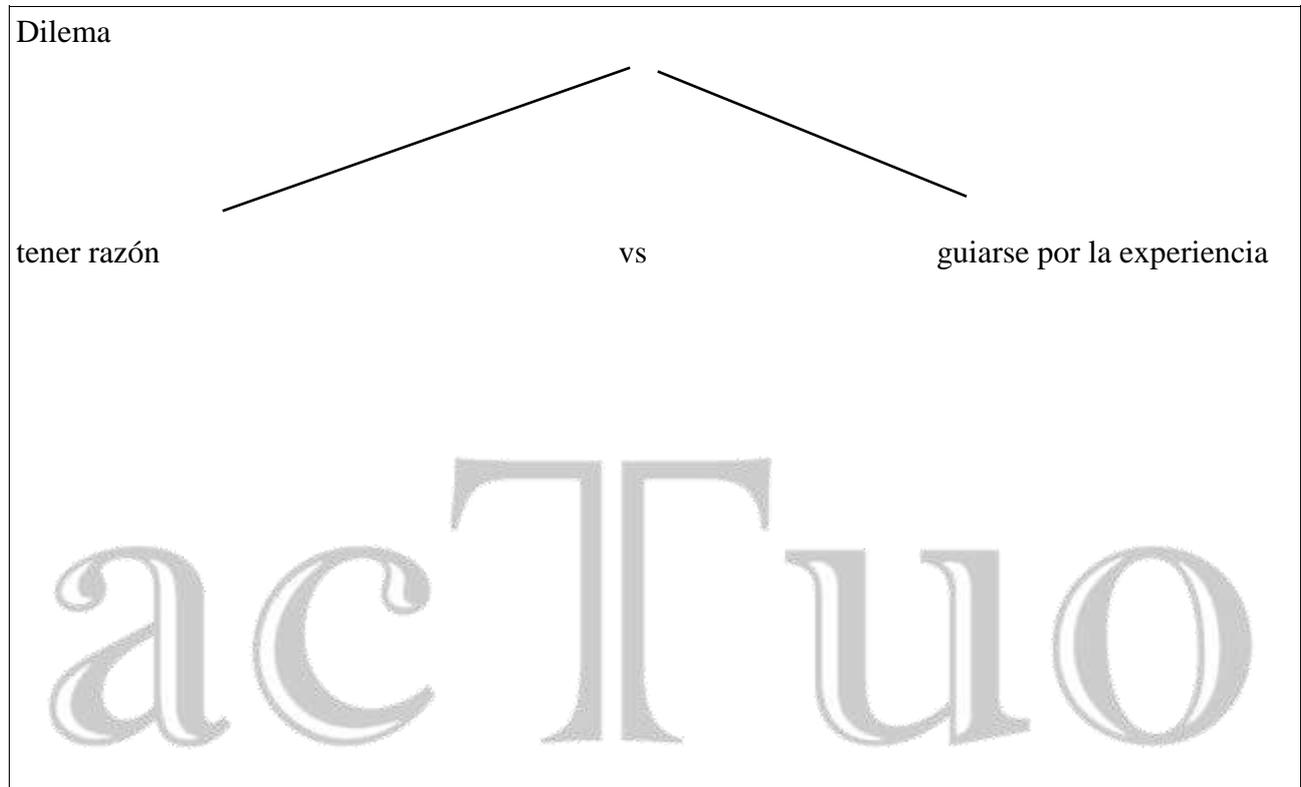
Cuando nos cambian la comida, seguimos acudiendo a A, y decimos “tiene que haber algún error, la comida siempre ha estado ahí”. “que nos dijeron que estaba ahí, que otros ahí han encontrado lo que querían. No puede ser que no lo encontremos y que todo el mundo esté equivocado.

Al seguir por ahí no conseguimos lo que queremos, cada vez estamos más débiles y hambrientos.

Nuestra lógica nos deja sin comer

¿Por cuánto tiempo vas a seguir por el camino A? ¡Eso sí!, estando en lo cierto.

¿Qué eliges, tener razón o tener la vida que quieres?



Metáfora el corpus delicti

C: tengo razones suficientes para estar así.

T: ¿es la primera vez que te lo dices a ti o a otra persona?

T: si ya lo has hecho, ¿qué va a cambiar que lo repitas ahora? ¿Te ha ayudado o alejado de lo que te importa?

(Es un resumen, en terapia, rebajar el tono y ratificar)

C: mi vida ha sido una mierda por.....

T: eso es tu historia personal, de la que no te puedes deshacer. ¿Cuáles son los números?

T: en derecho hay una figura que quizá conoces, se llama **corpus delicti**. Para que haya una sentencia tiene que haber pruebas, un cuerpo.

Si no hay víctima, no hay a quien perseguir. No hay juicio, no hay sentencia ni asesino a quien condenar.

T: ¿no te sientes con frecuencia como víctima de lo que te hicieron?

T: quizá al hacer lo que haces pruebas que esa persona está siendo juzgada y condenada.

T: Imagina que la persona en quien más confías (dios o quien sea) te dice que tus explicaciones son correctas. Bien, y ahora ¿qué? ¿En qué te ayuda eso?

T: ¿actuar como te sientes, es decir, como víctima de.... es cuidar tus plantas? ¿Imaginas haciendo esto un año tras otro?

C: pero es que son culpables

T: ok, puedes tener razón en eso, pero es solo un pensamiento. Vamos a tratarlo como lo que es. Lo saludamos.

T: ¿necesitas seguir actuando así como una prueba de lo que te hicieron? Es una opción, pero ¿es lo que quieres?

T: la experiencia ya ha sido y nadie la quisiera así. Son los números. Pero tú eliges que hacer ante ellos.

T: lo que haces parece que te hace estar más traumatizado en vez de cuidar las plantas.

T: la alternativa es tener esos pensamientos cuando vienen, sin reaccionar ante ellos, ni compararlos, sin tomarlos en serio, dirigiendo los pasos en lo que te importa.

T: lo que planteo no es que no te sientas víctima, sino que mires al valor de actuar como tal, que mires dónde te conduce.

T: cada paso marca una dirección.

10,2,5 tener miedo a fracasar, miedo a recaer

Miedo a:

-“volver a ser ficha”

- “pasajeros vuelvan a tomar el control del autobús”

(Quisiera tener la garantía que una vez aprendido a ser tablero, se va a permanecer así)

T: no se trata de **creer** (que sería otro contenido psicológico igual que los citados arriba), que nunca estará fundido o volverá a ser ficha.

T: se trata de adquirir mucha práctica para discriminar cuándo está sucediendo, para rápido discriminarlo y poder volver a la posición de tablero.

T: Entonces, solo hay una cosa que hacer: volver a la dirección hacia lo que te importa. Eso es lo que hay que aprender.

Aplicar:

Ejercicio de exposición experiencial con sesión de escritura. Haciendo sitio a los pensamientos y sentimientos de FRACASO. (Capítulo 7.2.1/libro pg 149)

Ej: miedo alcohólico a recaer

-presentación diferencia entre futuro y pensamientos sobre el futuro

-aun trabajando en la dirección de “no beber”, se debe estar abierto a los pensamientos que viene sobre el escenario de una recaída.

- ¿cambian los valores?

-ejercicio exposición a sensaciones y pensamientos que sobrevienen al pensar en un fracaso futuro (pg 150 libro)

Ejercicio de cambiar la forma de coger el lápiz

T: La experiencia dice que el futuro no se puede garantizar (aunque nos gustaría poderlo controlar). En muchos casos no depende de lo que depende que pensemos que va a pasar o lo que planifiquemos

(Ejemplo para los que conservan pensamiento mágico (el secreto): ¿nunca pensaste y deseaste con cuerpo y alma que pasarías la vida entera con determinada persona y luego no fue así?)(También revierte el extendidísimo paradigma cognitivista ABC)

T: comprar boletos de lotería es necesario para que toque, cuantos más, se aumenta la probabilidad, pero nada garantiza que toque.

T: La práctica que se requiere es advertir cuándo los pasajeros nos engatusan y girar el volante otra

vez hacia la dirección que valoramos.

T: al practicar, es como si comprásemos más boletos de lotería. Aumenta la probabilidad, pero no garantiza 100% de no volverse a salir de la carretera.

Dar lápiz y papel y pedir que escriba un nombre

T: imagina que coger el lápiz como lo has hecho, es perjudicar para sus deseos y sus salud (o lo que él quiere) a la larga.

T: imagine que tiene que coger el lápiz así (enseñar colocación fuera de la habitual)

T: ensayalo varias veces al escribir.

Sacar otra vez el miedo al fracaso

(Sirve de distracción del aprendizaje de coger el lápiz distinto, traer otra vez el miedo al fracaso - vincularlo con el ejemplo- e introducir los efectos indelebles de la historia personal -¿cuáles son los números?-.)

T: ¿cuáles son los números? Recuerdo que es una tontería que dijimos aquí hace semanas y cuando aparecen las condiciones oportunas ahí están.

T: escribe tu nombre en el papel

(A menudo vuelve a poner los dedos en la forma habitual)

(Llamar la atención: “mira como pone los dedos”)

T: ¿qué hay que hacer entonces? Cambiar y cogerlo como hemos dicho, ya está...

T: no podemos asegurar que no volveremos a coger el lápiz así, lo único que podemos hacer es practicar la segunda forma.

T: así cuando lo cojas de la primera te darás cuenta rápido, y te podrás plantear:

T: ¿han cambiado mis valores?

T: si coges una carretera en dirección a valencia, y te das cuenta que te has equivocado, ¿cambia tu

interés por valencia? Entonces, ¿qué vas a hacer? Retomar el camino hacia tu dirección.

T: nada garantiza al 100% que no recaerá. Trabajamos con la vista en el horizonte en lo que le importa.

T: trabajamos con la idea de no recaer, pero con el pensamiento de que eso puede pasar y que cuando ocurra, simplemente seguiremos trabajando con la vista puesta en el horizonte.

(Pg. 248 ejemplo saltar mesa, ejemplo comida nos siente bien)

(Mira conversación pág. 249)

10,2,6 No reconocerse y sentirse extraño

Al pasar de “ficha a tablero”

Algunos se sienten extraños, dicen no reconocerse, que parece que están violando sus normas previas (pensamientos, recuerdos y sensaciones han estado controlando la vida durante 30 años)

(Presentar al yo-contexto como la verdadera esencia del yo, pues es el yo más permanente, el omnipresente)

C: tengo la sensación de no ser consecuente con mis pensamientos, aunque entiendo que hacerlo me causa dolor. Parece que me engaño a mí mismo, que no soy yo.

T: ¿quién está dándose cuenta de eso que piensas “no soy yo, me estoy engañando”?

T: ese “yo” está siempre. Es un lugar único, seguro y completamente cierto. No cambia con el tiempo. Es lo único seguro que tenemos, siempre está ahí. El que se da cuenta de eso que dices.

T: trasciende a tus edades, a tus gustos, tus pensamientos, tus deseos... es el observador genuino y siempre está en ti.

T: ¿eliges hacer caso a tus pensamientos cuando dicen que “no eres tú” el que cuando se sentía mal abandonaba su trabajo, su familia, abandonaba el cuidado de tu jardín, o eliges cuidarlo saludando a ese pensamiento de “no soy yo”?

10,2,7 Lo que se hace, ¿para qué? Objetivos no ligados a valores

Importante que el cliente tenga presente que lo que hace hoy, está conectado con lo que para él tiene significado.

Ej:

Puede **elegir** salir o no salir

Siempre le han dicho que salir “es bueno”, y que dejara de salir cuando ocurre algo que no le gusta.

¿Qué significado para el cliente puede tener salir?

Si lo hace sin sentido, es probable que lo deje ante la dificultad o cuando tenga otras posibilidades.

Ha de **conectar** con algún valor (reforzador a corto o largo plazo), es decir, conecta con el itinerario de vida que quiere.

Como:

- Elige ir a fiestas porque, aun y no gustarle, es un modo de superar su timidez o de estar abierto a los pensamientos críticos, evaluativos y a las sensaciones de su cuerpo en situaciones sociales.

(En este caso ir a fiestas está conectado con el recorrido hacia el objetivo valioso)

(Si no está conectado, no tiene significado, es puro masoquismo)

Valores, al conectarse con acciones, alteran y actualizan su significado (puede que ahora reforzante)

T: al cerdo le gusta revolcarse en barro

T: para el hombre no. Si le vemos hacerlo, asumimos que ello tiene un motivo (conecta) para él.

10,2,8 No acabar de estar bien: normalizando el malestar psicológico

Para cliente que ha avanzado en la reorientación de su vida hacia lo valioso, pero que se queja de no estar del todo bien. Entonces, siguen los razonamientos en esa línea.

La metáfora del sombrero o dejarse barba

Imagina que estas reacciones (pensamientos) son como llevar un sombrero que no te gusta y que llevas siempre contigo.

Notas que se te clava en la frente y entonces lo recolocas, pero vuelve a molestarte de nuevo, y así, sucesivamente.

Pasas las horas y centras tu vida en recolocar el sombrero. Cada vez está más presente.

La otra opción es centrarte en lo que has elegido hacer, y dejar estar el sombrero. Puede que al principio lo notes más, como el picor de los primeros días sin afeitarte (porque quieres dejarte barba).

Luego, se irán automáticamente recolocando. Y puede que al cabo de un tiempo ni notes que lo llevas (lo cual no significa que no lo lleves).

¿Imaginas pasar 5 años recolocando tu sombrero? Cuando notes que se tuerce, simplemente déjalo, ya se recolocará.

Metáfora de la mancha en la cara

(Paciente que tenía un “anhelo” por que desapareciera la sensación inestable de estar bien y luego sentirse mal, sin explicación).

Imagina que una persona tiene una mancha en la cara que no le gusta. (No puede ser eliminada)

Su vida gira en torno a ella, a pesar de que la persona más o menos está funcionando, no acaba de sentirse liberada.

Está estudiando y nota la mancha, entonces va a mirarse al espejo a ver si ha cambiado.

La tapa, y se pone en posiciones raras para que los demás no la vean y pierde el hilo de lo que están hablando.

No deja de hacer lo que tiene que hacer, pero no ha incorporado la mancha en su vida, no soporta tenerla y gasta mucho tiempo en ella.

A pesar de haber cambiado el curso de su vida, estar haciendo las cosas bien y haber conseguido una relativa paz consigo misma.

Pero, ¿y si tener ese estado de ánimo incompresible es como tener la mancha?

¿Y si la ambivalencia de tu estado de ánimo no es ningún problema a resolver, sino algo a tener y

contemplar?

10,3 Las Recaídas.

Son parte normal de la terapia

Suzuki: “dar un gran espacio en la pradera a tu vaca para que pueda pacer (pastar) es la forma de tenerla bajo control”

Hacer una gran pradera para depositar los efectos psicológicos que les acompañan.

La recaída es una oportunidad para:

- aprender y apreciar lo que hay que cambiar
- replantear lo que a uno le importa (los valores no cambian por caer, solo hay que exponerse a los eventos privados resultantes de la recaída)
- aprender a caerse y levantarse

Historia budista de los dos monjes

En el ribazo encuentran una mujer que no puede cruzar el barro.

Su religión les prohíbe el contacto con mujeres (ni mirarlas)

Uno de ellos la carga a los hombros y la cruza.

El otro, a las dos horas acusa a su compañero: ¿cómo has podido hacer eso?, no solo la miraste sino que la tomaste en tus brazos.

El primero: “yo dejé a esa mujer en el suelo hace ya horas. Parece como si tú la estuvieras trasportando aún, ahora mismo”.

Hay que tomar los pensamientos que siguen al fracaso como **desesperanza creativa**, es decir, hacer que los **valores (lo que el cliente quiere)** se hagan más **evidentes**.

(Flexibilizar la reacción del repertorio interno resultante del fracaso)

No es un fracaso, sino una señal:

- de que ha habido un avance (si no hubiéramos avanzado, no podríamos recaer)
- para levantarse y seguir

-si una recaída duele, la recaída funciona como señal; pues el dolor es la medida de que la dirección que se está tomando es la importante para la vida (el fracaso en lo que uno no valora no daña).

Si la persona no falla nunca o no sufre dolor de haberse equivocado, es probable que **no** esté haciendo nada significativo para su vida.

Si no vuelve atrás, puede ser por exceso de:

- prevención de situaciones
- ayuda que no le deja afrontar su experiencia privada
- está evitando la experiencia privada

Elegir entre estos dos significados de la recaída:

-yo o el tratamiento son erróneos (no sirvo o el tratamiento no sirve)

-Estoy intentando algo importante, pues recaer es señal de haberse movido (si no hubiera mejora, no podría recaer, pues permanecería caído) (todo movimiento es bueno, pues antes estaba estancado. Para llegar a recaer, me he tenido que mover) (sin movimiento no se puede hacer nada, moverse es la forma de moldear)

Procedimiento:

-cambiar la función de los contenidos (reencuadre como desesperanza creativa)

-Explorar tanto como sea posible los sentimientos y pensamientos de fracaso, tratarlos como contenido psicológico y exponerle a ellos.

-Que tome cada elemento de ese contenido psicológico y vea sus reacciones a ellos. Hacerlo son pasos que le acercan a lo que él quiere, no hacerlo le aleja (¿hacer lo que dicen es una acción tóxica para cuidar las plantas?)

-Diferenciar el sí mismos y los contenidos.

-Tomar los pensamientos en base a su utilidad para moverse hacia la vida que han elegido.

Metáfora del jinete

Lleva las riendas del caballo que le conduce hacia lo que le importa. De vez en cuando se va ladeando (recaídas), unas veces reacciona más rápido que otras, para incorporarse nuevamente. Cuanta más experiencia tiene, más alerta está que se ladea y más rápido se incorpora. Las veces que más se ha ladeado, son las que más le han enseñado donde no quiere estar. Así se fortalece.

10,4 concluyendo la terapia

La terapia es un proceso temporal mientras aprende a manejar las riendas de su vida.

Acaba cuando ha aprendido a:

- manejar las riendas de su vida en la dirección elegida
- caerse y levantarse
- la satisfacción de cómo lleva “su autobús” en las diferentes áreas de su vida tiene un nivel que le parece suficiente

Al plantearlo, surgen nuevos contenidos:

C: “tengo miedo a que nos dejemos de ver”, “no sé si podré seguir solo”...

Se trata como contenidos psicológicos, pero el cliente ya sabe cómo tratarlos.

Metáfora de “ya sabes conducir”

Este trabajo es como aprender a conducir o a leer.

Mientras se aprende requiere mucha atención por parte de otro.

Cuando ya se ha aprendido, la atención de otro sería contraproducente

Impediría que la actividad estuviera controlada por las condiciones naturales.

Ya sabes conducir, mantener y girar el volante hacia la dirección que te importa cuando los pasajeros aparezcan.

Ir espaciando temporalmente cada vez más las sesiones (reducir su frecuencia progresivamente)

Preguntar por la coherencia entre lo que se hace y lo que quiere en su vida (debe ser alta pero no un 100%)

T: ¿te sientes bien con lo que haces, aun cuando a veces estés mal?

T: ¿cómo valoras la conducción de tu autobús por donde quieres llevarlos?

T: ¿detectas cuando das pasos hacia caminos no elegidos y giras en pro de tu dirección?

T: ¿qué te parece que dejemos de regar la planta de la terapia?

**Serenidad para aceptar lo que no se puede cambiar,
coraje para cambiar lo que se puede cambiar
y sabiduría para conocer la diferencia.**

(la serenidad es la única forma de cambio (elección) posible ante los eventos privados)

FIN

actTuo
Psicólogo.Barcelona