

¿Qué es la Terapia de Aceptación y Compromiso?



La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), recibe su nombre de uno de sus lemas centrales: aceptar lo que esta fuera del control personal y comprometerte con aquellas acciones que van a mejorar tu calidad de vida

El objetivo fundamental es ayudar a las personas a crear una vida rica plena y significativa, mientras vas aprendiendo a manejar el sufrimiento de modo eficaz, aceptando que el sufrimiento en la vida es inevitable. Se basa en:

- a) La enseñanza de habilidades psicológicas para hacer frente a los pensamientos y sentimientos dolorosos-, especialmente aquellos que tienen un impacto fuerte para nosotros- estas se conoce como ? habilidades mindfulness?
- b) Ayudar a clarificar lo que es verdaderamente importante y significativo para la persona, en relación con sus valores- utilizando ese conocimiento para guiar, inspirar, motivar y mejorar la vida

La mirada fundamental de ACT es la atención plena, un tema principal en la psicología del compromiso. La terapia de aceptación y compromiso es una poderosa herramienta basada en mindfulness- como modelo de entrenamiento-. Que actualmente lidera ámbitos como la investigación clínica, formación e intervenciones específicas.

La atención plena es un estado mental de la conciencia, donde el enfoque y la apertura- permite participar plenamente en aquello que pasa, como pasa y como se siente la persona en todo momento. En un estado de mindfulness, los pensamientos y sentimientos difíciles tienen mucho menos impacto e influencia sobre el sujeto- por lo que es sumamente útil para todo, desde enfermedades psiquiátricas hasta mejoras en el rendimiento deportivo o los negocios. En este modelo de terapia, la atención se imparte fundamentalmente a través de la meditación. Sin embargo en la ACT la meditación es vista solo como una manera de aprender estas habilidades- y esto es una buena noticia, porque la mayoría de personas no quieren meditar; pero la ACT consigue que dentro de la amplia gama de herramientas mindfulness- este la meditación.

ACT divide las habilidades mindfulness en tres categorías básicas:

- a) Defusion: alejamiento radical de aquello que te hace sufrir, dejar de ir a..., pensamientos negativos, creencias y recuerdos
- b) Aceptación: haciendo espacio a los sentimientos dolorosos, impulsos, sensaciones y permitiéndoles entrar y salir sin luchar
- c) El contacto con el momento presente: el compromiso total con la experiencia del aquí y ahora, con una actitud de apertura y curiosidad

Estas tres habilidades requieren del uso de un aspecto de uno mismo para el que no existe una palabra precisa, pero si la hubiese podría ser ¿la conciencia de la atención plena?. Distinguiendo que existe el ¿yo observador?, así es como podemos hablar de ¿nosotros mismos? en muchos sentidos, pero en un lenguaje común y cotidiano decimos ¿cuerpo físico?- el cuerpo- y el ¿pensamiento del yo o yo pensante?- la mente. La ¿observación de uno mismo?, que es aquella parte de ti capaz de observar tanto en su ser físico como en el yo pensante. Un término más apropiado podría ser ¿conciencia pura?- porque eso es todo lo que somos: solo conciencia pura. Es la parte que está en uno y en todos, consciente de cada pensamiento, cada sentimiento, cada visión, escucha, tacto, gusto, olfato y acto.

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) es un enfoque único y creativo para el cambio de comportamiento que altera las reglas del juego propias de la mayoría de la psicoterapia clásica occidental. Es una terapia conductual basada en mindfulness, que orienta los valores; tiene muchos paralelismos con la filosofía oriental, y sin embargo se basa firmemente en la investigación científica occidental de vanguardia, en la psicología del comportamiento humano.

En pocas palabras, ACT, ayuda a las personas a cambiar radicalmente su relación con los pensamientos y sentimientos dolorosos, a desarrollar un sentido trascendente del ser, del vivir el presente, y para tomar medidas constructivas, guiando más sus valores profundos, creando una vida plena y con significado profundo. ACT considera que el sufrimiento más fuerte es aquel que causa ¿la evitación experiencia?, es decir que tratando de evitar, escapar o deshacerse de las experiencias que nos privamos- no deseadas- (como pensamientos desagradables, sentimientos, sensaciones, impulsos y recuerdos). Nuestros esfuerzos en la evitación experiencial podría funcionar en el corto plazo, pero a largo plazo no funcionan, y en el proceso además crea sufrimiento psicológico significativo y traumático.

En ACT, desarrollamos habilidades mindfulness, tanto las técnicas tradicionales como las innovadoras más modernas; permitiéndonos cambiar fundamentalmente nuestra relación con los pensamientos y sentimientos dolorosos. Cuando ponemos en marcha esta práctica en el día a día, los sentimientos dolorosos y pensamientos inútiles tienen mucho menos impacto e influencia sobre nosotros. Por lo tanto, en vez de perder nuestro tiempo y energía en una batalla infructuosa con nuestras experiencias internas; podemos invertir nuestra energía en la adopción de medidas reguladoras que cambian nuestra vida y se alinean con nuestros valores más profundos.

Un *habeas corpus* científico confirma además que el cultivo de la aceptación, atención y apertura a la experiencia es muy eficaz para el tratamiento de la depresión, trastornos de ansiedad, abuso de sustancias, dolor crónico, trastorno de estrés postraumático, anorexia e incluso esquizofrenia. ACT es un modelo muy eficaz para **VIVIR PLENAMENTE**