

**STEPHEN
C. HAYES**

UNA MENTE LIBERADA

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

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

Prólogo de
RAFAEL SANTANDREU

PAIDÓS



STEVEN C. HAYES

UNA MENTE LIBERADA

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

Traducción de Montserrat Asensio Fernández

PAIDÓS Divulgación

Título original: *A Liberated Mind. How to Pivot Toward What Matters*, de Steven C. Hayes

1.ª edición, febrero de 2020

1.ª edición en esta presentación, octubre de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Steven C. Hayes, 2019

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernandez, 2020

© del prólogo, Rafael Santandreu, 2023

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2023

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4148-9

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 15.244-2023

Impresión y encuadernación en Limpergraf

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Nota del autor.....	9
Prólogo.....	11

PRIMERA PARTE

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

SEGUNDA PARTE

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

TERCERA PARTE

INTRODUCCIÓN. CÓMO USAR SU JUEGO DE HERRAMIENTAS ACT PARA HACER EVOLUCIONAR SU VIDA.....	285
15. Adoptar conductas saludables.....	297

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

LA NECESIDAD DE VIRAR

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

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

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

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

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

¿Cómo es posible?

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

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

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

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

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

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

Espere un momento. ¿«Aproximarnos» al sufrimiento?

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

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

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

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

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

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

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

¿Por qué hacemos estas cosas?

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

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

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

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

Es una broma muy cruel.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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