



TERAPIA DE ACEPTACION Y COMPROMISO

PSICOLOGO TARRAGONA

J. PEDRO PÉREZ BADÍA PSICOLOGO

Ramon i Cajal, 21 5º 2ª

Sant Pere i Sant pau Baix Penedès A

977213962/652237470

Cuando nos sentimos mal, la mayor parte de las veces, somos nosotros los responsables de nuestro dolor al caer atrapados en el poder de sugestión y atracción de nuestras respectivas mentes

La mayor parte de nuestro sufrimiento no está causado por nuestros temores sino por la idea o representación mental de los mismos. Llegamos a confundir idea con realidad

La charla interna entre el yo identidad y el contenido mental que efectuamos condicionados por la baja tolerancia a la aceptación de los acontecimientos adversos que aparecen en nuestra vida causa mucho dolor evitable

Todo lo que es posible que ocurra, POR MALO QUE SEA puede ocurrir ya que el mundo funciona así. A nosotros, como seres humanos, sólo nos queda aceptar la posibilidad de ocurrencia de aquello que no queremos, y aprender a vivir con éllo.



LA MAYOR PARTE DEL DOLOR HUMANO ES AUTOPROBOCADO.

La fusión entre el contenido mental y el yo identidad.

Como psicólogo en Tarragona y a través de mi trabajo diario he visto que la mayor parte de nosotros creemos que son las cosas que pasan ahí fuera las que nos hacen sufrir. Eso no es cierto, por lo menos en parte. Voy a poner un ejemplo para aclarar lo que digo. Imagina que un buen estudiante, después de haberse esforzado duramente estudiando una asignatura, y haberse presentado al examen, al recibir la nota de dicha prueba, suspende. En esos momentos, cuando entre sorprendido y aun incrédulo de lo que ven sus ojos, ante tal noticia adversa, es normal que un sentimiento de rabia e impotencia le embargue. Parece razonable, en este caso, aunque no está del todo claro, que ante un acontecimiento acaecido adverso en el presente haya una respuesta de dolor en el presente inmediato. Pero imaginad que este mismo estudiante nos lo encontramos una semana después abatido y calvizbajo y ante nuestra pregunta de qué es lo que le sucede su respuesta es que se encuentra muy mal por que ha suspendido. Ante su respuesta ninguno de vosotros/as pondría ninguna objeción. A todos os parecerá razonable. Bien, no lo es. No es posible que algo ha ocurrido en el pasado, en este caso una semana atrás, ahora en el presente tenga la capacidad de causar dolor alguno. Pero la experiencia de muchos de mis pacientes y la mía propia contradice mi posición. Entonces si tan sólo es razonable sufrir por los acontecimientos presentes aparecidos aquí-ahora. Por qué nuestra experiencia nos dice que este tipo de dolor no es el más frecuente, ni el que más daño nos suele causar. Tampoco es el sufrimiento por que el buscamos ayuda o asesoramiento psicológico. Y ahí va mi hipótesis. Lo que a las personas nos causa dolor no son las cosas que suceden ahí fuera sino que es la gestión, que realizamos ente el yo identidad y nuestro contenido mental en “la cocina mental” o ahí dentro.

Cuando nos sentimos mal, la mayor parte de las veces, somos nosotros los responsable de nuestro dolor al caer atrapados en el poder de sugestión y atracción de nuestras respectivas mentes. Y en este proceso universal, casi inconsciente, existen algunos factores responsables dicho sufrimiento. A continuación, voy a señalar algunos de los mismos. El primero de ellos es la incapacidad que tenemos de distanciarnos de nuestro contenido mental y vernos diferentes a lo observado. A más sufrimiento mayor es esa fusión entre contenido y yo identidad. Dicha indeferenciación nos ata de pies y manos para distanciarnos y de esa forma no ser lo suficientemente objetivos para ver que lo que nos hace daño no es el hecho sucedido en si, que además no podemos cambiar, sino una representación del mismo. La incapacidad para distanciarnos lo suficiente como para vernos diferentes de lo observado en nuestra mente no nos proporcionar la perspectiva suficiente como para tener una actitud de observador pasivo de lo que pasa ahí-dentro (Ser un observador pasivo es ser capaz de aceptar todo lo que acontece ahí dentro sin intentar influir, cambiar, suprimir o modificar cualquier contenido por muy

Cuando nos sentimos mal, la mayor parte de las veces, somos nosotros los responsable de nuestro dolor al caer atrapados en el poder de sugestión y atracción de nuestras respectivas mentes

problemático que esta sea para nosotros observarlo en esos momentos. No es fácil ser un observador pasivo ya que lo habitual es intentar reaccionar al contenido mental a través de nuestra charla interna. Pero no es buena idea. Lo mejor es dejar fluir y contemplar sabiéndonos diferente de lo observado).

Confundir la idea con la realidad.

No es lo mismo pensar en ser millonario que realmente serlo

El segundo elemento a considerar es el confundir idea o representación de la realidad con la realidad en sí misma. Llegados a este punto tengo que recordaos que no es lo mismo pensar que me ha tocado la lotería que tener el número premiado en las manos. Y aunque en lo anterior tenemos cierta capacidad de hacer una distinción, sin embargo, no ocurre de igual forma cuando empezamos a anticipar un acontecimiento adverso, que aun no ha ocurrido, y nos hace sufrir de igual forma que si el mismo estuviese acaeciendo. Estúpido, verdad. Piensa cuantas veces has sufrido inútilmente anticipando algo que nunca ocurrió. Me acuerdo, siguiendo con lo de más arriba, que un cliente al que asesoraba en mi consulta como psicólogo en tarragona había acudido a una cita conmigo, pero al tener el tiempo justo para llegar a la hora acordada, y no encontrar aparcamiento, dejó el coche mal aparcado encima de un paso de peatones. Recuerdo, que a mitad de nuestro encuentro empezó a sudar de repente y a manifestar una respiración entre cortada. Al interesarme por su estado, me contesto que estaba preocupado por que seguro que el coche, que había dejado mal aparcado, se lo había llevado la grúa municipal y que eso le supondría un gasto extra que no podía afrontar. Así que terminamos nuestro encuentro quince minutos antes

de lo previsto. En la siguiente reunión le pregunté por lo que tanto le hizo sufrir. Él sonriendo, me contestó, que el coche cuando llego al lugar, estaba en el mismo sitio que lo había dejado. Exclamando ¡vaya forma de sufrir sin necesidad! La mayor parte de nuestro sufrimiento no está causado por nuestros temores sino por la idea o representación mental de los mismos. Tienes que caer que idea o representación mental no es igual a realidad. Todo nuestro contenido mental no son las cosas en si misma sino que son representaciones de las cosas. Y ahora pregúntate, por qué sufres la mayoría de las veces, por las cosas de ahí fuera en el aquí-ahora o por la representación mental de las cosas, a través de tu diálogo interno o charla mental, que ocurren ahí-dentro.

El pensamiento interno o charla mental es sólo una representación de la realidad y no la realidad en sí misma. Son predicciones.

¿Eso quiere decir nuestro contenido mental no sea real? No, claro que es real pero otro tipo de realidad llamémosla realidad virtual. El pensamiento y todo nuestro contenido mental es sólo una un tipo de realidad, realidad virtual. Pues reflexiona cuántas veces sufres no por las cosas que pasan ahí-fuera sino por las cosas que pasan ahí-dentro en la relación que se da entre el yo identidad y el contenido mental. Cuántas veces tu sufrimiento es sólo un producto de tu gestión inadecuada entre tu yo identidad y tu contenido mental o realidad virtual. Piensa, para ayudarte a entender esto que te digo, que nuestra mente y el cine son cosas muy parecidas.

La mayor parte de nuestro sufrimiento no está causado por nuestros temores sino por la idea o representación mental de los mismos. Llegamos a confundir idea con realidad

En el sentido que, a partir de realidades virtuales o falsas realidades, éstas causan emociones o sentimientos como si lo que observamos, ahí-dentro, fuese realidad. Cuantas veces hemos sentido miedo, tristeza, alegría, etcétera viendo una película. Dichas emociones no eran causadas por la realidad sino por una representación de la realidad, el cine.

La charla interna entre el yo identidad y el contenido mental que efectuamos condicionados por la baja tolerancia a la aceptación de los acontecimientos adversos que aparecen en nuestra vida causa mucho dolor evitable

Baja tolerancia a la aceptación de los acontecimientos adversos

Nos cuesta trabajo aceptar las cosas tal y como son

Te voy a presentar otro proceso responsable de nuestro sufrimiento sucio o autogenerado. Estoy hablando del exceso de charla interna entre el yo identidad y el contenido mental que efectuamos condicionados por la baja tolerancia a la aceptación de los acontecimientos adversos que aparecen en nuestra vida.

Cuando nos sentimos mal se establece una relación entre el yo identidad y algún estímulo de nuestro contenido mental que nos lleva a una charla interna. Imagina que piensas, de forma automática, que tu chica te la está pegando con el musculitos del gimnasio donde va para ponerse en forma. El pensamiento atrae toda tu foco de atención y estableces una charla con dicho contenido. Dicha charla tiene como objetivo dar significado al contenido mental y hacer una valoración en el sentido amenaza-no amenaza. Evidentemente en estos momentos, ya hemos caído en la trampa de nuestra mente, hemos tomado una representación de nuestros temores como si de una realidad del mundo de ahí-fuera se tratase. Tampoco hemos sido capaces de

distanciarnos y ver lo observado como diferente al observador. A partir, de ahí comenzamos un proceso de querer escrutar, modificar, controlar, eliminar, etcétera, dicho contenido. Algunos de vosotros iréis aún mas lejos, ir al gimnasio a ver si es verdad eso que hemos pensado, vigilar a nuestra chica o pedir explicaciones. Si te ha pasado pídemela cita, por tu bien y por el tu chica. La charla mental que pertenece, también, a nuestro contenido mental. Dicha charla o diálogo interno está plagada de errores lógicos o distorsiones de la realidad que son cuasi creídas produciendo gran dolor. Para otros, menos crédulos, pensar que dicho pensamiento, si no ahora, en el futuro, se haga realidad sería intolerable. Y para los controladores, simplemente tener un pensamiento de este tipo sin poder controlar ya sería motivo serio como para autogenerarse un sufrimiento considerable. Por el simple hecho de que dicho pensamiento, para algunas personas muy rígidas, es inaceptable (suele pasar en los trastornos obsesivos). Confiamos en nuestra charla interna, en lo que nos dice nuestro contenido mental, sencillamente por que siempre ha estado ahí con nosotros dándonos consejos, aunque a veces totalmente descabellados. Si hiciésemos un examen lógico-empírico el pensamiento inicial, por ejemplo, no aguantaría un primer asalto. Ejemplo: mi chica me la está pegando

con el musculitos del gimnasio. Si hacemos contrastar dicho pensamiento de forma empírica con la realidad me tendría que preguntar ¿Tengo pruebas de que eso sea así? Si quiero apelar a la lógica me podría preguntar. Qué mi chica vaya al gimnasio se sigue que le guste el musculitos. Evidente, la respuesta es que no existe ningún tipo de relación lógica. El pensamiento que analizamos contiene algunas distorsiones. Algunas tiene, como sacar conclusiones sin evidencias, adivinar, etcétera. Como ves lo racional sería olvidar y dejar de pensar en éllo. Ya que tal contenido mental no es apoyado ni por la experiencia ni por la lógica. Pero lamentablemente muchas veces esto no es así. De ahí que la psicología cognitiva tenga sus limitaciones.

Pero cuando embrollo, si te das cuenta, por nada. El contenido mental y la charla interna sólo tiene el poder que tú le quieras otorgar-el yo identidad-. Estamos hablando de representaciones de predicciones de la realidad y no de hechos que estén pasando ahí-fuera aquí-ahora.

Pero por qué a veces me llegan en forma de telegramas de forma involuntaria ciertos pensamientos que me general malestar a mi cabeza. Por qué me ha llegado ese pensamiento a mi conciencia o por que yo pienso de esa forma. La respuesta es que esos pensamiento casi siempre están relacionados con tus temores no aceptados. Tu mente te quiere proteger avisando de que estás en una situación donde puede aparecer una amenaza potencial para ti. Esto ocurre por que en alguna época de tu vida tu le dijiste a tu mente que si eso que temes sucediese sería una amenaza para ti . Y que, aun hoy, no estas dispuesto a tolerar dicha amenaza. Ejemplos de algunos pensamientos. Fracasar en una relación, no soy querido. Hacer un trabajo mal

hecho, no soy bueno. Estar triste, soy débil, etcétera. La amenaza es el texto en cursivas.

Tienes que saber que nosotros programamos a nuestra mente. Y que una vez programada el programa pasa a estar activo con el objetivo de protegernos de lo que nosotros le hemos dicho que es amenazante. Por lo tanto cada vez que nuestra mente detecte que estamos ante una potencial amenaza nos va ha enviar a la conciencia este tipo de mensajes para que nosotros decidamos que hacer. Evidentemente si seguimos a nuestra mente esta nos llevará a los infiernos. Y si seguimos el ejemplo de la pareja celosa, aparte de que dichos pensamientos automáticos y charla interna nos va a llevar a sufrir, también nos va a llevar a que nuestra relación se consuma.

Actuar, modificar, suprimir, controlar nuestros contenido mental a través de la charla interna nos va a generar una actitud de lucha que será la causa de nuestro dolor.

Los pensamientos automáticos y la charla interna relacionada con nuestros temores sobretodo cuando nos apoyamos en dicho contenido para traducir la realidad o actuar en consecuencia nos va a generar mucho dolor llevándonos a actuar de forma muy poco productiva. Actuar, modificar, suprimir, controlar nuestro contenido mental a través de la charla interna nos va a generar una actitud e lucha que será la causa de nuestro dolor. Tenemos que aceptar y tolerar cualquier contenido mental relacionado con nuestros temores. No es el contenido mental el responsable de nuestro dolor sino la actitud de control y lucha que tenemos ante él.

No es el contenido mental el responsable de nuestro dolor sino la actitud de control y lucha que tenemos ante él.

La posibilidad de que nuestros temores se hagan realidad

Todo lo que es posible, es posible

Cuando esto ocurre es que seguimos creyendo por lo menos en la posibilidad de que el pensamiento se haga realidad. Y ahí te quería llevar. Hay cosas que podemos controlar y por supuesto cambiar con esfuerzo y suerte claro está. Y otras, por desgracia que es imposible su control y cambio. Por ejemplo nuestras emociones, pensamientos relacionados con nuestros miedos, la conducta y el comportamiento de los otros, etc. son cosas que sólo tenemos que ACEPTAR, aunque no nos gusten, ya que no podemos cambiar. Si intentamos controlar estas cuestiones para protegernos de nuestras dudas, temores o sentimientos desagradables siempre fracasaremos en nuestros intentos. En este mundo todo lo que es posible de hacerse realidad, evidentemente se puede hacer. Así plantearnos preguntas en torno a nuestros miedos empleando la posibilidad de ocurra es algo inútil ya que siempre la respuesta será afirmativa.

Es decir, en el planteamiento de la pregunta -es posible que me pase lo que temo- ya está incluida la respuesta. Y esta es SI.

Todo lo que es posible que ocurra puede ocurrir ya que el mundo funciona así A nosotros como seres humanos, sólo nos queda aceptar la posibilidad de que ocurra aquello que no queremos y vivir con éllo.

Pruébalo con el siguiente ejercicio que lo que te digo es verdad. Escribe algunos de tus temores empezando la frase, es posible que.....me pase. Verás que independientemente de contenido que utilices, en la raya de puntos, la respuesta siempre será, SI, por que así funciona este mundo donde todo es inseguro y efímero. Quiero que empieces a platearte la posibilidad de ocurrencia de tus miedos y que sencillamente seas tolerante con dicha posibilidad. Es decir que aceptes vivir con ella. Esa sería la solución elegante. Otra forma más racional y práctica pero menos elegante es no plantearte la ocurrencia de tus miedos en futuro -es posible que me ocurra- sino en presente en el aquí-ahora ¿Me está pasando eso que temo aquí ahora? Ahora la

respuesta no será siempre afirmativa ya que la misma dependerá de si ese miedo está acaeciendo o no. Es decir, tengo pruebas o datos que provengan del mundo de afuera que me confirmen mi temor de ahí-dentro. Si los tengo aceptaré el malestar que eso me proporciona ya que ese malestar es limpio y no autogenerado. Y evidentemente aceptaré dicha adversidad tomando evidentemente las decisiones que adaptativas y racionales.

Tendrás que aprender a dejar de controlar lo que no es posible y vivir con TODA LA INCERTIDUMBRE QUE SUPONE ESTAR VIVO

Todo lo que es posible que ocurra, POR MALO QUE SEA puede ocurrir ya que el mundo funciona así. A nosotros, como seres humanos, sólo nos queda aceptar la posibilidad de ocurrencia de aquello que no queremos, y aprender a vivir con éllo.

**J.PEDRO PÉREZ BADIA
PSICOLOGO GENERAL SANITARIO
EDUCADOR SOCIAL
MASTER EN RECURSOS HUMANOS.**

NUM. COL 10456
Info@psicologotarragona.com
www.psicologotarragona.com
977213962
652237470

