

# LA BÚSQUEDA DE SENTIDO EN LAS TENDENCIAS PSICOTERAPÉUTICAS ACTUALES

Ramiro J. ÁLVAREZ

## Resumen

En este artículo se examina la posible influencia o, al menos, los paralelismos entre la Logoterapia de Viktor Frankl y dos de los más extendidos sistemas de psicoterapia en la actualidad: la Psicología Positiva de Martin Seligman y la Terapia de Aceptación y Compromiso de Steven Hayes.

A partir de los planteamientos teóricos básicos y el modo de acción de ambos sistemas psicológicos se establece la pervivencia de la voluntad de sentido como fuerza motivadora básica así como la necesidad de definición y clarificación de los valores personales a la hora de construir una vida significativa capaz de superar el sufrimiento emocional.

## Abstract

### Search for Meaning in Current Psychotherapeutic Approaches

This article considers the possible influence or, at least, parallels between Viktor Frankl's Logotherapy and two of the most widely known systems of Psychotherapy: Martin Seligman's Positive Psychology and Steven Hayes' Acceptance and Commitment Therapy.

The basic theoretical principles and modes of action of both systems confirm the validity of the "Search for Meaning" as the basic motivational force of the human being, as well as the need to define and clarify personal values in order to build a meaningful life capable of overcoming emotional suffering.

**Palabras clave:** Logoterapia. Psicología Positiva. Terapia de Aceptación y Compromiso. De-reflexión. Fortalezas personales. Valores.

**Key words:** Logotherapy. Positive Psychology. Acceptance and Commitment Therapy. Dereflection. Personal strengths. Values.

## La incesante búsqueda de sentido de la psicoterapia

Valores de creación, de vivencia y de actitud, derreflexión y auto-trascendencia, búsqueda de sentido y análisis existencial. ¿Son conceptos reducidos al ámbito de la Logoterapia o bien han llegado a impregnar otros modelos psicológicos? ¿Hasta qué punto puede seguir influyendo la obra de Viktor Frankl en las corrientes más actuales de práctica psicoterapéutica? ¿Cuál puede ser el grado de correlación entre la Logoterapia y otros sistemas de quehacer terapéutico?

Del mismo modo que la Logoterapia, la "tercera escuela de psicoterapia de Viena", consolida su visión del ser humano a partir de la libertad y la responsabilidad frente al determinismo de la voluntad de placer freudiana y la voluntad de poder adleriana, también algunos de los más recientes planteamientos psicoterapéuticos se proponen sistemáticamente la revisión crítica de los automatismos conductistas o la "lógica" cognitivista imperantes en la mayoría de las psicoterapias "cientificistas". De este modo, la "tercera generación" o "tercera ola" de Terapia de Conducta inicia su avance a partir de las propuestas de la Terapia de Aceptación y Compromiso, la Psicoterapia Analítico-Funcional y la Terapia Dialéctico-Comportamental, entre otras.

Por su parte, Martin Seligman estructura su denominada "Psicología Positiva" a partir de las inconsistencias que él mismo detecta en su modelo automatizado de "indefensión aprendida" y de la constatación de que no siempre son las condiciones adversas las que determinan la inhibición conductual o el establecimiento de nuevas acciones frente a la adversidad ni siquiera en sujetos relativamente poco complicados como los perros de laboratorio.

Al margen de los estructurados hallazgos experimentales, las actuales líneas de psicoterapia parecen moverse, cada vez más, hacia la búsqueda de planteamientos humanistas en los que, de nuevo, se vuelve a primar el papel de la libertad y la responsabilidad, la búsqueda de un sentido vital, la definición de la propia tarea de vida en función de valores personales y un marcado sentido de protagonismo vital de manera que de la visión "alienadora" del usuario de la consulta psicológica como sujeto meramente pasivo y reactivo y de ésta como procedimiento terapéutico estandarizado, se está pasando a una nueva consideración del trabajo psicológico como "counseling" y del usuario como sujeto "proactivo", comprometido en su trabajo y responsable último de cada una de sus decisiones.

Y en el fondo de todo este proceso de autorevisión y renovación de las diversas escuelas de psicoterapia no es difícil detectar el influjo de la obra de Viktor Frankl, tanto en muchos de los planteamientos conceptuales (la búsqueda de sentido, común a la práctica totalidad de las nuevas tendencias) como en los procedimientos operativos de las nuevas propuestas psicoterapéuticas (técnicas de-reflexivas que, con diferentes denominaciones, proponen las diversas escuelas).

Pasaremos revista brevemente a dos de las tendencias más representativas de esta "tercera ola" de psicoterapia para apuntar algunas de las influencias o, al menos, conexiones que es posible detectar entre estos "nuevos" planteamientos y las propuestas de la Logoterapia para intentar establecer un factor común entre las diferentes escuelas. Por supuesto que nuestro ánimo no es el de reivindicar primacías conceptuales sino, meramente, señalar puntos de encuentro con el convencimiento de que, a partir de los factores comunes entre las distintas concepciones psicoterapéuticas y al margen de denominaciones "de marca" específicas, el encuentro de terapeuta y consultante resultará más útil, más eficaz y más enriquecedor para ambos protagonistas.

Intentaremos realizar, desde las nociones más básicas de la Logoterapia, una lectura somera de algunos aspectos de los planteamientos de la "Psicología Positiva" de Martin Seligman y de la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC) de Steven Hayes. Hemos elegido la propuesta de Seligman por la importante repercusión popular que está teniendo en todos los ámbitos y el planteamiento de Hayes por la fácil traducción que tienen muchos de sus conceptos en términos de Logoterapia.

Curiosamente, podemos constatar que si bien la Psicología Positiva reconoce directamente la influencia de los planteamientos de Frankl, en la TAC resulta más difícil encontrar referencias bibliográficas directas a la obra frankleana. En efecto, Seligman utiliza como fuente directa la obra de Viktor Frankl y así lo reseña directamente tanto en su obra de divulgación más conocida, "La auténtica felicidad" (Seligman, 2002), como en su menos divulgado pero muy interesante manual sobre "Fortalezas y virtudes" (Peterson y Seligman, 2004). Steven Hayes, por su parte, no alude a Frankl en ninguno de sus manuales sobre TAC (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999 y Hayes y Smith, 2005) ni tampoco lo hace Carmen Luciano Soriano (Wilson y Luciano Soriano, 2002), autora de la obra más importante sobre TAC publicada en castellano, aunque la segunda

parte del título de su obra, "un tratamiento conductual orientado a los valores", deja entrever posibles vínculos de conexión entre la TAC y la Logoterapia. Otros autores de TAC, en cambio, sí establecen citas directas a la obra de Frankl; tal es el caso de Follete y Pistorello (2007) en su manual de tratamiento de estrés postraumático, con lo que la presunción de conexiones entre la TAC y la Logoterapia va, con toda probabilidad, más allá de la mera coincidencia.

## **El sentido de la Psicología Positiva**

En cuanto a la Psicología Positiva, Seligman propone una curiosa fórmula de la felicidad ( $F = R + C + V$ ) cuyos componentes son: un rango fijo o "nivel basal" de felicidad habitual (R) genéticamente determinado, un entramado de circunstancias (C) entre las que el autor destaca el papel del dinero, estado matrimonial, relaciones sociales, experiencias negativas, edad, nivel de estudios, raza y género y religión y un factor de "voluntad" (V) que depende por entero de cada individuo. En cuanto a la aportación de cada uno de estos factores al grado último de felicidad personal, la conclusión de Seligman es que tanto el "rango fijo" como la influencia de las diferentes circunstancias personales no aportan una variación sustancial al nivel de felicidad personal sino sólo meras variaciones pasajeras en intensidad. El factor decisivo para explicar el nivel de felicidad personal se encuentra, precisamente, en aquello que depende directamente de la iniciativa de cada persona: el factor "voluntad".

Nos encontramos con que el planteamiento de partida de Martin Seligman es una especie de "voluntad de felicidad" de la misma manera que en Logoterapia se habla de una "voluntad de sentido".

Ahora bien, el concepto de "felicidad" de la Psicología Positiva no se confunde con el placer hedonista ni con el mero goce sensorial. En la propuesta de Seligman, la "felicidad de consumo" no tiene cabida ya que la auténtica felicidad, según el autor, está relacionada "con la puesta en práctica de fortalezas y virtudes personales" o, dicho de otro modo, con la materialización de aquellas cualidades y valores personales de los que cada uno está dotado o que cada cual se compromete a asumir a lo largo de su historia vital lo cual ya nos aproxima realmente a algunos planteamientos de Logoterapia.

La Psicología Positiva explicita modos concretos de aplicar ese factor de "voluntad de felicidad" a la narrativa vital de cada persona, no para enmascarar los aspectos negativos sino, precisamente, para darles un nuevo sentido dentro de la nueva perspectiva vital.

De este modo, en relación al pasado, Seligman vuelve a cuestionarse tanto la supuesta importancia otorgada por el psicoanálisis a las vivencias de la infancia como la efectividad de la catarsis de sentimientos reprimidos y aduce como ejemplo la evidencia de que la expresión abierta de hostilidad resulta ser la verdadera culpable de la relación existente entre el infarto de miocardio y la personalidad tipo A.

Consistente con su fórmula de la felicidad, Seligman sugiere que la fuerza de las emociones negativas se desvanece si son omitidas y el sujeto recupera su "nivel basal" de felicidad mientras que si tales emociones son reactivadas con demasiada frecuencia "acaban multiplicándose y atrapándonos en un círculo vicioso en el que nos ocupamos en vano de agravios pasados".

Por ello, como auténtica "cura" del pasado, la Psicología Positiva propone fomentar dos medios para reconciliarse con la propia historia: la Gratitud y el Perdón. Dos disposiciones personales íntimamente relacionadas con una actitud de autotranscendencia y plenamente encuadrables entre los valores de vivencia.

La Gratitud, "la más placentera de las virtudes y el más virtuoso de los placeres", implica reconocer el valor de lo que se nos otorga y apreciar la intención de quien nos lo dona. La gratitud nos convierte en deudores no sólo en relación a nuestro benefactor sino que, además, nos incita a convertirnos en benefactores de quien pueda necesitar nuestro apoyo.

El Perdón, por su parte, es la actitud que puede transformar la amargura en neutralidad o incluso en nuevas vivencias de tinte positivo. La idea de que "no podemos hacer daño al culpable no perdonando, pero podemos liberarnos perdonándolo" (Worthington, 2001) sintetiza claramente la razón última para perdonar. Y la actitud de perdón se constituye a partir de la consideración de situaciones en las que nosotros mismos hemos sido perdonados así como de la comprensión del punto de vista del ofensor. Se compone, por lo tanto, de elementos de empatía, altruismo y voluntad de construir una relación nueva.

La Psicología Positiva no se queda en meras consideraciones teóricas. La popularidad que está alcanzando el sistema de Seligman deriva, sobre todo, de su estructurada organización y de las técnicas concretas que aporta para la materialización de sus propuestas: ejercicios estructurados en forma de "diarios de gratitud", sesiones públicas de agradecimiento, cartas y documentos de perdón y ejercicios de valoración de la propia trayectoria vital ayudan a tomar conciencia de la actualidad de estos valores personales.

Del mismo modo, hacia el futuro, se procura fomentar las emociones positivas de confianza, optimismo y fe, como elementos constituyentes de la actitud de "control interno" propia del sujeto proactivo frente al sentimiento de "control externo", a cargo de las circunstancias o el destino que caracteriza la actitud de indefensión.

Para este propósito, las herramientas concretas a utilizar son ejercicios de corte cognitivo sobre cuestionamiento de creencias limitadoras.

Pero, tal vez, la aportación más relevante de la Psicología Positiva sea su planteamiento en relación al presente de la propia historia vital.

En primer lugar, frente a la habitual tendencia a proyectar nuestra mente hacia el pasado o el futuro, la Psicología Positiva propone toda una filosofía de la "presencia" (estar "presente en el presente") para llegar a un "saboreo" ("savoring") de la realidad actual mediante ejercicios de agudeza perceptiva, activación de registros de memoria, ensimismamiento o comunicación con otras personas.

Lo que, a simple vista, podría parecer un mero ejercicio hedonista, una mera "reflexión" en lo placentero, adquiere su verdadero sentido cuando la actitud de "saboreo" se aplica a la ejecución de tareas personales a las que esta implicación "presencia" personal dota de un auténtico sentido ya que es entonces cuando el desempeño de la actividad se convierte claramente en una "de-reflexión" cargada de significado. En efecto, Mihaly Csikszentmihalyi (1990), conocido autor de temas de Psicología Positiva, describe la experiencia de "fluir" en la ejecución de una tarea cuando se dan las siguientes características:

- La tarea supone un cierto reto para el nivel de habilidad del sujeto.
- La tarea implica unos objetivos claramente determinados.
- El sujeto puede saber, en todo momento, en qué punto se en-

cuentra en relación a la consecución de los objetivos.

- Se produce una implicación profunda en la realización de la tarea,
- La sensación de control es muy intensa.
- El sentido del yo se desvanece
- El transcurrir del tiempo parece detenerse.

De esta manera, al fundirse con su tarea, el sujeto llega a desprenderse, en un ejercicio de de-reflexión, de sus angustias emocionales.

Como fundamento básico de todo el entramado teórico de la Psicología Positiva, Seligman reivindica el concepto de "carácter" como base explicativa del comportamiento humano pero, en lugar de considerarlo como una serie de rasgos congénitos, lo define como el conjunto de "fortalezas personales", rasgos morales de naturaleza más bien adquirida que innata, que exigen el concurso de la voluntad para su establecimiento definitivo en las bases psíquicas de la persona.

Así, los iniciadores de la Psicología Positiva se plantearon la posibilidad de elaborar una clasificación de fortalezas de carácter de rango universal, válido para todas las culturas y sistemas filosóficos o religiosos, a partir de las cuales elaborar perfiles individuales en función de las actitudes vitales de cada persona.

El factor común extraído de fuentes tan diversas como Aristóteles, Platón, Tomás de Aquino, S. Agustín, el Antiguo Testamento y el Talmud, Confucio, Buda, Lao-Tse, el Código de los Samurais, el Corán, los escritos de Benjamín Franklin y los Upanishads, arrojó como resultado seis virtudes, en apariencia, comunes aunque con pequeñas variaciones de matiz a todas las culturas de la Tierra:

- Sabiduría y Conocimiento.
- Valor.
- Amor y Humanidad.
- Justicia.
- Templanza
- Espiritualidad y Trascendencia.

A su vez, cada una de estas "virtudes" estaría compuesta o se concretaría en un número variable de fortalezas de la siguiente manera:

VIRTUDES	FORTALEZAS
Sabiduría y Conocimiento	Curiosidad, interés por el mundo Amor por el conocimiento Juicio, pensamiento crítico, mente abierta Originalidad, int. Práctica, perspicacia Int. Social, int. Personal, int. Emocional Perspectiva
Valor	Valor y valentía Perseverancia, laboriosidad, diligencia Integridad, autenticidad, honestidad
Amor y Humanidad	Bondad y generosidad Amar y dejarse amar
Justicia	Civismo, deber, trabajo en equipo, lealtad Imparcialidad y equidad Liderazgo
Templanza	Autocontrol Prudencia, discreción, cautela Humildad y modestia
Espiritualidad y Trascendencia	Disfrute de la belleza y la excelencia Gratitud Esperanza, optimismo, previsión Espiritualidad, propósito, fe Perdón y clemencia Picardía, sentido del humor Brío, pasión, entusiasmo

Las fortalezas no se confunden con las capacidades personales; las fortalezas son rasgos morales más que habilidades ejecutorias y constituyen algo así como las señas de identidad moral de cada persona. En definitiva, la propuesta de Seligman es bien sencilla: cada cual debería aprender a reconocer sus fortalezas nucleares características y esforzarse en aplicarlas a cada uno de los ámbitos de su vida para llevar una vida significativa lo que, en definitiva, constituye la base de la "auténtica felicidad".



## El sentido de la terapia de aceptación y compromiso

El propio enunciado de este sistema de psicoterapia, "aceptación y compromiso", permite entrever que nos vamos a adentrar en territorio conocido: el de los valores de actitud y de creación. Sin embargo, como ya hemos comentado anteriormente, entre las fuentes originarias para la constitución de su cuerpo teórico no aparecen referencias expresas a la obra de Viktor Frankl. La TAC adopta como marco teórico de referencia el contextualismo funcional que, en el ámbito de la Psicología, considera al organismo en función de todo su contexto histórico y situacional, con especial énfasis en los aspectos verbales. Desde el punto de vista del practicante de la psicoterapia, la esencia de la TAC viene perfectamente definida en el título de la obra de la profesora Luciano Soriano reseñado en la bibliografía: "un tratamiento conductual orientado a los valores". Desde nuestro punto de vista personal, nos arriesgamos a definirlo como una síntesis de conductismo y Logoterapia.

El núcleo de la TAC está constituido por seis elementos cruciales; tres de ellos que podríamos considerar prerequisites básicos:

- Contacto con el presente como único punto de la realidad en el que es posible activar y desactivar tanto los recuerdos o las anticipaciones dolorosas como los recursos existenciales.
- Desactivación del lenguaje como elemento clave del sufrimiento emocional
- Distanciamiento de los propios pensamientos; establecimiento de una diferenciación YO-contenidos mentales.

Los otros tres elementos constituyen el "núcleo esencial" de la TAC:

- Clarificación de los valores vitales
- Compromiso con las tareas derivadas de la puesta en juego de los valores personales.
- Aceptación de los posibles inconvenientes u obstáculos que surgirán frente a la consecución de los propósitos personales.

**Compromiso y aceptación** son los conceptos clave, las dos caras de una misma moneda: el sentido vital. No es posible dar una respuesta a la vida sin comprometerse con la propia vida y ese compromiso vital no

podrá ser realizado sin la aceptación de los inconvenientes y problemas que se deriven del compromiso.

Por proximidad al trazado del Camino de Compostela, me gusta utilizar el símil del peregrino para ilustrar el sentido de la TAC: ante todo, es necesario que el futuro caminante tenga un motivo para emprender la marcha; un motivo suficientemente fuerte para romper la inercia que supone la comodidad del sofá de su casa. Pero, una vez iniciado el camino, la realidad es que no resulta tan idílico como se podía haber supuesto: los pies se cubren de dolorosas ampollas, las cuestas del camino son más empinadas de lo que se había previsto, tal vez la soledad se vuelve agobiante o la compañía que aparece no resulta tan amena como sería de desear, es posible que surjan incidentes imprevistos: caídas, luxaciones, chaparrones, calor sofocante...

En este punto, el peregrino tiene que volver a cuestionarse sus razones profundas para llevar a cabo su empresa y, si de verdad la meta sigue siendo valiosa para él, volverá a reemprender la marcha a pesar de -y contando con- las ampollas, el cansancio, la soledad, el agobio, el calor o la lluvia. Al final, extenuado y sudoroso, tocará la felicidad ante las puertas de la catedral. No hay manera de hacer el camino sin penalidades grandes o pequeñas y nadie se consideraría peregrino por llegar a Compostela en automóvil como nadie se consideraría escalador por alcanzar la cima de una montaña en funicular. El esfuerzo forma parte del camino.

De esta manera, desde la perspectiva de la TAC, las bases para la Aceptación y el Compromiso con la vida pasarían por desarrollar una filosofía que cuente con el **dolor como parte del vivir**. De igual manera que una madre que desea tener a su hijo asume las molestias de su embarazo como parte del proceso. No se trata, por lo tanto, de una actitud de resignación ni de masoquismo, sino de un auténtico valor de actitud frente a los requerimientos de la vida.

Pero si bien el dolor forma parte del vivir, el sufrimiento es la magnificación que de ese dolor hace nuestra mente mediante anticipaciones catastrofistas, exageraciones, etc. Por este motivo, la TAC hace especial énfasis en la **perspectiva cultural del sufrimiento** señalando la subjetividad lingüística como fuente de trastornos emocionales. Pero además de ese "lado oscuro" del lenguaje interno, el entorno cultural en el que nos desenvolvemos favorece una actitud hedonista de disfrute inmediato de placeres como único bien valioso y de rechazo de todo esfuerzo o males-

tar favoreciéndose socialmente un bajo nivel de tolerancia a la frustración. Subjetividad lingüística e intolerancia social son otros dos aspectos que la TAC intenta colocar en su sitio.

Como resultado del rechazo a todo tipo de malestar, sucede que el individuo tiende a detener su vida para intentar deshacerse de ese dolor y convierte la lucha contra el malestar en el centro real de su vivir. Se produce así una situación de **evitación de la experiencia vital**: El peregrino preocupado por curar sus ampollas detiene su marcha con lo que pierde etapas preciosas de su viaje. El objetivo, en ese momento, ya no es llegar a la meta sino librarse del escozor de los pies.

La TAC reduce todo el contenido del DSM-IV a un "trastorno de evitación experiencial"; así, el depresivo, claramente, ha frenado su vida para quedarse paralizado en el pozo de su tristeza vital, el fóbico, por evitar la angustia asociada al objeto de su temor, rehuye situaciones cotidianas en las que podría tener que arriesgarse a encontrarse con sus miedos, el compulsivo, enredado en sus rituales, deja transcurrir ante sí la vida y sus oportunidades y el adicto, se anestesia con la sustancia correspondiente con lo que también se sitúa fuera del curso de la vida. Por eso mismo, la verdadera terapia, según la TAC consiste en la **orientación a la vida**, en vivir. Una auténtica "terapia in vivo de exposición a la vida".

Pero si, en el intento de evitar el dolor emocional, se soslaya el riesgo de resultar dañado, lo cierto es que también se restringe la amplitud vital de manera que los reforzadores naturales del vivir las consecuencias naturales de la vida, igualmente quedan suprimidos con lo que el resultado final es un incremento en el malestar y el sufrimiento; la insatisfacción vital es el resultado más probable de este intento de defenderse de la vida.

En el caso de los trastornos emocionales, la TAC despliega una importante argumentación para explicar cómo los mecanismos del condicionamiento verbal, es decir, **el lenguaje**, la herramienta evolutiva específica del género humano que nos permite resolver toda clase de problemas y anticipar futuros con eficacia mediante operaciones de inferencia, comparación, coordinación, contingencia, etc., se convierte también en el responsable de nuestro sufrimiento al aplicar el mismo marco de relaciones que, en el contexto físico resultaban adaptativas, a las repre-

sentaciones mentales de la realidad. De este modo, se ha pasado a la consideración de los contenidos mentales como "causa" del sufrimiento emocional y del comportamiento desajustado. El resultado es una paradoja muy asentada en la "lógica clínica" de la mayoría de las formas de terapia que conduce a emprender la lucha contra los contenidos mentales indeseables y, mientras tanto, a renunciar a la experiencia vital, es decir, a renunciar a la **vida**.

Nos encontramos, entonces, cogidos entre dos fuegos: el dolor emocional nos sale al camino y nosotros detenemos la marcha para intentar librarnos de él. Se trata de un auténtico **dolor de presencia**, un malestar que palpamos y sentimos. Pero, al detenernos, también estamos renunciando no sólo a las posibles gratificaciones que nos aguardaban a lo largo del trayecto sino que estamos aplazando indefinidamente la consecución de la meta que era el objetivo del viaje, la razón de nuestro vivir. Al dolor por la presencia del malestar emocional tenemos que sumarle ahora el sufrimiento por la falta de gratificaciones, por la pérdida de sentido y, así, el verdadero problema lo constituye ahora este **dolor de ausencia**.

La vida nos cuestiona a lo largo de todo el camino, en el momento más impensado, porque este cuestionamiento vital forma parte ineludible del camino y la vida nos demanda una respuesta. Entonces, tenemos que elegir entre detenernos a curar los pies, sin garantía de cura, porque más adelante volverán a dañarse, o seguir caminando a pesar del escozor.

La situación, utilizando el lenguaje metafórico típico de la TAC, es como la del soldado en el campo de batalla. No es su guerra y sabe que su misión vital está en otra parte pero se ve obligado a luchar para defender su vida. También puede optar, sencillamente, por dejar el fusil y salir de la trinchera. Eso no va a detener el combate, pero él podrá emprender su camino hacia el lugar que decida, aún a riesgo de resultar herido por alguna bala perdida.

O también se puede considerar el ejemplo de quien ha caído en un pantano de arenas movedizas. Si quiere salvarse, no tiene que tratar de evitar el pantano: en cuanto levante una pierna, la superficie de sustentación disminuirá y la presión ejercida por su cuerpo sobre esa superficie mínima provocará su hundimiento más rápido; lo que tiene que hacer es tenderse sobre las arenas movedizas y expandir sus miembros cuanto pueda para procurar mantenerse sobre la superficie.

Nuestro pantano emocional consiste tanto en emociones negativas como en tendencias de conducta problemáticas, sensaciones incómodas o recuerdos amargos. Entonces, frente a todo este sufrimiento, surge la pregunta crucial que, ineludiblemente, hemos de responder:

- A partir de la distinción entre TÚ, como ser humano consciente por un lado y todas aquellas vivencias contra las que luchas por el otro,
- ¿estás dispuesto a experimentar, pensar, sentir y recordar todas tus vivencias internas
- Completamente y sin defensa
- Mientras las experimentas tal y como son, no como tu mente te dice que son
- Y a hacer todo lo que sea necesario para moverte en la dirección que realmente consideras valiosa
- En este mismo momento y en esta situación concreta?
- **¿Sí o no?**

Y, en esta situación, darle una negativa a la vida tampoco va a conseguir detener la batalla ni hacer que cese nuestro sufrimiento.

La postura a adoptar frente al monstruo del malestar emocional no es, por lo tanto, tratar de calmarlo doblegándonos a sus exigencias porque esto lo volverá cada vez más poderoso ni tampoco luchar en contra de los contenidos mentales que nos acechan para conseguir vernos libres de su presencia, porque, en el ámbito de lo mental, al contrario que en el mundo físico, cuanto más intentamos conscientemente librarnos de un contenido, paradójicamente, más activamos ese mismo elemento. La actitud correcta, entonces, es la **aceptación** con entereza, la disposición activa a experimentar el malestar, las vivencias negativas "tal como son, no como nuestra mente nos dice que son".

Una metáfora elemental sobre la aceptación de los aspectos negativos es "la partida de ajedrez": Tenemos tendencia a identificarnos con las piezas blancas, las experiencias gratificantes, positivas, y nos imaginamos que el sentido de la terapia debe consistir en luchar contra las piezas negras, las vivencias dolorosas, negativas para derrotarlas y eliminarlas de nuestra vida. Sin embargo, esta lucha resulta estéril porque nosotros no "somos" el lado amable de nuestra vida mientras que los aspectos desagradables se convierten en "enemigos". Nosotros, en realidad, somos el tablero, por lo tanto, la lucha contra las piezas negras es un combate estéril contra nosotros mismos.

Las técnicas de la TAC, en efecto, suponen un importante factor de motivación para emprender esa "exposición in vivo a la vida". Desde un punto de vista clínico operativo, la TAC sostiene que para una exposición efectiva tienen que estar presentes todos los elementos estimuladores: tanto los del entorno como las propias vivencias internas negativas. Dicho de otro modo, no se trata de que el sujeto se enfrente a su situación vivencial sin la experiencia de angustia sino que, con ella, experimentando su angustia, sea capaz de encararse a su situación vivencial. Es algo así como la disposición del peregrino para continuar su marcha no sólo con llagas en los pies sino, además, soportando todo el peso de la mochila y el calor de la jornada. El factor de motivación reside en la meta significativa que se desea alcanzar, no en las sensaciones del momento.

Las razones para asumir esta actitud de afrontamiento son diversas:

- Porque la lucha contra las emociones dolorosas las vuelve más dolorosas todavía.
- Porque al huir del dolor, huimos también de aquello que apreciamos en nuestra meta.
- Porque al cerrarnos a los recuerdos dolorosos nos cerramos a nuestra propia historia.
- Porque al cerrarnos defensivamente a la vida perdemos parte de nuestra vitalidad.
- Porque el "no estar dispuesto" a experimentar el dolor no nos libera de él.
- Porque el dolor es normal.
- Porque vivir la experiencia real es más gratificante que refugiarnos en nuestra mente.
- .....

Las técnicas operativas de la TAC abarcan desde ejercicios de "desactivación del lenguaje", metáforas, paradojas y, esencialmente, ejercicios experienciales. Los objetivos terapéuticos de la TAC se podrían resumir como:

- Cuestionar la agenda de cambio inoperante: Constatar cómo los esfuerzos por evitar el sufrimiento no han sido efectivos.
- Evidenciar que la agenda inoperante se basa en estrategias de

control y evitación emocional. No se trata de "evitar el dolor" sino de aprender a actuar aún en su presencia.

- Ayudar a detectar y disminuir la fusión cognitiva: Nuestra "mente" no es la "vida". La realidad está en la vida, no en la mente.
- Ayudar a encontrar un sentido del self distinto de las reacciones programadas y pensamientos literales
- Ayudar a encontrar direcciones vitales valiosas.
- Ayudar a implicarse en acciones.

La TAC propugna una auténtica actitud de de-reflexión frente a los contenidos dolorosos de la mente. La propuesta básica es que nosotros **no somos** nuestros contenidos mentales ni siquiera nuestra propia historia; frente a un "YO-concepto" o un "YO-proceso", se propone al "**YO-observador**", esa especie de autoconciencia, el testigo que está un paso por detrás de la propia historia y de las sensaciones del presente y que, por encima de todo sufrimiento, es capaz de mantener la actualidad del valor de nuestras metas, de conservar el sentido de nuestra existencia.

En cierto sentido, se trata de algo similar a la experiencia de "objetivación" del sufrimiento a la que alude Frankl (1979, cfr. p. 98 y ss.) en su obra y que sintetiza en las palabras de Spinoza: "El sentimiento que se convierte en sufrimiento, deja de serlo cuando nos formamos una idea clara y precisa del mismo" (TAC: "tal y como nuestras vivencias son y no como nuestra mente nos dice que son").

Finalmente, la TAC propone la clarificación de valores personales como fundamento del compromiso con la tarea vital y sentido último de la actitud de aceptación frente a las vivencias dolorosas. Los valores se conciben como puntos de referencia, de manera que no se confunden con resultados concretos -aunque puedan conducir a su consecución ni con sentimientos aunque la esfera afectiva está estrechamente relacionada con la puesta en juego de los valores personales-. Los valores señalan la dirección vital por lo que es posible alcanzar nuestras metas aún a través de rutas sinuosas. En ellos encontramos el sentido del sufrimiento. No son objetos del futuro sino que están ya, desde este mismo momento, impregnando nuestro presente y cada uno de nuestros actos. Y como la falibilidad forma parte de la naturaleza humana, la guía de los valores permanece siempre a pesar de las recaídas y los extravíos de ruta.

La TAC no ofrece un catálogo de valores. Su propuesta consiste en que cada cual defina y se comprometa con sus valores personales en

cada uno de los ámbitos más importantes de la vida diseñando un programa de vida en el que los valores de creación, vivencia y actitud puedan quedar proyectados en cada una de las parcelas vitales: Relaciones íntimas de pareja, vida familiar, amistades y relaciones sociales, carrera y trabajo, desarrollo personal, ciudadanía, espiritualidad, descanso y aficiones, salud y bienestar físico, etc.

## **El factor común**

¿Es posible encontrar un factor de correlación entre la Logoterapia y las diferentes propuestas psicoterapéuticas actuales?

Logoterapia, Psicología Positiva y Terapia de Aceptación y Compromiso tienen, ciertamente, matices distintos y lenguajes diferentes pero al profundizar en sus propuestas es posible descubrir un mismo anhelo: la búsqueda de sentido que, a veces, se expresa con variaciones dialectales.

Esa voluntad de sentido se plasma en la reconstrucción de la propia historia desde una perspectiva de gratitud y perdón, en el afianzamiento en el presente con la identificación de aquellas fortalezas personales que mejor pueden contribuir a un diseño de vida propio, la clarificación de valores personales y la proyección de un futuro como tarea vital, como actitud aceptante y comprometida en cada momento y como vivencia de encuentro y amor con los demás. Tal es el factor común de sentido existencial.

La "cura" de la vida no es otra cosa que vivir la vida, tal como la vida es. El alma de la vida es el sentido que damos a nuestro existir. Una vez que hemos decidido nuestra motivación de fondo para emprender el camino, deberíamos iniciar la marcha cargados de **realismo** para aceptar las dificultades del camino, de **optimismo** para no perdernos las alegrías del viaje y siendo siempre conscientes del **sentido**, del propósito último de nuestro viaje: realizarnos, hacernos a nosotros mismos a lo largo del camino.

*Ramiro J. ÁLVAREZ es psicólogo clínico y director del Centro de Psicología Clínica de Lugo.*



## Bibliografía

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row. (Versión española: Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós).

Follete, V.M. y Pistorello, J. (2007). *Finding Life beyond Trauma*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Hayes, S.C. y Smith, S. (2005). *Get out of Your Mind & Into Your Life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Hayes, S.C., Strosahl, K.D. y Wilson, K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential Approach to Behavior Change*. New York: The Guilford Press.

Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character, Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.

Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize your potential for Lasting Fulfillment*. New Cork: The Free Press. (Versión española: Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara)

Wilson, N.G. y Luciano Soriano, M.C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.

Worthington, E. (2001). *Five Steps for Forgiveness*. New York: Crown