Richard Blonna

167

ESTRÉSESE MENOS Y VIVA MÁS

Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Serendipity

Desclée De Brouwer

ÍNDICE

Agradecimientos 11

Introducción 15

1. ¿Qué es el estrés? 21

2. ¿Qué es la Terapia de Aceptación y Compromiso? 35

3. Control, eliminación y gestión del estrés. 63

4. Valores y estrés 93

5. Vivir una vida animada por un propósito. 123

6. ACT, aceptación, disposición a actuar y evitación de experiencias 151

7. La atención 173

8. La relajación 189

9. Cómo encontrar su nivel óptimo de estimulación y exigencia 209

10. Asertividad, agresividad, falta de asertividad y estrés . . . 239

11. ACTuando para gestionar su estrés 257

Bibliografía 271

INTRODUCCIÓN

Es muy posible que haya usted comprado este libro porque, de las posibilidades señaladas a continuación, al menos una se correspondería con las circunstancias en que se encuentra en este momento: 1) las responsabilidades y obligaciones que pesan sobre usted son muchas y consumen gran parte del tiempo y las energías de que dispone; 2) sus esfuerzos para hacer frente a esas obligaciones y responsabilidades no le dejan a su mente ni un momento de descanso; 3) su organismo está sometido a una tensión tan grande que en ocasiones siente como si estuviera usted a punto de explotar; 4) a día de hoy ha invertido ya una gran cantidad de dinero, tiempo y energía en otros estudios sobre el estrés, tratamientos y libros de autoayuda; y 5) sus esfuerzos por evitar, controlar o eliminar su estrés no han tenido hasta la fecha ningún éxito. Si el perfil que acabo de bosquejar se ajusta a su caso, no se desespere: ¡la ayuda está en camino!

Como profesor universitario, escritor, consejero titulado nacional (NCC), asesor profesional titulado (CPC) y especialista titulado en educación de la salud (CHES), llevo estudiando la gestión del estrés y trabajando con alumnos y clientes desde hace más de veinticinco años. Durante ese lapso he ido desarrollando un método ecléc-

tico de gestión del estrés, basado en las ciencias de la salud y el bienestar, que integra hábitos rigurosos de salud, estrategias tradicionales de enfrentamiento con el estrés (respiración diafragmática, meditación y otras), metodologías de gestión del pensamiento ilógico y destrezas para una vida constructiva derivadas de las enseñanzas del budismo zen.

Hace unos tres años, llegó a mis manos un artículo que se había tomado la molestia de enviarme Trudy Boyle, amiga y directora del Constructive Living and Learning Centre de Vancouver, en la Columbia Británica, Canadá. El artículo versaba sobre un hombre llamado Steve Hayes, el cual había realizado un viaje milagroso, que le había conducido desde las más oscuras profundidades de la desesperación y la enfermedad mental al descubrimiento de una nueva forma de psicoterapia –la terapia de aceptación y compromiso (ACT)[1]–, que estaba causando sensación a nivel nacional e internacional. La historia de Hayes y del desarrollo de la ACT me fascinó, y empecé a leer todo lo que caía en mis manos sobre el asunto.

Un año después, mis investigaciones me condujeron a la página web de la Asociación para la Ciencia Conductual Contextual (ACBS), la organización profesional matriz que representa a los estudiosos y practicantes de la ACT de todo el mundo. La organización proporcionaba información, recursos y un directorio de profesores expertos en ACT. Buscando recibir una formación postdoctoral en ACT, me puse en contacto con el doctor Kevin Polk, un conocido experto en ACT y psicoterapeuta que trabajaba en Maine con veteranos de guerra aquejados de síndrome de estrés postraumático y otros problemas. Después de una charla de solo cinco minutos con Kevin, tuve claro que quería colaborar con él y aprender todo lo que pudiera sobre la ACT.

1. *Acceptance and commitment therapy*. ACT en sus siglas inglesas, que mantenemos aquí por ser ésta la práctica habitual. (N. del T.)

Kevin resultó ser ese tipo de persona con la que podía relajarme y ser yo mismo sin ningún problema. Kevin desbordaba auténtica pasión por la ACT, sabía relacionarse con sus alumnos de forma que éstos se sintieran a sus anchas y tenía, además, un cáustico sentido del humor que personalmente me resultaba muy agradable. Supe que me proporcionaría la formación y supervisión profesional que estaba buscando y que necesitaba para poder hacer uso de la ACT en mi trabajo con mis clientes y alumnos.

Kevin es el "salvaje" oficial de la ACT. Sus seminarios "ACT Gone Wild"[2] son famosos por su energía y espontaneidad y por las creativas aplicaciones que, con la mira puesta en consejeros y terapeutas que trabajan en todo tipo de campos, se hacen en ellos de los principios de la ACT. Bajo la tutela de Kevin, aprendí a aplicar los principios terapéuticos de la ACT a mi trabajo como profesor y consejero en gestión del estrés. Desde el primer día en que empecé a colaborar con Kevin, supe que tenía que escribir un libro que integrara los principios de la ACT con la gestión del estrés. La ACT es una forma de terapia tan potente y que tan bien se adecua a la metodología de que me sirvo para enseñar a la gente a gestionar su estrés, que me sentí compelido a escribir el presente libro. Supe que no me quedaría tranquilo hasta que lo hiciera. Todo indicaba que era el siguiente paso que debía dar, si de verdad quería proseguir con mi viaje por dar a conocer la ACT a las personas que se beneficiarían de ella: personas como usted.

Mi enfoque de la gestión del estrés combina la ACT con otros principios y técnicas de probado valor en la práctica. No pretende ser un remedio de acción rápida, sino proporcionarle a usted un marco con el que pueda aliviar su exceso de estrés a largo plazo.

2. Expresión que cabría traducir coloquialmente como "La ACT desmadrada". (N. del T.)

Habrá notado usted que he dicho "exceso" de estrés. No lo he hecho por casualidad, porque mi intención no es engañarle: yo no puedo enseñarle a eliminar el 100% de su estrés. Vivir y estar estresado son sinónimos. Al escribir este libro, lo que busco es ayudarle a reducir a un mínimo la cantidad de estrés que sufre y enseñarle a manejar el resto.

Muchas de las estrategias de gestión del estrés que aparecen en este libro son de tipo cognitivo; es decir, se valen del poder de su mente para modificar la forma que tiene usted de percibir sus factores potenciales de estrés y su capacidad de hacerles frente. Si es usted capaz de cambiar el modo en que percibe dichos factores potenciales de estrés (empezando por verlos como "potenciales"), también lo será de neutralizar su poder e impedir que se conviertan en factores de estrés reales. La ACT es el instrumento ideal para que modifique usted su percepción de los factores potenciales de estrés y de su enfrentamiento con ellos, porque se basa en la capacidad de su mente y de su lenguaje (las palabras de que realmente se sirve usted para describir las cosas) para influir en su estrés.

La visión ACT del estrés viene a confirmar mi definición "transaccional" del estrés. En las páginas que siguen le mostraré de qué modo la transacción entre un factor potencial de estrés (facturas, impuestos, el tráfico, el hecho de tener que hablar en público o similares) y una respuesta de estrés (ansiedad, aumento de la frecuencia cardiaca, sensación de sequedad en la boca, etc.) estaría determinada por lo que se dice usted a sí mismo a propósito de la situación. La ACT puede ayudarle a examinar sus factores potenciales de estrés de una forma más realista y calibrar con mayor objetividad tanto la amenaza que comportan como la capacidad que tiene para hacerles frente. Usted puede servirse del poder de su mente para impedir que sus factores potenciales de estrés se conviertan en factores de estrés reales.



En este libro no voy a pedirle que reduzca sus actividades y haga menos cosas, ni tampoco que deje de hacer las cosas que verdaderamente le gustan y de perseguir las metas que le apasionan. En lugar de ello, le mostraré cómo puede hacerse con un mayor control sobre su tiempo y las demandas que éste tiene planteadas. Le enseñaré a examinar sus responsabilidades desde una nueva perspectiva, y a definir prioridades coherentes con sus metas y con las cosas a las que concede auténtico valor en la vida. No le obligaré a modificar su estilo de vida ni su personalidad. De hecho, una de las claves para que pueda gestionar su estrés consiste en que se acepte, sea usted mismo y permita que la persona que usted es se transparente en todo lo que haga.

Una de las principales aspiraciones de este libro es ayudarle a entender de qué modo opera su mente en las situaciones estresantes. Le mostraré los motivos de que sus esfuerzos por evitar, controlar y eliminar su estrés no funcionen. Y, lo que es más importante, le mostraré de qué modo puede usted gestionar su estrés aplicando los principios y técnicas de la ACT y combinando los poderes de su cuerpo y de su mente.



¿Está preparado para aprender a gestionar su estrés? Si es así, empecemos por considerar una nueva manera de definir el estrés en el primero de los capítulos de este libro.

1

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Si pide usted a diez personas que le definan el estrés, lo más probable es que cada una de ellas le dé una definición diferente de él. Para George, por ejemplo, "el estrés es sentirse como una olla a presión a punto de explotar". Diana lo describe como algo que está en el ambiente, como un "estímulo" o disparadero externo: "El estrés son los impuestos". Scott une las dos cosas: "Es la tensión muscular que se apodera de mi nuca cuando pienso en cómo podré arreglármelas para hacer frente a mis facturas mensuales y a la vez ahorrar algo de dinero con que pagar en el futuro los estudios universitarios de mi hijo". Otros amigos puede que vean el estrés desde una perspectiva más holística –como una parte de un todo más grande– y que lo describan como la angustia emocional que sienten cuando sus vidas han perdido el equilibrio. Para Tina "el estrés es ser madre y no tener tiempo para mí misma". Para Rob es "estar preso en una mala relación y sentirte apático y emocionalmente indiferente". Y para Rachel "es necesitar una operación quirúrgica y estar atrapada en un puesto de trabajo sin porvenir que no te ofrece cobertura médica".