

Practicar los opuestos

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Hayes, S. (2019). *A liberate mind: How to pivot toward what matters*. New York: Avery

Según Steven Hayes, el regalo que recibimos al decidir aceptar nuestra experiencia, incluido el dolor, es la sabiduría de sentir y recordar plenamente en el momento presente, sin quedar atrapados en una red de pensamientos negativos sobre el pasado. Para lograrlo, es esencial abandonar el juicio de que no deberíamos sentir dolor. Al hacerlo, podemos apreciar los aprendizajes y regalos que el sufrimiento nos ofrece.

Practicar lo opuesto al impulso de evitar el dolor es un ejercicio de exposición basado en la ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso). Este enfoque ayuda a las personas a construir una nueva relación con el origen del dolor o el miedo, permitiéndoles observar, describir y aceptar sus reacciones emocionales. Este cambio crea espacio para una mayor flexibilidad psicológica, lo que facilita el aprendizaje y la posibilidad de responder de nuevas maneras ante el miedo o el dolor.

- *Por ejemplo, si estás trabajando con alguien en una experiencia de exposición, como enfrentarse al miedo a subir las escaleras en un centro comercial, podrías preguntarle: "¿Adónde te dice tu mente que no puedes ir?". Si la respuesta es: "A las escaleras mecánicas", iríamos directamente a las escaleras mecánicas, siempre dejando claro que se trata de una elección y nunca forzándolo. Si resulta demasiado difícil, se podría optar por una alternativa más sencilla, como usar las escaleras normales, dejando las escaleras mecánicas como un objetivo para abordar más adelante.*

No subestimes el poder de este ejercicio, especialmente si se realiza con una actitud juguetona. Según Hayes, ha presenciado cómo clientes han recuperado el terreno que habían cedido años atrás. Una vez que nos enfrentamos a la situación, el miedo suele desaparecer en cuestión de segundos, dando lugar a una sensación de alegría y expansión vital.

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio ha sido traducido y/o adaptado del inglés al español con el propósito de promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia en el mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación de este material. Este material está diseñado para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para acceder a más ejercicios y materiales terapéuticos como este, visita nuestra página web en <https://es.talaveraphd.com>. Descubre recursos diseñados para enriquecer tu práctica profesional y apoyar tu crecimiento en el campo de la salud mental.