

UNA VIDA ABIERTA, FLEXIBLE Y CONECTADA

Reflexiones sobre nuestras experiencias
personales traumáticas

Resumen y Traducción libre del prólogo de
STEVEN C. HAYES

al libro

Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and
Trauma-Related Problems. A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies

De Robyn D. Walser y Darrah Westrup .

New Harbinger Publications Inc.



1. Nuestra cultura tiene un supuesto profundamente arraigado: vidas cuidadosamente planificadas nos aseguran vidas plenamente ordenadas.
2. En algún momento de nuestra vida aprendimos que, conduciendo nuestra vida por el camino correcto, lograríamos algún día tener nuestra mente en orden y una vida emocional ordenada.
3. Hemos dedicado mucho esfuerzo a crear vidas emocionales y cognitivas que se encuentren bien ordenadas.
4. Nos deshacemos de los malos sentimientos y creamos buenos.
5. Nos deshacemos de los malos pensamientos y los reemplazamos por otros saludables.
6. Ordenamos.
7. Pero este supuesto no parece ser cierto.
8. Las vidas humanas en general no son ordenadas.
9. Estamos llenos de un momento a otro con sentimientos, recuerdos, sensaciones, impulsos y pensamientos, y a menudo son desordenados, dolorosos y conflictivos.
10. La vida misma puede producir desafíos impredecibles.
11. Nadie lo sabe mejor que los sobrevivientes de experiencias traumáticas.
12. La naturaleza misma del trauma plantea forzosa, inevitable y dolorosamente un cuestionamiento acerca de la idea de orden.

13. No tienes que trabajar mucho tiempo con personas traumatizadas para observar como eventos prácticamente aleatorios pueden crear un desorden total en la vida de las personas.
14. Una persona en el lugar equivocado en el momento equivocado es brutalmente lastimada.
15. El conductor que se encuentra en un vehículo particular en ese instante en particular se quema terriblemente.
16. El joven soldado ve horrores que otros sólo pueden imaginar, sin otra razón que una serie de elecciones hechas en cuestión de minutos y los factores aleatorios que conducen a estar exactamente allí, exactamente entonces.
17. Y cuando suceden estas cosas, las cosas cambian.
18. A veces, todo cambia.
19. Las cosas están mezcladas, no encajan.
20. Esto es en parte lo que resulta más duro de la experiencia traumática.
21. Pero es también de donde viene la fuerza que potencializarán estas experiencias dolorosas.
22. Del mismo modo que el aprendizaje de una enfermedad que amenaza la vida a menudo hace que la gente se acerque a su propia mortalidad y se concentre en lo que es verdaderamente importante, también los sobrevivientes de traumas tienen una oportunidad que se les presenta al ser obligados a enfrentar hechos de los cuales en las condiciones normales de la vida muchos se alejarían o simplemente se negarían a verlos.
23. Si podemos encontrar un camino para salir adelante, aún con estos hechos, podemos alcanzar otro nivel de paz y poder que la ilusión de un mundo controlado y ordenado nunca puede producir.

24. Vivimos dentro de suposiciones de seguridad, coherencia, control, progreso y justicia.
25. Construimos historias sobre la forma en que se supone que es la vida y quiénes somos.
26. Entonces vivimos dentro de estas historias, temerosos y evitando inútilmente la enorme cantidad de datos que constantemente las cuestionan.
27. Creemos que el dolor inesperado y horrible es para alguien más, no para nosotros.
28. Pensamos que los accidentes son de alguna manera la culpa de aquellos que los experimentan.
29. Y después de todo, las cosas buenas pasarán a los que siguen las reglas.
30. Estas ilusiones sugieren que estamos a cargo de casi todo.
31. Sobre todo, sugieren que el mundo es ordenado.
32. Estos conjuntos de suposiciones son seguras, cómodas y engañosas.
33. Las experiencias de trauma muestran cuántas de nuestras suposiciones se basan en una apariencia insanamente delgada de "cordura".
34. Muestran cuánta de nuestra historia es ilusión y fingimiento.
35. Las cosas malas le suceden a la gente buena.
36. No tiene que ser por una razón.
37. A veces los niños no crecen.
38. A veces la inocencia se pierde.
39. Y a menudo estas cosas están fuera de nuestro control.

40. Los supervivientes de trauma saben lo profundo de estas palabras.
41. No podemos suponer que el edificio no se caiga, o que el coche no se desvíe, o que el desconocido no ataque.
42. Incluso no se puede confiar que tu propio rostro estará allí mañana.
43. La vida no es ordenada.
44. Aceptar este desorden significa que estamos cambiando fundamentalmente nuestra visión de si el orden como antes lo entendíamos es importante.
45. Este mismo cambio es un proceso algo confuso.
46. Los cambios desafiantes siempre lo son.
47. La aceptación y la atención plena de lo que sucede no sólo cuestiona la importancia del orden en términos de forma, sino que crean desequilibrio en el campo mismo.
48. Desafiar la idea de orden crea desorden.
49. Ese mismo efecto puede ser emocionante, pero no es fácil.
50. En esta era de desarrollo, debemos reiniciar la discusión de nuestros supuestos.
51. Y en un nivel profundo, lo que está sobre la mesa es la cuestión del propósito.
52. En lugar de vidas ordenadas, tal vez es mejor buscar vidas abiertas, flexibles y conectadas.
53. En lugar de sentimientos positivos y controlados, tal vez sea mejor buscar sentimientos profundos, conocidos y aceptados.

54. En lugar de pensamientos apropiados, equilibrados y racionales, tal vez sea mejor buscar una relación con nuestros pensamientos con atención plena, con perspectiva y dejando a un lado la actitud a la defensiva.
55. En lugar de la incredulidad y la ira, el individuo puede reconocer la pérdida, podríamos permanecer conectados con otros y podríamos creer que la vida todavía tiene significado y propósito.
56. La aceptación en lugar de la evitación emocional de hecho es la clave para reconciliarse con el evento doloroso (Walser y Hayes 2006)
57. Este es el momento para preguntarnos si es posible dejar de lado el control consciente, deliberado y decidido cuando ya no funciona.
58. Y en su lugar, caminar a través del proceso necesario para entrar en la experiencia presente, incluso aun cuando abandonemos la manta de seguridad de sentirse bien y la ilusión de omnipotencia.
59. ¿Es posible y saludable apoyar a los supervivientes de trauma a ser ellos mismos, estar presentes y brindarles cuidados, sin tratar primero de crear un orden formal a partir de la mezcla de pensamientos y sentimientos que las experiencias traumáticas dejan atrás?
60. Muchos psicólogos e investigadores piensan que la respuesta es sí.
61. Simplemente estamos aprendiendo a hacer eso, y se necesita mucha más investigación y desarrollo.
62. Pero estamos en el punto de partida para este nuevo viaje.
63. Estamos ansiosos de sentir que a lo largo de este camino hay una manera de convertir el horror en un bien profundo.
64. Esta nueva visión puede ser confusa y desorientadora porque desafía nuestros supuestos fundamentales.

65. Pero esto es lo que se tiene que hacer y esto nos pone en los zapatos de las personas cuyas experiencias inesperadas y traumáticas les han hecho lo mismo.

. En lugar de aferrarse aún más a nuevas formas de control, podemos declinar las defensas innecesarias, y comenzar a vivir de una manera más abierta, compasiva y basada en los valores, sabiendo muy bien que los acontecimientos dolorosos pueden penetrar en las vidas humanas en cualquier momento.

Resumen y traducción libre:

Jorge Everardo Aguilar-Morales y Fabiola Santiago-García



Es un proyecto para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)