

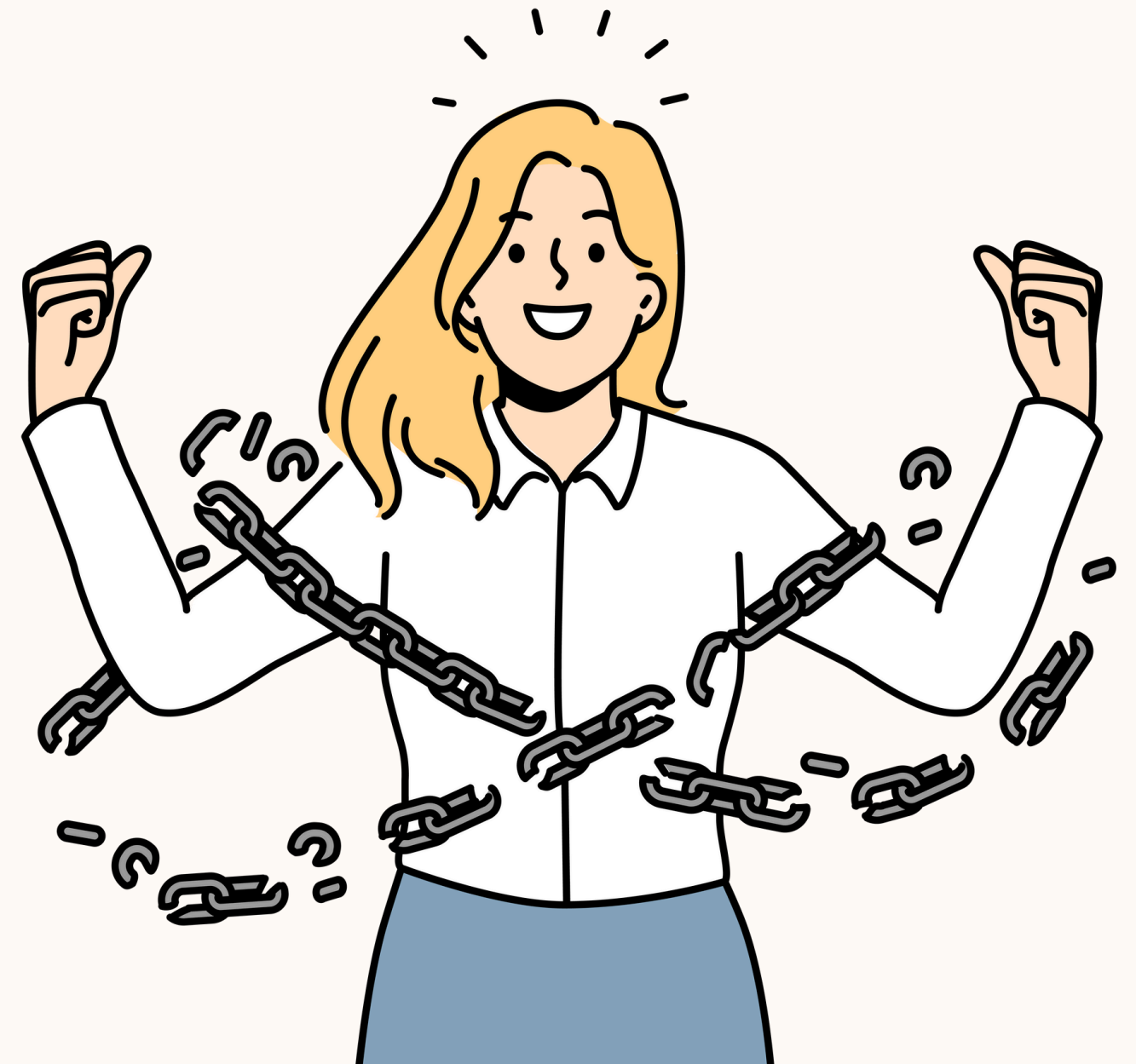


Ciudadanos No Seguidores

*Contribuyendo a la emancipación de los usuarios
de servicios psicológicos desde ACT*

@pazyfelicidad.org

Jorge Aguilar Aguilar Morales



Fernando Buen Abad Domínguez
Un experto en guerra semiótica dijo en su cuenta
alguna vez

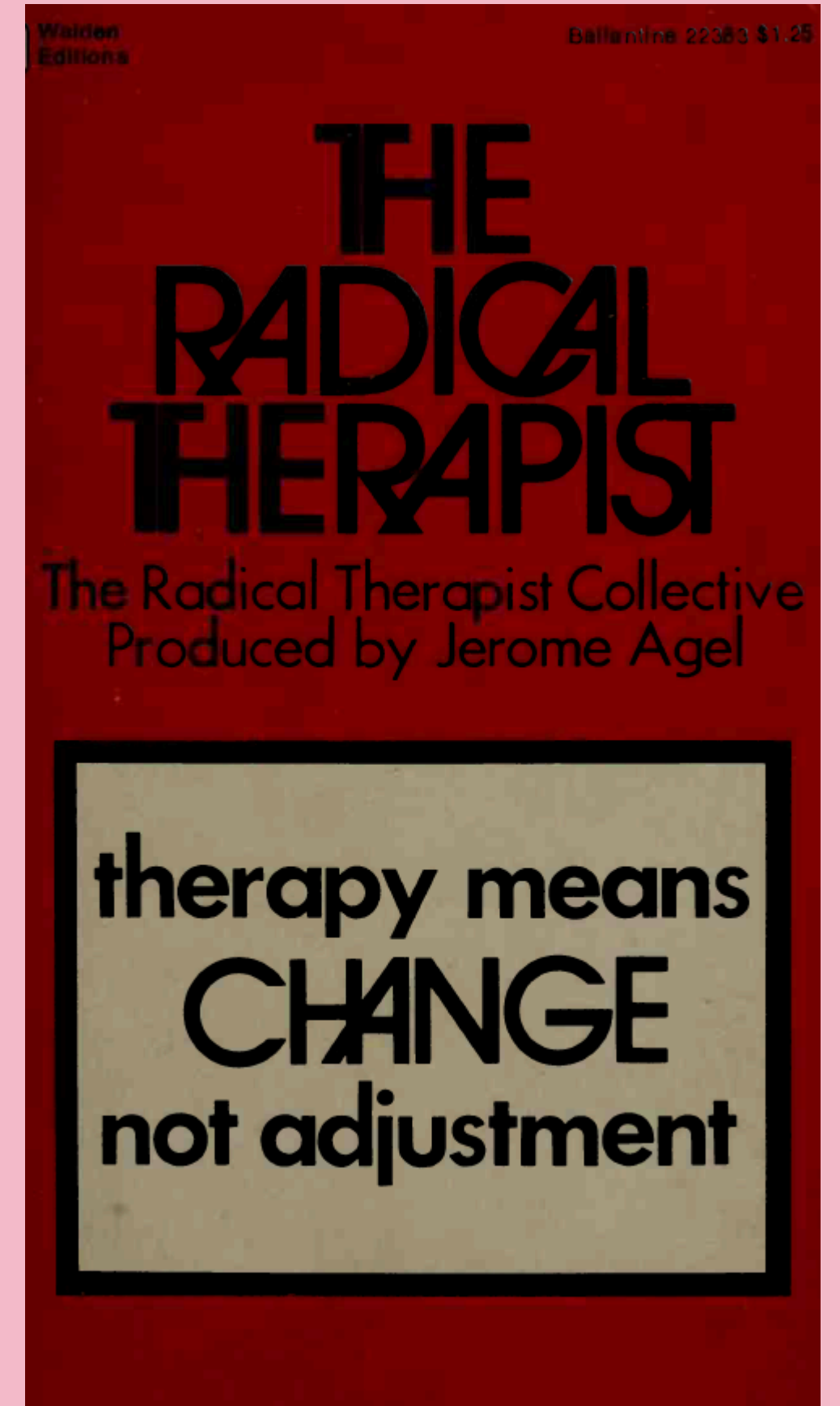
En esta cuenta buscamos ciudadanos no seguidores

Y de diversas maneras este planteamiento ha estado
presente desde hace década en el campo de la
psicoterapia



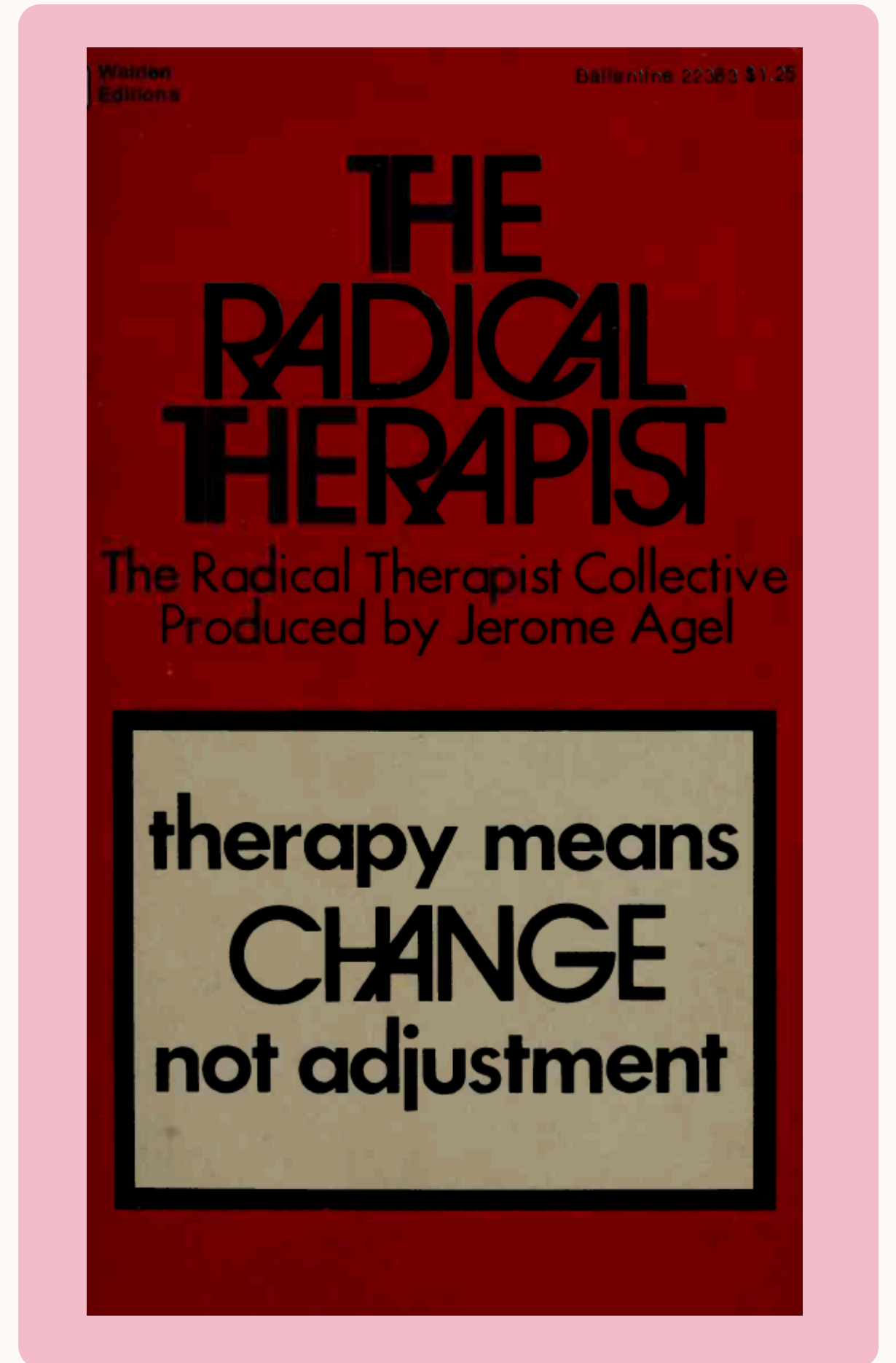
El libro “El terapeuta Radical” inicia con una frase provocador a

**therapy means political change . . .
not peanut butter**



Que en español se tradujo como ...

**La terapia es cambio
político no arroz con leche**



La OMS planteó

6

PRINCIPIOS Y ENFOQUES TRANSVERSALES QUE DEBEN GUIAR LA SALUD MENTAL

Referencia: OMS(2013) Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Ginebra: OMS

6 PRINCIPIOS Y ENFOQUES TRANSVERSALES QUE DEBEN GUIAR LA SALUD MENTAL



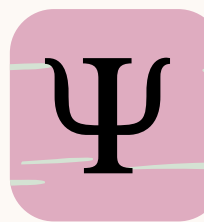
UNIVERSALIDAD

Todas las personas con problemas de salud mental. Deben tener acceso a los servicios de salud, sin riesgo de empobrecimiento.



DERECHOS HUMANOS

Todas las estrategias, deben ajustarse a la convención sobre los derechos de las personas con discapacidad y a otros instrumentos internacionales y regionales de derechos humanos.



PRÁCTICA CIENTÍFICA

Todas las intervenciones deben estar basadas en la evidencia, pruebas científicas y/o prácticas óptimas, teniendo en cuenta consideraciones de carácter cultural.



ENFOQUE EN EL CICLO VITAL

Las políticas, planes y servicios de salud mental han de tener en cuenta las necesidades sanitarias y sociales en todas las etapas de la vida.



MÚLTISECTORIAL

La respuesta integral y coordinada con respecto a la salud mental debe incluir a múltiples sectores públicos de la salud, educación, empleo, justicia, vivienda, social y otros, así como al sector privado.

Y en sexto lugar la

EMANCIPACIÓN



Las personas con problemas de salud mental y discapacidades psicosociales deben emanciparse y participar en todos los procesos destinados a mejorar sus condiciones vida.

La emancipación es un planteamiento político presente desde hace varios siglos, en México en la declaración de independencia Hidalgo planteó

"Mis amigos y compatriotas: No existe ya para nosotros ni el Rey ni los tributos. Esta gabela vergonzosa que sólo conviene a los esclavos, la hemos sobrellevado hace tres siglos como signo de la tiranía y servidumbre; terrible mancha que sabremos lavar con nuestros esfuerzos

Llegó el momento de nuestra emancipación; ha sonado la hora de nuestra libertad; y si conocéis su gran valor, me ayudaréis a defenderla de la garra ambiciosa de los tiranos.

El movimiento anarquista plantea una máxima ampliamente conocida

"¡Ni Dios, ni amo, ni rey, ni patrón!"

Que en una versión más ampliapodría plantear

Ni estado, ni instituciones

o de forma más completa

**Ni sacerdote, ni policía, ni representante político, ni
maestro, ni doctor**

y en lo que se refiere a nosotros

Ni gurú, ni terapeuta, ni iluminados

Así que desde un punto político quizás es momento de plantear

**“Mis amigas, mis amigos y compatriotas en el terreno
clínico**

No existen ya para nosotros ni los reyes ni los tributos

NO existen vacas sagradas

NO somos países en vías de desarrollo

NO es su modo de vida nuestro modo de vida

**No es su modelo de desarrollo nuestro aspiración de
desarrollo**

En todo caso tal vez podríamos decir

Hemos sido esclavos, hemos sido colonizados

Han sido invasores, hemos sido invadidos

Reconociendo de esta forma

**Que las prácticas coloniales se reproducen en todas las
áreas de nuestra vida y permean y se perpetúan en
nuestras prácticas clínicas**

Y el proceso de descolonización y emancipación implica el reconocimiento de las circunstancias que están generando la experiencia actual

CONTEXTUALIZAR ES LIBERAR

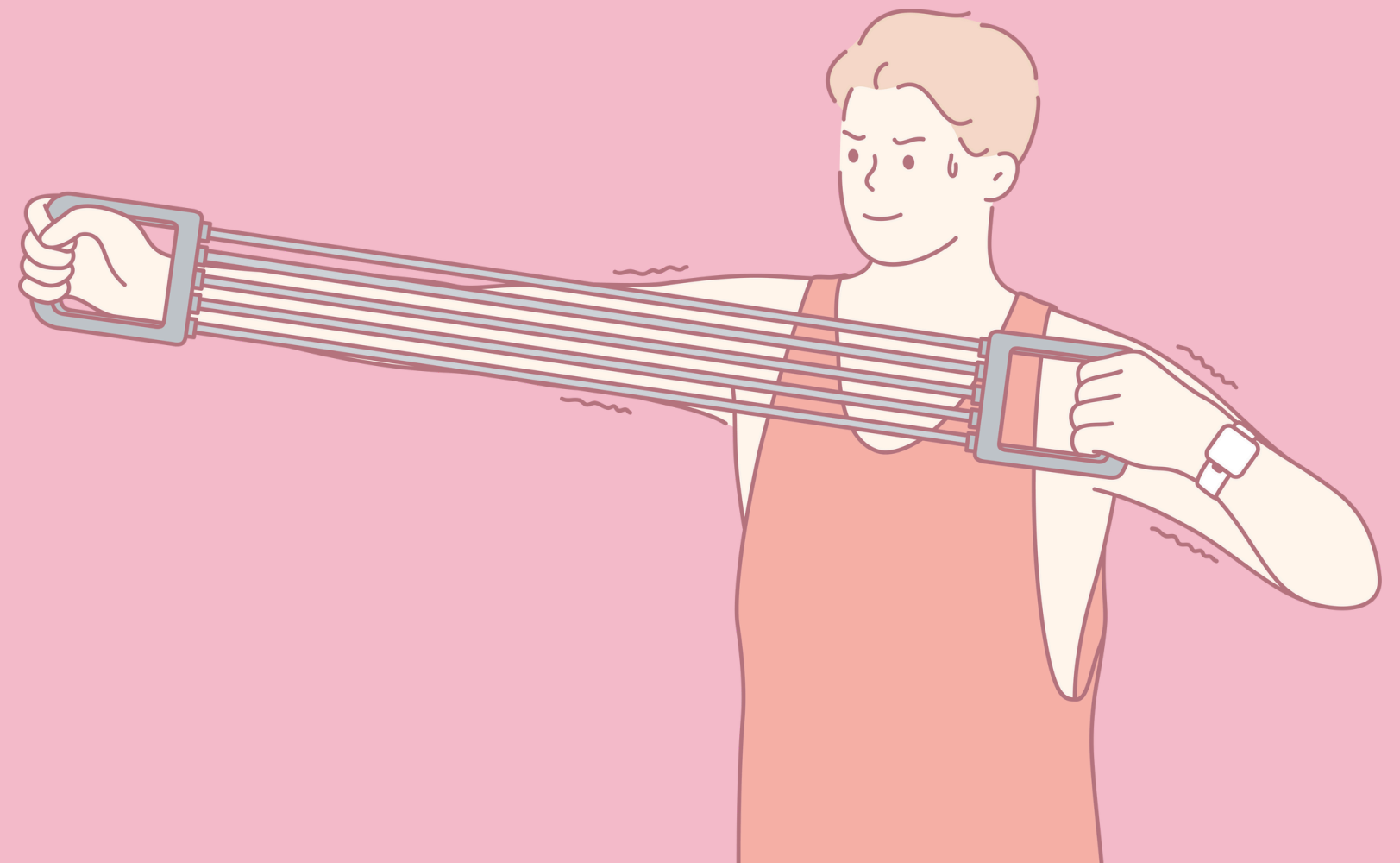
Es decir a ti no te falta un espíritu emprendedor

**ESTÁS SINTIENDO EN CARNE PROPIA LA
PRECARIZACIÓN DEL TRABAJO**

Vamos a estirarnos un poquito

En un acto de valentía

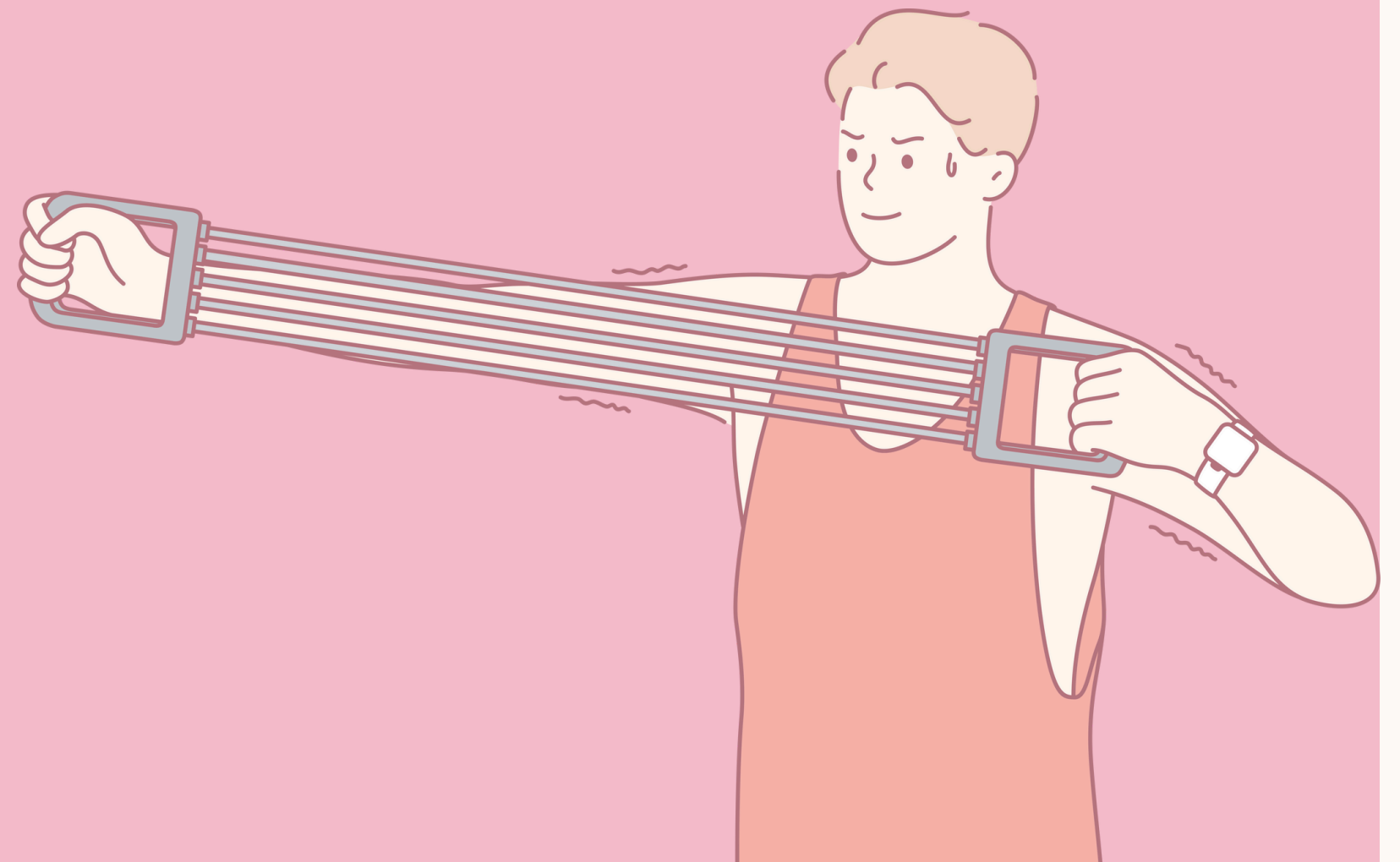
¿Cuál sería el efecto del
sistema opresivo en el que
vivimos que reconocerías
ahora mismo?



Y si realizaras una arenga de independencia ¿qué dirías?

Mís amigos para mi se han acabado ya

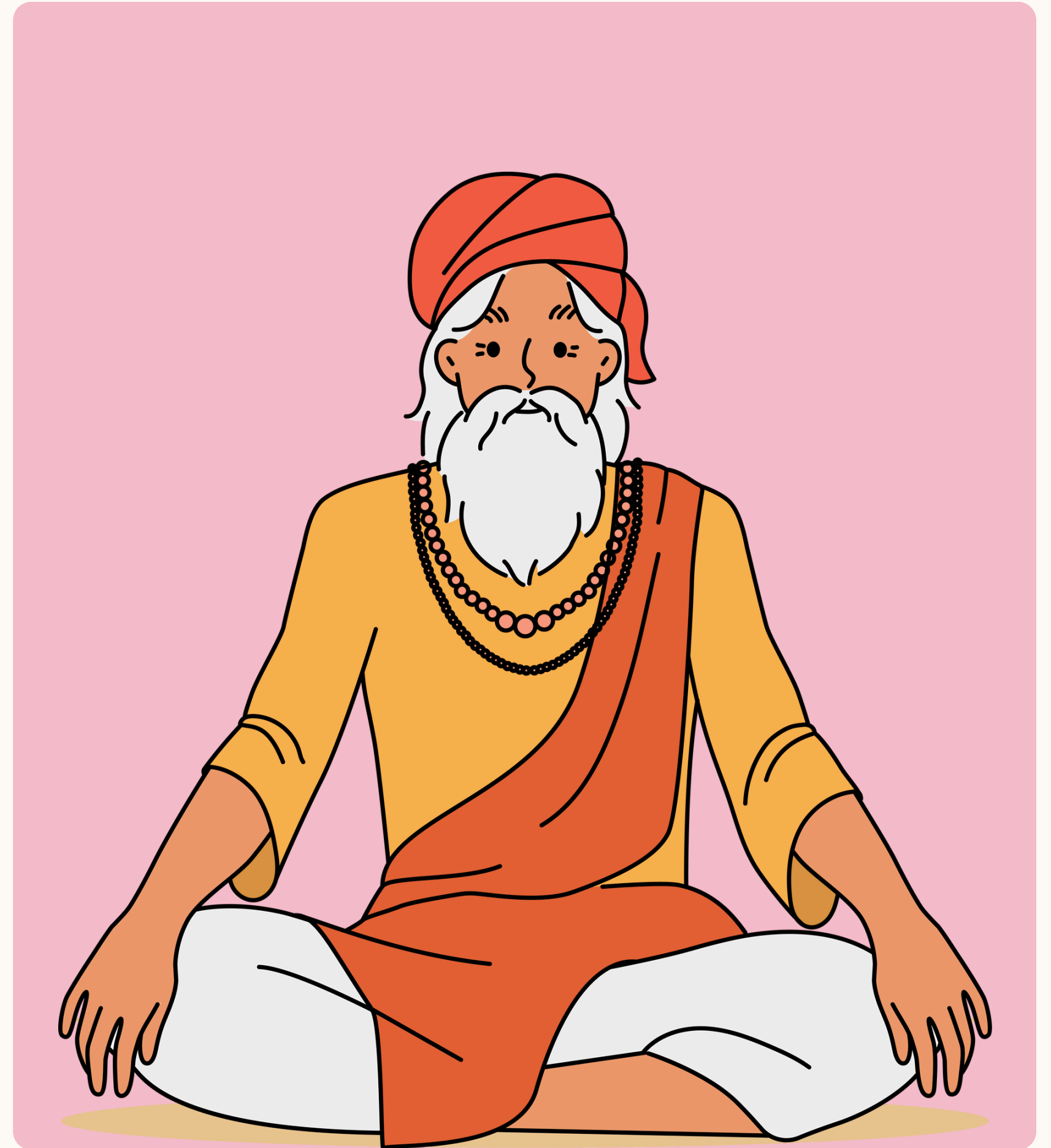
¿Cuáles serían esos reyes y esos tributos?



Pero

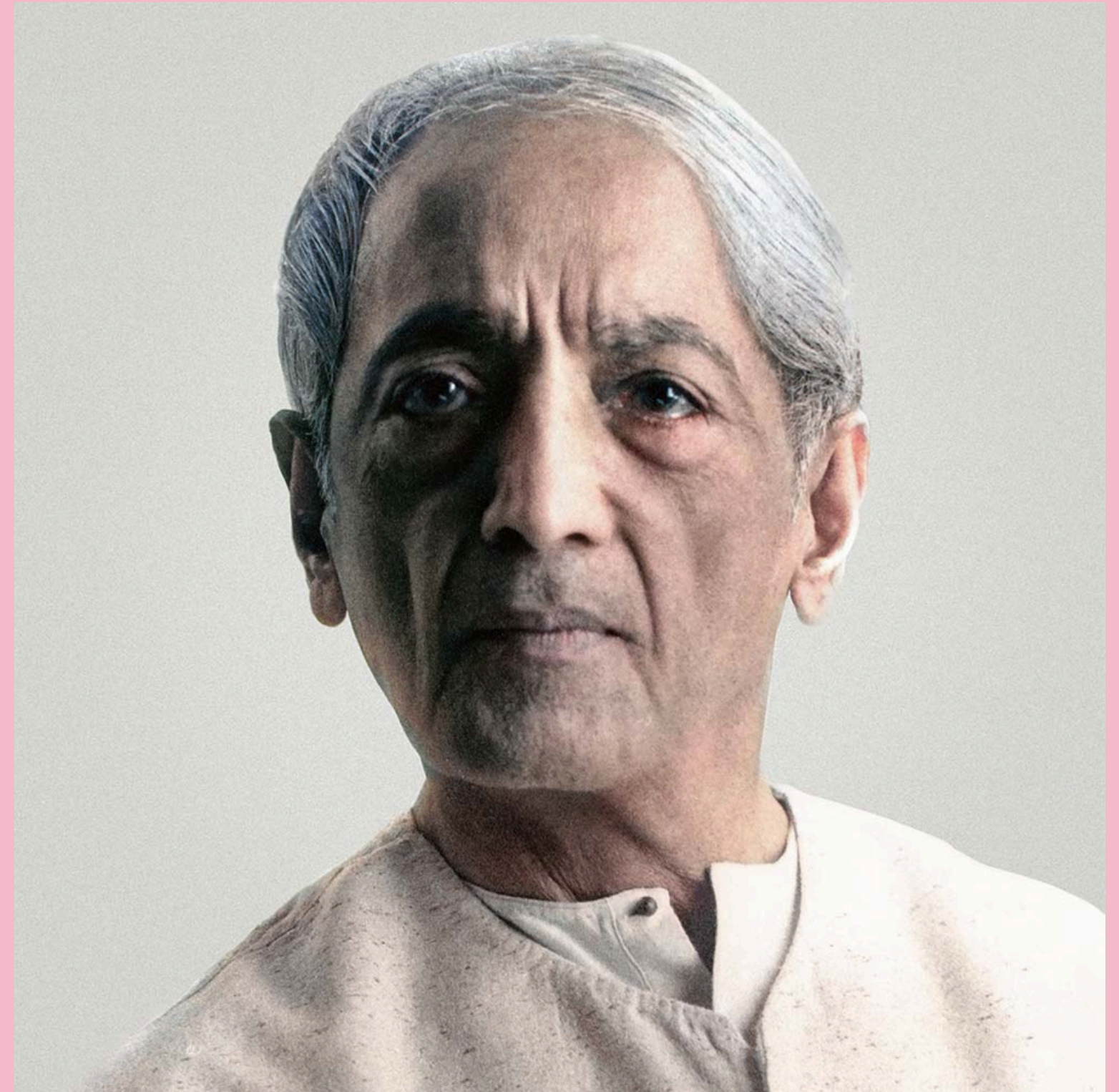
**¿Cómo puedo encontrar la
verdad sin un gurú?**

**¿cómo puedo encontrar la
verdad sin la sabia ayuda y
guía que sólo un gurú puede
dar?**

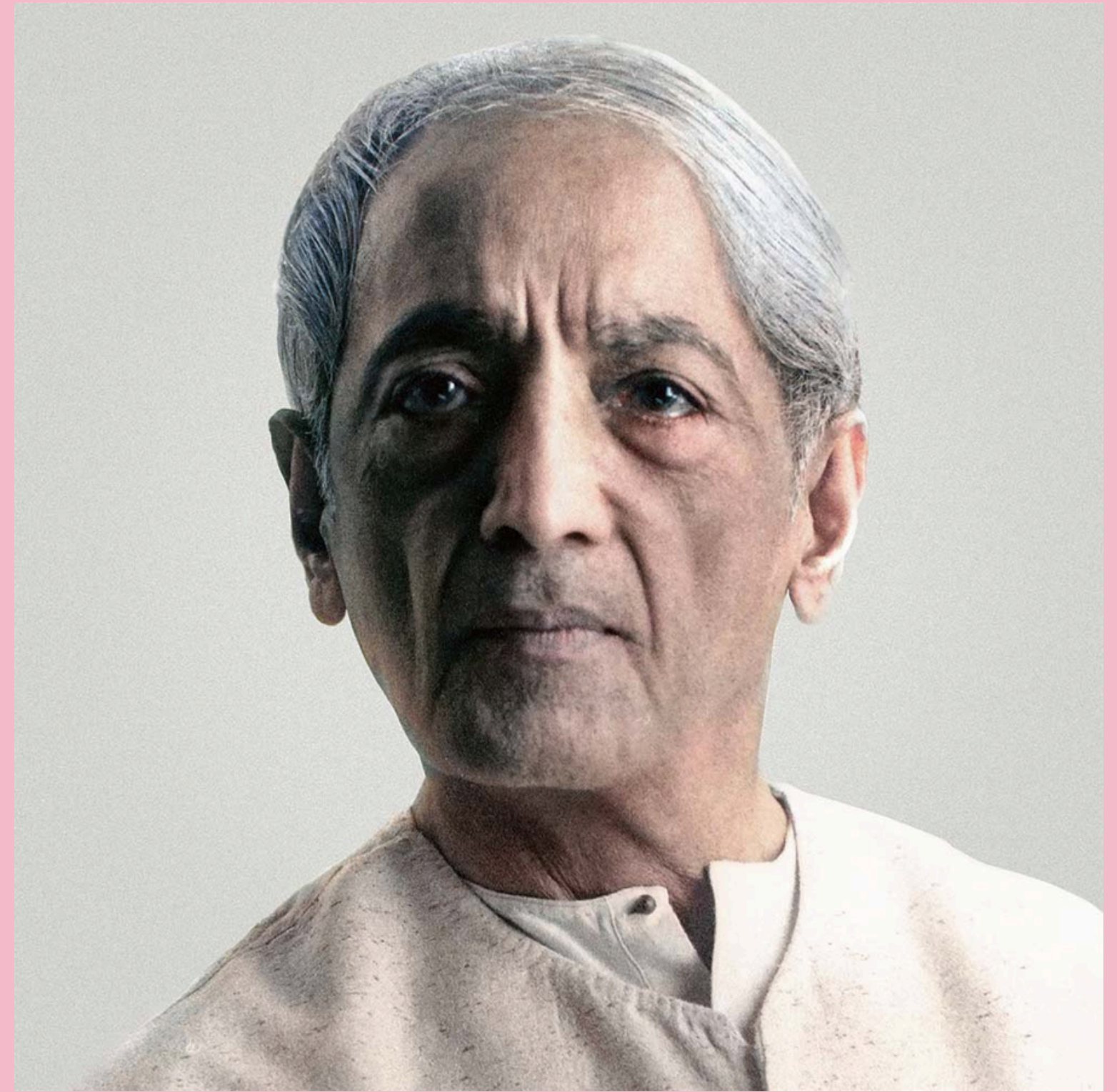


En primer lugar, ¿por qué queremos un gurú?

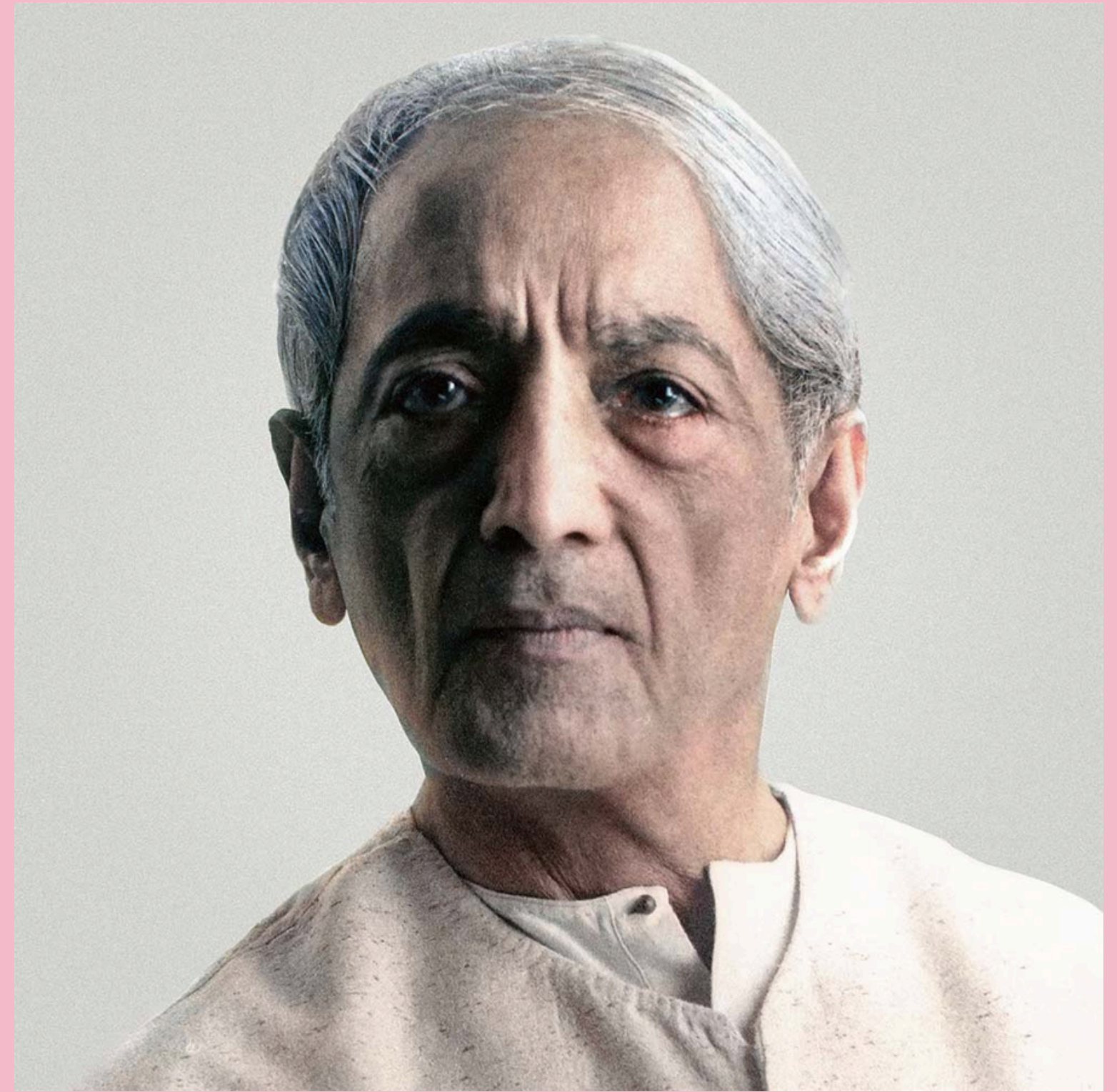
Decimos que necesitamos un gurú porque estamos confundidos y el gurú es útil; nos mostrará la verdad, nos ayudará a comprender, sabe mucho más de la vida que nosotros, actuará como un padre, como un maestro para instruirnos en la vida; tiene una vasta experiencia y nosotros tenemos poca; nos ayudará con su mayor experiencia, y así sucesivamente.



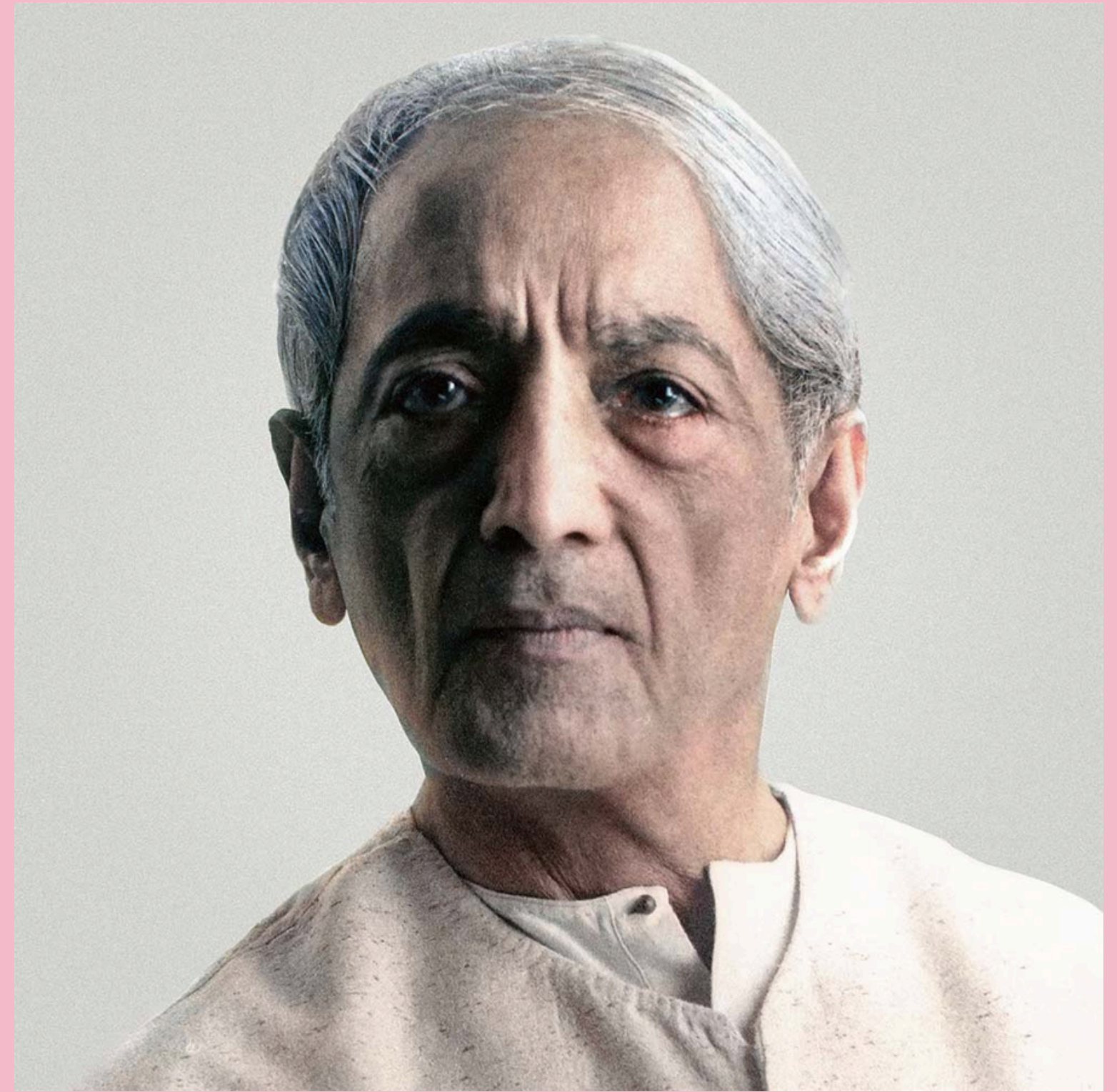
En resumen, acudes a un maestro porque estás confundido. Si tuvieras claridad, no te acercarías a un gurú. Obviamente, si fueras profundamente feliz, si no tuvieras problemas, si comprendieras la vida completamente, no acudirías a ningún gurú.



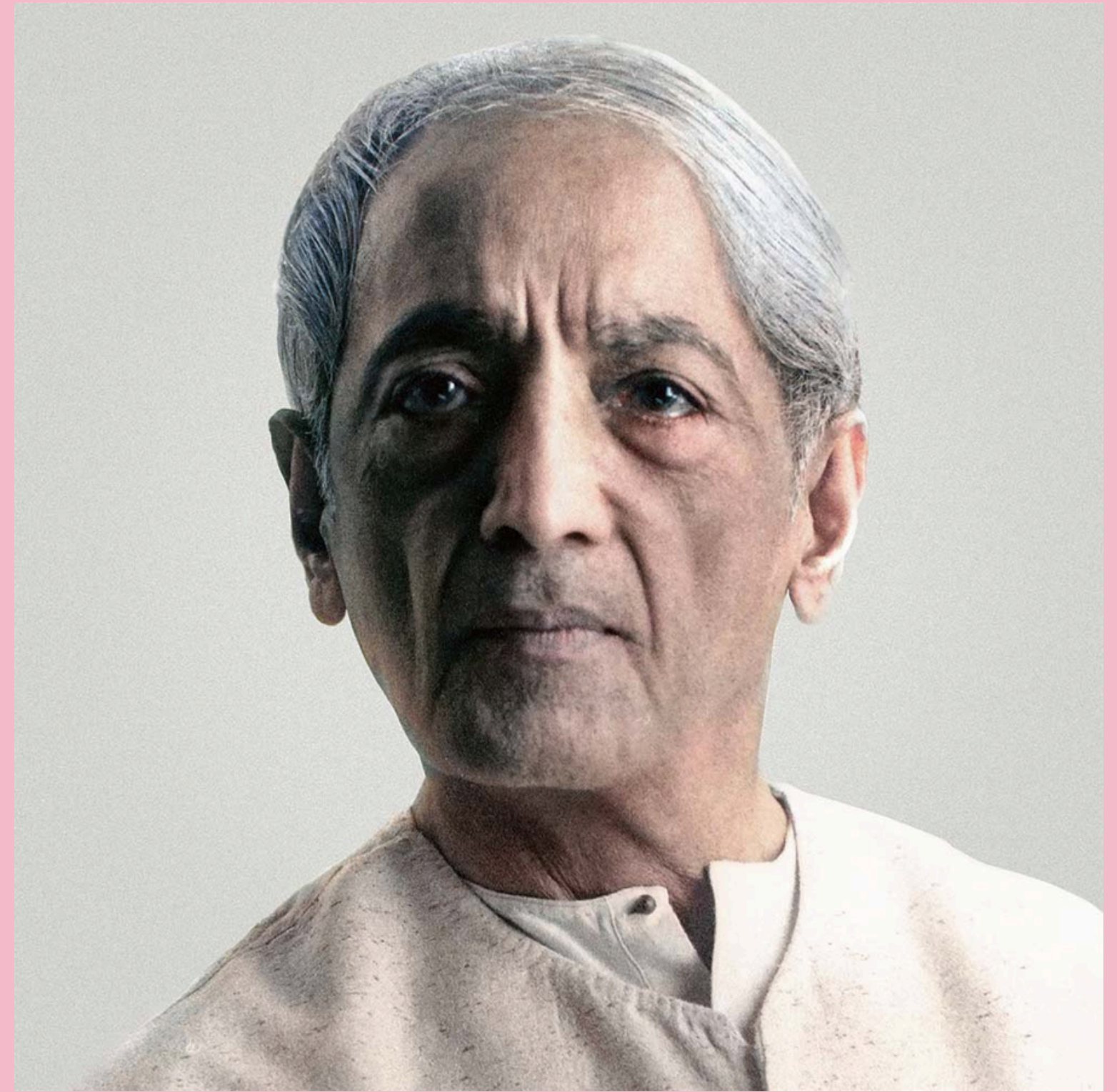
Espero que veas la importancia de esto. Porque estás confundido, buscas un maestro. Acudes a él para que te dé un camino de vida que aclare tu propia confusión, para encontrar la verdad.



Eliges a tu gurú porque estás confundido y esperas que te dé lo que pides. Es decir, eliges a un gurú que satisfaga tu demanda; Tú eliges según la gratificación que Él te dará y tu elección depende de tu gratificación.

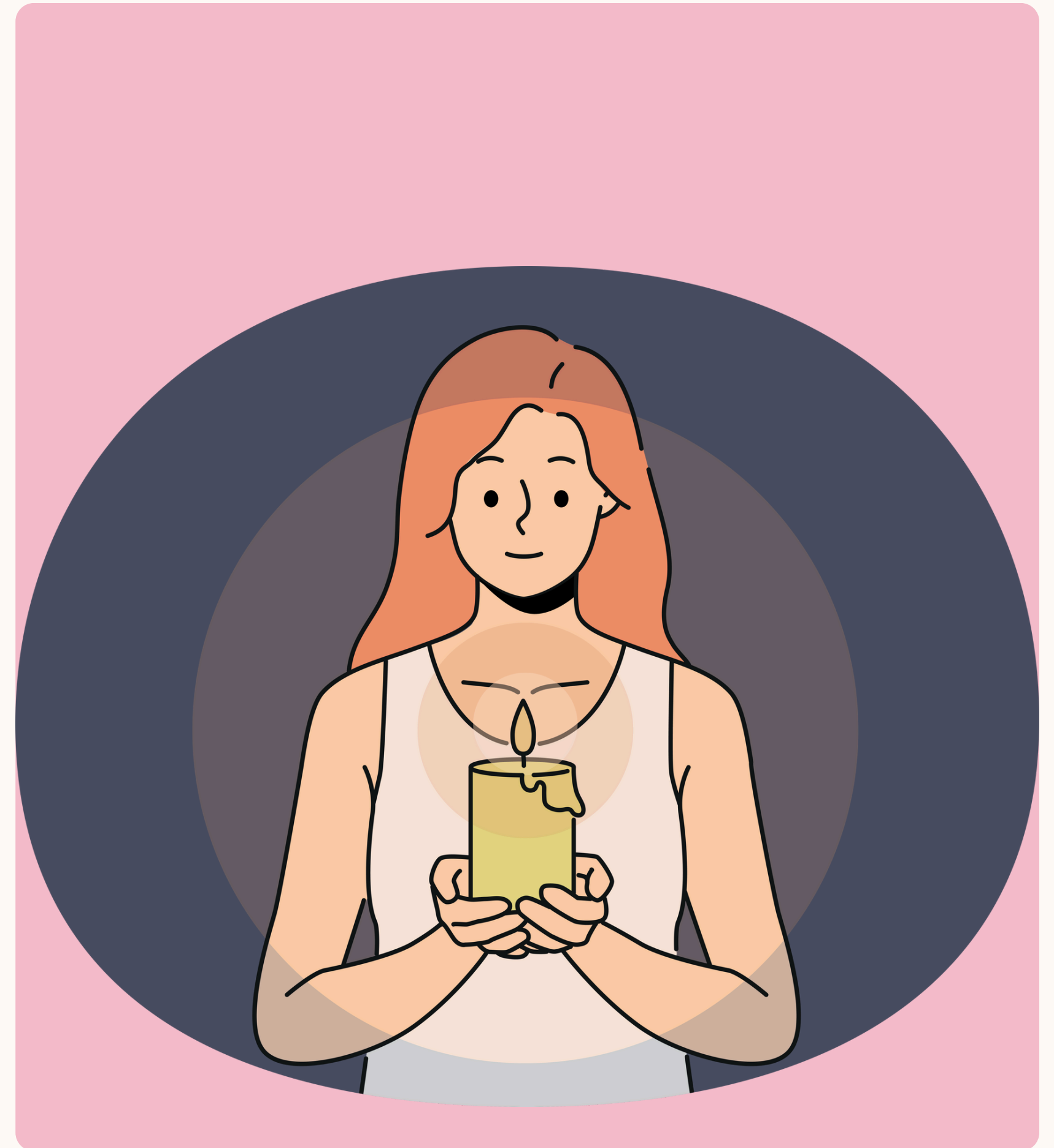


No eliges a un gurú que te diga:
«Depende de ti mismo»; lo eliges
según tus prejuicios. Así que, como
eliges a tu gurú según la gratificación
que te brinda, no buscas la verdad,
sino una salida a la confusión; y a esa
salida se le llama erróneamente
verdad.



Vamos a iluminar un poquito lo que
está ocurriendo dentro

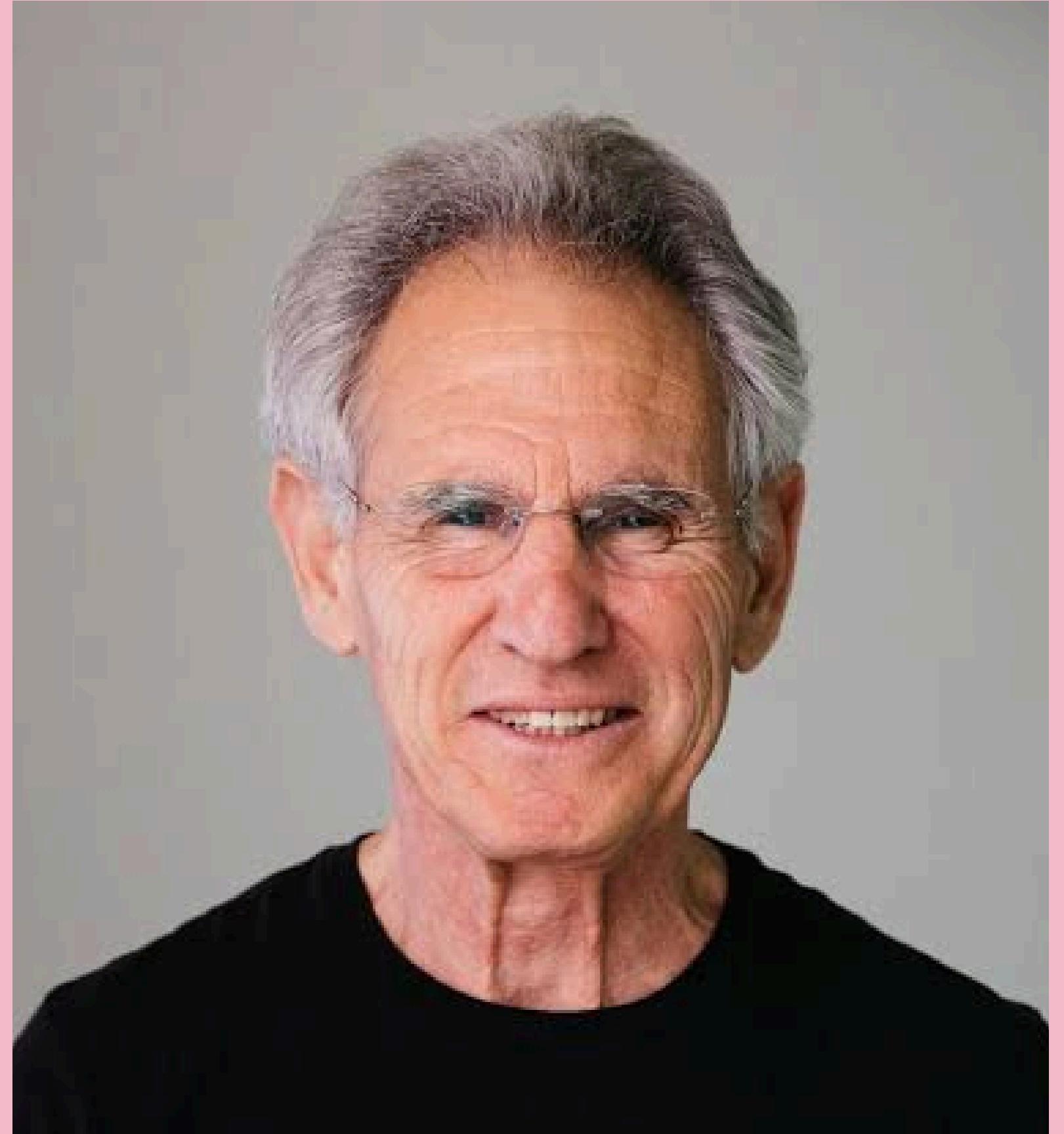
La Emancipación Silenciosa



**DEJA QUE LA EXPERIENCIA
SEA TU MAESTRA**

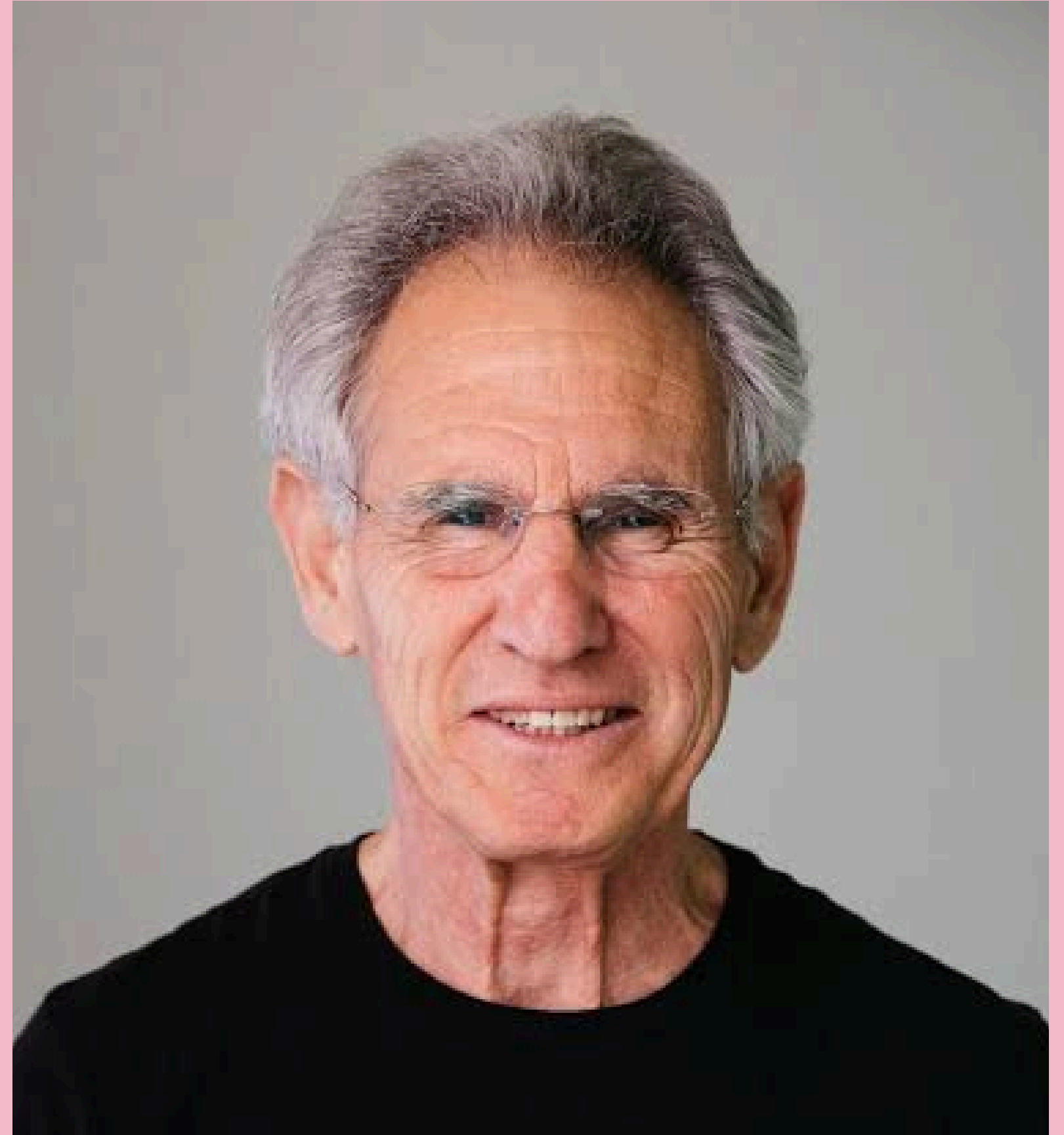
Jhon Kabat Zinn dice que

La práctica del mindfulness y el dharma nos invitan a trascender dualismos convencionales (derecha/izquierda, bueno/malo, sagrado/secular) y responder con amor y sabiduría a las necesidades urgentes del planeta y de nuestra especie.

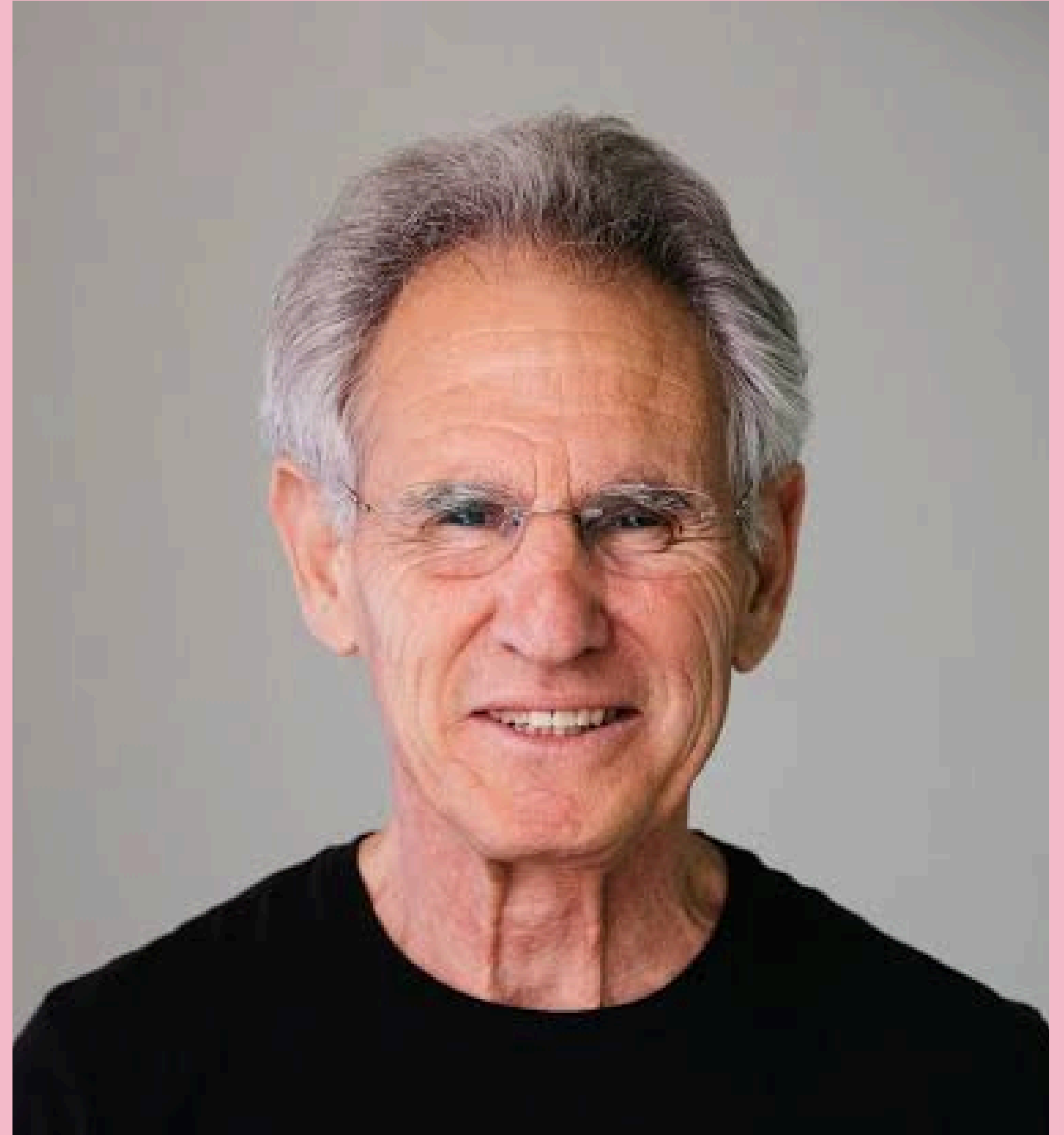


Desde el principio, MBSR ha tenido la intención de ser una vía de acceso al corazón del dharma, basada completamente en la práctica y en la investigación empírica de la experiencia directa.

Nunca ha pretendido ser una enseñanza de budismo disfrazada.



Aun así, es importante recordar que incluso el budismo ha sido, y sigue siendo, un desarrollo histórico y evolutivo. No olvidemos que, en un sentido, el propio Buda no era budista.



**CUANDO NO SE ENTIENDE EL MITO SE
PRIVILEGIA EL RITO**

¿Qué te hace en esencia ser budista?

**¿Qué hizo en esencia buda antes de
volverse buda?**

**¿Qué te hace en esencia se
conductista?**

¿Qué te hace en esencia ser ACT?

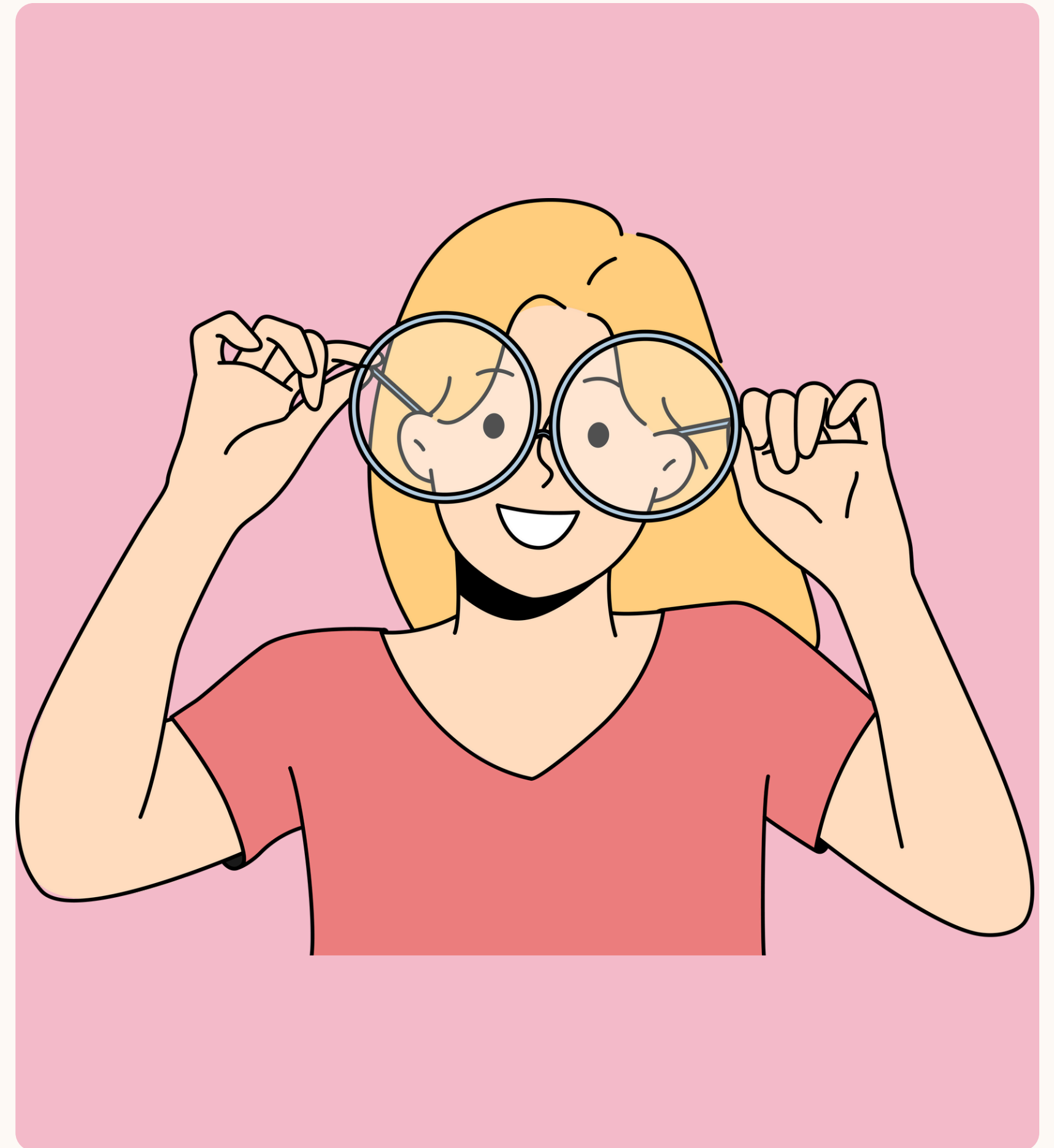
**Buda significa el que ha despertado, el
que mira claramente.**

**Y la esencia de la flexibilidad
psicológica es que notes lo que está
sucediendo justo ahora**

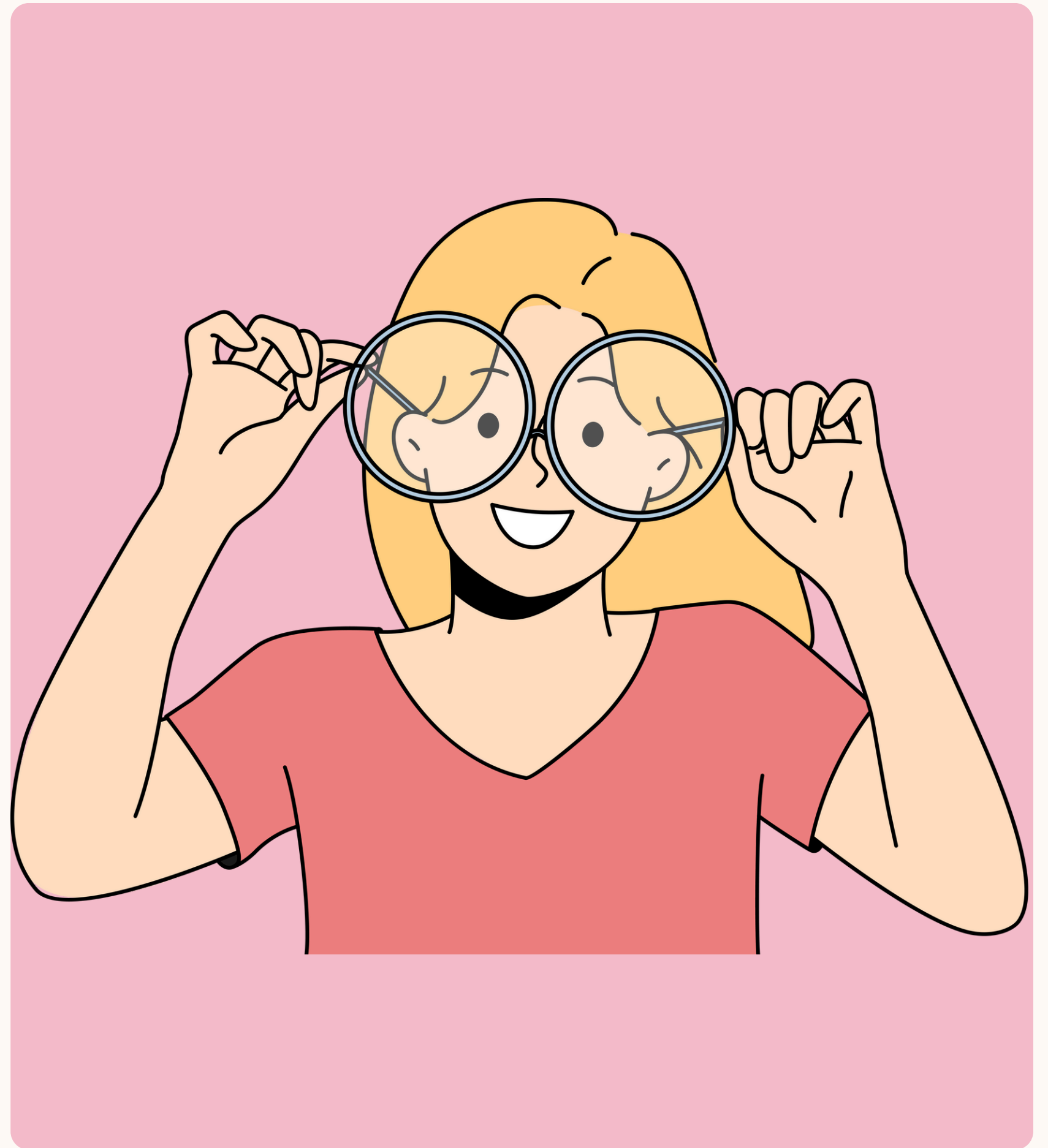
Lo que tiene en común
el Dharma, el
mindfulness y la
ciencia conductual es
que todas son una
invitación amable para
curiosear



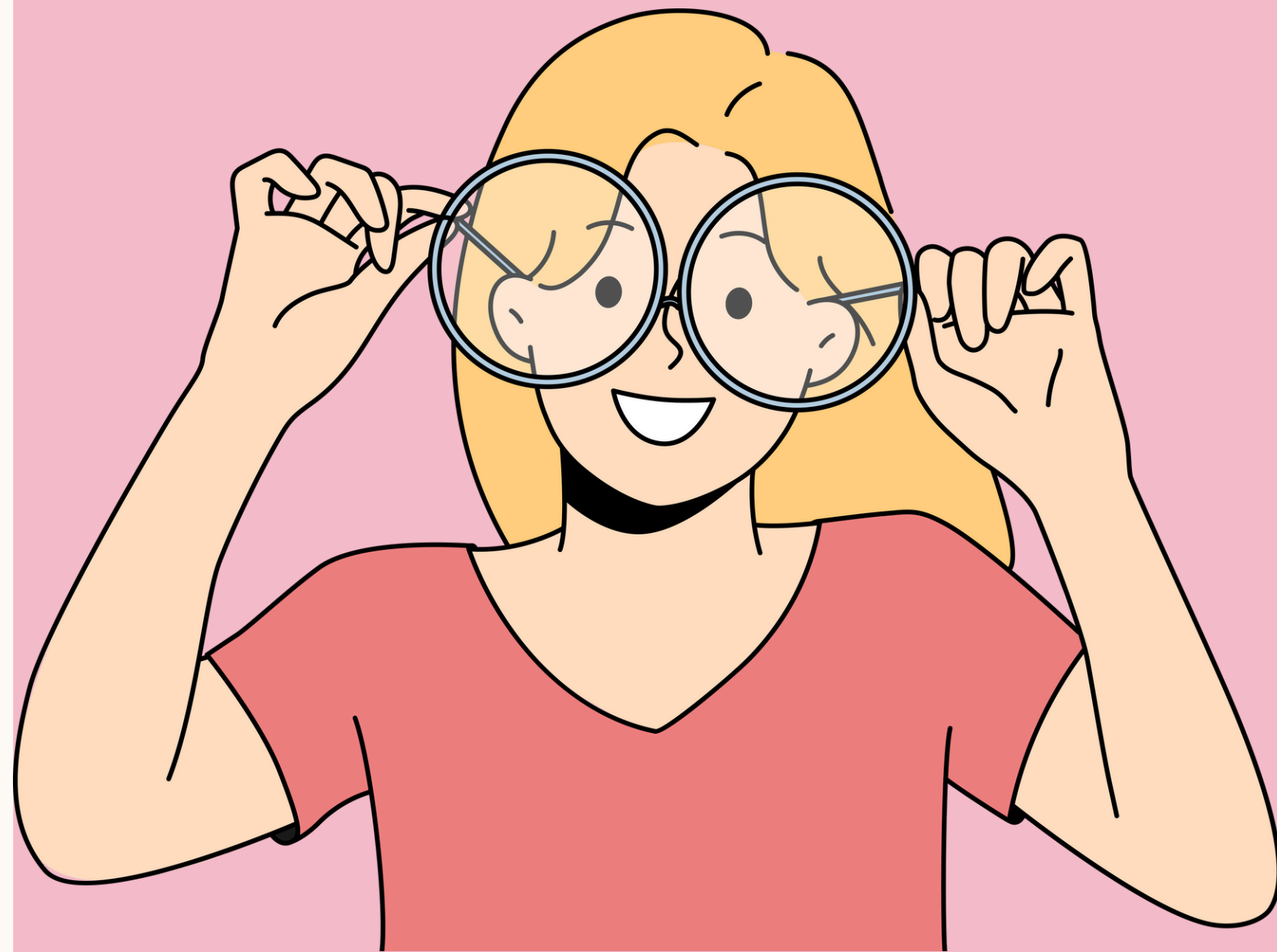
**Para explorar cómo se
mira el mundo a través
de tu lentes**



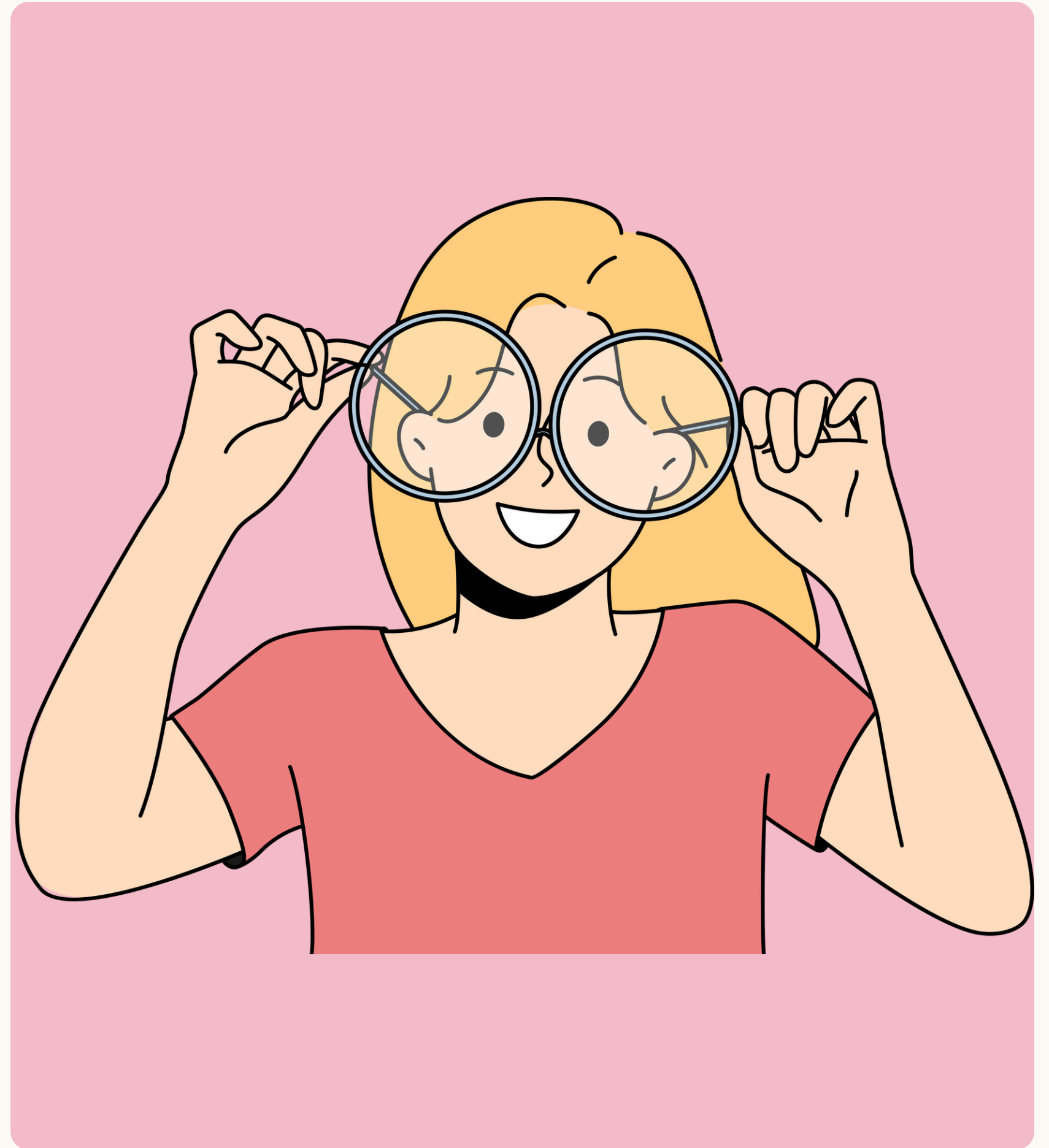
**En es sentido nadie
puede ver el mundo
como tú lo ves.**



**Nadie conoce más tu
experiencia que tu
mismo o tu misma.**



Tu forma de sentir, de pensar, de interpretar, es única, porque surge de un contexto único: tu historia, tu momento, tu presencia.



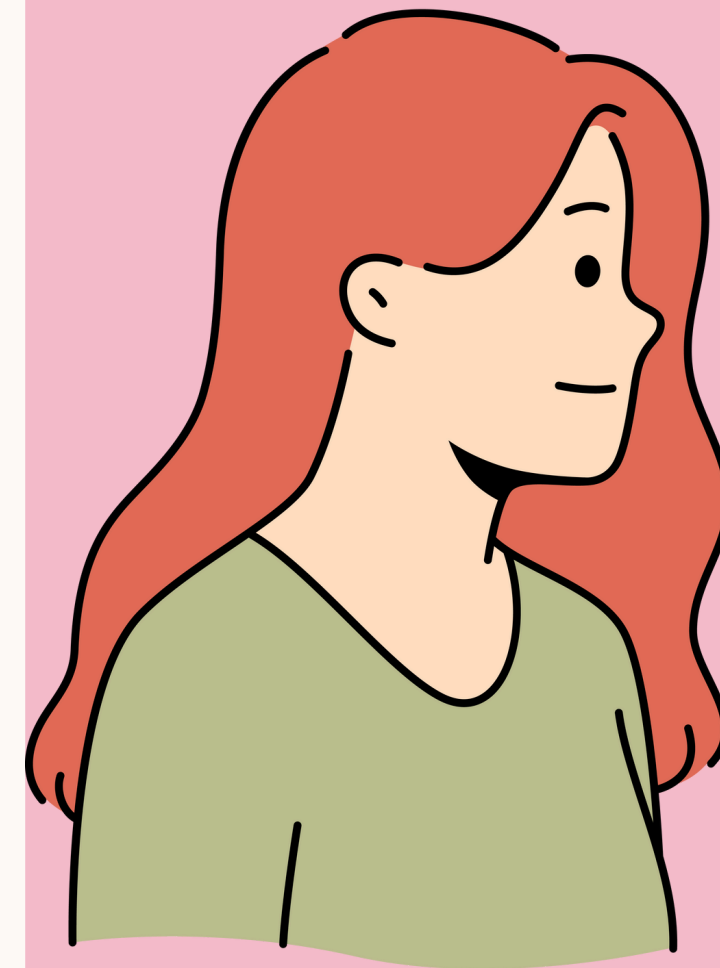
**Por lo que desde ACT
no hay nada que
enseñarte en el
sentido tradicional**



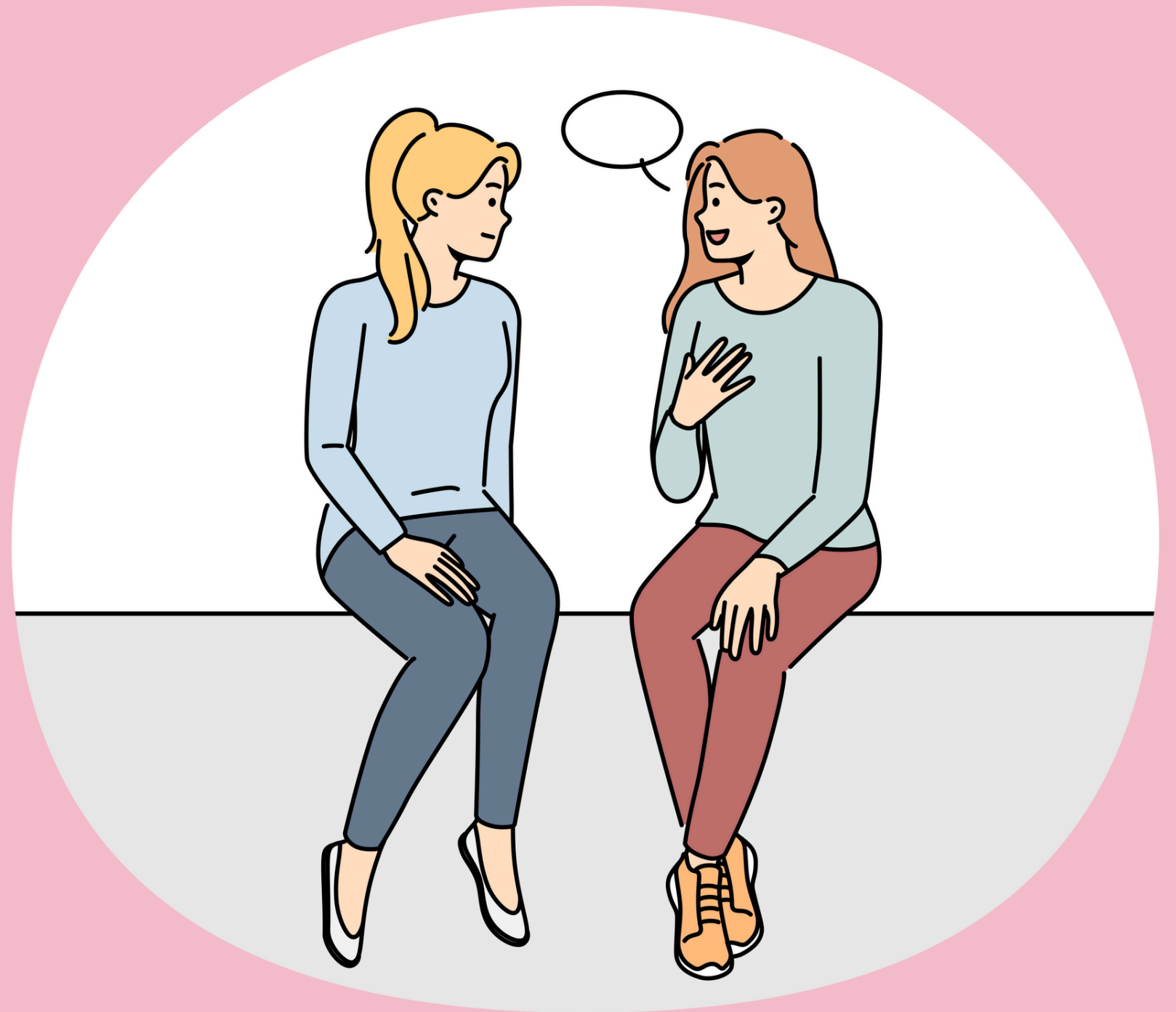
El terapeuta se dirige
al paciente desde
**UNA PERSPECTIVA
IGUALITARIA,
VULNERABLE,
COMPASIVA**



**El terapeuta siempre
vuelve a traer el
asunto EN CUESTIÓN
A LO QUE LA
EXPERIENCIA DEL
PACIENTE MUESTRA,
y no sustituye esa
experiencia con sus
propias opiniones**



**El terapeuta NO
DISCUTE, NO
ENSEÑA, FUERZA NI
INTENTA
CONVENCER al
paciente**



**De cierta manera
aprender ACT es
como aprender a
nadar, en realidad el
entrenador no te da
una clase “tradicional”**



**Solo realizas
ejercicios en los que tu
mismo descubres lo
que cada movimiento
de tu cuerpo produce**



**Es una invitación para
que tu mismo comas
la fruta.**

**No hay una manera
conceptual de
explicar el proceso.**



Desde ACT la vida es
algo que se va
descubriendo con tu
propia experiencia, no
hay una persona que
sabe más y que va
diciendo por ahí va la
cosa



Vamos a estirarnos un poquito

**Veamos lo que las
jerarquías produce**



Ella es una monja budista

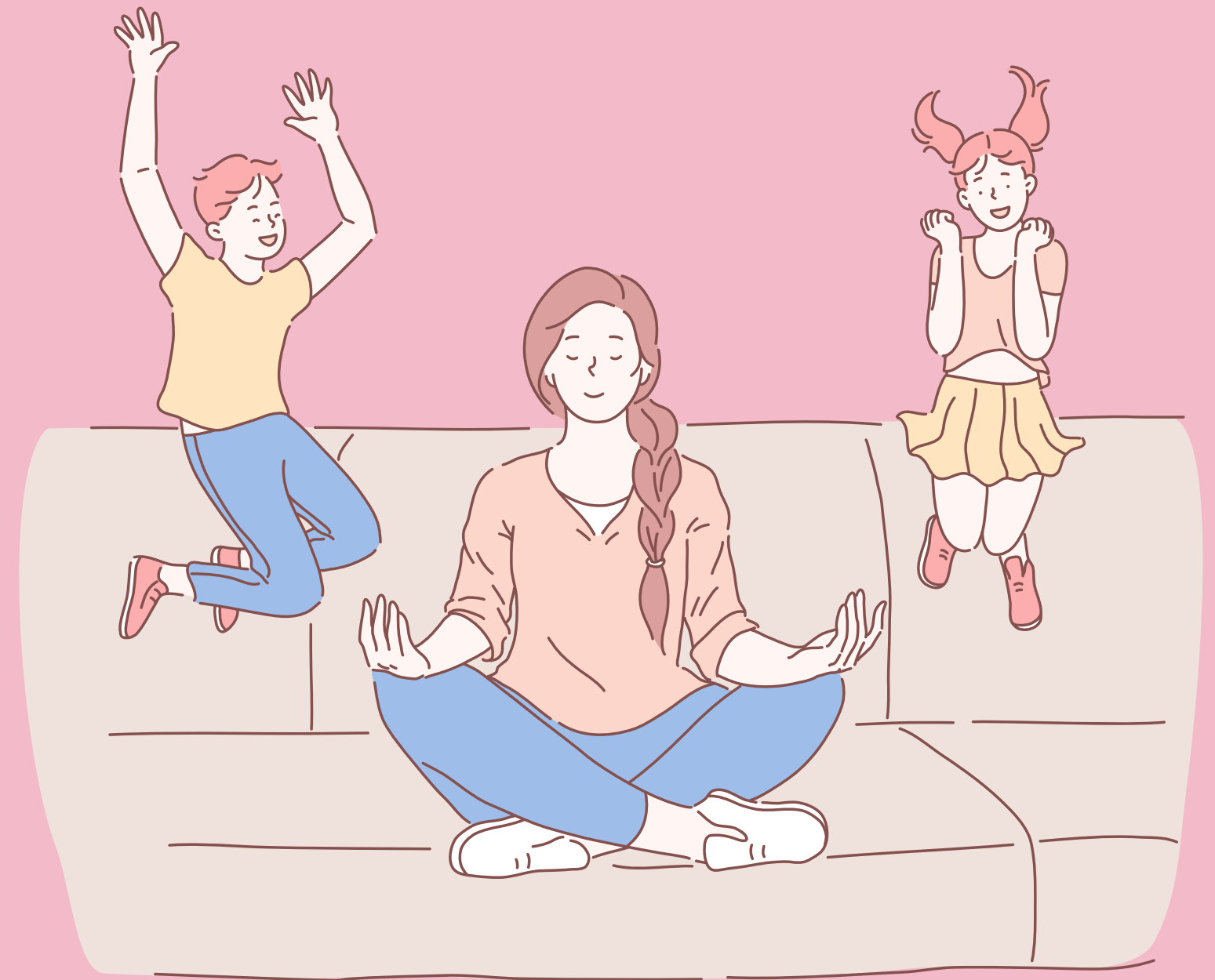
**Describe su práctica de
mindfulness**

**¿Cómo crees que se a su
práctica?**



Y aquí está tú, meditando

**¿Cómo describirías tu
práctica?**



El Steven C. Hayes

**¿Cómo evaluarías su
práctica**



Y aquí está tú
¿Cómo evaluarías tu
práctica?



Hablemos con el corazón

**Respondamos estas
preguntas**

