

Fragmento del primer capítulo de “Manual para soltar”

“... Existen infinitas maneras de sufrir, pero no existen tantas formas para dejar de hacerlo. Imagínate que el dolor es un líquido negro y amargo, como el café, y que tú eres la taza que lo contiene. La primera opción para aliviarlo sería tirar el café; si puedes hacerlo, es la opción que elige nuestra mente de forma inmediata: **soluciona el problema**. Si no puedes tirar el café, aún te quedan otras tres opciones. Veámoslas.

La primera sería endulzarlo para disminuir su amargor, o echarle leche para que no sea tan negro; esa opción es **cambiar la forma en la que piensas** sobre el problema. Encontrarle un sentido a ese dolor, por ejemplo, lo hará más llevadero. La diferencia entre hacer trabajo físico forzoso y correr una maratón, está en el sentido que las personas adjudican al cansancio y al dolor. A pesar de que el grado de extenuación es similar en ambos casos, los efectos sobre nuestras emociones y el estado de ánimo son muy distintos.

También existe la segunda opción. **No hacer nada**. En este caso, sin duda, vas a seguir sufriendo.

Y, por último, la tercera opción —que es la que más nos interesa en este libro— es la de convertirte en una taza de mayor capacidad. La cantidad de café, su color y amargor siguen siendo los mismos, pero nuestra capacidad para **contenerlo y tolerarlo** será mayor.

En este libro intentaremos desarrollar la última opción, fomentando nuestra habilidad para percibir un entorno o una situación sin exigir que sea diferente. En otras palabras, se trata de entrenar la capacidad para la aceptación. Siempre que decimos o pensamos “esto no debería ser así”, “esto no debería haber pasado”, “esto no es justo”, ponemos de manifiesto nuestra incapacidad para la aceptación. Lo hacemos muchísimas veces y no solo nosotros, sino todo el mundo; es por eso por lo que nos parece normal. Sin embargo, el hecho de que lo consideremos algo corriente, no significa que sea veraz, útil y, mucho menos, saludable.

Si lo piensas con detenimiento, es algo sorprendente. Y es que cuando no aceptamos, entramos en un estado de irrealidad, un estado ilusorio en el que aquello que “no debería haber ocurrido”, ya ha ocurrido. Por lo tanto, al decir “esto no debería haber ocurrido” es como si intentáramos modificar el pasado, aun cuando sabemos que eso, sencillamente, no es posible. Yo podría hacer la siguiente observación: “Debería haber escrito este libro hace años”. ¿Acaso eso cambia el hecho de que no lo haya hecho? ¿Me ayuda en algo decirlo? Está claro que por más que piense en ello mil veces, no escribí este libro en 2010.

En resumen, hay dos motivos por los cuales la aceptación es tan importante. El primero es porque en esta vida se requieren habilidades de solución de problemas para resolver aquello que tiene remedio. Y no solo eso, también hacen falta habilidades para permitir y sujetar aquellos problemas que no tienen solución, pero con los cuales tenemos que convivir. El segundo motivo es más sutil, aunque no menos importante: cuando no podemos resolver los problemas, el no aceptarlos añade un problema adicional que podría evitarse si practicáramos la aceptación.

Para el ser humano promedio del siglo XXI, aceptar no es algo que suene demasiado atractivo. Si la disyuntiva está entre aceptar lo que no nos gusta o lograr algo, casi todos preferimos lo segundo. Además, un mensaje que promueva la aceptación se opone a las ideas imperantes en nuestra cultura. Va en contra de mensajes como “querer es poder”, “quien la sigue la consigue” o “*just do it*” que resultan muy tentadores —y, es verdad que en ocasiones realmente funcionan—. No obstante, el reclamo con el que se nos insta a tomar el control de cualquier situación es gasolina para nuestro ego, lo hincha. Y, siendo honestos, pocas cosas nos gustan más que alimentar con buen combustible a nuestro ego. El tema —más allá de si estos mensajes son atractivos o no— es si realmente son ciertos y/o útiles. ¿“Querer” es realmente “poder”?

No hace mucho me topé con una cifra que me pareció interesante. Según estimaciones del *Population Reference Bureau* se calcula que en la Tierra han habitado 108 000 millones de humanos (*homo sapiens*) en los últimos 50 000 años. ¿Crees que vivieron una vida compatible con el lema de “querer es poder”? ¿Qué utilidad tendría el mensaje “*just do it*” en el medievo o para tus ancestros? Si para ellos no se aplicó este lema, ¿por qué crees que para ti sí? ¿En qué te diferencias de los 108 000 millones de humanos que existieron antes que tú?

**<<<Precisamos de habilidades para solucionar problemas que tienen solución, pero también para ser capaces de aceptar los que no la tienen. En estos últimos, nos atascamos y les dedicamos un exceso de energía de forma totalmente improductiva>>>**

Si te parece interesante no solo aprender a solucionar problemas, sino también a aceptarlos, este libro seguro que te resultará útil. El objetivo principal es que, mediante ese aprendizaje, disminuya tu sufrimiento. A medida que te adentres en él, espero que comprendas en qué forma la aceptación es útil para un tipo de problemas concretos. En especial, para aquellos que te acompañan desde hace mucho tiempo y en los que no observas una correspondencia entre tu esfuerzo y la solución del problema. Aquellos que están atascados, con los que no avanzas y que consumen mucha de tu “energía mental”.

Quiero dejar claro que las habilidades que comentaremos en este libro no se deben usar de forma indiscriminada. Como señalaba con anterioridad, saber aceptar los problemas es tan importante como saber solucionarlos. Hay muchas personas que lo que necesitan aprender es precisamente la resolución de problemas. Por ejemplo, ocurre con frecuencia que quien no puede resolver un problema, es porque no sabe definirlo. Eso es fundamental, porque si no sabes concretar dónde está el problema, ¿cómo vas a poder dar una respuesta eficaz a esa situación? Si el problema es “no soy feliz”, ¿por dónde empiezo? Definir de forma genérica y no operativa o en términos emocionales, dificulta en gran medida resolver cualquier cuestión. También hay quien define sus problemas actuales en términos de pasado. El problema es lo que me pasó y eso hace que, de entrada, sea irresoluble porque no puedo modificar el pasado. Así que no solo resolver, sino hacerlo de forma hábil, es también una técnica: para solucionar un problema hay que saber describirlo con precisión. Tenemos que delimitar también las consecuencias problemáticas que tiene para nosotros una determinada situación, en términos de presente y de forma conductual; qué obstáculos se interponen en mi camino y qué debería ocurrir para sentirme mejor al respecto. No es lo mismo expresar

una problemática con un “¡ya me tienes hasta las narices!”, que decir “es la cuarta vez en los últimos quince días que no pones el lavavajillas, a pesar de que tú dijiste que te encargarías de esto. Cuando llego a casa y no está puesto, lo tengo que poner yo y eso hace que me vaya a dormir más tarde de lo que quiero”. Al margen de saber definir los problemas, también es importante ser creativo a la hora de buscar soluciones. Quizás existan muchos caminos para resolver un mismo problema, pero si solo hemos escogido uno para que nos conduzca a un nuevo rumbo, la capacidad creativa queda limitada. De inmediato censuramos cada uno de los otros caminos y las aventuras que habríamos vivido.

En definitiva, hay personas que no pueden resolver sus problemas porque no saben cómo hacerlo (no porque no exista una solución). La respuesta, en ese caso, no es aprender a aceptar, sino aprender a resolver. Sobre eso hay muy buenos libros y técnicas. Si crees que este puede ser tu caso, vale la pena que inviertas algo de tiempo y esfuerzo en ello, antes de profundizar en el desarrollo de la aceptación. Cuando puedes cambiar aquello que haya que cambiar para lograr el resultado deseado, eso es justo lo que tienes que hacer. Imagina que mi hijo viene y me dice: “Papá, he suspendido siete asignaturas este semestre, pero no sufras por mí, ya lo tengo aceptado y me siento mucho mejor”. Es cierto que los siete suspensos ya los tenemos, pero a partir de ese momento lo eficaz sería aplicar de inmediato estrategias de solución de problemas para la siguiente convocatoria. Podría responderle algo así como: “Si has suspendido un examen importante, acepta este suspenso y ponte de inmediato a estudiar para el próximo”.

Las personas no tenemos un botón de suprimir, no podemos borrar de nuestra mente ciertas experiencias, pensamientos o emociones, no tenemos la opción de vaciar la papelera de reciclaje. Si uno se compra un coche con cambios automáticos, no olvidará cómo conducir con cambio manual, incluso si ese conocimiento ya no le es tan útil.

Muchas veces, invertimos tiempo en tratar de borrar lo que sabemos. ¿En alguna ocasión has tirado de estrategias para no pensar en algún tema, hacer como si no hubiese pasado, sacarlo de tu cabeza? Es evidente que no funcionan. Cuando deseamos no haber tenido tal experiencia o transformar una vivencia desagradable en una apacible, la mayoría de las veces estamos condenados a fracasar. La primera opción no está disponible, porque lo que ocurrió en el pasado no podemos modificarlo en el presente, y la segunda raramente la alcanzamos. En este libro queremos desarrollar estrategias para no empeorar estas situaciones, no añadir problemas adicionales al conflicto de base. Tratamos de liberarnos así de la rumiación mental sin la necesidad de liberarnos del problema forzosamente. Estos dos objetivos son posibles si aprendemos las habilidades necesarias y las ponemos en práctica.

La aceptación, en cierto sentido, no es muy distinta de coger un objeto. Vamos a verlo mediante un breve ejercicio. Observa los objetos que tienes delante de ti y toma uno de ellos. Mientras lo sostienes en la mano, nota su peso durante un momento —debes soportar su peso—. Ahora déjalo en la mesa o en el suelo. ¿Qué ocurre justo cuando tu mano lo suelta? ¿Ha cambiado el peso del objeto? No. Pero tú ya no percibes su peso, este ya no te afecta. De hecho, si fuera muy pesado, lo que notarías al soltarlo sería alivio. En resumen, todos los objetos que te rodean pesan, pero a ti no te influyen si simplemente permites que estén allí donde están.

**<<<A la hora de encontrar soluciones, tenemos que aprender a definir bien los problemas en términos de tiempo presente y con suficientes dosis de creatividad. En ese caso, resolvemos, no aceptamos>>>**

**<<<Aceptar no es “borrar”, sino tratar de “no empeorar” la situación con rumiaciones innecesarias >>>**

Uno de los motivos por los que nació este libro, se encuentra en lo mucho que estas habilidades han ayudado a pacientes que han recibido tratamiento en la unidad de Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau en Barcelona. Durante los últimos 20 años, muchas personas con dificultades para regular sus emociones y con historial de intentos de suicidio, han buscado tratamiento en nuestra unidad. La propuesta terapéutica que ofrecemos se basa en la Terapia Dialéctico Conductual (TDC), desarrollada por la Dra. Marsha Linehan en la década de los 90 en los Estados Unidos. Este tratamiento incluye el aprendizaje de distintas habilidades centradas en aumentar su capacidad para regular las emociones. Una vez finalizada la terapia, preguntamos a los pacientes qué habilidades les han parecido más útiles. La respuesta, a menudo, hace referencia a los contenidos que encontraremos aquí. La Dra. Linehan desarrolló muchas de estas técnicas partiendo de una sola pregunta: ¿qué diferencia a las personas que salen más fortalecidas de una situación dolorosa o de una crisis, de aquellas que ante situaciones adversas se desmoronan completamente? ¿Por qué a algunos el dolor les hace más fuertes y a otros los destruye? Yo añadiría otra pregunta: ¿puede existir el crecimiento personal sin dolor? O dicho de forma diametralmente opuesta, ¿conoces a mucha gente a la que el éxito le haya hecho mejor persona? Según mi experiencia, las situaciones de crisis, en las que experimentamos sufrimiento, pueden ser el precursor de una mayor empatía, compasión, clarificación de valores, algo que también nos ayuda a disminuir el ego.

Es cierto que el amor también nos puede hacer mejores personas y, en efecto, vemos que la gente enamorada logra mayores niveles de apertura a la experiencia, amabilidad o capacidad para conectar con otros. Sin embargo, el problema del enamoramiento romántico, es que, como los yogures, tiene fecha de caducidad. Al desvanecerse ese estado mental transitorio, la persona vuelve a ser exactamente la que era antes de estar enamorada. Curiosamente es en el dolor donde se pueden generar cambios más estables sobre cómo percibimos el mundo e interactuamos con él y con los demás.

Los contenidos que desgranamos aquí, también se relacionan con una línea de investigación en la que llevamos más de una década trabajando. En ella hemos explorado la eficacia de técnicas de *mindfulness* y de habilidades de tolerancia al malestar para personas con dificultades en la regulación emocional (Carmona i Farrés y cols., 2018; 2019; Elices y cols., 2016; 2017; Feliu-Soler y cols., 2013; Soler, 2012; 2016). Durante una conversación que mantuve con la Dra. Linehan en 2015 en la Universidad de Washington (Seattle) sobre alguno de estos trabajos, me complació coincidir con ella en la importancia del componente de aceptación de *mindfulness*, en ocasiones eclipsado por el énfasis en el aspecto de la atención. Aunque la definición de *mindfulness* que se usa con más frecuencia es la “capacidad para prestar atención al momento presente”, parece ser que el componente atencional de la práctica depende del estado emocional del momento. En cambio, la capacidad de aceptación resulta ser más estable e independiente de la transitoriedad del estado anímico (Elices y cols., 2019). Además,

aunque podría parecernos que los dos aspectos clave de *mindfulness* –atención y aceptación–, son cosas muy distintas, hay quien propone que en el fondo son lo mismo, la cara y la cruz de una misma moneda (Brown y cols., 2004).

Pregúntate, ¿dónde pondría mi atención si todos los problemas y temas que ahora se encuentran en el estatus de “no aceptados”, instantáneamente pasaran a la categoría de “aceptados”? Y a la inversa, ¿qué ocurre cuando mi atención está en el presente, cuando soy consciente de dónde estoy y de lo que hago en este momento, y de repente, me doy cuenta de que hay algo que no es como debería ser? Lo que quiero que veas con estas dos preguntas es que la aceptación enfoca tu atención en el presente, mientras que cuando no aceptas, te alejas del momento presente.

...”

Joaquim Soler Ribaudi