

Jorge Barraca Mairal

110

LA MENTE O LA VIDA

**Una aproximación a la
Terapia de Aceptación y Compromiso**

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo	13
Unas palabras antes de comenzar	19
Parte 1: Pienso, luego sufro	23
1. Para qué pasarlo mal	25
Afortunadamente, hay siempre farmacias de guardia	25
Otras fuentes de “la dulce vida”	26
La postura de nunca sufrir psicológicamente	28
Los psicólogos clínicos y la “psicologización” del malestar	30
Pero... ¿no podemos aprender a controlar nuestra mente?	31
¿Cuándo aprendimos a actuar así?	34
El sufrimiento en la vida humana	35
2. Pensar o solucionar los problemas	41
Una mala noche la tiene cualquiera	41
Razones de sentido común y razones científicas	42
El lenguaje, la realidad y el mundo virtual	46
¿Habla la experiencia?	49
¿Y es que pensar no sirve de nada?	50
Sentido y sensibilidad	52

3. Señas de identidad	57
Un álbum de fotos	57
El ser humano como ordenador	58
Describase a sí mismo	59
El “yo más yo” y el “yo menos yo”	62
La dificultad de cobrar... distancia	64
Un fenómeno de la Psicología Social	66
4. Camino a Ítaca	69
La pregunta terapéutica	69
“Cambiar el chip”	70
Las cosas que anhelamos y las que deberíamos anhelar	72
¿Y si no sé cuáles son mis metas?	74
Baches en la carretera	77
Aprender de las averías	79
5. Qué significa aceptar los problemas psicológicos	83
Una historia corriente	83
Actitudes ante el sufrimiento psicológico	85
El significado de la aceptación.	88
Nada nuevo bajo el sol	91
La trampa (lógica)	94
Las excepciones y la regla.	95
Y ahora el final de la historia.	98
Parte 2: Problemas “mentales”	101
6. Problemas de atractivo físico	103
Ser o no ser... guapo.	103
Pase de modelos.	104
Las patologías del atractivo físico.	106
Auto-amor ciego	107
Contracorriente	108
Alicia, la fea	110
La aceptación del físico.	111



ÍNDICE

7. Ansiedad y fobias	115
La ansiedad: un buen invento de la Naturaleza.....	115
La sibila	117
La paradoja	118
El caso Verdi	119
Un hombre intranquilo	124
La terrorífica araña de cartón-piedra	127
Los ansiolíticos	130
Las técnicas de relajación	132
8. Insomnio	135
Los olvidados por Morfeo	135
La opinión del experto	136
Las mil y una noches (con trucos).....	138
Mensaje desde las estrellas.....	139
Dormir, un asunto de vida o muerte	141
El sueño de los justos	142
Enganchados a las pastillas	144
9. Pensamientos recurrentes y obsesiones	147
El contable.....	147
Pensamientos, preocupaciones y obsesiones.....	148
Pensamientos mágicos	150
Recuerda... ..	151
Un abono para el cine	152
El galeote cuarenta y dos	153
Los esclavos del pensamiento	155
La bajada a los infiernos	157
La escalera de Jacob.....	158
La parada de pensamiento.....	161
10. Tristeza y depresión.....	163
Las lágrimas de Jeremías	163
Un mundo infeliz.....	164
El desdichado Álvaro	167



Una descripción técnica de la depresión	168
Por qué nos deprimimos.	170
Remedios convencionales.	172
En busca del fuego (terapéutico).	173
Valores, pensamientos y acciones	176
El suicidio	177
11. Adicciones.	181
El jugador	181
Adictos a la adicción	182
Uso, abuso, dependencia	183
Los tres jinetes del Apocalipsis	184
Misión imposible (o no)	185
El diablo en la botella	188
La fuerza del casino.	191
De ratones y hombres	195
12. Inestabilidad patológica	197
De locos.	197
Una personalidad al límite.	198
Una mente fantasiosa	200
Las tres caras de Eva	203
Regreso de El País de las Maravillas	205
Y unas palabras para concluir.	207
Bibliografía para profundizar	211



PRÓLOGO

La mente o la vida es un libro que te “engancha” desde el título mismo, un título original cargado de sarcasmo. Haciendo buen uso del concepto del no-ser del ser de Lao-Tse¹, nos ofrece una página en blanco para destacar y resaltar “la plegaria de la serenidad: Que Dios me conceda serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo y la sabiduría para aprender la diferencia”. Todo el libro es una exégesis o hermeneusis de este bello texto anónimo.

El autor arremete pluma en ristre contra una premisa falsa que está de moda: aprender a ser feliz en cinco minutos. Es la *fast-happiness*: la felicidad rápida, prima carnal del *fast-food*, del *fast thinking*. El autor es un martillo de esos vendedores de la felicidad rápida: compre este manual de autoayuda y sea feliz en veinticuatro horas.

1. Todo ser se compone de una parte de ser y de otra de no-ser; cuanto mayor sea la parte del no-ser, más es el ser. Por ejemplo, una casa se compone de una parte de ser (piedras, ladrillos tejas... y muebles) y de una parte de no-ser (el espacio donde no hay nada). Cuanto mayor sea la parte del no-ser (cuanto más espaciosa sea la casa), es más casa. En el ejemplo citado, al predominar el espacio en blanco, resalta más el mensaje que si estuviera toda la página llena de frases. Este es el principio de Lao Tse.



Está de moda la felicidad rápida de manual. Es una nueva versión del timo de la estampita. El pobre anthropos, el pobre mono evolucionado, agobiado con las facturas de las hipotecas (“compre y pague en enero”: otro timo de la estampita), angustiado con una biopsia que tal vez sea “maligna”, disgustado con su “madre política” (los ruan-deses en kirundi la llaman “espina en el barro”), agobiado con una posible “jubilación anticipada” (eufemismo de patada en salva sea la parte) y, encima, desilusionado con su equipo de fútbol que baja a segunda, se topa por doquier con multitud de libros que le adelantan que, si los compra y los lee, inevitablemente va a ser feliz.

“¡Baja de ahí inmediatamente, majadero, que, si no, subo ahora mismo y te machaco!”, grita a todo volumen un padre a su niño de tres años que se ha encaramado a un armario alto. Su mujer lleva a su marido a otra habitación y le regaña: “Ya se ve que no has leído ningún libro de autoayuda”. “¿Autoayuda? ¡No me toques las narices!”. “Cariño, no tienes ni idea. Esos gritos deforman la mente del niño. Al niño no se le grita, se le razona. El día de mañana será un niño agresivo, tal vez drogadicto y la culpa será nuestra. Vamos a llamar al psiquiatra. Son profesionales que saben cómo se debe actuar en estos casos”. Tras un tira y afloja en el juego de tener razón entre esposos, al fin la mujer gana la partida. Viene el psiquiatra. Pide una escalera. Sube al armario. Le dice algo al oído y el niño baja sin protesta alguna. “¿Cuánto es?”. “Mil dólares”. El marido se queda desconcertado tanto por la eficacia del psiquiatra como por “el sablazo” de la factura. “Perdone doctor, yo gritando e insultando al niño no he logrado nada y usted susurrándole algo al oído ha convencido al niño para que baje inmediatamente por su pie. ¿Qué le ha dicho?”. “Le he dicho: mira chaval o bajas por las buenas o vas a bajar de una patada que te voy a dar donde más duela”.

El autor, en consonancia con este cuento que me contó Camilo José Cela cenando en mi casa de Los Ángeles, aboga en este libro por “el sentido común”, que, como es sabido, es el menos común de los sentidos. “Estas páginas defraudarán, si se confía encontrar en ellas algo realmente innovador”, añade el autor para remachar el clavo de



que “no tengo cosas nuevas que contar, si acaso puedo recordar y tratar de transmitir algunas verdades tradicionales y de sentido común”. Sin embargo, al leer este texto, Aristóteles le advertiría: “los ojos de los murciélagos son a la luz del mediodía lo que lo más evidente por naturaleza es a la razón humana”. Unamuno creó una variación al tema aristotélico “sorprenderse de lo más evidente es el don del filósofo”. Ramón Areces creó otra variación: “algunos van al mar y ven todo menos el agua”.

Jorge Barraca nos descubre el agua del mar humano. Ataca los cimientos mismos de una falsa antropología que está en la base de los libros de autoayuda: “aprenda a ser feliz mientras lee”. Titula la parte primera “Pienso, luego sufro”. Arremete contra la falsa premisa de “quiero ser feliz, luego soy feliz”. Jorge Barraca da a entender que el sufrimiento es inevitable. “¿Por qué lloras, Solón?”, preguntaron unos insensatos a este sabio de Grecia. “¿Qué crees, que llorando lograrás resucitar a tu hijo muerto?”. “Por eso lloro, precisamente”, respondió Solón. En *Las mil y una noches* se cuenta cómo un Rey iba a morir si no se ponía la camisa de un hombre feliz. Los emisarios del Rey empezaron por los palacios. Pese a toda la riqueza y comodidades nadie era feliz. Fueron a las casas de las familias “acomodadas” y a las de “los humildes”. Nadie era feliz. Al fin encontraron a un-sin-casa (hoy están de moda los sin: los sin-casa, los sin-papeles...) que declaró ser feliz. “Denos su camisa. Se la compramos”. “No tengo camisa”, confesó.

El Doctor Barraca desmonta, así mismo, otro pensamiento que está de moda, especialmente entre ciertos “científicos”, psiquiatras y psicólogos: “el hombre es un robot, una pura máquina”.

Severo Ochoa afirmó con excesiva severidad que “el amor es pura química”. Están de moda, así mismo, expresiones como “hubo buena química entre tal y cual político”, “hay que cambiar de chip” y parecidas metáforas mecánicas que retratan al hombre como máquina. “Los sufrimientos psicológicos tienen un correlato biológico, pero no son algo puramente físico-químico”, afirma Barraca. Tiene razón. Acabo de leer un libro titulado *El mito del yo* de Roberto Llinás. Sos-



tiene este “científico” que ni existe el yo, ni existen los sentimientos. Solamente neuronas, corrientes eléctricas... solamente física, química y biología. Pero, si así fuere, no debería firmar su libro como escrito por Roberto Llinás –que no existe–, ni debería preocuparse si sufre unos atroces dolores de cálculos renales, ni tampoco podría reprochar nada si su mejor amigo le traiciona o si su mujer “le pone cuernos”: ni existe el yo, ni existe la libertad, ni la responsabilidad... sólo mecanismos químicos, físicos y biológicos.

En *Un mundo feliz* de Huxley todos se atiborran de un producto químico para ser felices. Pero, insiste Barraca, los fármacos son útiles en su justa medida (somos en un orden de cosas una compleja máquina que debe tener una tensión precisa, una temperatura exacta, una circulación sanguínea concreta...), pero no son toda la solución porque no somos máquinas solamente.

En otro orden antropológico de cosas cita a Buñuel –Barraca tiene en cuenta lo de la verdad es la verdad la diga un Cajal o un Buñuel...: “Sin historia no somos nada”.

Lo que afecta a la colmena afecta a la abeja. Ya nos abrió en este sentido unos amplios horizontes Emile Durkheim en su célebre y, quizás, demasiado olvidado ensayo pionero “El suicidio”. Las razones o sinrazones que llevan al hombre al suicidio a veces –muchas– son de orden social y/o histórico, incluyendo los suicidios de esos hombres-bomba o mujeres-bomba que en Palestina y en otros lugares se autoinmolan y matan. “A usted lo que debería recetarle es un novio, pero no existe ese producto en las farmacias”, dijo un psiquiatra sensato a una joven que más tarde se casó y se curó de una “agorafobia” que sufría.

Barraca desmonta, también, otra premisa antropológica falsa que está en la base de una psicología errónea. Cita a Woody Allen –lo que a algunos científicos les parecerá poco serio–: “En una escena, al principio de la cinta, el protagonista masculino dice a su mujer: ‘¡Eh! Prometiste no aburrirme durante todo el partido de hockey, si yo luego te acompañaba a la ópera’”. Barraca aquí pone el dedo antropológico en



la llaga psíquica. Barraca distingue dos mundos: una mente que funciona independiente y un sujeto que puede controlar ciertos sentimientos, pensamientos, angustias o personajes irreales dentro de unos límites muy precisos.

Es lo que he intentado mostrar y demostrar en mi libro *Cerebro y Emociones: El Ordenador Emocional*². El cerebro informa al sujeto y le presiona para que beba agua activándole un densitómetro emocional: con el lenguaje emocional le dice: “bebe”. Si el sujeto pudiese cancelar las ganas de beber con un acto de su voluntad, pronto moriría de deshidratación. El genoma biosocial –me he atrevido a acuñar esta expresión en mi libro *La Identidad Humana*–³ ha otorgado muy sabiamente al ordenador cerebral la activación y desactivación de todos los sentimientos o emociones. Mientras el sujeto no obedezca las órdenes emocionales del ordenador cerebral, éste le seguirá castigando con las ganas de beber. Es una programación muy astuta y necesaria. Otro tanto ocurre con los programas sociales –biosociales– instalados en el cerebro. Si arrebatan a un niño recién parido a una madre, el ordenador cerebral castigará a esta madre con un dolor vivísimo que solamente cancelará el cerebro, si devuelven al niño.

Barraca nos ofrece un libro lleno de sabiduría, escrito con un estilo claro y ameno, salpicado de anécdotas sabrosas y aleccionadoras. No puede el psiquiatra o el psicólogo –no digamos el charlatán metido a estos menesteres– ayudar a su paciente, si parte de unas premisas antropológicas falsas.

Es un libro de interés para psiquiatras y psicólogos, para eruditos, para pacientes y para lectores que se interesen en un mundo que no sea solamente el de la telebasura.

José Antonio Jáuregui

De la Real Academia de Doctores

2. *Cerebro y Emociones: El Ordenador Emocional* (Ed. Maeva, Madrid) José Antonio Jáuregui.

3. *La Identidad Humana* (Martínez Roca, Barcelona), José Antonio Jáuregui.



UNAS PALABRAS ANTES DE COMENZAR

Como psicólogo que trabaja en la práctica clínica, siempre he recordado de los libros de autoayuda. Es más, en mi experiencia profesional no he visto que nadie aquejado de problemas serios se haya beneficiado realmente y a la larga de sus contenidos. En muchos casos, eso sí, me han comentado que les parecían textos geniales o que les habían gustado y servido mucho. Sin embargo, no por ello dejó de ser necesaria la terapia. En consecuencia, este libro no tiene ninguna pretensión ni interés por convertirse en uno de esos textos. Antes bien, plantea todo lo contrario: no cabe sino desconfiar de cualquier guía que nos venga a decir qué debemos hacer frente a nuestros problemas, qué pasos a son los más eficaces, cuáles son las 4, 10 ó 20 reglas para ser felices o qué estados de ánimo (positivos, por supuesto) debemos promover en nosotros mismos para dejar atrás nuestros problemas.

Dar con un método –un plan, una regla, una estrategia o como se quiera llamar– que ayude siempre frente a toda suerte de problemas es un anhelo humano comprensible, pero también una quimera. La variedad entre las personas respecto a lo que se debe tener o hacer para ser feliz convierte en un imposible la existencia de ese “texto-panacea” y, en consecuencia, tampoco cabe proponer algo específico que enseñar.



Estas páginas defraudarán si se confía encontrar en ellas algo realmente innovador. No tengo cosas nuevas que contar, si acaso puedo recordar y tratar de transmitir, de una forma personal y sencilla, algunas verdades tradicionales y de sentido común, olvidadas por unos planteamientos sociales ingenuos y hasta disparatados. Las teorías de las que extraigo estas ideas se desarrollaron ya hace tiempo –Gestalt, terapias existenciales y humanistas, terapias de exposición, modelos dialécticos, etc.– y, en algunos casos, laten en ellas los postulados de distintas tradiciones religiosas: cristianismo, budismo, hinduismo, etc. Tampoco le son ajenas principios de la semiótica general y del análisis del lenguaje natural. Pero el modelo psicológico que específicamente divulgo aquí parte, fundamentalmente, del denominado contextualismo-funcional, que ha adoptado varias formas en la práctica clínica, de entre las cuales la más difundida es la Terapia de Aceptación y Compromiso. Este enfoque para afrontar los “problemas psicológicos” fue formulado en su origen por el psicólogo norteamericano Steven Hayes, y está siendo promovido entre los círculos académicos españoles por los profesores Marino Pérez Álvarez y Carmen Luciano.

Comprendo que, al poner en cuestión en algunas de las páginas siguientes la manera de actuar en terapia de muchos psicólogos, habrá quien considere que tiro piedras sobre mi propio tejado y que me muestro muy poco corporativo. No obstante, algunas críticas que verán en este libro se dirigen únicamente contra ciertos psicólogos y psiquiatras –o, mejor, contra determinadas prácticas de éstos– que tratan el sufrimiento psicológico de forma semejante al físico. Esta actitud ante los problemas vitales se ha ido filtrando en la sociedad poco a poco y, en consecuencia, se ha extendido entre los mismos profesionales de la salud. Sin embargo, éstos tienen la responsabilidad de estar más alerta que nadie ante sus efectos perversos.

En los capítulos que siguen se encontrará, en primer lugar, un planteamiento global sobre los problemas psicológicos de nuestra sociedad: la postura que, de manera generalizada, se ha adoptado ante a ellos. Frente a esta posición, sugeriré otras posibles formas de



ver las dificultades psicológicas y, en consecuencia, una manera distinta de considerarlas y abordarlas.

En la segunda parte del libro, ofrezco una concreción de este enfoque sobre dificultades bien extendidas hoy en día como son el insomnio, la depresión, la ansiedad, las obsesiones, las adicciones, etc. No pretendo en esta parte ofrecer una guía para el tratamiento, sino tan sólo unas nociones, unos puntos de referencia, que no deben olvidarse cuando nos situamos frente a estos cuadros, tanto desde los postulados de la Terapia de Aceptación y Compromiso como desde varios procedimientos recomendados en los más actuales y serios manuales de intervención psicológica.

A lo largo del texto he evitado la inclusión de citas y referencias concretas, pues no he pretendido elaborar un tratado técnico o científico, inaccesible para la mayoría de la gente y ya disponible en mejores publicaciones académicas. En la medida de lo posible, he eliminado los discursos teóricos y el fárrago experimental y he ilustrado con ejemplos sencillos y cotidianos (del cine o de la literatura) los principios que quería transmitir. Igualmente, he procurado seguir una estructura natural y lógica, con bastantes divisiones en cada capítulo para facilitar la lectura. La práctica totalidad de los ejemplos clínicos que menciono son casos reales que he atendido en consulta, aunque, como es natural, he cambiado sus nombres por respeto a su intimidad.

El libro está dirigido a todo el mundo, pero en especial a aquellos que abrigan sospechas sobre unas modas sociales que tratan de imponer el *“Usted debe sentirse siempre bien y no debe dejar de pensar en positivo”*. Considero que el lector que se interesará por este texto estará ya escarmentado de los simplones libros de autoayuda que repiten obviedades o que proponen llegar a unos ideales de bienestar gracias a unos ejercicios imposibles y unas actitudes absolutamente fuera de la realidad del mundo. Aquí no encontrará la *“frase mágica”* que, repetida siete veces a lo largo del día, le hará afrontar mejor todos los sinsabores, pero este libro quizá sí le ayude a entender por qué no debe malgastar la vida entera luchando contra ciertos sentimientos.

