

ROBYN D. WALSER

Manuela O'Connell

Carlton Coulter



Prólogo de Steven C. Hayes

EL CORAZÓN DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

Desarrollar una práctica flexible,
basada en el proceso y centrada en el cliente



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

EL CORAZÓN DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

**Desarrollar una práctica flexible,
basada en el proceso y centrada en el cliente,
con la Terapia de Aceptación y Compromiso
(ACT)**

ROBYN D. WALSER, PhD
con Manuela O'Connell, PhD y Carlton Coulter, DClínPsy

Prólogo de Steven C. Hayes, PhD

EL CORAZÓN DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

**Desarrollar una práctica flexible,
basada en el proceso y centrada en el cliente,
con la Terapia de Aceptación y Compromiso
(ACT)**

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:

THE HEART OF ACT

*Developing a Flexible, Process-Based & Client-Centered Practice
Using Acceptance & Commitment Therapy*

Copyright © 2019 by Robyn D. Walser

Context Press

An imprint of New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications, Inc.,
through International Editors & Yáñez Co' S. L.

Traducción: Fernando Mora Zahonero

Supervisión técnica: Pedro Sanz Correcher

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2025

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos

–www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3945-3

Depósito Legal: BI-000229-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

*Con mucho amor, a Susan Pickett, Dan,
Bobby, y Deon Walser.*

—R. D. W.

A mis abuelos, Olive y Patrick Vanhinsbergh.

—C. C.

*A todos los seres humanos que sufren y a cuyo lado
he tenido el privilegio de poder caminar; que todos
nos veamos libres de sufrimiento y colmados de amor.*

—M. O.

Índice

Agradecimientos	11
Prólogo	13
Introducción: el corazón de la ACT.	17

Primera parte

Construir el corazón de la ACT mediante sus procesos centrales

1. Organizar <i>nuestra</i> ACT	33
2. Vivir plenamente con apertura, conciencia y compromiso .	59
3. Apertura y conciencia: el conocimiento de nosotros mismos en relación con los demás	87
4. Comprometidos: existencia y propósito	113
5. Potenciar la soltura terapéutica: qué decir y cómo decirlo .	129

Segunda parte

Construir el corazón mediante el despliegue de la experiencia

6. Compromiso con el proceso	165
7. El proceso global, interpersonal e intrapersonal, en la práctica	191
8. La experiencia del clínico: una mirada más detenida al proceso intrapersonal	209
9. La experiencia del cliente y del clínico: explorar el proceso interpersonal a través del desafío	237
10. La postura del terapeuta ACT	269
Epílogo: Ser dueños de nuestra vida; vivir con corazón	293
Referencias bibliográficas	301
Índice temático	311

Agradecimientos

Quisiera dar las gracias a Steven C. Hayes, mentor y amigo, por su orientación y apoyo a lo largo de estos años. Como siempre, también gracias a mi madre, mi heroína. Y asimismo me gustaría dar las gracias a Ruby y Sydney, mis perros, por estar pacientemente a mi lado mientras escribía estas páginas. También un agradecimiento muy especial a Manuela O'Connell y Carlton Coulter por apoyarme y desafiarme a lo largo de los años, por dedicar su tiempo y sus maravillosas contribuciones a este libro, y por su amistad. –R. D. W.

Me gustaría dar las gracias a Robyn por implicarme en la redacción de este libro, a Oenone Dudley por su apoyo constante en todos los aspectos de mi trabajo y a Sophie por dedicarme su tiempo para contribuir a este proyecto. –C. C.

Quisiera dar las gracias a mis padres por inspirarme y enseñarme a comprometerme para hacer de este mundo un lugar mejor. A mi queridísima familia por todo el apoyo y paciencia que me han brindado al caminar a mi lado en los buenos y malos momentos. También quiero dar las gracias a mis alumnos y clientes que, como seres humanos, me ayudan a desarrollarme y crecer. Y, por último, un profundo agradecimiento, de todo corazón, a Robyn por su cariñosa e inspiradora presencia a lo largo de estos años. El profundo impacto que ha tenido en mí y en mi vida va más allá de las palabras. –M. O.

Prólogo

Profundizar hasta la esencia

Se ha hablado, durante largo tiempo, de las competencias de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) desde el punto de vista de la cabeza del terapeuta (es decir, teniendo en cuenta el conocimiento teórico del trabajo), las manos (o la capacidad técnica para llevarlo a cabo) y el corazón (el contacto experiencial). Siempre digo a mis alumnos (entre los que cuento con orgullo a Robyn Walser) que este último aspecto es el más importante.

Creo que la mayoría de los terapeutas expertos en ACT estarían de acuerdo: si vamos a apoyar a otras personas para que piensen libremente, sientan plenamente y se centren en aquello que es más importante, la mejor guía es nuestra experiencia. Para poner en práctica la ACT de la manera correcta, tenemos que estar plenamente disponibles para otros seres humanos, recorriendo con ellos un camino basado en valores, lo cual no solo pone a prueba nuestra humanidad, sino que también infunde vitalidad a nuestro trabajo. *El corazón de la Terapia de Aceptación y Compromiso* nos ayudará a llenar el vacío existente entre la fidelidad topográfica al modelo y el dominio real de este.

Existen decenas de libros sobre la cabeza y las manos de la ATC. Sin embargo, a pesar de su importancia, hay muy pocos textos que aborden el corazón de este enfoque.

Una de las razones que explican este hecho es que los libros son lineales y literales, mientras que la experiencia es compleja, repetitiva y, en cierta medida, se ubica *más allá* de las palabras. Servirse de las

palabras para evocar experiencias transformadoras es un arte, y los poetas y novelistas conocen el modo de conseguirlo. Sin embargo, si lo que se pretende es llegar al corazón de una terapia basada en la evidencia, no bastan los poemas y las narraciones por sí solas, sino que debemos arribar al núcleo experiencial de la obra –desde distintos ángulos, con distintos temas e incluso con diversas voces– para orientar al lector hacia determinadas cualidades de sus propias reacciones para que aprenda de ellas y sepa utilizarlas.

El presente libro cumple precisamente ese cometido.

A medida que recorremos cada uno de estos temas y perspectivas, nos iremos acercando poco a poco al corazón de la ACT y las experiencias reales de las que depende el dominio del modelo. Sirviéndose de relatos personales y una amable orientación hacia aquello que tiene más importancia, Robyn pide al lector que se centre en lo que se oculta detrás de nuestras experiencias, prácticas y problemas clínicos. Y, al tiempo que se ocupa hábilmente de un área tras otra, las palabras comienzan a producir un sentido experiencial que termina llevándonos más allá de las palabras.

Si buscamos sinónimos del término *corazón*, encontraremos palabras vivenciales que expresan sentimiento, conexión y acción, aparecerán palabras como *carácter, amor, benevolencia, compasión, comprensión, sensibilidad y ternura*; y palabras como *audacia, valentía, agallas, propósito, nervio y fortaleza*, todo lo cual es un buen resumen del conjunto de la ACT: apertura, conexión y audacia para la acción.

Puedo escuchar a Robyn mientras leo este libro. Incluso como estudiante, Robyn era una terapeuta con un corazón, una valentía y una habilidad asombrosas. En las décadas posteriores a recibir su doctorado, probablemente llevó a cabo más entrenamientos clínicos y escuchó más cintas de sesiones de ACT que cualquier otra persona. Ella ha contribuido a refinar y extender el sistema de puntuación para las grabaciones clínicas de la ACT, revisando su aplicación y despliegue en los hospitales de Veterans Affairs de los Estados Unidos. Ha visionado personalmente incontables horas de sesiones ACT y ha supervisado a terapeutas de todo el mundo. Tiene casi un sexto sentido en torno a lo que les ocurre a los terapeutas ACT cuando intentan aplicar el modelo. En definitiva, no solo encarna el corazón de la ACT,

sino que es una de las expertas mundiales en advertir sus características y apreciar su pulso.

Por su parte, como supervisores y terapeutas experimentados, Manuela y Carlton ofrecen consejos y comentarios que, más allá de las diferencias de estilo existentes entre ambos, facilitan que el lector perciba la esencia de este trabajo.

Llegar al corazón de cualquier tema significa arribar a su esencia. La ACT tiene una esencia y, en mi opinión, esa es la razón por la que la gente se siente atraída por ella. Siempre les digo a los asistentes a mis talleres que, si después de uno o dos días de formación en ACT no sienten conexión con dicha terapia, es mejor que se centren en otros métodos basados en la evidencia. Y, a la inversa, he observado cómo la gente se desarrolla como terapeutas ACT durante casi 40 años, y no puedo pensar en una sola persona que no se halle profundamente conectada con el corazón del trabajo, y que con persistencia y cuidado no aprendiera finalmente los conceptos y métodos imprescindibles para ser un buen terapeuta ACT.

Si nos sentimos atraídos por la ACT, es probable que nos sintamos atraídos por su corazón. Eso es estupendo, y tenemos ante nosotros el libro adecuado en ese sentido.

—Doctor Steven C. Hayes PhD
Profesor de Psicología
University of Nevada (Reno).
Creador y co-desarrollador de la Terapia
de Aceptación y Compromiso

Introducción

El corazón de la ACT

De vez en cuando, en la vida se producen momentos de indecible plenitud que no pueden ser completamente explicados con esos símbolos llamados palabras. Su significado solo se articula mediante el lenguaje inaudible del corazón.

—Martin Luther King, Jr.

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT , por sus siglas en inglés; Hayes, Strosahl y Wilson, 2012) ha transformado la vida de clientes y clínicos de muchas maneras y –como parte de un cambio más amplio en la aplicación de la psicoterapia que emerge a partir de una nueva teoría del lenguaje humano (véase Hayes, 2004)– ha tenido un decisivo impacto en el campo de la psicología. La ACT ha florecido en áreas de aplicación, fuente de investigación y uso clínico en todo el mundo. No solo posee un amplio alcance que sigue evolucionando, sino que también tiende a tener un impacto distintivo y personal. De hecho, la ACT ha tenido una influencia muy importante en mi vida, siendo la intervención terapéutica por la que he terminado decantándome. Esta es, en suma, una pasión que deseo compartir con otras personas interesadas en aprender este enfoque. Ayudar a otros a asimilar la teoría y la investigación que subyacen a la ACT y a entender su contenido, procesos, técnicas y objetivos fundamentales –la flexibilidad psicológica al servicio de la creación de una vida significativa– ha

sido siempre muy gratificante, tanto en las experiencias de formación como en el ámbito clínico. Además, conectar a otras personas con la ACT desde una posición experiencial o sincera más profunda –nacida del conocimiento de la alegría y el sufrimiento humanos y del movimiento hacia el inevitable desenlace de nuestra existencia personal– también es una parte bienvenida de este viaje.

Desde su inspiración hasta su realización, este libro ha tratado de explorar el don que la ACT aporta tanto a clínicos como a clientes. Lo escrito en estas páginas, ya sea desde un punto de vista profesional o desde el personal, trasciende la simple noción de un enfoque psicológico. En su modalidad más completa, la ACT trasciende las palabras que utilizamos para describirla. Realizada con intención y presencia, nos vincula a las cualidades mismas de lo que significa estar vivo y pleno como ser consciente que experimenta. Y en esto, reconocemos un sentido importante de la palabra “corazón” en el trabajo realizado en la ACT, es decir, conectar con una dimensión más amplia de nosotros mismos y observar de manera abierta el movimiento de la experiencia a cada momento permite al terapeuta no solo reconocer su propia plenitud, su propia capacidad de permanecer abierto y activo, sino también reconocer en los demás esas mismas cualidades. El terapeuta es un ser completo que experimenta, y el cliente también lo es. Ese reconocimiento libera al terapeuta para interactuar con el cliente desde una perspectiva distinta en la que sin importar la emoción, pensamiento o sensación que se experimente (tanto por parte del cliente como del terapeuta), eso no menoscaba la completud del otro. Es en este sentido donde nuestro cliente y nosotros nos sentimos libres, aceptados y amados. Y ese es el genuino corazón de la ACT.

La parte más compleja de esta descripción del “corazón” de la ACT es que también se trata de una experiencia sentida que no puede transmitirse de manera adecuada mediante la mera promesa de un libro. Es a la vez conciencia y presencia incondicional y, en consecuencia, se halla libre de impaciencia, juicio y de cualquier egoísmo e “intelectualismo”. Aunque no pretende ser mística, puede ser trascendente e ir más allá del mero conocimiento intelectual. Entrar en contacto con este ámbito significa cultivar la conciencia personal. Sin embargo, la invitación, en este caso, es a profundizar en la práctica hasta tocar la quietud no afectada que reside en cada uno de “nosotros”.

En la ACT, la sabiduría también resulta esencial. Construir un yo sabio implica prácticas meditativas y autorreflexivas, vernos a nosotros mismos tal como somos y reconocer plenamente el inevitable ascenso y descenso de cualquier trayectoria vital, incluida la propia. Esta capacidad de combinar el pensamiento con la reflexión y la compasión no solo es susceptible de cultivo sino que mejora el bienestar personal en el curso del tiempo (Ardelt, 2004). La sabiduría también supone flexibilidad en el comportamiento, mostrando curiosidad y apertura en el proceso de tomar decisiones en la vida. De modo más específico y aplicado al trabajo con los clientes, se refiere a la capacidad del terapeuta para discernir (a través de la reflexión) y luego ofrecer, de manera sincera (desde un lugar de compasión), una intervención que facilite el cambio de comportamiento al servicio de los valores personales. La sabiduría se basa en el reconocimiento de que, con independencia de las elecciones que haga el individuo, siempre se derivarán de ellas unas consecuencias. En el contexto de la ACT, esperamos que estas elecciones estén vinculadas en última instancia a un propósito. Y el propósito –diría yo– solo se halla en el reconocimiento de nuestra mortalidad. Sentarse con conciencia tanto de nuestras elecciones y consecuencias como de la muerte requiere que seamos audaces en la vida y en la terapia. En ocasiones, es difícil ser auténticos y, a la vez, empáticos. Quizá sea un reto tener en cuenta las consecuencias necesarias, así como decir aquello que no es fácil decir. Esto puede requerir que seamos conscientes de nuestra propia tendencia y de la de los demás a fusionarnos con la evitación, haciendo que no actuemos en consecuencia, según sea *necesario*, dentro del contexto de una relación terapéutica en vistas a promover el cambio.

La unión de corazón y sabiduría conforma un tipo de presencia terapéutica en la ACT. Es esta presencia, en combinación con un alto grado de flexibilidad en la implementación de los seis procesos centrales (Luoma, Hayes y Walser, 2017) como procesos y no simplemente como técnicas, lo que sustenta la competencia y el dominio en la ACT. Para algunos terapeutas, sin embargo, resulta difícil el cambio a este tipo de presencia y la administración de la ACT como un proceso multinivel y altamente experiencial. Y el motivo es comprensible. La formación de los terapeutas ACT es una tarea complicada puesto que implica integrar (1) una ardua combinación de habilidades terapéuticas, de observación y de análisis de conducta; (2) los procesos de la ACT;