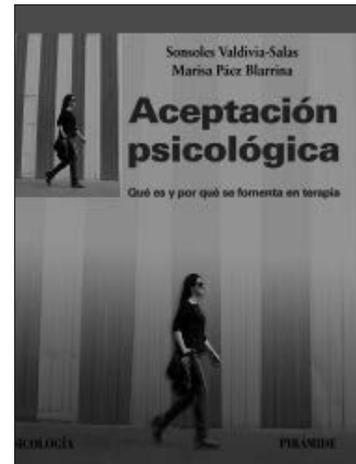


Aceptación psicológica: qué es y por qué se fomenta en terapia. Sonsoles Valdivia-Salas y Marisa Páez Blarrina. Madrid: Pirámide, 2019, págs. 160. ISBN: 978-84-368-4112-1

Hay muchas experiencias vitales complejas como un diagnóstico desfavorable de cáncer, una pérdida significativa, o el recuerdo de una experiencia traumática, que son difíciles de afrontar para la mayoría de las personas. Algunas terapias proponen la aceptación como herramienta de afrontamiento aunque no todas las intervenciones terapéuticas coinciden en la forma de conceptualizar la aceptación. Las autoras de esta obra ahondan en la definición de la aceptación desde una perspectiva funcional-contextual, tal como se entiende en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), en un sentido activo y análogo a lo que sería “levantarse y seguir caminando por el camino elegido”, (p.106), alejado de conceptos pasivos como resignarse, convencerse o algo que se explica al paciente, sino más bien como una habilidad “que se entrena y se practica en sesión y fuera de sesión” (p. 93). Pero el libro es mucho más que una definición de la aceptación, y de hecho hay que esperar al capítulo 5 para encontrar dicha definición. Se trata más bien de una “vuelta a los orígenes” que pretende resituar ACT en los cimientos desde los que surgió, el análisis funcional de la conducta y la teoría del marco relacional. Sin embargo, el lector no debe esperar un libro arduo escrito para académicos. Al contrario, es un libro que pretende acercar a los clínicos la aceptación y las bases teóricas en las que se fundamenta para hacer comprensibles los desarrollos recientes en el análisis funcional del lenguaje y la cognición humana. Además, es muy de agradecer que en ese retorno a los orígenes se muestre el engarce de la terapia con la psicología del aprendizaje clásica desde la que surgen las terapias cognitivo-conductuales a partir de las cuales evoluciona la tercera generación de tratamientos psicológicos en las que se enmarca ACT. También es loable la vocación pedagógica que refleja la obra sin perder el rigor, la profundidad y la complejidad, desde donde se alcanza a proponer un “análisis funcional extendido” y una nueva mirada del proceso terapéutico más amplia, más sabia y completa, que muestra el alcance de una terapia innovadora que da respuesta a problemas complejos inherentes a la condición humana que van más allá de los diagnósticos psiquiátricos categoriales.

Se trata por tanto de un manual de ACT amable con el lector sin dejar de ser exigente. No obstante, este texto no es un manual más. De hecho, no se centra en los



métodos, las habilidades necesarias o en la resolución de casos clínicos, como hacen obras precedentes y complementarias de la que nos ocupa. Tiene la originalidad de contribuir a que los psicoterapeutas interesados en ACT puedan clarificar los fundamentos y el *para qué* de la aceptación, discriminar mejor qué se entiende por aceptación y flexibilidad psicológica, y contextualizar y encontrar el sentido a la terapia y sus técnicas. En este sentido, aporta dirección a los métodos terapéuticos, situándolos en un marco coherente que permite apreciar la terapia como mucho más que una mera suma de metáforas y ejercicios, como algo que trasciende las propias técnicas.

Los capítulos 1 a 6 versan sobre las bases filosóficas de la terapia, los fundamentos del análisis de conducta, la teoría del marco relacional, las implicaciones de la habilidad de enmarcar, la definición de la aceptación y los elementos para promover la aceptación en terapia. En esta parte, cabe mencionar como un magnífico recurso de las autoras, que acompañará al lector a lo largo del texto, los casos que encabezan cada capítulo y que ayudan a desplegar el contenido. También merece destacarse la elección de algunos ejemplos muy clarificadores que son retomados en diferentes momentos, como el de los “armónicos” que resuenan al tocar el piano del mismo modo que, cuando escuchamos algo, no solo nos afecta lo que nos dicen, sino también lo que no nos dicen pero resuena dentro, según cuál sea nuestra historia. Así, a través de múltiples ejemplos, de diferentes caminos, se va ilustrando la lógica de la terapia y se muestran los procesos en los que se interviene, conectando una y otra vez los procedimientos con los fundamentos, para que el terapeuta llegue a discriminar qué hace y para qué lo hace, a qué propósito sirve cada intervención concreta, qué se está modificando mientras se interviene, qué puede estar guiando la conducta del terapeuta y a través de qué vía está tratando de influir y mejorar la vida del cliente.

El capítulo 7 completa el contenido expuesto ubicando ACT en el contexto de otros acercamientos terapéuticos con los que convive, como la psicología positiva, las intervenciones basadas en la compasión y la autocompasión, y los enfoques basados en el mindfulness, mostrando las principales afinidades y diferencias desde una perspectiva respetuosa y constructiva. Por último, el capítulo 8, a modo de epílogo centrado en preguntas frecuentes y errores comunes, permite aclarar malentendidos y dudas con los que las autoras se han encontrado en su dilatada trayectoria como docentes y entrenadoras. En definitiva, se trata de un manual necesario y riguroso que sin duda alimentará la curiosidad de muchos clínicos y enriquecerá sus conocimientos y deseos de continuar formándose y creciendo como terapeutas, tanto en el ámbito de la psicooncología y la psicología de la salud como en el de la psicología clínica.

Francisco Montesinos Marín
Universidad Europea de Madrid/Instituto ACT