

Enfréntate a tus miedos con la terapia de aceptación y compromiso

Objetivo

Aprender a gestionar tus miedos en lugar de evitarlos.

Lo que debes saber

En primer lugar, el TOC es una enfermedad creada y alimentada por el miedo. De hecho, muchas personas con TOC afirman que este miedo paralizante que consume y moldea sus vidas es como un círculo vicioso o una trampa de la que no pueden escapar, y que a menudo es el aspecto más difícil de superar de su enfermedad. Temes a tu propia mente, que está llena de pensamientos inoportunos y perturbadores. Temes perder el control de ti mismo y decir o hacer cosas que van totalmente en contra de tus valores. Lo peor de todo es que temes ser responsable de cosas terribles que podrían, sólo podrían, ocurrir a tus seres queridos, a ti mismo e incluso a completos extraños, únicamente debido a tus pensamientos y acciones.

Imagina que haces algo diferente, algo que a primera vista parece ridículo; una locura, incluso. ¿Y si en lugar de intentar controlar tu reacción ante una imagen aterradora que no puedes dejar de ver, o de evitar un pensamiento que te resulta aborrecible, fueras consciente de tus miedos, los afrontaras, los hablaras en voz alta y los aceptaras como algo que simplemente te hace humano?

¿Y si reconocieras tus dificultades y el papel que el miedo ha desempeñado en tu vida? ¿Y si aceptaras tus debilidades percibidas, al tiempo que reconoces tu fuerza y resistencia para sobrevivir mientras estás bajo su control?

Por supuesto, nuestra tendencia natural como seres humanos que se enfrentan a un miedo abrumador es luchar contra él intentando controlarlo. Sin embargo, este enfoque sólo sirve para aumentar los síntomas del TOC, ya que el miedo sólo disminuye temporalmente.

Basándose en las enseñanzas de la atención plena, la terapia de aceptación y compromiso (TAC) reconoce que el sufrimiento proviene de la tendencia a escapar o evitar el dolor en lugar de enfrentarse a él, de una desconexión del presente y de un apego a los pensamientos negativos que crees erróneamente que te definen. Esta insatisfacción se intensifica cuando basas tus acciones en estos miedos en lugar de basarlas en tus valores y en lo que consideras sano y necesario para construir la vida que realmente quieres.

Qué hacer

Uno de los principales principios de la TAC es aceptar tus reacciones y estar presente en ellas, por muy perturbadoras que sean. Practicar la aceptación puede hacer que al principio te sientas muy ansioso, pero ser capaz de tolerar tus sentimientos de ansiedad experimentando plenamente las sensaciones, los pensamientos

y emociones que acompañan a tus miedos es el primer paso para disminuir el poder que tus miedos tienen sobre ti.

Coloca una marca junto a los miedos que reconoces que dominan tu vida. Comienza tu viaje para recuperar el poder del TOC siendo sincero contigo mismo(a), por muy doloroso que sea. Siéntete libre de utilizar los de la lista o de escribir los que son únicos para tu experiencia.

___decepción

___vergüenza

___fallo

___sentir ansiedad

___convertirse en dependiente

___ser diferente

___ser herido(a)

___estar incómodo(a)

___soledad

___tomar una decisión

___cometer un error

___ser incomprendido(a)

___herir a los demás

___perder el control

___no ser perfecto(a)

___dolor

___rechazo

___parecer estúpido(a)

___lo desconocido

otro: _____

otro: _____

otro: _____

Escoge al menos tres miedos de tu lista y, utilizando las indicaciones que siguen, escribe sobre cómo han afectado a tu vida. A medida que escribas, intenta cumplir estos objetivos:

- Observa lo que experimentas sin reaccionar a ello.
- Deja que tus emociones o pensamientos sucedan sin ceder a tu compulsión de actuar sobre ellos.
- Reconoce la dificultad que ha supuesto en tu vida experimentar estos miedos sin juzgarte ni criticarte.
- Date permiso para tener miedo.

Mi miedo a _____ me ha impedido ir a los siguientes lugares a los que me gustaría ir:

Mi miedo a _____ ha hecho que no me atreva a intentar las siguientes cosas:

Mi miedo a _____ me ha causado tanta ansiedad que he recurrido a las siguientes actividades para reducirla:

Mi miedo a _____ ha afectado a mis relaciones en casa, en el trabajo o en la escuela de las siguientes maneras:

Mi miedo a _____ ha influido en mis planes para el futuro de las siguientes maneras:

Mi miedo a _____ ha tenido un impacto en mi vida de la siguiente manera:

¿Hasta qué punto fuiste capaz de observar y no reaccionar ante lo que estás viviendo?

¿Hasta qué punto has sido capaz de permitir que tus emociones o pensamientos se produzcan sin reaccionar a tu compulsión de actuar sobre ellos?

¿Fuiste capaz de reconocer cómo tus miedos han afectado a tu vida sin juzgarte?

¿Qué crees que pasaría si fueras capaz de darte permiso para tener miedo?

¿Cómo se sintió reconocer y aceptar tus sentimientos de ansiedad?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Has aprendido algo en particular de este ejercicio?
