



Víctor-M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

Kelly G. Wilson, cofundador de la teràpia d'acceptació i compromís

Tinc 69 anys. Visc a Arizona. Casat des de fa 44 anys, tinc 3 filles. M'he retirat com a professor emèrit de Psicologia a la Universitat de Mississipí, però encara imparteixo cursos i teràpia. Soc un fervent creient en la democràcia i m'espanten aquests populismes d'extrema dreta. Soc ateu

“Intentar evitar-nos el patiment ens provoca més patiment”

LV



Quina ha estat la seva força?
La vulnerabilitat, que vaig convertir en la meua enemiga fins als 30 anys; me n'escapava amb una ideació suïcida persistent.

Hospitalització psiquiàtrica?

Sí, i addició a les drogues i a l'alcohol, fins que vaig aprendre l'acceptació cultivant una altra mena de relació amb la meua vulnerabilitat que avui ha esdevingut la meua força.

Expliqui-m'ho.

Creiem que la major part dels nostres problemes venen de la vulnerabilitat, quan en realitat venen d'intentar escapar-ne.

Hem d'acceptar que les coses poden sortir malament?

Si vius prou aniversaris la realitat és que les coses tard o d'hora aniran malament, cal acceptar-ho com la força de la gravetat, i la majoria de la gent no ho fa. Intentar evitar-nos el patiment o l'ansietat ens provoca més patiment.

Per què?

La vida de les persones que intenten combatre l'ansietat es torna molt més petita a llarg termini. La teua vida s'encongeix. L'ansietat és la por de perdre alguna cosa que

tens. Com més persones i coses estimes, més exposat estàs a la pèrdua, i la manera de reduir aquesta vulnerabilitat és reduir aquestes connexions.

No sembla una bona idea.

No ho és. A una escala profunda l'ansietat es dispara quan no podem mantenir la connexió amb el nostre entorn essencial. Ens preocupa no ser prou bons, forts, virtuoses i afectuosos per als altres.

Som éssers socials.

Harry Harlow va fer molts experiments sobre l'afecció i deia que un mico sol és un mico mort, i durant milions d'anys aquesta és la veritat sobre la qual ens hem desenvolupat a escala evolutiva.

Si l'ansietat és el preu per viure, es tracta d'acceptar-la?

Es tracta d'obertura, d'estar implicat amb la teua pròpia vida. En algun moment a tothom se li trenca el cor i la reacció comuna és aïllar-se, evitar que et torni a passar. Què significaria fer el contrari, obrir el teu cor?

La seva teràpia d'acceptació i obertura?

Si fuges de les relacions perquè t'han fet mal serà poc probable que algú et faci mal; però et farà mal l'absència d'una relació.

L'ansietat és inevitable

Juntament amb el terapeuta conductual Troy DuFrene ha escrit *Las cosas podrían ir terriblemente mal. Una guía para liberarse de la ansiedad a través de la aceptación y el compromiso* (Arpa). Wilson, un dels creadors de la teràpia d'acceptació i compromís, insisteix: la vulnerabilitat no és l'enemic, ens fa més permeables a la vida i a l'acceptació del patiment, i una pista, la teua vulnerabilitat més gran sol ser allò que més estimes. Implicar-se en la vida sempre té un grau d'ansietat. “Estar atents al present ens permet contrarestar la tendència a tancar-nos davant les coses que ens provoquen patiment, cosa que ens porta més patiment. La defusió cognitiva, és a dir, distanciar-se dels pensaments, observar-los i deixar-los passar sense jutjar-los, evita que ens afectin, i obtenim una visió més racional”.

Què proposa perquè l'ansietat sigui la nostra amiga?

Faci's la següent pregunta: en un món on l'ansietat no m'estigués empresonant, de quina manera i cap on s'expandiria la meua vida? Pintaria, ballaria, amb qui voldria connectar o quins projectes faria?

I això no és frustrant?

Troba altres persones que estiguin fent aquestes coses que tu faries i interactua amb elles de manera habitual encara que sigui mínimament, tot té a veure amb la direcció, comença per una cosa molt petita però de manera persistent.

Doni'm més idees per enfocar l'ansietat de manera adequada.

Ens expliquem contes sobre nosaltres mateixos al llarg de la vida: “A les festes soc l'avorrit” o “no soc una persona intel·ligent”. Enfront de certes situacions aquest conte es dispararà i patiràs ansietat, la idea és portar aquells contes amb amabilitat.

Com es porta sentir-te poc llest?

Imagini's que el seu fill té por de mostrar-se davant el grup, l'amagarà en una cova o l'ajudarà a afrontar aquesta situació amb afecte i sense forçar? Imaginar-se això amb un nen és ben fàcil, mentre que imaginar-s'ho amb nosaltres mateixos és molt difícil.

Amor a un mateix.

La desalineació entre el rumb de la nostra vida i el que realment volem ens provoca angúnia i malestar. Aquí és on entra en joc identificar els valors que són importants per a cadascú.

Doni'm més idees per defugir l'ansietat.

Fixi's com planteja la seva pregunta, com si primer hagués de resoldre l'ansietat per viure després, i la vida no funciona així.

L'ansietat forma part de la vida.

Sí, i l'ansietat o la depressió emergeixen per la nostra història personal. Hi ha gent més vulnerable que altra; jo, per exemple, soc tremendament vulnerable perquè he enterrat tres dels meus germans quan tenien 36, 45 i 53 anys.

Vaja, és molt dur.

Tots van morir per haver rebutjat el patiment. No hi ha trucs per no patir, davant el patiment l'elecció és experimentar la vida.

I quina experiència ens proposa?

La pregunta és on t'amagues per sentir-te segur. Jo utilitzava drogues i alcohol, i vaig buscar una comunitat que em pogués ajudar.

Me'n faig càrrec, va sortir de l'amagatall.

Quan fas ioga, segons et vas movent trobes el lloc on hi ha resistència, una falta de flexibilitat... La teua psicologia és igual, per a alguns són les relacions íntimes, per a d'altres, la feina. Allà on trobes aquesta falta de flexibilitat és on hi ha la teua pràctica.