

PREFACIO

El "Curso Terapéutico de Aceptación" se concibió con la idea de ir perfeccionándolo y enriqueciéndolo progresivamente, conforme la experiencia de su aplicación fuera avanzando y con las últimas aportaciones a la terapia de aceptación y compromiso, un campo en constante evolución. Partió de unas grabaciones que realicé para que mis pacientes pudieran hacer ejercicios en su casa con el objetivo de ahorrar tiempo en la terapia y facilitar la continuidad del trabajo terapéutico fuera del contacto directo con el psicólogo. Añadí luego unos apuntes que aclaraban las bases de los ejercicios. De ahí salió la primera edición del curso, que fue un intento de desarrollar una herramienta que fuera de utilidad a aquellos que consultaban mis páginas en Internet, con la intención exclusiva de servirles de orientación y ayuda. En la presente edición se amplía y profundiza su campo de acción, completando aspectos que en la anterior solamente estaban indicados, como los valores, la acción comprometida, el YO, el manejo de la ansiedad, etc. todo ello formando un cuerpo coherente de desarrollo y crecimiento psicológico. Se incrementan de este modo sus posibilidades y potencialidades terapéuticas, aunque nunca sustituirá a una terapia.

Los cambios llevados a cabo desde la edición anterior son profundos. Se ha reescrito casi por completo la parte teórica para hacerla más asequible e incorporar nuevos aspectos no contemplados antes, que incluyen las características que la terapia de aceptación y compromiso considera necesarias para la salud mental. Pese al esfuerzo para hacerla más asequible, no se ha disminuido en absoluto su rigor científico. Además de las ampliaciones, se han completado aspectos relativos a la aceptación del pensamiento y a la función

de la respiración y los valores; se ha incluido la exposición en la imaginación, así como la relación entre el pensamiento y las sensaciones. Además, se han introducido nuevos ejercicios relativos al descubrimiento del YO como contexto, a la identificación de nuestros valores, a la acción comprometida, etc., y todos los correspondientes a la ampliación de los aspectos teóricos.

También se ha cambiado por completo la organización del curso. Antes se proponía pasar directamente a los CD, la recomendación actual es comenzar con la lectura e ir haciendo los ejercicios según se han escrito; aunque también se puede empezar el curso directamente desde los CD. Para ello, se recomienda leer determinadas partes del libro mientras se realizan los ejercicios de cada CD. La exigencia de la edición anterior de dedicar 45 minutos diarios a los ejercicios era una barrera importante para todos aquellos que tenían dificultad en disponer de ese tiempo. Ahora se propone, antes de entrar en una práctica intensiva, realizar un conjunto completo de ejercicios que darán una idea de la potencialidad del curso y motivarán para una práctica más exigente. Inicialmente se realiza el curso en forma secuencial; después se incluye el aprendizaje formal de las ocho semanas que se planteaba en la primera edición. Como complemento, se ha abierto un foro de discusión en Internet para aquellos que deseen compartir sus experiencias en la realización del curso.

Este curso aspira a no seguir el mismo camino de la gran mayoría de los libros de autoayuda que se quedan en la estantería simplemente para mirarlos y fantasear en cuanto tengamos tiempo seguiremos sus consejos. Con esta finalidad, se han incluido todos los ejercicios fundamentales en los CD, lo que facilita de forma notable hacerlos. La comprensión de nuestros procesos más internos y los resultados que obtengamos, servirán de motivación para leer directamente aquellos apartados que explican las razones del ejercicio y las reacciones que tenemos cuando los practicamos; e incitarán a realizar una práctica intensiva del curso.