

## LA EXPERIENCIA DE EVA

Mi experiencia con la Terapia de Aceptación y Compromiso empezó de manera casual, con una formación de pocas horas que ofrecían en mi lugar de trabajo que me despertó el interés, por tratarse de algo diferente a lo que ya conocía. Mi formación académica



se había llevado a cabo en una universidad de corte biologicista y eminentemente cognitivo-conductual. Así, me licencié en Psicología y me doctoré con una tesis sobre marcadores neuropsicológicos precoces de psicosis. Al salir de la facultad “me sentía insegura” para ponerme delante de un paciente, por lo que hice un Máster en Psicopatología del Adulto con la esperanza de poder “perder el miedo”.

Hice varios cursos de formación dentro de la orientación cognitivo-conductual y cuando “me sentí segura” con mis protocolos de tratamiento empecé a ver pacientes a nivel privado. Con el tiempo, **fui cayendo en la cuenta de que lo que le pedía a mis pacientes que hicieran (reestructuración cognitiva) yo no podía hacer. Y me sentía falsa.** “¿Cómo les puedo pedir que hagan algo que yo no puedo hacer?”.

Así fue como empecé a informarme y hacer pequeñas jornadas de formación en técnicas de diferentes orientaciones, hasta que topé con un taller de 5 horas sobre ACT. **Había algo nuevo y diferente, que no sonaba a lo de siempre.** Me apunté a un curso intensivo que se realizaba en Madrid, con la Dra. Marisa Páez, y **allí fue cuando experimenté con emoción que “lo de siempre” no me era útil y que era posible otra manera de ver el sufrimiento humano.** Cuando les explico a mis alumnos residentes mi experiencia con ACT siempre les digo que **cuando entras en contacto con esta terapia, de hecho estás entrando en contacto con aspectos muy fundamentales a nivel personal.** Mi primer cambio con ACT ha sido en este sentido, a nivel personal. Posteriormente, con ayuda de la formación de máster, he ido introduciendo cambios como terapeuta que me han permitido sentirme cada vez más cerca de mis pacientes. He compartido momentos de dolor que, a la vez, han resultado ser de una intimidad y cercanía que me ha emocionado, y no me ha importado compartirlo con ellos. Sigo sintiendo miedo en algunas de mis intervenciones, pero me lanzo más. **No es fácil y a menudo me veo dando un paso atrás y volviendo a lo de siempre. Muchas veces recuerdo lo “fácil” que era antes. Sin embargo, la formación en ACT me ha ayudado a entender que lo más fácil para mí, no necesariamente es lo mejor para el paciente.** “Salir de mi mente”, y contactar con mis valores como terapeuta es un trabajo continuo en el que

cada día me veo entrenando. Aún me queda mucho por aprender, pero agradezco haber entrado en contacto con esta filosofía de vida (no le puedo llamar solo terapia) y solo espero saber volver a mi camino cada vez que mi mente me aparte.