

Poner tus valores por **ESCRITO**



Steven C. Hayes Extracto de *Una vida mejor*

Quiero que escribas acerca de tus valores y que respondas a las breves preguntas que te plantearé. Escribir sobre los valores te ayudará a profundizar de una manera abierta y sin basarse en reglas sobre la historia que te has estado contando a ti mismo acerca de tus valores y a volver a conectar con tus valores auténticos.

La investigación ha demostrado que el impacto sobre la conducta y la salud de escribir acerca de los valores personales son mucho mayor que el que ejerce limitarse a pedir a las personas que elijan sus valores de una lista o los describan en pocas palabras. Escribir acerca de los valores personales ayuda a bajar las barreras defensivas y nos hace más receptivos a la información que sugiere que debemos hacer cambios en nuestra vida. Reduce las respuestas fisiológicas de estrés y mitiga el impacto de los juicios negativos de los demás. Podemos explicar todos estos efectos.

Escribir acerca de los valores personales es potente, sobre todo cuando nos lleva a preocuparnos más por trascender nuestro ego y nuestra historia personal, y nos ayuda a vincular lo que más nos importa con el bien de los demás. Trabajar los valores ayuda a construir emociones socialmente positivas, como la gratitud, el aprecio y la sensación de que estamos marcando una diferencia significativa en la vida de los demás.

Si te parecen las palabras de un predicador, haz el favor de eliminar toda noción de “Debería...” de ellas. No necesitas que yo te apunte con un dedo acusador, del mismo modo que no lo necesitas de nadie más, incluyéndote a ti. Defiendo trabajar los valores porque la ciencia ha demostrado que mejoran nuestra vida. Estamos programados así.

Para empezar, saca papel y bolígrafo y escribe durante diez minutos acerca de algún valor importante para ti en cualquiera de los ámbitos de la lista que te acabo de dar. Hazlo, en serio.

¡Diez minutos no es tanto tiempo!

Y, al escribir, responde las siguientes preguntas.

¿Qué es lo que más me importa en esta área? ¿Qué quiero hacer en esta área que refleje lo importante que es para mí? ¿Cuándo ha sido este valor importante en mi vida? ¿Qué he visto en mi vida cuando otros han y no han aplicado este valor? ¿Qué puedo hacer para manifestar más este valor en mi vida? ¿Cuándo he violado este valor y he tenido que pagar un precio elevado por ello?

Intenta centrarte en escribir acerca de las cualidades de tu vida tal como tú quieres vivirla, cualidades propias que tengan una importancia intrínseca para ti. Es algo contigo misma(o), no se trata de buscar la aprobación de terceros ni de seguir normas establecidas. No estás intentando evitar la culpa ni explicar una historia para justificarte.

Poner tus valores por escrito

Si te da la sensación de que estás escribiendo una carta a los Reyes Magos (es decir, una lista de lo que quieres de la vida o de los demás), reorienta lo que escribes hacia la descripción de las cualidades que caracterizan las acciones que te gustaría manifestar en tu vida. Si te abrumas, vuelve a escribir lo que ya hayas escrito hasta que aparezcan cosas nuevas. Como es algo contigo misma(o), solo puedes hacerlo bien.

No sigas leyendo hasta que hayas escrito durante mínimo diez minutos. Confía en mí. Hazlo.

Ahora podemos estudiar lo que has escrito, pero, antes, recuerda que te he preguntado acerca de momentos en tu vida en que este valor ha sido importante; es porque así refuerzas tu compromiso con él. En mi caso, una de esas veces fue cuando me escondí debajo de la cama y lloré mientras mis padres se peleaban, porque me ayudó a ver que anhelaba poder ayudar a los demás de otra manera. Aún hoy firmo la mayoría de mis correos electrónicos (sobre todo los que dirijo a personas que me han pedido ayuda en la búsqueda de recursos de la ACT) con la frase “Paz, amor y vida”.

Te he preguntado qué puedes hacer para actuar de un modo más alineado con este valor para ayudarte a identificar acciones concretas con las que comprometerte. Y, para terminar, te he formulado la dolorosa pregunta acerca de las veces en que no has estado a la altura y de cómo eso ha afectado a tu vida, porque el dolor que inevitablemente experimentamos tiene mucho que enseñarnos.

Muy bien, ahora relee lo que has escrito y ve si de ello puedes destilar dos o tres ejemplos de cosas que quieres hacer en esa área. Conductas específicas.

Ahora, busca las menciones sobre las cualidades que quieres que manifiesten tus acciones. Quizá quieras hacer las cosas de manera genuina, afectuosa, cuidadosa, creativa, curiosa, compasiva, respetuosa, abierta, alegre, industriosa, saludable, aventurera, reflexiva, justa, alentadora, erudita, pacífica, humorística, sencilla, honesta, espiritual, equitativa, caritativa, tradicional, fiable, etcétera.

No estamos acostumbrados a hablar de las cualidades de la acción, por lo que no esperes que aparezcan exactamente esas palabras. He intentado ofrecerte un ejemplo para ayudarte a entender lo que quiero decir cuando hablo de cualidades. No es en absoluto una lista exhaustiva... Úsala como guía orientativa.



Steven C. Hayes

Steven C. Hayes es un psicólogo clínico estadounidense y profesor de la Fundación de Nevada en el Departamento de Psicología de la Universidad de Nevada, Reno, donde es miembro de la facultad en el programa el análisis del comportamiento². Es conocido por desarrollar la teoría del marco relacional, una explicación de la cognición superior humana. Es el co-desarrollador de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), una forma de psicoterapia basada en la evidencia que utiliza métodos basados en la atención plena, la aceptación y los valores, y es el co-desarrollador de la terapia basada en procesos (PBT), un nuevo enfoque de las terapias basadas en la evidencia de manera más general. También acuñó el término análisis clínico del comportamiento. Hayes es autor de 47 libros y 675 artículos. Google Scholar clasifican a Hayes entre los 1000 académicos vivos más citados en todas las áreas de estudio a nivel mundial.⁴ En diciembre de 2021, los datos de Research.com clasifican a Hayes como el científico número 63 en psicología a nivel global y el científico número 39 en psicología en los Estados Unidos.⁵ En 1992 fue catalogado por el Instituto de Información Científica como el trigésimo psicólogo de "mayor impacto". Según el columnista de Time John Cloud, "Steven Hayes está en la cima de su campo.