

lismo y anticlericalismo en la política y en la sociedad se proyectaba principalmente en el incremento de las congregaciones religiosas y la actividad educativa llevada a cabo por la iglesia. El refuerzo de los contenidos humanísticos y la obligatoriedad de la asignatura de religión chocaban abiertamente con los planteamientos laicistas gubernamentales. La educación se convertía en otro escenario de la batalla en torno a la cuestión religiosa.

Así pues, nos encontramos ante una obra en la que el profesor Revuelta nos ofrece un esquema clarificador como soporte de una reflexión sobre cuestiones arduas, transmitidas en un lenguaje pedagógico que facilita el acercamiento y la apreciación de una problemática compleja en sus distintas dimensiones. Por último, hemos de resaltar la excelente selección bibliográfica que acompaña las exposiciones, fruto, como no podía ser de otra manera, del profundo conocimiento del autor sobre estas cuestiones, puesto que, algunos de los libros más representativos sobre este tema son obra del mismo.

HENAR PIZARRO LLORENTE

Departamento de Filosofía, Humanidades y Comunicación.
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.
Universidad Pontificia Comillas de Madrid

JORGE BARRACA MAIRAL, 2005: *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso*. Ed. Desclée de Brouwer, Colección: Serendipity, Bilbao, 212 pp.

Si en este mismo momento entramos en alguno de los buscadores más importantes de Internet y tecleamos «Terapia de Aceptación y Compromiso» (y, especialmente, si lo hacemos en el inglés original: «*Acceptance and Commitment Therapy*») quedaremos sorprendidos ante el enorme volumen de referencias que aparecen en la pantalla. No obstante, para la mayoría de los psicólogos, esta terapia continúa resultando desconocida y crece exponencialmente en su número de publicaciones sin que acabe de encontrar una vía de conexión con los profesionales que trabajan en la práctica clínica. Una de las posibles razones de este hecho estriba en la abundancia de artículos de investigación y manuales muy técnicos frente a la práctica ausencia de textos con un tono accesible, claro para psicólogos de todas las escuelas y aun para el público en general. El libro de Jorge Barraca viene a solventar esta carencia, pues se trata, fundamentalmente, de un libro enfocado a la divulgación. Ya en su mismo subtítulo se recalca que estamos no ante la presentación extensa del modelo, sino tan sólo ante una *aproximación*; es decir, una invitación a acercarnos a este enfoque para luego, si nos interesa, profundizar gracias a otros escritos más desarrollados.

Y es que, aunque la Terapia de Aceptación y Compromiso (más conocida en sus siglas inglesas: ACT) parta, en apariencia, de verdades muy básicas o elementales, se sirva de unos ejercicios experienciales y de unas técnicas comportamentales harto difundidas, lo cierto es que sus bases epistemológicas poseen una gran solidez y se organizan en un entramado teórico difícil de imaginar de antemano. Este tratamiento se fundamenta en la Psicología del Aprendizaje, en la semiótica general, en el aná-

lisis del lenguaje natural y en el contextualismo-funcionalismo, pero recoge, a la vez, la experiencia enriquecedora de otros enfoques que han analizado con detenimiento qué sucede en la relación terapéutica. No obstante, no debe confundirse con un tratamiento ecléctico, antes al contrario: se trata de un modelo con una única raíz o punto de partida (conductual), y no incorpora con un pragmatismo acrítico diversas técnicas, sino que explica su eficacia desde sus propios principios. Además, antes de su «presentación pública» se ha sometido durante años de investigación a todo tipo de análisis experimentales, pues pretende convertirse en una alternativa a tratamientos empíricos de probada eficacia y entrar a formar parte de las guías de tratamientos eficaces hoy en día tan en boga.

Sin embargo, a pesar de lo dicho, cualquier lector, al enfrentarse a las páginas que ha redactado Jorge Barraca, se extrañará por la coloquialidad del lenguaje y la sencillez de los ejemplos. Verá que el contenido le resulta muy cercano, que todo parece dictado por el sentido común y que la intervención «propia mente psicológica» parece puesta en un plano secundario, considerando que estamos, en realidad, ante la presentación de un enfoque terapéutico. Es probable que esto obedezca, precisamente, a uno de los postulados de la misma Terapia de Aceptación y Compromiso: la necesidad de «despsicologizar» y «desmedicalizar» no sólo la misma ayuda terapéutica, sino incluso nuestra propia vida. Gran parte del libro trata, justamente, de demostrar que ese proceso representa una manera más sensata de vivir.

La estructura que sigue el libro se orienta, igualmente, a facilitar ese tono divulgativo, ya que organiza la lectura y permite una selección natural de los contenidos. En una primera parte titulada *Pienso, luego sufro*, el autor lleva a cabo la presentación del modelo en sí y, con ejemplos de la vida cotidiana, trata de desvelar su lógica. La secuencia de los capítulos en esta parte tiene que ver con el progreso que se va dando según avanza la misma terapia (o la aplicación a los propios problemas no necesariamente bajo la guía de un profesional). Especialmente meritorio es el último capítulo de esta parte («Qué significa aceptar los problemas psicológicos»), pues, por medio de un largo ejemplo, se traza el proceso completo, interrumpido por las explicaciones teóricas sobre el mismo, a modo de círculo perfecto con su conclusión necesaria. Sólo con la lectura de este capítulo el lector tendrá una aproximación clara y reducida, pero no simplista, sobre esta terapia.

La segunda parte del libro —*Problemas «mentales»* (así, entrecomillada la última palabra, lo que es toda una declaración de principios)— recoge la aplicación a distintos problemas de los principios generales comentados en la primera parte. Pero el autor no ofrece una exposición detallada del tratamiento de la Terapia de Aceptación y Compromiso para varias patologías; en realidad, se limita a dejar apuntadas pinceladas de la intervención, claves fundamentales o aspectos básicos que no deben olvidarse al enfrentarse a estos cuadros. Y, en consonancia con la filosofía del modelo, no se detiene sólo ante lo que se denominan propiamente trastornos mentales (depresión, ansiedad, obsesiones, adicciones, etc.), sino también ante otras dificultades vitales, que no alcanzan el grado de patologías mentales (malestar por el atractivo físico, dificultades para dormir, pensamientos recurrentes, tristeza, etc.), pero que pueden llegar a amargar profundamente la existencia.

En los extremos del libro, a modo de introducción y conclusiones, Jorge Barraca ha redactado unas cuantas páginas, que prefiere denominar *Unas palabras antes de*

comenzar y Unas palabras para concluir, que sirven para encuadrar correctamente la lectura, predisponer a la buena comprensión del texto y, al final del libro, saber llevar a la práctica lo leído. Son una excelente presentación y cierre de lo que se contiene en las 212 páginas que ocupa el volumen.

Por último, es obligado hacer una mención al excelente y, además, muy divertido prólogo de José Antonio Jáuregui; el cual, lamentablemente, falleció sólo un par de semanas después de la aparición de este libro. El célebre antropólogo, a quien dedicamos desde estas líneas el más cariñoso de los recuerdos, supo captar la esencia del libro y transmitir en unas pocas páginas las ideas más importantes que se recogen a lo largo de todo el escrito, conectarlas con otras fruto de sus numerosas y fructíferas investigaciones y, a la vez, incitar a la lectura posterior por lo sugerente de su presentación.

En suma, un libro útil para un primer acercamiento a la Terapia de Aceptación y Compromiso, que gustará si se comprende que no es el objetivo del autor un tratamiento completo del tema o un análisis crítico del modelo, de sus fuentes, de todas sus aplicaciones o de sus debilidades. Los lectores ajenos a este enfoque encontrarán que ACT alberga verdades que no deben olvidarse, y no sólo en el trabajo con cualquier paciente, sino también en el diario lidiar con las dificultades de nuestra propia vida. El libro, de hecho, es una invitación a la vida, aunque, seguramente, no como prototípicamente se concibe.

CARLOS ALEMANY
Departamento de Psicología.
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.
Universidad Pontificia Comillas de Madrid