

## Reescribir la historia

Escribe una breve historia acerca de ti mismo y, entonces, reescríbela. Empieza con unas doscientas palabras acerca de alguna dificultad psicológica a la que te enfrentas en la actualidad, algo que se esté interponiendo en tu camino y con lo que puedas construir una historia. Asegúrate de describir parte de la historia y cómo interfiere contigo, tanto interna como externamente.

Una vez que lo hayas hecho, toma un bolígrafo y rodea con un círculo todas las palabras que sean reacciones: pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones, impulsos o conductas manifiestas. No marques las explicaciones de por qué reaccionaste; marca únicamente la reacción.

Ahora vuelve a leer la historia y subraya todas las situaciones o hechos externos. Te pido que marques las reacciones (rodeadas con un círculo) y los hechos externos (subrayados), porque la mente acostumbra a mezclarlos y eso complica el paso siguiente.

Una vez que hayas finalizado esas dos tareas, el reto es el siguiente: vuelve a escribir lo mismo, de modo que incluyas todas las palabras que has marcado en la historia original, pero con un tema, significado, resultado o dirección completamente distintos.

Fíjate en que no te estoy pidiendo que escribas una historia mejor, más feliz o ni siquiera más cierta. El único requisito es que tenga sentido y que encaje bien con las palabras que has rodeado con el círculo o subrayado.

A continuación, encontrarás el ejemplo de la primera historia que escribió una de mis clientas. Los hechos externos están subrayados y las reacciones están en negrita.

*De niña, casi siempre estaba triste. Me sentía sola y poco atendida; mi madre parecía estar más interesada en sus propias desgracias que en sus hijos. En la escuela me fue mal, porque estaba más centrada en mis miedos que en aprender. No les caía bien a los demás niños y las maestras me prestaban tan poca atención como mi madre. Me acosaban con frecuencia y pensaba que era tonta. No me di cuenta de que era inteligente hasta que tuve unos once años y participé en una competición académica por equipos y fuimos los campeones del condado. Entonces me hicieron un test y me dijeron que debía estar en la clase de los niños más dotados. De repente, las maestras me miraban de otra manera, aunque mis compañeros seguían mirándome igual. Tenía la sensación de que hasta mis padres me miraban de otro modo, como preguntándose: “¿De dónde ha salido esta niña?”. Sin embargo, otros niños pensaban que era un bicho raro. Cuando llegué al instituto, los chicos me descubrieron y aprendí que podía obtener mucha*

atención de ellos, lo que **me hacía sentir muy bien** por fuera, aunque por dentro me seguía **sintiendo inferior**. No sé cómo acabé teniendo éxito en la escuela, aunque **creo que fue a pesar de mí misma**. Ahora, **me sorprende** que pudiera dejar de interponerme en mi propio camino lo suficiente para dejar que pasara. Supongo que, desde fuera, hay quien diría que soy un éxito, pero con esta historia vivo acompañada de **inseguridades**.

Volver a escribir su historia fue una revelación para ella. Lo que más la sorprendió fue que, a pesar de que todas las situaciones y reacciones seguían siendo exactamente las mismas, la conclusión había cambiado significativamente. Al leer esta nueva versión, verás la huella de la ACT, lo que es absolutamente lógico porque habíamos estado trabajando en el marco de la ACT.

De niña, casi siempre estaba **triste**. Cuando me sentía **sola** y **poco atendida**, **me centraba en mis temores**, lo que probablemente contribuyó a que al principio no me fuera muy bien en la escuela. Creo que había internalizado una idea que había visto en mi madre: cuando te encuentres mal, céntrate en eso, no en lo que tienes delante de ti. Pagó un precio muy elevado en términos de su capacidad para centrarse en sus hijos y en percibir el amor que la rodeaba. Aprendí una lección valiosa observándola. Cuando sentía que **no les caía demasiado bien a los otros niños** o que las maestras me prestaban tan poca atención como mi madre, o cuando **pensaba que era tonta** o incluso cuando me acosaban, me centraba en alguna cosa en la que sí pudiera hacer algo. Por ejemplo, cuando tenía unos once años participé en una competición académica por equipos y fuimos los campeones del condado. La decisión de participar en esa competición tuvo unas consecuencias muy profundas porque, después del éxito, las maestras me empezaron a mirar de otra manera y me hicieron un test. Pronto me llamaron para decirme que debería estar en la clase de los niños más dotados. Hasta mis padres me miraban de otra manera, como diciendo: «¿De dónde ha salido esta niña?». A partir de ahí, las cosas empezaron a ser distintas y todo se debía a las pequeñas decisiones que tomaba para intentar aprender de los errores de mi madre. Si les caía mal a otros niños o pensaban que era un bicho raro, encontraba la manera de hacer cosas positivas que me granjeaban atención positiva. Creo que la seguridad en mí misma y mis logros resultaban atractivos a los demás; por ejemplo, cuando llegué al instituto, los chicos me descubrieron. Aprendí que, tanto si **me sentía muy bien** como si **me sentía inferior** a los demás, debía centrarme en lo que podía hacer, paso a paso. Como resultado, tuve un éxito académico sorprendente, dejé de hacerme la zancadilla e hice lo que tenía que hacer. La mente me dice que lo conseguí **a pesar de mí misma**, pero supongo que todos tenemos nuestras **inseguridades**. Lo importante es que soy un éxito.

Ten cuidado con lo que tu mente narradora de historias puede hacer con esto. Por si acaso, te repetiré que el objetivo no es escribir una historia positiva. Esta clienta acabó dándose cuenta de algo positivo y está bien, como uno de tantos resultados posibles, pero no es el propósito del ejercicio. El propósito es que tomes conciencia de que siempre nos estamos contando historias. Creamos una narrativa que no es más que una de muchas posibles. Si quieres afinar aún más tu conciencia, es posible que quieras reescribir la historia en otro momento.

Cuando atribuimos la interpretación que hacemos de nuestras experiencias a la situación en sí en lugar de a nuestra percepción, sacamos del escenario a la construcción de significado. Es una forma de autoengaño. Este ejercicio es una manera de aplicar las técnicas de defusión a nuestra historia personal, de modo que podamos asumir la responsabilidad de las consecuencias que han seguido a nuestra interpretación de los acontecimientos y a nuestra reacción ante la misma. El proceso de reescritura nos ayuda a ver que disponemos de mucha libertad y creatividad a la hora de tejer la historia de nuestras situaciones vitales, incluidas las más difíciles.

El último paso del ejercicio puede ser extraordinariamente útil para ayudarnos a tomar conciencia de ello. Pregúntate: ¿y si no hubiera una única historia verdadera, sino una variedad de historias distintas que se pueden usar en contextos y situaciones diferentes para facilitar distintas maneras de estar en el mundo?, ¿qué historia te ayudará a avanzar hacia donde quieres ir?, ¿qué historia te parece más útil y en qué circunstancias?, ¿quién prefieres que determine qué historia llama tu atención?: ¿el Dictador Interior o tu yo trascendente?