

TALLER ATENCIÓN PLENA 2025-26

“SAL DE TU MENTE Y ENTRA EN TU VIDA”

VICTORIANO MARTÍ GIL. PSICÓLOGO Y PEDAGOGO. MURCIA.

JUSTIFICACIÓN

Los seres humanos no solo sufrimos por sentir el dolor físico; también sufrimos por el dolor psíquico que experimentamos con nuestras emociones y pensamientos negativos, recuerdos desagradables, impulsos y sensaciones inadecuados. Todo eso está en nuestra cabeza, nos preocupa, lo lamentamos y lo tememos. Al mismo tiempo, tenemos un enorme valor, una profunda compasión y una notable capacidad para salir adelante. Enfrentándonos al sinsentido, somos capaces de abrazar ideales, estar vivos, presentes y comprometernos.

Cómo pasar del sufrimiento al compromiso con la vida. Cómo salir triunfadores en la lucha interna con nosotros mismos, para poder empezar de una vez nuestra vida.

Muchas de las herramientas que utilizamos para solucionar nuestros problemas nos tienden trampas que aumentan nuestro sufrimiento y nos llevan a practicar un juego engañoso, a causa del cual, nuestra mente, maravillosa herramienta de control del entorno, acaba convirtiéndose en nuestro peor enemigo y, algunos de nuestros problemas más serios, se vuelven más complicados y difíciles de tratar, a pesar de haber puesto en práctica muchas ideas para solucionarlos.

Estos son los conceptos a tener en cuenta:

- El dolor psíquico es normal. Es importante y todo el mundo lo experimenta.
- Dolor y sufrimiento son dos estados diferentes.
- No puedes librarte a voluntad del dolor psíquico; sí puedes hacer algo para evitar aumentarlo.
- No tienes que identificarte con tu sufrimiento.
- Aceptar el dolor es un paso hacia la liberación del sufrimiento.
- Puedes vivir una vida valiosa, pero tendrás que aprender cómo salir de tu mente para entrar en tu vida.

Este es el nuevo camino que te propongo:

Distinguir entre un estado emocional negativo o trastorno psíquico y la forma que adopta una persona ante ellos, se puede comparar con quien está luchando en una guerra. La guerra no está saliendo bien, pero el sujeto lucha cada vez con más empeño. Perder, tendría un efecto devastador, y quien está en el combate cree que, a menos que se gane esa guerra, no va a ser posible vivir una vida que merezca la pena. De manera que la guerra sigue y sigue...

Lo que no sabemos es que, en cualquier momento, podemos abandonar el campo de batalla y empezar a vivir nuestra vida ahora mismo. La batalla va continuar y el campo de batalla seguirá ahí. El paisaje puede que sea semejante al de los combates, pero el resultado de la guerra ya no tiene tanta importancia, y la necesidad, aparentemente lógica, de tener que ganar la guerra antes de empezar a vivir de verdad, queda descartada. El fragor de la guerra se podrá seguir percibiendo, tanto si se lucha en el campo de batalla como si se observa desde fuera. Su impacto será muy diferente. Luchar por tu vida no es lo mismo que vivir tu vida.

Se trata de un cambio de perspectiva: un cambio en la manera en que manejas tu experiencia personal para modificar la repercusión que está teniendo sobre tu vida. Incluso, aunque la forma de los sentimientos o de los pensamientos estresantes no cambiara.

“SAL DE TU MENTE, ENTRA EN TU VIDA”. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso. Steven C, Hayes, Ph. D. Con Spencer Smith. DESCLÉE DE BROUWER

SESIONES Y HORARIOS

8 Sábados, de las **16'30 a las 20'30** - **Fecha inicial: 4 de octubre**

APORTACIÓN: 250 €, aunque no asista a alguna sesión. Abonable durante el curso.

(Presencial y por online (zoom))

LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 3 de octubre

Más información: Victoriano Martí Gil. 619558427– victorianomartigil@gmail.com - www.victorianomartigil.com