

# CONSIDERANDO AL SELF COMO CONTEXTO

Jason Luoma

Traducción de: Ps Jaime E Vargas M

[www.conductitlan.net](http://www.conductitlan.net)

Considerar al Self (lo que somos) como contexto es un concepto que se refiere a que uno no es el contenido de su experiencia. No somos lo que pensamos o lo que sentimos, no somos las cosas que vemos o las cosas que nos imaginamos. Mediante ejercicios y metáforas podemos llegar a considerar un sentido trascendente de nuestro Self (lo que somos), que es más como un contexto, como una perspectiva o un escenario donde ocurre la vida. En la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), esta visión del Self como contexto se contrasta con la del Self como contenido, es decir las historias y pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos, nuestra identidad y nuestra biografía.

Al fusionarnos en nuestro Self como contenido, perdemos la distinción entre nosotros como quienes experimentamos la vida y los pensamientos e historias que nos decimos sobre lo que vivimos. Aunque nunca nos confundiríamos con la silla en la que nos sentamos o con algo que estemos mirando (pensando que es parte de nosotros mismos), es más difícil adoptar la postura del observador y notar la distancia entre lo que uno es y lo que uno piensa.

En la ACT, las personas se entrenan para estar más conscientes de esta forma de Self, mediante diversos ejercicios, muchos de los cuales son relativamente tardados, aunque podrían ser bastante breves.

Hoy me asaltó la idea de un ejercicio que podría producir la experiencia del Self como contexto. Se deriva de un ejercicio de Eckhardt Tolle (no es que sea fanático de él, pero me gusta este ejercicio), el cual modifiqué para que fuera más consistente con la perspectiva de la ACT y más enfocado especialmente en el Self como contexto.

Aquí está el ejercicio:

*Deténgase y calladamente escuche lo que usted se dice a usted mismo, esa voz en su cabeza. Una vez que la escuche cercanamente, pregúntese la siguiente interrogante:*

- *¿Yo soy estos pensamientos que habitan mi cabeza?*
- *¿O será que yo soy quien está consciente de estos pensamientos que habitan en mi cabeza?*