

# La terapia de aceptación y compromiso como terapia existencial a la luz de la filosofía de Ortega

Juan García-Haro. Servicio de Salud del Principado de Asturias

Recibido 09/01/2022

## Resumen

Se presenta una lectura existencial de la terapia de aceptación y compromiso (ATC) desde la filosofía de Ortega. El trabajo se divide en cuatro partes. En la primera parte se realiza una presentación de la terapia de aceptación y compromiso. En la segunda parte se desarrollan algunas ideas fundamentales de la filosofía de Ortega que sirven al proyecto de defender una lectura existencial de ACT. En la tercera parte se abordan las afinidades temáticas y sustantivas entre ambos enfoques. Se presta especial interés al estudio de la afinidad valores/compromiso en ACT y la ética de Ortega. Se concluye con un resumen de las principales conclusiones y se anticipan las tareas pendientes a abordar en el futuro.

**Palabras clave:** filosofía, Ortega y Gasset, psicoterapia, terapia de aceptación y compromiso (ACT), terapia existencial.

## Abstract

### Acceptance and Commitment Therapy as Existential Therapy from Ortega's Philosophy Perspective

This text presents an existential interpretation of the Acceptance and Commitment therapy from the perspective of Ortega's philosophy. The study is spliced in four separated parts. The first part introduces the Acceptance and Commitment Therapy. The second part displays the essential ideas of Ortega's philosophy supporting the existential interpretation of ACT. The third part is focused on the similarities of subject matters and between both approaches. Special attention receives the similarity of ACT's values/commitment with Ortega's ethics. It concludes with a summary of the main outputs and anticipates the outstanding tasks to be completed in the future.

**Key words:** Philosophy, Ortega y Gasset, Psychotherapy, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Existential Therapy.



# La terapia de aceptación y compromiso como terapia existencial a la luz de la filosofía de Ortega

Juan García-Haro. Servicio de Salud del Principado de Asturias

Recibido 09/01/2022

En agradecimiento a Paloma Aranguren Rico

*La vida es siempre un jugarse la vida al naipe de unos ciertos valores*  
(Ortega y Gasset, OC, IX. 901)

## § 1. La terapia de aceptación y compromiso<sup>1</sup>

Según señalaba, en 2014, Pérez Álvarez, una vez se ha situado con éxito en el mapa de las terapias con apoyo empírico y ha creado su propia marca registrada, es hora de que la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) (Hayes *et al.*, 2015) se resitúe en el mundo, en relación con otras filosofías, teorías y terapias afines, de las que tiene mucho que aprender, y no sólo aportar (Pérez Álvarez, 2014). Es precisamente este hilo el que retomamos ahora para explorar la conexión de ACT con la filosofía de Ortega y desde ahí con las terapias existenciales. Se trata de defender una lectura existencial de ACT desde la filosofía de Ortega.

ACT se encuadra dentro de las llamadas terapias de tercera generación (Hayes, 2004 y 2016), mejor llamadas *terapias contextuales* (Pérez Álvarez, 2014). Dentro de las terapias contextuales se engloban las siguientes: ACT, psicoterapia analítico funcional, terapia dialéctico comportamental, activación conductual, terapia integral de pareja, terapia basada en *mindfulness* y terapia cognitiva con base en la persona para la

---

<sup>1</sup> Este trabajo desarrolla la ponencia presentada en el VI Congreso de Pensamiento Filosófico Contemporáneo de la Sociedad Asturiana de Filosofía: Filosofía y Psicopatología, celebrado en Oviedo los días 28, 29 y 30 de octubre de 2021. El título de la ponencia es el mismo que encabeza este trabajo. Para esta ocasión se desarrolla el tema con más extensión pues el material presentado en el congreso estaba coartado por el factor temporal que lo limitaba a veinte minutos de exposición. Ese mismo factor temporal ha permitido que ahora se presente con más precisión, pues desde la celebración del congreso han pasado dos meses y la perspectiva del autor se ha extendido. En esta extensión tengo que agradecer su colaboración a Paloma Aranguren Rico. Ya se ve que el dios Cronos tiene una doble cara; acorta y enriquece al mismo tiempo.

psicosis. Todas ellas se ejercitan en la filosofía del contextualismo funcional (Pérez Álvarez, 2014). Probablemente ACT sea la que cuenta con mejor evidencia científica.

De acuerdo con Pérez Álvarez (2014), habría tres aspectos distintivos a resaltar en ACT: 1) una filosofía contextual de la ciencia llamada *contextualismo funcional*; 2) una teoría conductual del lenguaje y de la cognición denominada *teoría del marco relacional* (RFT, por sus siglas en inglés, de *Relational Frame Theory*); y 3) una nueva concepción de la psicopatología y de la psicoterapia.

Dentro del contextualismo habría varios modelos: la narrativa con énfasis en la dramaturgia, el materialismo dialéctico, la teoría constructivista de la persona, la hermenéutica conductual, la psicoterapia postmoderna y el contextualismo funcional. Cada uno tendría su correspondiente teoría de la verdad. La del contextualismo funcional sería de corte pragmatista, basada en la influencia y control de eventos. El contextualismo funcional viene a ser una versión del conductismo radical que incluye nuevos desarrollos postskinerianos sobre el estudio de la conducta verbal<sup>2</sup>.

La teoría del marco relacional nace en el marco de la investigación psicológica experimental. Se refiere a una teoría funcional contextual del lenguaje basada en la habilidad humana para aprender a establecer relaciones entre eventos y a derivar funciones nuevas, no entrenadas previamente. Desde este enfoque, los sentimientos y los pensamientos no serían vistos como cosas que se tuvieran dentro de la mente ni como fenómenos que se rigieran por principios diferentes a los conductuales ni tampoco como causas de la conducta *externa* sino más bien serían ellos mismos considerados conductas a explicar. Estos eventos privados, no observables por un tercero, son observables por el mismo sujeto, por lo que no son invisibles. Este planteamiento tiene importantes implicaciones clínicas que convergen en una nueva concepción de la psicopatología y de la terapia cuyo máximo representante es ACT (Pérez Álvarez, 2014).

Esta nueva concepción clínica se caracteriza por ser transdiagnóstica y psico(pato)lógica. La primera característica se refiere a la identificación de un proceso patógeno común a las diferentes categorías diagnósticas, por lo que se constituye como una alternativa a los sistemas nosológicos tradicionales. La segunda se refiere a la

---

<sup>2</sup> Para un debate acerca de si el conductismo radical y el contextualismo funcional son lo mismo o cosas diferentes véase González-Terrazas (2021).

existencia de una continuidad ontológica entre la experiencia psicológica cotidiana y la experiencia trastornada. Esto supondría una superación de una concepción biomédica y mecanicista de los problemas psicológicos, los cuales pasarían a entenderse como problemas de la vida contextualizados dentro de unas prácticas socioculturales (Pérez Álvarez, 2014).

ACT se organiza en torno a la noción de *inflexibilidad psicológica* como proceso patógeno común, transdiagnóstico, a diferentes trastornos psicológicos/psiquiátricos. Su contrafigura clínica, la *flexibilidad*, se constituye como un principio terapéutico general. La *flexibilidad psicológica* se refiere a una doble capacidad, si bien, articulada; la capacidad para experimentar eventos internos (pensamientos, sentimientos, recuerdos, etc.) de forma plena, tal y como estos eventos se dan en la conciencia, sin tratar de evitarlos, controlarlos, analizarlos o juzgarlos; y la capacidad para avanzar de forma comprometida hacia un horizonte de sentido más allá de uno y sus agobios.

La inflexibilidad psicológica, siendo una noción unitaria, se describe de acuerdo con seis habilidades conductuales interrelacionadas, cada una de las cuales lleva pareja la correspondiente habilidad terapéutica o *sanadora*. La tabla 1 presenta las seis habilidades que conforman la inflexibilidad psicológica, así como sus correspondientes habilidades de flexibilidad.

TABLA 1. Habilidades implicadas en los procesos psicopatológicos y psicoterapéuticos

Habilidades de inflexibilidad psicológica (psicopatológicos)	Habilidades de flexibilidad psicológica (terapéuticos y saludables)
Fusión cognitiva	Defusión
Evitación experiencial	Aceptación
Pérdida de contacto flexible con el presente	Contacto con el momento presente
Apego al yo conceptualizado	El yo como contexto
Falta de claridad con los valores	Clarificación y elección de valores
Inacción, impulsividad o persistente evitación	Compromiso de actuar

Fuente: tomado de Pérez Álvarez (2014: 152)

Aunque la naturaleza de estas seis habilidades surge de la investigación RFT, desde el punto de vista aplicado-pragmático, suelen aparecer descritas en términos ordinarios, fáciles de entender, más allá de RFT. La *flexibilidad psicológica* se refiere a la capacidad de sentir y pensar con apertura *mental*, asistir voluntariamente a la experiencia del momento presente y avanzar en las direcciones que son importantes para la persona, al tiempo que *esta forja hábitos de elección* (el subrayado es nuestro) que le permiten vivir de un modo congruente con sus valores y aspiraciones. Se trataría de aprender a no evitar lo que nos resulta doloroso o molesto, y aproximarnos al sufrimiento, para poder vivir una vida llena de sentido y propósito (Hayes, 2020). La contrafigura patógena de la flexibilidad sería la inflexibilidad o *rigidez psicológica*.

Las seis habilidades conductuales que caracterizan a la flexibilidad psicológica se pueden reducir a dos. Serían las que dan nombre a la terapia: *aceptación* como apertura a la experiencia y *compromiso* como modo de implicación en el actuar orientado a valores (Pérez Álvarez, 2014), con sus lados problemáticos: defusión-evitación y parálisis o persistente evitación conductual. Estos dos principios terapéuticos refieren dimensiones personales, espaciales y temporales: aceptación de la experiencia en el aquí y ahora en el presente; y compromiso con los valores, *aquí y ahora* en el presente, pero proyectando su realización en el futuro. Las palabras que conforman el nombre de esta terapia reflejan el camino a seguir en su aplicación clínica: *aceptación* de aquello que no podemos cambiar, generalmente estímulos privados como pensamientos, sensaciones, dolores, emociones, etc., y *compromiso* con los valores propios de cada uno.

Normalmente nos quedamos enredados intentando evitar estos eventos internos desagradables, obteniendo un alivio a corto plazo, en detrimento de actuar en consonancia con nuestros valores. Por lo que se propone actuar en base a lo que es valioso a pesar del sufrimiento. Por ejemplo, una persona puede realizar compulsiones de limpieza para evitar imágenes intrusivas de contagio de enfermedades, o una persona puede pasarse el día en la cama cuando tiene el ánimo bajo para evitar sentirse cansada o avergonzada por que la vean otras personas, pero esto termina por empobrecer la vida. Si se mira bien, estas dos habilidades serían aspectos relativamente independientes; si no existiera el problema de la defusión-evitación de pensamientos y emociones negativas, aún puede existir el problema de la falta de

claridad con los valores y, sobre todo, la falta de compromiso a actuar, pues, a diferencia de lo que decía Sócrates respecto del conocimiento del bien, ser consciente de los valores no lleva automáticamente a la acción. De ahí la creación de un carácter (*ethos*) a partir de hábitos de preferencia. Se verá aquí, aunque de forma implícita, una veta aristotélica en ACT sin ninguna referencia a la moral ni a Aristóteles. Interesa advertir que en ACT se enfatiza tanto el aprender a caminar en dirección a valores, según la metáfora del viaje, del horizonte de sentido, de la dirección y significado de la vida, de la persona que quieres llegar a ser, etc., como el aprender un modo, estilo o cualidad determinada de caminar, en este caso consistente con la aceptación, el contacto con el presente y el compromiso o, como se verá más adelante, según la ética de Ortega, con un *ethos* de ilusión, vitalidad, alegría y esfuerzo deportivo. Habría, pues, dos dimensiones superpuestas en ACT: una teleológica y otra de carácter; un *telos* y un *ethos*. Se puede estar en la trayectoria de querer ser el número uno mundial del tenis (valores como horizonte de sentido) pero ¿con qué *ethos*?, ¿al modo de un Nadal o de un Djokovic? (valores como estilo conductual).

## § 2. Breve pincelada de la filosofía de Ortega

Se precisan unas breves pinceladas sobre la filosofía de Ortega, sea sólo para situar el terreno desde donde establecemos nuestra lectura existencial de ACT. En primer lugar, interesa situar la filosofía de Ortega en el continente o paradigma fenomenológico (San Martín, 2012; Expósito Roper, 2021). Dos aspectos de la filosofía de Ortega son relevantes: 1) la metafísica de la vida humana como antropología filosófica (incluye la analítica de la razón histórica); y 2) la ética.

Conviene recordar que ha sido Pérez-Álvarez (2014) quien mejor ha señalado la utilidad de la filosofía de Ortega para pensar ACT en un contexto más amplio. En efecto, la perspectiva de Ortega ofrece una metafísica de la vida humana en la que se pueden describir diferentes dimensiones como la mundaneidad para referirse al afronte dramático, la espacialidad para referirse a la carne, la temporalidad para referirse al acontecimiento, el *pathos* para referirse al sentimiento de naufragio, el logos para referirse a la orientación y justificación y al *ethos* para referirse al esfuerzo deportivo (Cerezo Galán, 2010). Por su parte, la ética orteguiana puede analizarse

desde tres perspectivas: 1) la estimativa y la filosofía de los valores; 2) la ética de la ilusión y del esfuerzo deportivo; y 3) la ética de la vocación/autenticidad. Estas tres dimensiones tienen relevancia para la clínica (el esfuerzo deportivo como ideal de salud) y para la terapia (la autenticidad como dirección o sentido de la ayuda)<sup>3</sup>.

### § 3. Lectura existencial de ACT desde Ortega

Antes de acometer tal empresa hermenéutico-filosófica es preciso acotar dos cuestiones: 1) la herejía de un Ortega existencial; y 2) revisar el estado de la cuestión respecto de lecturas anteriores: lecturas psicológicas de la filosofía de Ortega y lecturas filosóficas de ACT.

Hablar de un Ortega en clave existencial no deja de ser una provocación, pues nuestro filósofo fue bastante crítico con esta filosofía. Como ha recordado uno de los mejores intérpretes de Ortega (Lasaga, 2003), el filósofo madrileño nunca fue un autor existencialista ni en un sentido trágico ni cristiano (se recordará que nunca mostró demasiado interés por la cosa religiosa). En palabras del gijonés José Gaos, los existencialistas siempre acaban haciendo *filosofía de velorio* (muerte, absurdo, Nada, angustia, sin-sentido, etc.) (Lasaga, 2003). A pesar de ello, sostenemos que la filosofía de Ortega es existencial en el sentido de que se caracteriza por ser vitalista: juego, deporte, alegría, esfuerzo, plenitud, salvación, etc. (Conill, 2019). La vida humana como juego serio. Es desde esta perspectiva lúdica de la vida (que nada tiene que ver con psicología positiva) que pensamos que puede hablarse de una lectura existencial de Ortega.

Se han formulado diferentes lecturas psicológicas de la obra de Ortega. Así, se ha señalado la afinidad de la filosofía de Ortega con la psicología individual de Adler (Stern, 1971; Waldman, 1971), con la logoterapia (Bastida Freijedo, 2007) y con el conductismo skinneriano (Pérez Álvarez, 1996). Por otro lado, se han formulado lecturas filosóficas de ACT. Entre ellas destaca la afinidad con la fenomenología y el existencialismo, incluyendo la terapia existencial, concretamente la logoterapia y la psicoterapia existencial de Yalom (Pérez-Álvarez, 2001 y 2014). Por su énfasis en el

---

<sup>3</sup> Para una exposición actualizada de la ética de Ortega véase Expósito Ropero (2021).

*mindfulness*, se ha subrayado la afinidad de ACT con la filosofía budista (Pérez Álvarez, 2014). Dejamos de lado otras lecturas psicológicas de ACT como la adleriana o la sistémico-estratégica.

### 3.1. Analítica de las afinidades entre ACT y la filosofía de Ortega

Merece destacarse como antecedente de nuestra investigación la ponencia de Álvaro Tamayo titulada «Los valores en ACT y la filosofía de Ortega»<sup>4</sup>. Dos son las aportaciones de nuestro trabajo respecto del de Tamayo: 1) una lectura fenomenológica de Ortega frente a una lectura directa o no mediada por este paradigma, y 2) extendemos la aplicación de la filosofía de Ortega más allá de los valores ACT y la aplicamos a toda ACT. Por su parte, Pérez Álvarez ha señalado la afinidad entre la *actitud deportiva* de Ortega, no sin exigencia, esfuerzo y alegría, y la actitud/habilidad de la aceptación en ACT (Pérez Álvarez, 2014).

Es preciso advertir, ya desde el inicio, que no se defiende aquí que ACT utilice explícitamente tesis o conceptos filosóficos de Ortega o que los fundadores de ACT se remitan a Ortega como paradigma filosófico ni siquiera como influencia. Hasta donde hemos investigado ningún fundador de ACT ha hecho referencia a nuestro filósofo. Pero sí se tratará de defender que ACT opera con ideas que perfectamente pueden ser orteguianas y que esta modalidad de terapia contextual puede enriquecerse desde la filosofía fenomenológica de Ortega; esto es, más allá del contextualismo funcional.

### 3.2. Niveles de análisis

Se presentan dos niveles de análisis: 1) uno temático (se trata de analizar el conjunto de temas y problemas que caracterizan a ambos enfoques); y 2) otro de carácter propiamente técnico (análisis preciso y sistemático de conceptos y sus relaciones).

1) Afinidades temáticas. Conviene partir de la distinción entre representación y ejercicio. Nuestra investigación se limita a analizar las afinidades temáticas y

<sup>4</sup> Presentada en la I Jornadas de Filosofía y Psicología Clínica, realizada en Oviedo los días 23 y 24 de mayo de 2019.

conceptuales entre la filosofía de Ortega y el ejercicio aplicado de ACT; es decir, se dejan fuera de nuestro análisis los principios científico-teóricos de la RFT. En este sentido, si comparamos la filosofía de Ortega con el procedimiento terapéutico de ACT (*hexaflex*, metáforas, ejercicios, técnicas, etc.), veremos que sorprende la emergencia de una serie de afinidades temáticas o *aire de familia* entre ambos enfoques. La tabla 2 expone las principales afinidades temáticas.

TABLA 2. Conexiones entre ACT y la filosofía de Ortega: afinidades temáticas

ACT	Filosofía de Ortega
Contexto	Circunstancia
Valores (autenticidad de los valores)	Autenticidad como cumplimiento de la vocación.
Compromiso	Imperativo biográfico del tener que ser
Actuar	Ejecutividad como quehacer
Aceptación (apertura a la experiencia)	Esfuerzo deportivo (aceptación deportiva de sacrificios, dolor, malestar, etc.) para alcanzar las metas
Defusión cognitiva	Crítica de Ortega al idealismo de la fenomenología de Husserl
Yo perspectiva	Perspectivismo

2) Afinidades teórico-conceptuales. Habría que preguntarse si la cosa tiene alguna trascendencia sustantiva, conceptual o filosófica, que merezca la pena ser meditada, o si simplemente se trata de constatar cierto *aire de familia* temático entre ambos planteamientos. Un análisis detenido de las afinidades temáticas expuestas en la tabla anterior revela que existe una conexión conceptual en algunas de ellas. Dentro de las afinidades conceptuales destacamos las dos siguientes, sin perjuicio de que se puedan desarrollar en el futuro otras más: 1) valores auténticos/compromiso en ACT y autenticidad como cumplimiento de la vocación/imperativo biográfico del tener que ser en la ética de Ortega, y 2) defusión cognitiva/yo-contexto en ACT y crítica de

Ortega al idealismo de la fenomenología de Husserl. Por motivos de espacio, en este trabajo nos limitaremos a esbozar la primera de estas afinidades conceptuales.

### 3.3. Valores auténticos/compromiso en ACT y ética de Ortega

Para el desarrollo de esta afinidad conceptual proponemos cuatro dimensiones de análisis: 1) comparación entre valores en ACT y la ética de Ortega; 2) comparación entre la discrepancia valores-conducta en ACT y vocación-acciones biográficas en la ética de Ortega; 3) comparación entre los métodos de clarificación de valores en ACT y de la vocación en la ética de Ortega; y 4) comparación entre guía de buena dirección en el cumplimiento de valores en ACT y de la vocación en la ética de Ortega.

#### 1) Comparación entre valores ACT y la ética de Ortega

El tema de los valores es una cuestión fundamental en ACT y en cualquier psicoterapia que se precie de serlo. Contra la pretensión weberiana de una ciencia libre de valores, la psicoterapia ni es ni puede ser neutral. Ahora bien ¿tiene el mismo sentido la palabra *valores* en ACT y en la cita de Weber? ¿Se refieren a lo mismo? Responder a estas cuestiones requiere preguntarse ¿qué son los valores en ACT?, ¿a qué fenómeno de experiencia/conducta remite?, ¿qué teoría científica y qué filosofía los sostiene? Esclarecer estas cuestiones tiene un gran alcance tanto en la investigación como en la terapia. Hay dos definiciones de valores en ACT: 1) una teórica o científica; es la que nos da la RFT en el marco de la investigación; y 2) otra figurativa o metafórica; es la que se ejerce en el marco de la terapia. Otros autores se refieren a esta distinción con la oposición *términos de nivel bajo* y *términos de nivel medio*, respectivamente (Barnes-Holmes *et al.*, 2016). Una procede de la investigación y la otra de la práctica terapéutica; una cosa es investigar los procesos explicativos de los fenómenos psicológicos en el laboratorio y otra producir cambios significativos en la vida de las personas en la sala de consulta (ciencia y psicoterapia contextual). Contextos diferentes requieren prácticas distintas; esto es, flexibilidad.

Desde el punto de vista de la terapia, los valores serían direcciones generales de acción (más allá de un objetivo concreto), por ejemplo, ser un buen padre, y cualidades

de acción (formas o estilos de actuar), por ejemplo, hacer las cosas con amabilidad, que implican actividades que se refuerzan a sí mismas de forma intrínseca (Hayes *et al.*, 2015; Lundgren y Larsson, 2018). Los valores no son objetivos concretos que lograr sino horizontes que dan sentido —dirección y significado— a la vida (Pérez Álvarez, 2014). Como tales horizontes, los valores no son logros que se borran de un listado de tareas. Dicho en términos metafóricos: los valores son la brújula que dirige nuestra conducta hacia lo que nos importa de verdad; son como las estrellas para los navegantes. Se trata de un proceso conductual en constante realización mantenido por el compromiso con la vida/persona que queremos tener/ser. Si se mira bien, en el fondo, los valores en ACT remiten al tipo de vida que la persona quiere llevar y al tipo de persona que quiere ser (*telos*), pero también se refieren a la cualidad-estilo-carácter del comportamiento (*ethos*). Como lo que sostiene a una persona, al menos en una perspectiva existencial, es su estar haciendo —somos andando— (Aranguren, 2021), de ahí se deriva la creación de un carácter o estilo conductual (*ethos*) a partir de hábitos de elección. Visto así, como la *vida que una persona quiere llevar y el tipo de persona que quiere ser*, los valores en ACT entroncarían con el *ethos* o *cualidad deportiva* de la ética del esfuerzo deportivo y con el *telos* de la noción orteguiana de proyecto vocacional, si bien, ambas dimensiones están entrelazadas y condensadas en la noción de *carácter estimativo* (Expósito Roper, 2021).

Por carácter estimativo Ortega entiende un sistema de preferencias (estimaciones y desestimaciones). Véase, por ejemplo, que no es posible entender la noción de vocación en la ética de Ortega sin remitirse a la estimativa ni a la fenomenología de los valores que la sustenta. Hablar de vocación de una persona implica hablar del *sistema de preferencias* que es el yo, de acuerdo con las primeras formulaciones éticas de Ortega (Expósito Roper, 2021). La descripción ACT de valores en términos de actividades que llegan a ser reforzantes coincidiría con la definición de deporte o esfuerzo deportivo en el sentido orteguiano (Conill, 2019). La autenticidad en la ética de Ortega remite al cumplimiento (compromiso) de la vocación como proyecto de vida. Ser fiel a la propia vocación. Se trata, al igual que los valores en ACT, de un proceso *in fieri*, en constante realización. Se refiere al compromiso con el proyecto que somos; al ideal pindárico de la fidelidad a uno mismo. Repárese en el uso frecuente del término *autenticidad* en el ejercicio de ACT si bien, a nuestro juicio, precisa de un análisis

conceptual más profundo para esclarecer si, más allá de ser una metáfora útil para los propósitos de una terapia (producir cambios), tiene un fundamento en RFT y qué clase de fundamento. Según la ética de Ortega, la acción comprometida (uno de los seis elementos terapéuticos de ACT) traduciría la ejecutividad de la vocación. Pero no una ejecutividad de cualquier modo, desvitalizada o desmoralizada (basada en la renuncia depresiva o en la persistente evitación experiencial) sino llena de vitalidad y plenitud. No se trata de hacer determinadas cosas *por obligación*, como dicen a menudo los consultantes, sino con ilusión, porque esas cosas están formando ya parte del horizonte de los valores; o con esfuerzo deportivo, cuando la circunstancia se presenta adversa.

## 2) Comparación entre la discrepancia valores-conducta en ACT /vocación-acciones biográficas en la ética de Ortega

ACT trata de analizar la discrepancia entre lo que el cliente hace en su vida y la vida que desearía tener. Los problemas psicológicos no serían disfuncionalidades o enfermedades sino atascamientos, enredos o bloqueos en el proceso de llegar a ser/tener la persona/vida que queremos ser/tener en base a los valores que la sustentan. En este sentido, interesan las siguientes preguntas clínicas: ¿estás viviendo la clase de vida que quieres vivir, en este mismo momento? ¿Tu vida está centrada en aquello que es más significativo para ti? ¿Lo que haces con tu vida, te acerca o aleja de tus valores? (Hayes *et al.*, 2015). Por su parte, en la ética de Ortega se trataría de analizar la discrepancia entre el yo biográfico o yo ejecutivo y el yo vocacional, o entre la vida biográfica y la vida auténtica o vocacional. Los problemas aquí aparecen cuando hay una *falsificación* o desvío en el proceso de ser la persona que tenemos que ser (en el proceso de cumplir el destino que somos). La pregunta ética podría ser: ¿tu quehacer cotidiano es coherente con el cumplimiento de tu vocación?

## 3) Comparación entre los métodos de clarificación de valores en ACT y de la vocación en la ética de Ortega

¿Cómo llegamos a saber cuáles son nuestros valores? ¿Cómo podemos o llegamos a saber la persona que somos y queremos ser? En ACT se proponen tres vías: 1) análisis

del quehacer cotidiano: ¿a qué dedicamos mayormente nuestro tiempo?; 2) uso de cuestionarios de valores personales (familia, trabajo, pareja, etc.), y 3) ejercicios vivenciales: funeral, epitafio, jardín, diana (Hayes *et al.*, 2015). En la ética de Ortega la pregunta quedaría reformulada de la siguiente manera: ¿cómo podemos saber la persona/vocación que tenemos que ser? Siguiendo la propuesta de Bastida Freijedo (2007) habría dos recetas prácticas: 1) método de la reviviscencia: consiste en pensar cuáles han sido los proyectos que nos han llenado de orgullo y felicidad de manera continuada a lo largo de nuestra vida y cuáles han sido los proyectos que tras su frustración más nos han afectado y dejado una sensación de pérdida irreparable; y 2) método de la proviviscencia: consiste en imaginar cómo sería nuestra vida si fuera completamente imposible realizar en ella alguno de nuestros proyectos más deseados. Si sentimos eso como una *amputación* de una parte de nosotros mismos, entonces, probablemente forma parte de nuestra vocación.

4) Guía de buena dirección en el cumplimiento de valores en ACT y de la vocación en la ética de Ortega

¿Y cómo sabemos o podemos saber que llevamos el rumbo correcto; es decir, si estamos navegando rumbo a nuestros valores/vocación? En ACT el dolor emocional revelaría la presencia de valores con los que se está tropezando. El malestar emocional sería un indicador de desvío entre nuestro yo y la persona *auténtica* que queremos ser. En la ética de Ortega, la vivencia fenomenológica de lo que hacemos en la vida, y principalmente los estados de ánimo corporales, serían los indicadores existenciales. Dice Ortega que el mal humor, la angustia, el enojo, el vacío son *síntomas* de que se vive contra la vocación. En cambio, los estados felicitarios informan de su cumplimiento. El malestar emocional sería un indicador de conflicto o desvío entre nuestro quehacer y el yo-vocación que tenemos que ser (Expósito Roper, 2018).

#### § 4. Conclusiones y tareas pendientes

ACT y la filosofía de Ortega pueden entrar en un diálogo fructífero para ambos. ACT, y el contextualismo funcional que lo sustenta, puede verse como un caso

ejecutivo de la filosofía de Ortega, en concreto de la fenomenología de Ortega. Y, por su parte, la fenomenología de Ortega encontraría en ACT algunas de sus aplicaciones (la aceptación formaría parte del esfuerzo deportivo, y el trabajo con valores se puede ver como una aplicación del imperativo biográfico). La filosofía de Ortega puede servir como una base filosófica y antropológica (existencial) a ACT. ACT quedaría potenciada y enriquecida al ser insertada en el tronco filosófico de la fenomenología, más allá del contextualismo funcional. Se puede ver ACT como un *caso ejecutivo* de terapia existencial con raíz en Ortega. Se trata de utilizar a Ortega como cantera filosófica y a la fenomenología orteguiana como continente del que extraer esquivras temáticas y conceptuales a partir de las cuales enriquecer el trasfondo teórico-conceptual y filosófico de ACT, más allá de RFT y del contextualismo funcional. Se trataría de ver en la filosofía de Ortega un funcionalismo contextual *avant la lettre*, sin perjuicio de que se pueda explorar en el futuro la conexión entre Ortega y el contextualismo fenomenológico. Además, integrar la ACT (con su base en el conductismo radical) y los planteamientos de Ortega, así como explicitar su enriquecimiento mutuo, puede servir de antídoto contra el cientificismo, aquel en el que caen muchos conductistas, que entienden frecuentemente la ciencia natural como el acercamiento más válido (si no el único) a la psicología humana. Aportar a esta perspectiva empírica de tercera persona, los estudios fenomenológicos de primera persona, no puede estar de más, fomentando precisamente la *flexibilidad psicológica* de aquellos que pretenden acercarse a la explicación y entendimiento de la complejidad humana.

Queda pendiente desarrollar las diferencias entre el par valores auténticos/compromiso en ACT y ética de Ortega, así como desarrollar el resto de las afinidades planteadas en la tabla 2. Queda también para futuros trabajos desarrollar las líneas generales de lo que sería una la terapia existencial en clave Ortega; esto es, ensayar una tercera línea o fuente-raíz filosófica-antropológica de terapia existencial con base en Ortega. Por de pronto, han quedado perfilados dos componentes básicos de esta posible orientación terapéutica: 1) dirección-sentido-horizonte o *telos* (tener la vida que queremos tener/ser la persona que somos/queremos ser), y 2) con un estilo vital (*ethos*) de ilusión (cuando la circunstancia es favorable) y de esfuerzo deportivo (aceptación y compromiso) cuando no lo es. Véase que todas las técnicas, ejercicios y

metáforas ACT quedarían ahí perfectamente integradas bajo ese *telos*. No en vano, como ha señalado Pérez Álvarez «En realidad, la defusión, la aceptación, el estar presente y el yo como contexto no son fines en sí mismos, sino más bien el allanamiento del camino para una vida más vital y consistente con los valores de uno» (Pérez Álvarez, 2014: 157).

Seguramente esta lectura existencial de ACT desde la fenomenología de Ortega haya dejado a muchos filósofos y psicólogos insatisfechos. Esperamos que ocurra lo mismo que pasó con la lectura de Binswanger de la obra *Ser y tiempo*, de Heidegger (2006); *un malentendido productivo*.

## Bibliografía

- Aranguren, L. (2021), *Tiempo emergente. Meditaciones desde la ética del cuidado*. Khaf.
- Barnes-Holmes, Y.; I. Hussey; C. McEnteggart; D. Barnes-Holmes y M. Foody (2016), «The relationship between relational frame theory and middle-level terms in acceptance and commitment theory», en R. D. Zettle, S.C. Hayes, D. Barnes-Holmes y A. Biglan (eds.), *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science*. John Wiley and Sons, Ltd., 365-382.
- Bastida Breijedo, A. (2007), «Razón vital de la Logoterapia. Un diálogo entre Ortega y Viktor Frankl», en J. Lasaga, M. Márquez, J. M. Navarro y J. San Martín (eds.), *Ortega en pasado y en futuro. Medio siglo después*. Biblioteca Nueva.
- Cerezo Galán, P. (2010), «Las dimensiones de la vida humana en Ortega y Gasset», en J. San Martín y T. Domingo Moratalla (eds.), *Las dimensiones de la vida humana. Ortega, Zubiri, Marías y Laín Entralgo*. Biblioteca Nueva, 19-52.
- Conill, J. (2019), *Intimidad corporal y persona humana. De Nietzsche a Ortega y Zubiri*. Tecnos.
- Expósito Roperro, N. (2021), *La ética de Ortega y Gasset. Del deber al imperativo biográfico*. UNED.
- Expósito Roperro, N. (2018), «Vocación, vida auténtica y estados de ánimo: una meditación antropológica a partir de José Ortega y Gasset», en L. P. Rodríguez Suárez (ed.), *Patologías de la existencia. Enfoques filosófico-antropológicos*. Prensas de la Universidad de Zaragoza, 327-337.
- González-Terrazas, R (2021), «¿Son contextuales las terapias contextuales?» en *Sociedad para el Avance del Estudio Científico del Comportamiento, SAVECC*.  
<<http://savecc.com/articulos4.html>> [20/11/2021]
- Hayes, S. C. (2020), *Una mente liberada. Una guía esencial de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Paidós.
- Hayes, S. C. (2016), «Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies», en *Behavior Therapy*, 47 (6). 869-885.
- Hayes, S.C.; K. Strosahl y K. G. Wilson (2015), *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness)*. Desclée De Brouwer.
- Heidegger, M. (2006), *Ser y tiempo*. Trotta.

- Lasaga, J. (2003), *José Ortega y Gasset (1883-1955). Vida y filosofía*. Biblioteca Nueva.
- Lundgren, T. y A. Larsson (2018), «Values choice and clarification», en S. C. Hayes y S. G. Hoffman (eds.), *Process-based CBT. The science and core clinical competencies of Cognitive Behavioral Therapy*. Context Press, 375-387.
- Ortega y Gasset, J. (2007), *Obras Completas*. Tomo IX. Fundación José Ortega y Gasset/Taurus.
- Pérez-Álvarez, M. (2001), «Afinidades de las nuevas terapias», en *International Journal of Health and Clinical Psychology*, 1. 15-23.
- Pérez Álvarez, M. (2014), *Las terapias de tercera generación como terapias contextuales*. Síntesis.
- Pérez Álvarez, M. (1996), *Tratamientos psicológicos*. Universitas.
- San Martín, J. (2012), *La fenomenología de Ortega y Gasset*. Fundación José Ortega y Gasset-Gregorio Marañón.
- Stern A. (1971), «Further considerations on Alfred Adler and Ortega Y Gasset», en *Journal of Individual Psychology*, 27 (2). 139-143.
- Waldman R. D. (1971), «Convergence of concepts of Adler and Ortega y Gasset», en *Journal of Individual Psychology*, 27 (2). 135-138.

