



## COMENTARIO LIBRO

## COMMENTED BOOK

Sección coordinada por  
**Ana Campos** (Consejo de Redacción)

### MANUAL PARA SOLTAR

**Palabras clave:** Aceptación; Soltar; Cambio; Control; Estrategias.

**Keywords:** Acceptance; Release; Change; Control; Strategies.

Azucena García Palacios en un clarividente prólogo nos da la clave del título del libro -2 años de éxito lo contemplan- de Joaquim Soler<sup>(1)</sup>, un referente sin discusión en los estudios sobre Personalidad, y en la aplicación de terapias de tercera generación en varios procesos. Como lo son, entre otros, en los TCA, la Depresión y, sobre todo, en el Trastorno Límite de Personalidad, caracterizado, entre otros rasgos, por la elevada impulsividad y la desregulación emocional. La prologuista nos advierte que la persistencia y el anclaje como estrategia resolutive de solución puede provocar sufrimiento y bloqueo, por lo que es necesario "desistir y aceptar": lo mejor es soltar.

"Soltar no es fácil...". Así inicia el libro Soler, que no duda en recordarnos que no hay cambio sin aceptación y que no se trata de borrar, sino de no empeorar con rumiaciones innecesarias. Soler nos propone una sencilla columna iniciática que va de lo fácil a lo imposible de cambiar, y el ingenioso juego de la correlación importancia /control como elemento clave, sea interno o externo, lo que le permite entrar en la confrontación irracional y las diferencias entre resignación y aceptación, acudiendo a la reestructuración para que entendamos la eficacia de la aceptación.

A partir de aquí, entramos en una guía perfectamente coordinada y estructurada tanto para el lector interesado como para que los profesionales practiquen y conozcan las estrategias en su vida y sus psicoterapias. Lo desarrolla a través de ejercicios altamente didácticos y comprensibles engalanados con unos títulos atractivos y sugerentes: "La isla del dolor" (alta importancia y cero control); "¿Quién está al mando?" (aceptación no es indiferencia, factor temporal...); "Formas de Aceptación"; "Los Supuestos...de la realidad al futuro". Así nos acompaña hasta

las diversas prácticas de aceptación, orientándonos hacia lo juicioso y eficaz. El capítulo dedicado a los pensamientos es soberbio con opciones sólidas de soluciones.

Y así llegamos a los papeles finales que, de forma ingeniosa, Soler denomina "capas de la lasaña de la aceptación": cambios somáticos de la no-aceptación y diversas estrategias para intentar extinguirlos, uno de los capítulos más densos con el final casi recopilatorio de "Ablanda; tranquiliza y permite".

Sigue con la aceptación conductual en la que asevera, con juicio descriptivo adecuado, la arbitrariedad de la clásica fragmentación pensamiento-emoción-conducta, por ser dicotómicos, si bien considera que la conducta aventaja a las otras dos por su mayor voluntariedad y capacidad de control. Una tesis que comparto sin fisuras y que nos permitiría alejarnos del imperio emotivo, y de los excesos reestructuradores, con la ridícula acepción "gestión de emociones" como enseña de intervención. Nos alegra que el autor ponga como paradigma de clarificadora utilidad en la Depresión a la activación conductual, felizmente recuperada en la terapia psicológica del cuadro afectivo. Una propuesta de aspectos clave para el afrontamiento nos prepara para los capítulos finales dedicados a la autoeficacia y al resumen suntuoso de los pasos de la Aceptación, con el que finaliza uno de los mejores manuales para comprender el curioso equilibrio entre los procesos del cambio y los de la aceptación.

### BIBLIOGRAFÍA

1. Soler, J. (2022). Manual para Soltar. Ediciones Psara.

### LA RECOMENDACIÓN

**Acéptenlo y no lo suelten.**

J.M. Farré Martí

Editor

DOI: <https://doi.org/10.60940/PsicosomPsiquiatrum281601>