

LA METAFORA DE LAS ARENAS MOVEDIZAS.

Se trata de una metáfora breve que frecuentemente compartimos con el cliente en esta fase del tratamiento. Le decimos: “sería como si usted estuviera atrapado en arenas movedizas. Por supuesto, intentaría hacer lo que pudiera para salir de ellas, aunque lo que supiera e hiciera, solo lo llevara a enterrarse mas profundo. Lo único que se puede hacer con las arenas movedizas, es extender el cuerpo y tratar de entrar en contacto, lo mas posible con ellas. Quizá lo que a usted le pasa es parecido. No es muy lógico al principio, pero puede ser que lo que usted deba hacer, es parar de batallar y en lugar de ello, entrar en contacto total con lo que ha estado tratando de evitar”.

EN EL CONTROL ESTÁ EL PROBLEMA

A pesar de que las estrategias de control parezcan lógicas para muchas personas, nosotros debemos argumentar que en ciertas circunstancias, cuando el control se pretende aplicar sobre nuestros propios eventos privados, esto produce que la situación se empeore.

Aunque es inefectivo, resulta razonable para los clientes el haber intentado controlar sus eventos privados como una forma de hacerles frente.

LA METAFORA SOBRE ESTAR ALIMENTANDO A UN TIGRE.

Imagínese que usted vive con un pequeño tigre que está hambriento. Da la impresión de que se lo quisiera comer o al menos es lo que usted piensa. Es un tigre pequeño, pero atemorizante. Así que, usted le arroja algo de carne para que no se lo coma y es casi seguro que esto lo mantendrá calmado mientras come. Por un momento lo deja en paz. Solo por un momento. Pero también, al comer crece un poco más de tamaño. De manera que, cuando tenga hambre otra vez, será más grande y más peligroso. Usted le arroja más alimento. El pequeño tigre, crece más y más. Muy pronto se ha convertido en un tremendo tigre, aquel pequeño que usted quería controlar.

Usted experimenta ansiedad (urgencia, disconfort): son tigres que están ahí queriendo devorárselo. Si usted se esfuerza en ser más flexible en su criterio, llegará el momento en que estos tigres dejen de perturbarlo. Aunque tenga que aceptar que no se retirarán inmediatamente.

LA METAFORA DEL PANTANO.

Imagínese que usted empieza un viaje hacia una hermosa montaña, que puede divisar claramente a lo lejos. Pero casi de inmediato se percata que tiene frente a sí un enorme pantano. Y usted piensa : “No sabía que tendría que atravesar este pantano. Es apestoso y el lodo se pegotea en mis zapatos. No puedo sacar mis pies del fango. Estoy mojado y me siento cansado. Porque nadie me dijo que había este pantano”.

En esta situación usted puede elegir entre abandonar el viaje o entrar en el pantano. Así es la terapia. . . ¡Así es la vida!

Vámos a través del pantano, no porque queramos enlodarnos, sino porque es lo que se atraviesa entre nosotros y ahí donde queremos llegar.