



METÁFORA

(Philippe Vuille, 2013)







Piensa en tu vida como una habitación.

Un día notas que un tubo cerca del techo en una esquina está goteando.







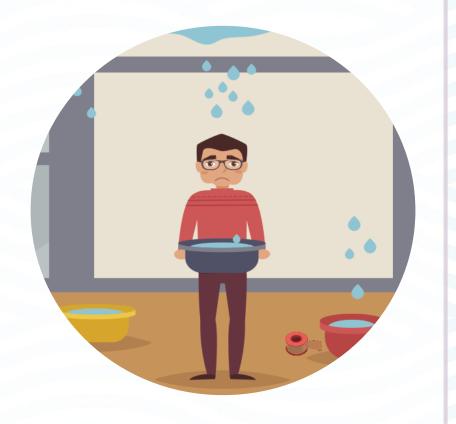
El sonido de las gotas que caen representan tus pensamientos y sentimientos preocupantes, y el ruido constante te ponen nervioso, y quieres deshacerte de él.







Así que reparas la fuga con una cinta adhesiva larga y tu tranquilidad está de vuelta, hasta que el agua encuentra su camino a través de la cinta y el sonido de goteo está de vuelta: plop... plop... plop...









Así que pones otra larga tira de cinta alrededor de la primera reparación y estás tranquilo de nuevo.

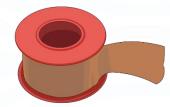
Por supuesto, la tranquilidad no dura mucho tiempo. Tienes que arreglar la fuga una y otra vez.







Eso no es un gran problema ya que la cinta adhesiva es bastante barata y siempre te las arreglas para mantener un rollo de repuesto a mano.







Esto continúa durante meses o incluso años hasta que un día te das cuenta de que estas grandes reparaciones torpes están llenando lentamente la habitación, dejando menos espacio para que vivas y llevando el goteo cada vez más cerca de ti.





La cinta adhesiva representa la evitación experiencial y los esfuerzos de control cuando llegan las emociones, pensamientos y recuerdos desagradables en algún momento de nuestra vida, el inconveniente es que con el tiempo estas estrategias restringirán severamente tu existencia.







Referencia:

Stoddard, J. A., & Afari N. (2014). The big book of ACT Metaphors, A Practitioner's Guide to Experiential Exercises & Metaphors in Acceptance & Commitment Therapy, USA: New Harbinger Publications, Inc.







Metáfora La habitación llena de cinta aislante. Traducción y adaptación libre: Barrero-López, L. & Santiago-García, F.



paz y felicidad.org

Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la









Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com Tel Cel. 951 54 8 50 88



Algunas de las imágenes fueron tomadas de sitios de libre acceso en internet, si usted tiene los derechos de alguna de ellas, comuníquese con nosotros y la retiraremos a la brevedad.