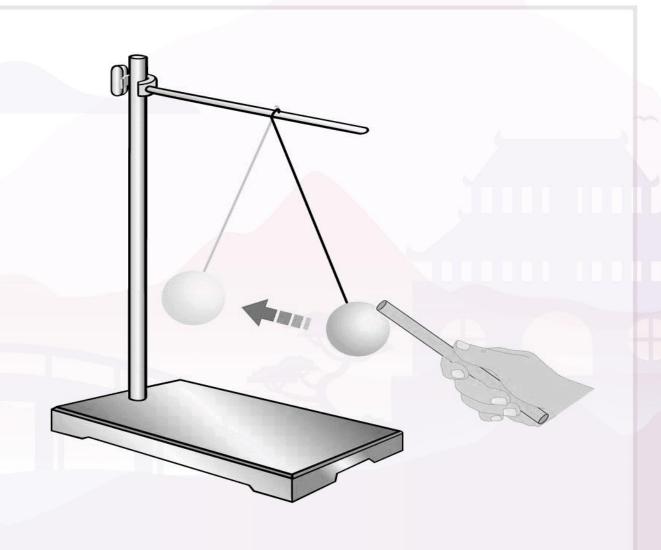


# El péndulo METÁFORA

(Mikael Odhage, 2011)





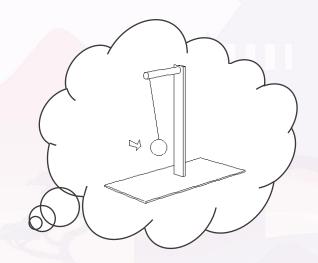


Imagina un sentimiento o emoción, puede ser cualquiera.

¿Cuánto tiempo crees que va a durar?



Ahora imagina un péndulo balanceándose libremente. Cuanto más alto se levanta en una dirección, más poder le da oscilar en el otro lado.







Los sentimientos son como el péndulo; ellos oscilan eso es inevitable. Te puede gustar un lado más que el otro.



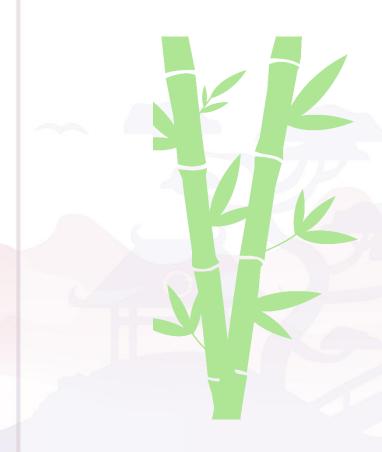
Sin embargo, si tratas de luchar contra la naturaleza oscilante del péndulo y obtener el peso en el lado que tú prefieres, le darás más poder para elevarse en el lado opuesto, el lado que no te gusta.





Supongamos que levantas el peso de un lado del péndulo y lo sueltas. Puedes ser capaz de detenerlo por un corto momento o levantarlo más alto que su ciclo natural.

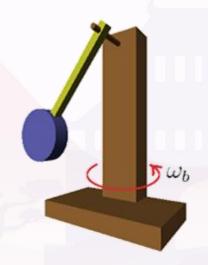




Pero hacerlo tomará mucha energía de tu parte, y no funcionará de todos modos, ya que tarde o temprano el peso terminará en el lado que no te gusta, junto con todo el poder extra que le has estado dando.



Esa es la forma en que funcionan los péndulos: cuanto más alto se mueve el peso en una dirección, más poderoso es el movimiento en la dirección opuesta.







Ahora supongamos que hay otra opción aquí además de tomar el peso y tratar de moverlo en una dirección u otra.

¿Y si en vez de eso pudieras subir por la cuerda a la base del péndulo?



Estar ahí arriba significa que estás dispuesto a dejar que el péndulo oscile libremente y no gastarías tu energía en él, no le darías al lado que no te gusta ninguna energía extra.







La disposición es estar abierto a experimentar el giro natural de tus emociones, pensamientos, sensaciones corporales y recuerdos cuando aparecen en un lado, tal vez en forma de felicidad o buenos recuerdos, o en el otro, como en la tristeza, decepción o ansiedad.



Tu experiencia con el péndulo puede decirte que cuando no estás dispuesto a tener un lado, entonces lo tienes. Cuando no estás dispuesto a tener ansiedad, entonces es cuando la ansiedad es algo que realmente te preocupa. Es decir cuando das a la ansiedad más energía levantando el peso tan alto como para intentar deshacerte de ella.



Tú ya has intentado durante mucho tiempo controlar los sentimientos y pensamientos que no te gustan, y has conseguido más de lo mismo. Ahora hay una opción aquí. En lugar de tratar de controlar el balanceo, eres libre de subir a la base del péndulo y permanecer ahí con disposición.



De esta manera, podrás de buena gana dejar que el péndulo oscile en ambos sentidos. A veces hay ansiedad, a veces no. Y en ambos casos, no terminarás en una lucha imposible que sólo conducirá a consecuencias indeseables.





Tú no puedes controlar el balanceo.
Todo lo que puedes controlar es si
estás sujetando el peso o sentándote
en la base del péndulo con
disposición.



## Ahora te hago la siguiente pregunta:

¿estás abierto a explorar cómo la vida podría ser diferente si cambias tu enfoque de estar controlando el peso del péndulo o sentarte en la base de la disposición?





#### 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 El péndulo. 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

