



*Paz y
Felicidad*

Los dos escaladores

Wilson & Luciano, 2002



La vida y la terapia es como si nosotros fuéramos escaladores, cada uno en su propia montaña, separadas por un gran valle. Yo puedo ser capaz de ver una vía por la que subir su montaña, no porque la haya escalado antes, ni porque yo esté en la cima gritándole a usted por dónde tiene que subir, sino porque estoy situado en un punto desde el que puedo ver cosas que no pueden verse desde dónde está usted.



Ésta es su terapia, pero, ¿y si fuera la mía?...
Yo tengo mi propia montaña que subir, y
entonces usted podría decirme algo sobre la
senda por la que estoy subiendo. Mi ventaja
aquí no consiste en que yo sea más grande,
mejor o más fuerte que usted.

Es simplemente la ventaja de la perspectiva.



Por otro lado, hay cosas respecto a su montaña que yo no puedo saber, cosas respecto a las cuales tendré que confiar en lo que usted me diga. Por ejemplo, si la montaña que usted está tratando de escalar es la montaña “correcta” o no, es sólo una cuestión de valores.

Únicamente usted puede responder a eso. Asimismo, aunque yo sea capaz de aconsejarle acerca de la senda que veo, no puedo subir su montaña por usted. En realidad, es usted quien tiene la tarea más difícil.



Referencias:

**Wilson, K & Luciano, C. 2002
Terapia de Aceptación y Compromiso: Un
Tratamiento conductual orientado a los valores
[Acceptance and Commitment Therapy: A
behavioral therapy oriented to values]. Madrid:
Pirámide.**

Diapositivas

Faby Santiago-García



Paz y Felicidad

paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro 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



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

 Facebook/Paz y Felicidad