



EJERCICIO/METÁFORA DEL GIGANTE DE LATA Y CUERDAS. (Basado en “Tin-can-monster exercise”, Hayes et al. 1999)

Objetivo: Que el cliente pueda encontrar distintas salidas a los eventos privados respecto a los cuales su historia sólo le da una única salida: alejarse, y al hacerlo, limitar su vida.

En un momento en el que el cliente haya contactado con material muy doloroso, o esté evitando hacerlo, se le invita a hacer este ejercicio como una parte del trabajo que alimenta la planta de la terapia que ha de repercutir en que el cliente se centre en las plantas importantes en su vida.

...

TERAPEUTA: ...es importante notar la diferencia entre esos pensamientos y tú.

CLIENTE: Sí, noto que me agobia y lo siento, tengo esa cosilla, pero bueno, esto es así. Es que en mi vida no tengo nada agradable; esas cosas que me pinchan ahora las tolero un poco, con mi madre, la veo... Ahora lo tolero pero no me deja disfrutar de la fiesta. Me acuerdo mucho de ese ejemplo. Si estoy muy alterada, digo, ¡uy!, que descuido el jardín... y me freno.

TERAPEUTA: Te propongo un nuevo ejercicio para experimentar esto y darle la bienvenida, para seguir estando abierta. Te dije que era como montar en bici, es practicar que te veas tú y que veas tus pensamientos. Es un ejercicio que lo llamo el gigante de lata y cuerdas, porque a veces, los pasajeros, cuando nos asustan, vienen todos juntos, como si fueran un gigante, muy organizados, muy insistentes, y es difícil enfrentarse así a ellos, pero hay una manera, y es descomponerlos en piezas. Al ser como un gigante hecho de lata y cuerda, son pequeñas piezas, y ver una a una puede ser más fácil. Ponte cómoda en el sillón; se trata de imaginar y de estar abierta a lo que venga, con los ojos cerrados..., si no estás abierta en algún momento me lo dices. Vamos a empezar, cierra los ojos y concéntrate como siempre..., imagina el cuarto donde estás sentada, concéntrate en mi voz, en el ruido del aire, en la calle, los pájaros fuera, el contacto con el sillón, la temperatura agradable de hoy, imagínate frente a mí, en el sillón, en el despacho, y ahora te voy a pedir que imagines una situación cualquiera del verano pasado, cualquiera, y cuando la tengas, avisa...

CLIENTE: Ya

TERAPEUTA: Bien, con quién estabas, fíjate qué ocurría, lo que veías, qué oías.



CLIENTE: Estaba con mi madre, mal, rabia.

TERAPEUTA: Fíjate en lo que decías, y mantenlo ahí; mira esa situación desde ese observador que eres tú, la parte de ti que estaba allí y que está aquí, ahora, observando esa situación..., desde esa perspectiva quiero que entres en contacto con esa rabia, que intentes notar por dónde anda ese sentimiento de rabia...

CLIENTE: Siempre está.

TERAPEUTA: Observa tu cuerpo y señala la zona de tu cuerpo donde está localizada, dónde empieza y dónde acaba, puedes....

CLIENTE: En el estómago.

TERAPEUTA: Nota esa tensión sin luchar contra ella. Mantente ahí aunque no te guste, y te cueste...¿puedes?

CLIENTE: Es grande, es rabia.

TERAPEUTA: Abandona la lucha si es posible, mantén la rabia ahí, nójala, deja estar a ese invitado, sin echarlo, aunque te cueste. Míralo a la cara sin luchar, cara a cara, en la parte de tu cuerpo en la que la sientas, como si fuera una mancha sobre tu piel, la rabia, en esa zona, puedes notarla...

CLIENTE: Es grande, como una nube.

TERAPEUTA: ¿De qué color?

CLIENTE: Negro

TERAPEUTA: Contempla la rabia como una nube negra, es una sensación, ni más ni menos..., dale la bienvenida y levántate el sombrero elegantemente para saludar a la rabia...¿a qué se parece ahora?

CLIENTE: Es una mancha oscura, áspera.

TERAPEUTA: ¿Qué más?

CLIENTE: Tiene pinchos.



TERAPEUTA: Ponla delante de ti y contéplala..., contéplala como si fuera un cuadro y dale la bienvenida, como lo que es, ni más ni menos, reconcílate con ella..., hazle sitio..., dale la bienvenida, aunque no te guste...(pausa más larga). Ahora, te pido que pongas esta rabia a tu lado y mires si tienes alguna otra sensación... ¿notas alguna otra...?

CLIENTE: La angustia

TERAPEUTA: Nota en qué parte de tu cuerpo está localizada, ¿en qué parte?

CLIENTE: Sí, en el estómago, ganas de vomitar.

TERAPEUTA: Bien, te pido que notes esa sensación de angustia como si fuera una mancha, no te pido que te guste, te pido que la notes, que le des la bienvenida, déjala estar y mírala a la cara, eres capaz de notar dónde empieza, si tiene forma.

CLIENTE: Sí, como un muñeco.

TERAPEUTA: Está ahí, nótala, desde esa parte de ti que observa...(la cliente solloza), estás aquí notando esas sensaciones. Desde esa parte de ti segura, que estaba allí y que está aquí, ahora, quiero que abandones la lucha y te permitas a ti misma observar esa mancha...Ahora, observa si hay alguna otra cosa en alguna parte de tu cuerpo que te molesta...

CLIENTE: No

TERAPEUTA: Bien, entonces vamos a dejar esas sensaciones que se vayan cuando quieran y dime si hay algún pensamiento que esté por ahí presente... (*indica que sí con la cabeza*). ¿Qué hay? (*la cliente empieza a sollozar*).

CLIENTE: Mi padre.

TERAPEUTA: Mantén ese recuerdo delante de ti..., no olvides que es un recuerdo observa ese recuerdo desde esa parte de ti que es segura y que estaba allí con tu padre y que está aquí ahora..., contempla a tu padre desde ese lugar..., mantenlo, haz un pequeño esfuerzo para observarlo, estás abierta...(la cliente niega con la cabeza)... ¿no quieres mirar esa imagen?

CLIENTE: No



TERAPEUTA: Sabes que es un recuerdo..., luchas para evitar verlo y sin embargo anda por ahí. No sabes lo que puedes ganar si te abres a ver esa parte del gigante... Te pido que desde esa parte que hay en ti que te permite abrir el álbum de tus fotos y mirarlas lo abras y mires esa foto, ¿estás dispuesta a abrir el álbum?... *(la cliente asiente)*. Vamos a ello, avísame cuando hayas abierto el álbum...

CLIENTE: Ya *(solloza)*.

TERAPEUTA: ¿Quién más está?

CLIENTE: Yo, muy pequeña.

TERAPEUTA *(bajito)*: Observa esa parte del gigante, observa esa foto y mantente notando todo lo que te viene al mirar esa foto... *(la cliente llora)*; no te pido que te guste, sólo que des la bienvenida a las sensaciones que vienen ahora al recordar..., ¿puedes?... *(la cliente asiente)*, contempla esa foto, nota lo que viene ahora mismo al mirar ese recuerdo, ¿vale?... *(solloza nuevamente)*; míralo desde esos ojos que siempre están detrás de lo que haces y date cuenta de lo que sientes ahora mismo al mirarlo...

CLIENTE *(sollozando)*: *Es muy duro*.

TERAPEUTA: Contempla abiertamente esa foto y deja que salgan todas esas sensaciones y pensamientos que surgen al mirarte en esa foto... Ahora, vamos a otra pieza del gigante. Mira a ver si hay otra foto que hayas evitado durante mucho tiempo, búscala en el álbum...

CLIENTE: Sí hay.

TERAPEUTA: Te pido que la observes desde esa parte de ti que observa... ¿con quién estabas..., qué hacías..., y los demás? Quiero que notes lo que sientes y piensas ahora, contempla todos los pensamientos y sensaciones que te vienen ahora al mirar esa foto..., obsérvala como un recuerdo y da la bienvenida a todo lo que te viene al recordar lo que pasó... *(contéplalo por unos minutos)*.

CLIENTE: Sí.

TERAPEUTA: Ahora, te pido que vayamos a otra parte del gigante, la parte que más miedo te da. Te pido que busques esa foto en el álbum.



CLIENTE: Sí con mi padre, pero no puedo mirar.

TERAPEUTA: Has luchado mucho tiempo contra eso. Te pido que abandones la lucha y desde esa parte de ti que observa te detengas a mirar con quién estabas..., qué edad tenías (*suspira*). Dónde estabas..., qué hacías... (*retuerce la cara*), qué pensabas..., las sensaciones que tenías... Nota todas esas sensaciones como lo que son, te vienen al recordar, son recuerdos que tienes aquí y ahora, no está pasando (*se toca la nuca*). Te pido que mantengas la mirada (*se toca la nuca y dice ¡ay!*), deja de luchar, son recuerdos que vienen... nota las sensaciones que ocurren ahora mismo... (*dice ¡ay!*), deja el álbum abierto y observa todo lo que te viene ahora al recordar... (*dice "¡ay!, no puedo"*); nota todo eso desde esa parte de ti que observa y se da cuenta de que es un recuerdo, sólo eso, y que vienen sensaciones que son sólo eso sensaciones... (*dice "no quiero"*)... Tu mente te dice eso pero yo te pido que no le hagas caso ahora y aunque sea menos agradable que ninguna otra foto..., puedes hacerlo..., mira en esa foto directamente a la cara de tu padre, no vuelvas la cabeza, mira directamente a su cara..., ¿dispuesta? (*sollozando mucho, asiente*); vamos, estoy a tu lado, avísame cuando hayas llegado a mirarle a la cara... (*la cliente asiente con temblores en las manos*). Bien, María, date cuenta de que es un recuerdo, y nota desde esa parte de ti, desde la que miras esa foto, date cuenta de lo que sientes ahora mismo, nota tus manos..., y déjalas estar..., contempla lo que sientes al mirar esa cara..., y déjalo estar, no hagas nada con lo que sientes, déjalo estar..., contempla los pensamientos que te vienen ahora mismo al mirar la cara de tu padre, al mirarte tú en esa foto..., déjalo estar..., deja que salga todo lo que tiene que salir al mirar esa foto y contéplalo por unos minutos... Dime si hay alguna otra foto que no quieras mirar...

CLIENTE: No, no hay más.

TERAPEUTA: Pues cierra el álbum... y vuelve a imaginarte aquí, en este despacho, sentada en este sillón, concéntrate en mi voz, en el contacto con el sillón, el ruido, mi voz, y vuelve a abrir los ojos cuando quieras...

CLIENTE: Lo he pasado muy mal. No sé cómo he sido capaz...

TERAPEUTA: Es un bonito pensamiento que te da tu mente. Lo importante es que has afrontado algo que te rondaba desde hacía tiempo. María, sabes que lo hemos hecho porque te puede servir para mirar a tu historia con más facilidad y hacer un hueco a todo lo que sientes al recordar. No se trataba de que lo pasaras mal por pasarlo mal.



CLIENTE: Ya, ya, es como otras veces, ha sido peor, pero tengo una sensación extraña.