



METÁFORA DE LA LUCHA CON EL MONSTRUO (basada en Hayes et al., 1999)

Objetivo: Plantear el problema del control.

El contenido de esta metáfora puede hacerse a modo de diálogo socrático. El contenido tiene como objetivo que el cliente lo relacione con su experiencia de lucha. *Se le pregunta al cliente si su problema (ansiedad, preocupación, recuerdos, culpabilidad, pensamientos negativos...o el problema que plantee) se parece a una persona que estuviese unida a un monstruo por una cuerda y con un foso entre ambos. Mientras el monstruo está tranquilo, dormido, tumbado, esa persona puede verlo, pero en cuanto despierta se hace insoportable, insufrible, y esa persona tira de la cuerda para conseguir tirar al monstruo al foso. A veces parece que se calma al tirar de la cuerda, como si se diera por vencido, pero lo que ocurre a la larga es que cuanto más tira esa persona, más próxima está del filo del foso y, por el contrario, más grande, fuerte y amenazante está haciéndose el monstruo. Así la situación es que esa persona tiene que estar pendiente constantemente de si el monstruo se levanta para tirar de la cuerda, y además, cuando ella tira el monstruo también lo hace, lo que a veces lleva a que ella esté al borde del abismo. Y mientras, su vida se limita a estar pendiente de la cuerda. A esa persona le gustaría no estar atado al monstruo, pero eso no es algo que pueda cambiarse, de manera que se plantea qué puede hacer basado en su experiencia. Una posibilidad para hacer su vida es soltar la cuerda y ver al monstruo. Otra que su vida se limite a estar pendiente de la cuerda.*



En realidad, la ansiedad, los pensamientos negativos, la culpabilidad, los recuerdos, la preocupación es como un monstruo que vive y se alimenta de adrenalina. Cuando algo nos avisa de que hay un peligro, como cuando bajamos por una escalera mucho más empinada de lo que esperábamos, realizamos una descarga automática de adrenalina y el monstruo de la adrenalina que estaba dormido se despierta y hace que de forma automática nos agarremos a la barandilla y así nos ayuda a no caernos. Nos damos cuenta de que tenemos el monstruo dentro y que se ha quedado, porque mientras digerimos la adrenalina todavía le queda alimento para vivir y seguimos sintiendo ansiedad. Cuando pasa el tiempo sin que veamos un nuevo peligro, el cuerpo recupera su nivel normal de adrenalina y el monstruo hiberna. Cuando es el propio monstruo el que nos da miedo y luchamos para echarlo del cuerpo, para que desaparezca de inmediato, la lucha nos lleva a hacer otra descarga de adrenalina. El monstruo, encantado porque tiene más alimento, crece y se hace más amenazador, nos dice cosas terribles como que va a comernos el cerebro, que nos va a dañar el corazón y que nos va a paralizar la garganta para siempre. Si aceptamos al monstruo en nuestro cuerpo y no hacemos nada para que se vaya, entonces dejaremos de darle alimento y el monstruo hibernará de nuevo.

La disposición a experimentar lo que sea que la historia de uno pone sobre la mesa es la clave que permite ser capaz de establecer y mantener compromisos para cambiar aquello que en la actualidad no nos está funcionando.

Antes de ello enumerar verbalmente las diferentes soluciones que el cliente ha puesto en práctica para luchar contra sus eventos privados negativos. Se tiene que hacer ver el esfuerzo que ha realizado, la sensación de impotencia del cliente y la sensación de haber perdido mucho tiempo y muchas cosas que esperaba hacer en su vida.