



Metáfora del tablero y las fichas (basado en Hayes et al. 1999).

Sirve para explicar la lucha entre los pensamientos positivos y negativos

Metáfora del ajedrez: se pide al cliente que se imagine un tablero de ajedrez en el que hay fichas blancas y negras jugando una partida. Las fichas blancas serían, p. Ej., los pensamientos "positivos" que el paciente tiene, aquellas cosas que le gusta pensar. Por el contrario, las fichas negras son los pensamientos, emociones, etc. contra las que el paciente ha estado luchando, aquello que ha intentado expulsar de su vida. Pues bien, planteada así la situación, se pregunta al cliente quién sería él en esta hipotética situación. Habitualmente, las personas suelen contestar que ellos son las fichas blancas. Ante esta respuesta el terapeuta debería pararse y pedirle al cliente que considere alguna otra posibilidad. Si él no fuera las fichas blancas ¿quién sería? Se puede sugerir al cliente que tal vez fuera el tablero que contiene tanto las fichas blancas (los pensamientos, emociones, etc. que gustan) como las negras (los que no gustan). De hecho, está claro que él tiene (con-tiene) tanto aspectos "blancos" como "negros". El juego ha sido, hasta ahora, intentar que las blancas ganen la partida; pero este juego ha resultado muy poco fructífero y tal vez haya traído más costos que beneficios. Otro juego posible sería mover el tablero hacia la dirección que se estima adecuada, vayan ganando las blancas o las negras. Tal vez sea más difícil mover el tablero (la persona) cuando las negras van ganando la partida; pero desde luego que no es imposible.



La metáfora que se acaba de explicar tiene la función de cambiar el marco desde el que el cliente vive sus emociones o pensamientos "negativos", aquellos aspectos de su experiencia que le molestan.

DIALOGOS TRAS LA METÁFORA DEL AJEDREZ (o "del tablero y las fichas")

Objetivo: Distinguir los contenidos del yo y el yo como contexto a través de la metáfora del tablero. Promover la práctica que permite situarse en la posición de tablero.

Terapeuta: Ahora, déjeme preguntarle, en este ejemplo, ¿quién es usted?

Cliente: Las fichas

Terapeuta: Pero usted pelea contra unas fichas que también están en usted. Entonces, ¿usted pelea contra usted mismo?

Cliente: Es lo que he hecho siempre, pelear, soy el jugador.

Terapeuta: Suponga que usted no es ninguna ficha en particular ni tampoco es el jugador; entonces, ¿quién sería?

Cliente: No sé.

Terapeuta: ¿Pueden existir las fichas sin tablero, las que le gustan y las que no?



Cliente: No, claro...entonces, soy el tablero.

Terapeuta: Desde luego, ¿dónde estarían las piezas, sus pensamientos, sin usted para darse cuenta de que ellas están?... Las piezas no pueden existir sin usted. Ellas no le sujetan, mejor es usted quien las mantiene a todas. Tenga en cuenta que desde la posición de tablero la guerra entre las piezas realmente no importa, da igual que estén situadas de un modo que de otro. El tablero no cambia. Es más, siendo tablero, usted puede ver todas las piezas, estar en contacto muy cercano con las piezas y ver cómo se mueven. Y además, usted puede moverse en las direcciones que son valiosas para usted mientras ve tales piezas y sus movimientos.

Es frecuente en nuestros clientes que pregunten cómo conseguirían estar al nivel del tablero. El siguiente diálogo muestra el caso de una cliente que luchaba con sus pensamientos de culpa, de verse imperfecta, peligrosa, de sus recuerdos sobre la negligencia de sus hijos y el accidente sufrido por uno de ellos:

Cliente: Y ¿cómo consigo ser *siempre* el tablero?

Terapeuta: No lo sé, pero dime ¿en qué dirección va el buscar algún mecanismo que le mantenga siempre como tablero? ¿Para qué quieres estar siempre al nivel del tablero?

Cliente: Está claro, para no tocar las fichas..., para estar segura de que esos pensamientos no me van a hacer daño, para no sentirme mal, para acabar con esto.



Terapeuta (*cuidadosamente interrumpe esta cadena de razones*): Ya, buscar eso ¿es algo familiar para ti?

Cliente: Sí, es lo mismo de siempre, buscar algo para no volver a tener esto nunca más.

Terapeuta: Y tú lo sabes bien, ¿cómo te ha ido? ¿qué te dice tu experiencia cuando has tratado por todos tus medios de no volver a tener esos pensamientos, esos recuerdos, esas sensaciones...?

Cliente (llorando): Entonces, tampoco voy a conseguir ser tablero siempre.

Terapeuta: De eso se trata; si en un momento te peleas con las fichas, intentas controlarlas y te das cuenta y sabes por tu experiencia dónde te conduce eso, ¿qué puedes hacer?

Cliente: Dejar de pelear con las fichas. Saltar de ahí y ponerme como tablero.

Terapeuta: Sólo una cosa es segura: cuanto más practiques ese “salto”, más habilidad tendrás para situarte al nivel del tablero cuando estés enfrascada con las fichas. Es como practicar con la bici. La práctica te hace hábil pero no te garantiza que no te caigas. Nadie puede garantizar si uno se va a caer de la bici, se cae incluso el ciclista más experto. Pero si uno se cae, si uno se encuentra al nivel de las fichas, sólo tienes que saltar como tú dices, y eso se consigue con



la práctica de darte cuenta de que estás haciendo caso a las fichas, peleando con ellas y, entonces, abandonas la lucha, las dejas, y te resitúas en la dirección elegida (pausa). Y luego, cuando otra vez te veas iniciando la lucha, sólo tienes que abandonarla. La práctica es darte cuenta de que estás peleando con las fichas. Es darte cuenta de que al hacer caso a los pasajeros de tu autobús te has salido de la carretera, pero como tú eres quien conduce, sólo tienes que girar el volante en la dirección conveniente para ti. Eso sí, oyendo a todos los pasajeros, a los que te animan y a los amenazantes y críticos que te desaniman (pausa). ¿Qué pasajeros tienes ahora, qué fichas andan por ahí (pausa)? Da dos pasos hacia atrás y contéplalas desde el tablero.