



METÁFORA DEL GRANJERO Y EL ASNO (y diálogo post-metáfora).

Objetivo: Fomentar la desesperanza creativa: tratar de encontrar el sentido de la desesperanza y su valor.

Había una vez un granjero que tenía un asno muy viejo. Un día, mientras el asno estaba caminando por un prado, pisó sobre unas tablas que estaban en el suelo, se rompieron y el asno cayó al fondo de un pozo abandonado. Atrapado en el fondo del pozo el asno comenzó a rebuznar muy alto. Casualmente, el granjero oyó los rebuznos y se dirigió al prado para ver qué pasaba. Pensó mucho cuando encontró al asno allí abajo. El asno era excesivamente viejo y ya no podía realizar ningún trabajo en la granja. Por otro lado, el pozo se había secado hacía muchos años y tampoco tenía utilidad alguna. El granjero decidió que enterraría al viejo asno en el fondo del pozo. Una vez tomada esta decisión, se dirigió a sus vecinos para pedirles que vinieran al prado con sus palas. Cuando empezaron a palear tierra encima del asno, éste se puso aún más inquieto de lo que ya estaba. No sólo estaba atrapado, sino que, además, lo estaban enterrando en el mismo agujero que le había atrapado. Al entremecerse en llanto, se sacudió y la tierra cayó de su lomo de modo que empezó a cubrir sus patas. Entonces, el asno levantó sus cascos, los agitó, y cuando los volvió a poner sobre el suelo, estaban un poquito más altos de lo que habían estado momentos antes. Los vecinos echaron tierra, tierra y más tierra, y cada vez que una palada caía sobre el asno, éste se estremecía, sacudía y pisoteaba. Para sorpresa de todos, antes de que el día hubiese acabado, el asno apisonó la última palada de tierra, y salió del agujero a disfrutar del último resplandor del sol. (Anónimo)



Terapeuta: Me pregunto si no siente usted que los problemas de su vida lo están enterrando literalmente. ¿Y si hubiera alguna forma en la que usted, como el asno de la historia, pudiera encontrar la manera de pisotear sus dificultades? Si hubiera un modo por el cual las mismas cosas que ahora parecen estar amenazando su existencia pudieran en realidad usarse para elevarse, ¿podría entonces alcanzar esa vida que tanto anhela? Me gustaría hacerle notar que en esta historia el asno no podría haber salido del pozo de no ser por la misma tierra que amenazaba por enterrarlo.

Cliente: ¿Y cómo puedo pisotear mis problemas?

A continuación se incluye a modo de ejemplos dos diálogos post-metáfora que nos puede ayudar en forma de diálogo socrático a concretar con el paciente

DIALOGO POST-METAFORA DEL HOMBRE EN EL HOYO (o metáfora del hombre del agujero)

Cliente: Entonces...no tengo solución...(Llorando o abrumado.)

Terapeuta: No, no es usted quien no tiene solución, es la estrategia lo que no funciona, la que no tiene solución.

Cliente: Pero, no sé hacer otra cosa. No puedo soportar estar en el hoyo...

Terapeuta: Y, dígame, cavar, hacer cualquier cosa para no estar en ese hoyo, para no ver la angustia, sus recuerdos, su profundo malestar...



¿dónde le ha llevado?, ¿le ha sacado del hoyo o ha hecho el hoyo más grande?

Cliente (*abrumado, llorando*): Estoy deprimido, confuso, desorientado.

Terapeuta: Eso es bueno aquí, sea lo que sea esa confusión, esos sentimientos contienen mucho de valor, es lo que le hace cavar.

Cliente: No sé, ¿qué voy a hacer?...

Terapeuta: De momento podemos ver qué es lo que contienen de valor esos sentimientos que le hacen cavar, podemos ver qué ha hecho para salir del hoyo y cómo ha funcionado...

Otro cliente puede reaccionar como sigue:

Cliente: Es en el hoyo donde seguramente quiero estar.

Terapeuta: Es una opción cavar en el hoyo y es otra estar en el hoyo.

Cliente: Es igual, seguramente ése es mi sitio, el hoyo, llevo tanto tiempo ahí cavando o sin cavar...

Terapeuta: Me gustaría preguntarte cómo te sientes al decir esto...Me pregunto si esto que me estás diciendo aquí y ahora, lo que estás sintiendo aquí y ahora, se parece a lo que sientes y dices en otros momentos de tu vida...dime qué hay.

Cliente (*sollozando*): En parte sí..., quizá eso es lo que quiero, es que soy así, soy perezoso, no soy inteligente...



Terapeuta: Dime qué más viene ahora, lo que sientes...

Cliente: Un profundo vacío, como otras veces; no tengo arreglo, tengo miedo...(llorando, cabizbajo, sin fuerzas..., rendido...)

Terapeuta: Y dime dónde te ha llevado esto que estás haciendo ahora, esto que es tan familiar para ti...

Cliente: A nada, a peor, es horrible, no sé qué voy a hacer...

Terapeuta: ¿Y si este profundo vacío, ese miedo que sientes, esas cosas que te dices...y si en ellas está el valor de lo que te importa, y si estos sentimientos se quedan contigo para siempre?

Cliente (*cabizbajo, llorando*): No puedo, no tengo dónde agarrarme...

Terapeuta: Dime qué te gustaría hacer ahora mismo.

Cliente: Salir corriendo, ir a casa y...

Terapeuta: Y eso es lo que haces en otras ocasiones, ¿verdad?

Cliente (*llorando*): Sí, no tengo arreglo, ¿cómo voy a acabar con esto, dónde voy a encontrar la solución?

Terapeuta: Bien, como el asno en el pozo, no quería la tierra que le caía encima pero resultaba bien. Por lo que veo este miedo te machaca, salir corriendo para acabar con ello, con esos sentimientos, es algo familiar. Bien, ¿y si lo que más temes es tu gran aliado para salir del pozo, como le ocurrió al asno?

Referencia: Wilson, K. G., & Soriano, M. C. L. (2014). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Ediciones Pirámide.

SOLUCIONES PSICOLÓGICAS

Luchó contigo por tus objetivos

María de los Ángeles Calero Serrano

Psicóloga Sanitaria, Perito Forense y Formadora Profesional

C/Barrameda, 86 Despacho G
Sanlúcar de Barrameda

angelescalero@cop.es – 653375028