

15 metáforas de la terapia de aceptación y compromiso

Alicia Escaño Hidalgo, 2023 La mente es maravillosa

Las metáforas son un recurso terapéutico bastante útil para que el paciente aborde su situación desde una perspectiva diferente y elabore soluciones efectivas.



La psicoterapia y, especialmente, en la terapia de aceptación y compromiso, **es muy común el uso de metáforas para que el paciente conecte con sus problemas** y comprenda aquello que el terapeuta quiere transmitirle. Pues, de alguna forma, el relato de historias sencillas favorece la comprensión y la adopción de otra perspectiva sobre lo sucedido.

Las metáforas les permiten a los pacientes observar y reconocer su sufrimiento desde otro enfoque, uno más centrado en la aceptación y la validación que en la resistencia y la evitación. De esta manera, y junto con otras técnicas y estrategias, la persona asume otro modo de afrontar sus padecimientos.

La terapia de aceptación y compromiso

Ahora bien, antes de continuar hablando sobre las metáforas y su poder terapéutico, es pertinente tener en cuenta en qué consiste la **terapia de aceptación y compromiso**.

Esta se basa en dos principios fundamentales: la aceptación y la activación. Así, desde esta perspectiva, el objetivo no es la evitación del sufrimiento o el dolor, sino la aceptación del mismo.

Sin embargo, esto no significa que la persona tiene que resignarse, sino que se compromete con sus valores personales y **los persigue a pesar del sufrimiento que pueda experimentar** por el camino. Por esta razón, la activación o la acción adquieren un valor muy importante.

En este sentido, la metáfora sirve de mucha ayuda, ya que a través de ella se transmite al paciente una experiencia cercana con la que se siente identificado y comprendido. Eso sí, **es importante saber muy bien qué metáfora utilizar, para ofrecer una solución alternativa** de acuerdo a los valores de la persona.



Las metáforas de la terapia de aceptación y compromiso abren nuestra mente para crear nuevas perspectivas frente a los problemas.

Una metáfora eficaz

Primero que nada debemos tener en cuenta que una metáfora es una figura retórica por medio de la cual una realidad o concepto se expresan a través de una realidad o concepto diferentes, en donde lo representado puede formar un nuevo **sentido** en el mundo.

Ahora bien, las metáforas de la terapia de aceptación y compromiso pueden ajustarse a diferentes tipos de problemas. Lo importante es que sean útiles al paciente y le faciliten el cambio terapéutico que necesita.

No deben emplearse de manera indiscriminada, sino de forma calculada y oportuna para la experiencia del paciente. Es necesario que estas actúen como un reflejo para la persona, como si se tratara de un espejo. Como señala este [artículo](#) publicado por Hayes en *Clinical Psychology Review*, es conveniente que la metáfora cumpla las siguientes condiciones:

- **Que sea consistente con la experiencia de la persona:** el paciente tiene que entenderla. Por ello, tiene que referirse a su experiencia directa o al conocimiento común en la sociedad y en su edad.
- Que tenga relación con la problemática de la persona y con su vivencia personal.
- La metáfora tiene que ayudar al paciente a identificar nuevas acciones, pasos alternativos a los que él ha venido dando para modificar su conducta.
- **Debe generar u ofrecer una solución.** De esta forma, el paciente accede a un comportamiento que no había visto antes y que reinterpreta o resuelve su problema.

9 metáforas de la terapia de aceptación y compromiso

A continuación, mencionamos algunas de las metáforas de la terapia de aceptación y compromiso más interesantes.

1. El tanque de tiburones y el polígrafo

«Imagina que estás sentado al borde de un tanque rodeado de tiburones y además estás conectado a un polígrafo sensible.

Tu tarea será evitar a toda costa presentar algún atisbo de ansiedad. Si presentas esta sensación, el asiento sobre el que estás sentado basculará e irás a parar al tanque de los tiburones. ¿Qué crees que va a ocurrir? Como ya te habrás imaginado, es muy posible que acabes experimentando eso que debías evitar sentir».

Esta metáfora es muy apropiada para aquellas personas que sufren ataques de pánico. Empiezas sintiendo un poco de ansiedad que no estás dispuesto a tolerar y al querer evitarla, porque piensas: ¡esto es horrible, no debo sentir ansiedad!, acabas sintiendo aun más esta sensación. Cuando te quieres dar cuenta, ya has caído al tanque de los tiburones.

2. Metáfora del tigre hambriento

«Una mañana te despiertas y frente a la puerta de tu casa **encuentras un adorable cachorrito de tigre**. Lo adoptas y te lo quedas en casa.

Tu precioso tigre empieza a maullar y tú intuyes que siente hambre. Le das un pedazo de carne de hamburguesa y repites esta misma operación cada vez que lo escuchas llorar.

Cuando pasados los días, tu mascota empieza a crecer, ya no puedes darle un poco de hamburguesa, sino que tienes que proveerle de costillares enteros y piezas grandes de buey».

Esto mismo es lo que ocurre con los pensamientos: crecen y crecen como el tigre cuanto más los alimentas, es decir, cuanto más valor les das. Así, les otorgas mayor poder y estos acaban controlando gran parte de tu vida.



El pensamiento es como un tigre hambriento que crece a medida que lo alimentas.

3. Metáfora del juego de la trampa china

«Si alguna vez has jugado a la trampa china, sabrás que este juego consiste en **un tubo de paja trenzada del grosor del dedo índice**. Cuando colocas ambos índices dentro, uno en cada extremo y tiras hacia fuera, la paja se encoge y se tensa.

Cuanto más fuerte tiras, más estrecho se vuelve el tubo y más te atrapa. Sin embargo, si empujas los dedos hacia adentro, tendrás más **libertad** de movimiento».

Ahora piensa que la vida es como una trampa china. Cuanto más luchas, más limitados quedan tus movimientos. Pero si dejas de luchar, consigues mayor libertad para hacer elecciones nuevas.

4. Metáfora del hoyo y la pala

«Te caes a un hoyo profundo y lo único con lo que cuentas para salir de ahí es con una pala. Como no sabes muy bien qué hacer y te desesperas, empiezas a usar tu pala.

Poco a poco, te hundes más en el hoyo, ya que al quitar tierra, este se hace más profundo y a ti te es mucho más difícil salir. ¿No hubiese sido mejor usar la pala de otra manera? ¿No podríamos haber esperado a que pasara alguien y nos ayudase a salir?»

Esto es lo que ocurre en la **evitación experiencial**. El ansia por salir del malestar provoca que nos enterremos aun más en ese malestar. Sin embargo, la aceptación del mismo podría ayudarnos a buscar estrategias alternativas. Puede que al principio tengamos que tolerar el sufrimiento, pero a la larga la solución será más beneficiosa.



Cavar un pozo estando dentro de él es el camino directo para hundirse cada vez más.

5. Dos escaladores

«Imagina que somos dos escaladores que están subiendo por dos montañas diferentes pero enfrentadas. Yo puedo ver un camino por el que puedes subir, no porque conozca esa montaña, ni tampoco porque sea más inteligente; sino porque estoy situado en una posición diferente donde puedo ver cosas que tú no.

Yo estoy escalando mi propia montaña y tú, llegado el caso, podrías hacerme indicaciones sobre el camino que me espera a mí. **Mi única ventaja con respecto a ti durante la terapia será la perspectiva.** Aunque hay cosas que yo no puedo saber sobre tu montaña; esas tendrás que contármelas tú.

Asimismo, **aunque yo te pueda aconsejar sobre el camino que veo, no subiré la montaña por ti.** Por lo tanto, tú tendrás la tarea más difícil».

El objetivo de esta metáfora es **explicar el rol del psicólogo dentro de la terapia y el contexto de la relación que se establecerá durante el tratamiento**. En este caso, el terapeuta es un guía y un acompañante, pero nunca será el que solventa los problemas del paciente, pues es este último quien debe hacerlo.

6. Metáfora de la gárgola

«**Imagina que cargas una gárgola en tu hombro**. Como las gárgolas son de piedra y, por lo tanto, pesadas hace que se te dificulte moverte para realizar cualquier tipo de actividad.

Además, te susurra al oído mensajes negativos, humillantes, y te culpabiliza de todo. Si te encuentras mal, la gárgola te afirma que así te sentirás siempre. Y lo peor, es que tú te crees todo lo que te dice.

En las próximas semanas deberás **aprender a identificar cuáles son estos mensajes y reconocer que vienen de la gárgola**. Es imposible no escucharla, pero si eres consciente de cuáles son sus mensajes, sabrás que estos son sus opiniones y dejarás de creerle.

Llegará un punto donde la gárgola gritará más para convencerte, no obstante, con el tiempo, **si no se siente escuchada, tal vez se marche de tu hombro**».

Por lo general, este tipo de metáforas se utiliza para que el paciente identifique sus creencias, pensamientos o ideas negativas que están afectando su manera de sentir, su autoconcepto y autovaloración. Resulta muy útil en personas con depresión y baja autoestima.

7. Metáfora del calor

«**Los pensamientos, sensaciones y emociones negativas son como el calor: muy desagradables. Pero seguro que no te culpas de tener calor**. No estás pensando todo el día que el calor es horrible, insoportable, etc. Es molesto, pero sabemos que de vez en cuando hemos de pasar por eso, sobre todo en verano, y no le damos mayor importancia que esa».

Esta metáfora es **útil cuando la persona se culpabiliza de los pensamientos negativos que le aquejan**. La idea es que reconozca que somos seres pensantes y que no podemos dejar de pensar.

8. Arenas movedizas

«Si estuvieras atrapado en arenas movedizas. Lo primero que intentarías hacer es salir de ellas, pero **cuanto más intentas escapar, más te sumerges**. Cuánto más luchas, más te hundes.

Cuánto más intentamos luchar contra un pensamiento, una emoción, un hecho o situación exterior, etc., más grande y pesado se vuelve, y más nos hundimos».

Esta metáfora de la terapia de aceptación y compromiso refiere a **cómo las personas suelen esforzarse para sentirse bien en todo momento, recurriendo a la evitación**. Sin embargo, esto no les ha dado buenos resultados.

Es importante tener en cuenta que, en nuestro día a día, hay muchas emociones o pensamientos que no deseamos tener, pero **mientras más evitemos o peleemos contra ellos más se quedarán con nosotros.**

La otra opción es vivir con ellos, aceptarlos y observarlos como lo que son: pensamientos, emociones, sensaciones. Tenemos que acercarnos al contenido de nuestra mente sin juicios y valoraciones.

9. El asno y el granjero

«Había una vez un granjero que tenía un asno muy viejo. Un día, **el asno cayó al fondo de un pozo abandonado.** El granjero cuando lo vio pensó que el asno era viejo y ya no podía realizar ningún trabajo en la granja. Por otro lado, el pozo se había secado hacía muchos años y, por tanto, tampoco tenía utilidad alguna. Entonces, el granjero decidió que enterraría al viejo asno en el fondo del pozo.

Cuando comenzó a palear tierra encima del asno, este se puso más inquieto de lo que ya estaba. **No solo estaba atrapado, sino que, además, lo estaban enterrando en el mismo agujero que le había atrapado.** Al estremecerse 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 lomo del asno, este 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 de sol.

Las paladas de tierra son como nuestros problemas, esos que nos entierran. Pero **¿y si hubiera alguna forma en la que, como el asno de la historia, pudieras encontrar la manera de pisotear tus dificultades?** Si hubiera un modo por el cual las mismas cosas que ahora parecen estar amenazando la existencia pudieran en realidad usarse para elevarse, ¿podrías entonces alcanzar esa vida que tanto anhelas?

Es importante notar en esta narración que el **asno no podría haber salido del pozo de no ser por la misma tierra que amenazaba enterrarlo».**

Como vemos, el objetivo de esta metáfora es hacer notar cómo las dificultades de la vida pueden hacernos crecer como persona.

10. El mazo de cartas

«Imagina que estás jugando cartas y que te reparten una mano determinada. La partida que te dieron no es la mejor y no te gusta. Deseas tener otras cartas para jugar, pero no puedes. Ahora, reflexiona en lo siguiente, ¿qué te dará mayores probabilidades de éxito: jugar la mano que tienes o jugar la mano que te gustaría tener?».

La vida o nuestras decisiones nos ponen en situaciones que no deseamos. Anhelamos otras condiciones para vivir, pero solo tenemos aquello que no queremos. **La metáfora del mazo de cartas nos invita a aceptar lo que no podemos cambiar y a sacarle el mejor partido a lo que ya tenemos.**

En ocasiones, **perdemos el tiempo y la energía al intentar vivir como si tuviéramos lo que nos gustaría poseer.** Es decir, jugamos con el mazo de cartas que no nos han repartido. Y perdemos porque no vivimos de acuerdo a lo que yace frente a nuestros ojos.

11. La pelota en la piscina

«Imagina que estás en una piscina y que en ella flota una pelota que te incomoda y no te gusta ver. Intentas con todas tus fuerzas sumergirla, pero apenas la sueltas emerge a la superficie nuevamente. Luchas por mantenerla debajo del agua, ahí donde no la veas, sin embargo, todos tus esfuerzos son en vano porque sigue apareciendo una y otra vez ante tus ojos».

Esta metáfora es un instrumento para que el paciente tome consciencia de que la resistencia no es una buena estrategia para lidiar con lo desagradable. **En lugar de desperdiciar recursos y tiempo luchando contra lo que no se puede cambiar, es mejor usar esa energía para comprometerse con la propia vida.**

12. Esperando el tren equivocado

«Imagina que estás en una estación tren esperando el tren que deseas. Mientras esperas, otros trenes van llegando y van saliendo, pero el tuyo nada que se aproxima. ¿Qué pasa si tu tren nunca llega o si estás esperando el equivocado? ¿Qué tal si eliges uno de los tantos trenes que están a punto de salir?».

Muchas veces posponemos el disfrute de la vida por estar esperando que llegue el momento justo para hacerlo. No vivimos aquí y ahora, sino en el mañana. Creemos que cuando se realicen nuestros sueños, cuando tengamos lo que deseamos o estemos mejor en el aspecto económico, es cuando gozaremos de nuestra existencia. **La metáfora del tren nos recuerda que la vida se vive ahora, en cada momento.**

13. Apostar entre dos caballos

Hay personas que le temen al fracaso y por eso no se comprometen con nada. Ante esta situación, Kelly Wilson y Carmen Luciano, en su libro *Terapia de aceptación y compromiso*, proponen la siguiente metáfora:

«No querer establecer compromiso por miedo al fracaso, por ejemplo, es como apostar en una carrera de caballos en la que puedes elegir entre dos caballos, solo que uno de ellos está muerto y el otro vivo. Hacer un compromiso es apostar por el

caballo vivo; puede que gane o puede que no gane. No hacer un compromiso es como apostar al caballo muerto».

14. La tortuga temerosa

Estas mismas autoras proponen la siguiente metáfora: «Imagínate una tortuga que se dirige hacia su cueva, donde están sus crías. Pero la tortuga, cada vez que llueve, cuando sopla el viento, cuando se topa con piedras, se mete en su caparazón.

A veces sale del caparazón, avanza un poco, pero en cuanto ocurre algo inesperado a su alrededor (aparece una mariposa, ve un relámpago...) se mete dentro del caparazón... ¿Crees que de esta forma puede alcanzar lo que pretende?

La mejor alternativa es avanzar con todo el cuerpo afuera, en pleno contacto con el suelo, abierta a todo lo que pueda surgir en ese camino, y notar lo que surja mientras avanza en dirección a sus crías. Es posible que a la tortuga no le gusten muchas de las cosas que estén en ese camino, o tal vez sí, sin embargo son razones externas, distintas de su compromiso de avanzar por el sendero».

Con esta metáfora, los paciente entienden que para conseguir lo que quieren deben comprometerse con el camino, con avanzar, a pesar de las dificultades y obstáculos que se puedan ir presentando al andar.

15. El punto en el horizonte y las olas

Cuando se empiezan a trabajar los valores de un paciente se toman también en cuenta las direcciones que este puede tomar en su vida. En medio de este proceso, se puede sugerir la siguiente metáfora, tal como lo señala Wilson y Luciano en su libro:

«Le decimos al cliente que tener una dirección es como nadar en el mar hacia un punto en la costa. Cada brazada tiene una dirección. Sin embargo, las brazadas que demos pueden estar al servicio de las olas si cambiamos la dirección al nadar dependiendo de ellas. Entonces, perdemos de vista el punto en el horizonte hacia el que deseamos ir. Por otro lado, podemos nadar con la vista en el punto de la costa al que nos dirigimos teniendo en cuenta el oleaje, pero sin que este dirija la dirección de nuestras brazadas».

Esta metáfora le ayuda a la persona a reconocer que luchando en contra de las situaciones no es como se llega al destino, sino usando esas circunstancias para sacar lo mejor de sí. **Hay que usar las emociones y los pensamientos (el oleaje) como aliadas y no como enemigas y directoras de nuestro destino.**

Ventajas del uso de metáforas en psicoterapia

Para concluir, a continuación presentamos las ventajas de utilizar las metáforas en psicoterapia:

- **Producen una nueva forma de ver la situación**, al generar distancia y proporcionar una perspectiva diferente.
- Contribuyen a bajar las defensas psíquicas del paciente.
- **Potencian la imaginación y la creatividad.**
- Son fáciles de recordar y comprender.
- Generan empatía con la situación y ofrecen en muchos casos una posible solución.

Las metáforas son una ventana abierta

Como vemos, **las metáforas de la terapia de aceptación y compromiso pueden ser de gran ayuda a la hora de esclarecer** y aceptar ciertos aspectos de nuestras vidas. Nos ayudan a reflexionar y, en algunos casos, a replantearnos esa situación en la que somos partícipes, pero nos encontramos estancados.

Este recurso terapéutico es una ventana abierta que les muestra la vida y las experiencias desde otro ángulo a los pacientes que lo necesitan. **Les ayuda a observar lo que les sucede cuando se resisten a aceptar la vida tal como es aquí y ahora.**