

Utilizar Metáforas Visuales Para Aceptar Tus Preocupaciones y Pensamientos Angustiosos

Objetivo: Aprender a separar la ansiedad de los pensamientos angustiosos.

Muchas personas dedican mucho tiempo y energía a intentar deshacerse de sus pensamientos perturbadores y preocupaciones. No hace mucho tiempo, los psicólogos animaban a la gente a "cambiar sus pensamientos" haciéndolos más racionales y orientados a la realidad, o simplemente a suprimirlos por completo con técnicas como encajar una goma en las muñecas y decir "basta" en voz alta. Aunque estas técnicas funcionaban para algunas personas, solían tener sólo un efecto temporal, y muchos descubrían que sus pensamientos intrusivos y preocupaciones volvían a aparecer, a menudo peor que antes.

La investigación más reciente para ayudar a las personas abrumadas por sus preocupaciones y pensamientos intrusivos consiste en animarlas a que dejen de intentar deshacerse de ellos. Esto puede parecer extraño, porque es lo contrario de lo que te apetece hacer, y por eso los terapeutas lo llaman la "paradoja de la ansiedad". Los terapeutas han descubierto que cuanto más intentas librarte de tus pensamientos, más difícil te resulta deshacerte de ellos. Cuando aprendas a aceptarlos y a desprenderte de tus pensamientos, dejarán de tener poder sobre ti.

Por ejemplo, supongamos que alguien te dice que dejes de pensar en un elefante rosa. Es probable que de inmediato te venga a la mente la imagen de un elefante rosa, aunque te hayan dicho que no lo hagas. Cuanto más intentas no pensar en un elefante rosa, más te viene a la mente. Esta es la paradoja en acción, cuanto más intentes deshacerte de pensamientos, imágenes y recuerdos específicos, más se apoderarán de tu mente e incluso de tus acciones.

Así que deja de luchar contra tus preocupaciones. Simplemente acéptalas. No intentes distraerte. No intentes cambiar tus pensamientos. Por supuesto, no trates de adormecer tus pensamientos con drogas o alcohol. Y no finjas que tus ansiedades y preocupaciones no existen.

En su lugar, por difícil que parezca, acepta tus preocupaciones, despréndete de ellas y obsérvalas sin reaccionar a ellas de forma emocional. Intenta "objetivar" tus preocupaciones, recordando que tus pensamientos son sólo pensamientos, no tienen poderes especiales.

Esta hoja de trabajo incluye cuatro metáforas que pueden ayudarte a comprender y practicar el principio de desprenderse de tus preocupaciones objetivando tus pensamientos y limitándote a observarlos. Después de leer las diferentes metáforas, deberías practicar su uso varias veces al día. *Incluso si no te preocupas en ese momento, deberías practicar el uso de estas metáforas visuales*

No luches en arenas movedizas

Cuando te esfuerzas por salir de las arenas movedizas, te hundes más. Cuando te relajas y flotas, acabas descubriendo que eres capaz de nadar o salir caminando de las arenas movedizas. Al contrario de lo que dicen las películas populares, las arenas movedizas no te "chupan". Las arenas movedizas suelen ser poco profundas y cuando dejas de luchar es fácil salir.

Intenta utilizar esta metáfora para dejar de resistirte a tus preocupaciones. Imagina que tus preocupaciones son un charco de arenas movedizas. Si te resistes, te resultará más difícil salir de ellas. Aceptar tus preocupaciones como simples pensamientos y no como peligros reales les quitará su poder. Cuando dejes de luchar, tus preocupaciones perderán su poder sobre ti. Simplemente, aléjate.

Después de hacer este ejercicio, califica tu ansiedad a continuación.

_____ 1=muy ansioso 10=muy tranquilo y desvinculado de tus preocupaciones

Ignora a los pasajeros molestos en tu auto

Seguramente has tenido la experiencia de conducir un auto con pasajeros molestos. Tal vez sean los niños que hacen demasiado ruido en el asiento trasero. Tal vez sea un amigo o compañero de trabajo que se queja y se sienta a tu lado. ¿Y qué haces? Simplemente, sintonizas conscientemente con el ruido de los pasajeros en el auto, dejando que el ruido se desvanezca en el fondo, y sigues conduciendo. No paras el auto ni vas en dirección contraria. Eres consciente de la molestia, pero la ignoras.

Ahora, siéntate y visualiza que conduces tu auto, pero tus preocupaciones son los pasajeros. Claman por tu atención, pero tú no se las das. No son más que un ruido de fondo, mientras sigues con tu rutina diaria.

Después de hacer este ejercicio, califica tu ansiedad a continuación.

_____ 1=muy ansioso 10=muy tranquilo y desvinculado de tus preocupaciones

Ver el tren de la preocupación

Imagina que tus preocupaciones van en un tren. Cada vagón contiene una preocupación diferente. Visualiza cada vagón del tren y luego piensa por un momento en la preocupación que hay en cada vagón. Ahora siéntate y visualiza que este tren sale de la estación. Obsérvalo mientras dobla la curva y continúa su viaje hasta perderse de vista.

Relájate y visualiza esta metáfora. A continuación, valora cómo te sientes.

Después de hacer este ejercicio, califica tu ansiedad a continuación.

_____ 1=muy ansioso 10=muy tranquilo y desvinculado de tus preocupaciones

Nubes que pasan flotando

Piensa en algo que te preocupa. Manifiesta esta preocupación en voz alta y visualiza lo peor que podría pasar. Ahora haz una foto en tu mente de esa preocupación. Imagina que esa foto está apoyada en una

nube. No hagas nada para que la nube desaparezca, sino que deja que vaya hacia donde quiera. Obsérvala desde el suelo y observa lo que le ocurre.

Después de hacer este ejercicio, califica tu ansiedad a continuación.

_____ 1=muy ansioso 10=muy tranquilo y desvinculado de tus preocupaciones

Una vez que hayas practicado el uso de metáforas visuales cada día durante una semana, responde a las siguientes preguntas.

¿Has notado que te sientes menos ansioso después de un ejercicio de visualización? Describe tus sentimientos.

¿Cómo describirías los cambios en tu estado de ánimo durante esta semana?

¿Hubo algún cambio en tu comportamiento durante la semana?

¿Ha sido útil esta técnica? Califica la técnica de 1 = nada útil a 10 = extremadamente útil

¿Crees que volverás a utilizarla?

_____ Sí _____ No _____ Tal vez

Comentarios sobre la utilidad de esta técnica
