

Posiblemente no puedo

(Por: Jill Stoddard)

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Stoddard, J.A. & Afari, N. (2014). The big book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises & Metaphors in Acceptance & Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Ejercicio: Posiblemente no puedo

El apego al yo conceptualizado ocurre cuando también nos fusionamos a nuestras razones para evitar movernos hacia adelante y/o hacer cambios. A menudo, las personas dicen comentarios tales como: "*Debido a que soy (inserte un síntoma, un rol o una historia aquí), yo no puedo (inserte una acción valiosa aquí)*". Este ejercicio funciona particularmente bien con aquellos/as clientes ansiosos/as que ofrecen muchas razones para evitar personas, lugares o situaciones que ellos/as temen. Es un ejercicio que se puede utilizar para trabajar la defusión cognitiva y el yo como contexto en la ACT (Talavera, 2021).

Comienza con una breve discusión de las luchas específicas del cliente.

- **Terapeuta:** *Algunas veces me has dicho: "Realmente quiero ser más social, pero soy una persona demasiado ansiosa".*
- **Cliente:** *Sí. Soy torpe y tímido. Simplemente, no puedo hacerlo.*
- **Terapeuta:** *Suena como una historia bastante convincente. ¿Estarías dispuesto a intentar algo diferente conmigo?*
- **Cliente:** *Sí, claro. ¿Por qué no? ¿Qué tengo que perder?*
- **Terapeuta:** *Genial. Agradezco esa disposición. Levanta tu mano derecha. (el terapeuta también levanta su mano derecha). Ahora repite después de mí: "No puedo levantar mi mano derecha ... soy completamente incapaz de levantar mi mano derecha ... no puedo mantener mi mano derecha en el aire ... Si tengo que mantener mi mano aquí por otro segundo podría morir ..."*

Nota: El terapeuta invita al cliente a que repita cada una de las oraciones, suele ocurrir que el cliente se ríe, otros se pierden con el ejercicio porque no saben a donde los lleva esta discusión (Talavera, 2021).

La idea es que el cliente note, que nuestra mente nos puede decir algo que no necesariamente es real. Que la mente puede decirnos algo y nosotros podemos elegir que hacer. Al finalizar el ejercicio, discuta las formas en que el apego al yo conceptualizado crea inflexibilidad psicológica y un alejamiento de valores importantes.

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com