

La metáfora de el Yunque Jessika Talavera, PhD

Cómo nació esta metáfora

Durante mi internado en psicología, allá por el año 2005, una supervisora me compartió una metáfora que me acompañó desde entonces: decía que el proceso terapéutico es como adentrarse en el Gran Cañón. Un viaje profundo, a veces abrumador, pero lleno de descubrimientos.

No era solo una explicación, era una manera de sentir lo que significa acompañar a alguien a explorar su mundo interno.

Años después, trabajando con mis propios pacientes, sentí la necesidad de adaptar esa metáfora del Gran Cañón a mi cultura. Así nació esta versión situada en el Yunque, el bosque tropical de Puerto Rico: una tierra viva, húmeda, compleja, hermosa —como la mente humana.

Objetivo de la metáfora

La siguiente metáfora está diseñada para acompañar a los clientes que inician su proceso terapéutico y experimentan **incertidumbre, resistencia o miedo** a explorar su mundo interno.

Puede utilizarse al **inicio del tratamiento** o en momentos en que el cliente se siente desconectado o desmotivado, como una **invitación a comprender el rol del terapeuta** y el **valor del proceso de introspección**.

Elementos clave según RFT:

- **Vehículo:** El acto simbólico de entrar al bosque el Yunque.
- **Objetivo:** Transformar la relación del cliente con su mundo interno, ayudándole a ver su complejidad emocional como algo transitable con acompañamiento.
- **Propósito terapéutico:**
 - Validar la dificultad del proceso terapéutico sin minimizarla.
 - Ofrecer una imagen rica en sensorialidad que ayude al cliente a imaginar y *sentir* el proceso terapéutico como algo desafiante pero valioso.

- Validar el temor al proceso, **reforzar el sentido de autonomía del cliente**, y construir una conexión emocional duradera con el trabajo interno.
- Dejar una impresión emocional duradera que el cliente pueda recordar incluso después del alta.

Intervención:

 ¿Alguna vez has ido al bosque el Yunque?

Imagina que comenzar terapia es como decidir adentrarte en El Yunque por primera vez.

No es un paseo cualquiera. No es una excursión superficial.

Es una invitación a entrar en un bosque denso, vivo, impredecible... lleno de belleza, colorido, pero también de humedad, y con algunas veredas llenas de lodo, ramas caídas y piedras enormes.

Ahora, imagina que el Yunque representa tu mundo interior.

Tus emociones. Tus memorias y recuerdos. Tus miedos. Las partes de ti que a veces evitas mirar, pero que siempre han estado ahí.

Al principio, no sabes por dónde empezar. El mapa es confuso, o tal vez no tienes ninguno.

Aquí es cuando aparece el guía turístico para ayudarte. El guía turístico, al igual que el terapeuta, no camina por ti. No decide a qué vereda irás. Tampoco puede controlar el clima del bosque.

Pero conoce el terreno. Sabe que a veces hay neblina, y otras veces, claros llenos de luz. Sabe dónde detenerse a respirar. Te muestra cómo observar sin huir. Cómo tocar una emoción sin dañarte. Cómo escuchar los sonidos internos sin juzgarlos.

A veces te dirá: “Vamos por aquí, aunque parezca cuesta arriba, porque del otro lado hay una cascada que vale la pena ver”.

Y tú decides si lo sigues.

Durante ese camino, puede que te empapes bajo la lluvia, que te resbales en el barro o que te preguntes por qué entraste al bosque en primer lugar.

Pero también descubrirás piedras hermosas, senderos que antes no veías, y una capacidad de estar contigo mismo que no sabías que tenías.

Y cuando llegue el momento de terminar el camino por el Yunque... No te quedarás a vivir en el bosque. Volverás a tu casa, a tu vida, con otras responsabilidades y ritmos.

Pero algo habrá cambiado. Porque ahora conoces ese bosque.

Sabes que puedes entrar cuando lo necesites.

Y recordarás el camino, la sensación del musgo bajo tus pies, y el olor de la lluvia al caer en la tierra...

Y también a quien caminó a tu lado cuando más lo necesitabas. El terapeuta no es el protagonista de tu historia. Es solo el guía que te acompañó por un tramo importante.

Tú terminarás el recorrido por el Yunque, y aunque tu guía turístico ya no esté físicamente contigo, su voz, la experiencia vivida y lo aprendido permanecerán contigo.

Siempre recordarás el Yunque... y al guía que te enseñó a caminarlo.