

El maestro narrador (Por: Russ Harris)

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: El maestro narrador

El maestro narrador es una metáfora para demostrar la narrativa incesante de la mente, incluida sus evaluaciones, reglas, predicciones, etc. Es un ejercicio de defusión cognitiva en la ACT (Talavera, 2021).

- *La mente humana es como el mejor narrador del mundo. Nunca se calla. Siempre tiene una historia que contar y, más que nada, solo quiere que la escuchemos. Quiere nuestra atención completa, y dirá cualquier cosa para llamar nuestra atención, incluso si es doloroso o desagradable o aterrador. Y algunas de las historias que nos cuenta son ciertas. Le llamamos a esas historias, hechos. Pero la mayoría de las historias que nos cuenta no se pueden llamar hechos. Son más como opiniones, creencias, ideas, actitudes, suposiciones, juicios, predicciones, etc. Son historias sobre cómo vemos el mundo, lo que queremos hacer, lo que creemos que está bien y lo que está mal o justo e injusto, etc.*
- *Una de las cosas que tú y yo queremos hacer aquí es aprender a cómo reconocer cuándo una historia es útil y cuándo no.*
- *Entonces, si estás dispuesto a hacer un ejercicio, me gustaría que cerraras los ojos y no digas nada durante unos treinta segundos, solo escuche la historia que su mente le está contando en este momento.*

Al finalizar el ejercicio, dedica algún tiempo a procesar el ejercicio con el cliente, sin debatir con su mente de si la historia es verdadera o falsa, pero darse cuenta de que los pensamientos que no siempre nos ayudan y nos pueden alejar de aquellas cosas que queremos lograr en nuestra vida. Una vez que haya utilizado esta metáfora en la sesión, puedes volver a ella más tarde diciendo cosas tales como: "¡Parece que el maestro narrador tiene una audiencia cautiva hoy!"

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**