

Metáfora la película de terror

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Harris, R. (2021). Trauma-focused ACT: A practitioner's guide to working with mind, body, and emotion using acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Este ejercicio es útil para las personas que tienen dificultades para manejar memorias dolorosas relacionadas con trauma psicológico. A juzgar por Harris, este es un ejercicio que puedes utilizar cuando el cliente te dice que lo que más desea es deshacerse de las memorias traumáticas. En este caso viene bien la metáfora de la película de terror.

- Nosotros no podemos simplemente eliminar los recuerdos, no hay un botón de borrar en el cerebro, pero lo que si podemos hacer es transformarlos. Supongamos que comparamos estos recuerdos con una película de terror aterradora, pero obviamente mucho, mucho peor, porque las películas de terror son ficticias, mientras que esto realmente sucedió. Entonces, lo que sucedió es que, en ese momento, cuando aparecen tus recuerdos, es como ver una película de terror en una pantalla de televisión gigante, tu solo, tarde en la noche, en una gran casa vacía, en medio del campo, durante una tormenta. Es aterrador y abrumador. Sin embargo, podemos transformar la forma en que respondes a esos recuerdos, así que imagina que ahora ves esa misma película de terror, pero ahora se reproduce en la pantalla de un teléfono inteligente, y ese teléfono está en la esquina de una habitación, y por las ventanas de esa habitación entra luz del sol, y además estás pasando un buen rato junto a las personas que tu amas, comiendo deliciosa comida, escuchando buena música, y haciendo las cosas que te gustan hacer. Entonces, ¿estarías dispuesto/a en aprender algunas habilidades que te ayudarían a hacer esto?*
- Ahora se le enseña al cliente una técnica de “difussion”, aceptación y/o auto compasión que lo ayude a lidiar con las memorias traumáticas.

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 remplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com