

Quitarse la armadura

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación del manual: Foret, M.M. & Eaton, P. (2014). *Acceptance and commitment therapy anger group*. Vallejo, CA: Kaiser Permanent of Psychiatry.

Pídale a la persona que se ponga cómodo/a, cierre sus ojos o mire un punto fijo. Pídale que inhale y exhale unas cuantas veces. Luego pasas a leer las siguientes oraciones, despacio y calmadamente para así lograr evocar emociones en el cliente.

Tómate unos minutos para reflexionar sobre lo siguiente: hasta ahora tu ira ha actuado como una armadura, protegiéndote de sentir tu dolor y tus heridas.

Desafortunadamente, este dolor y pena es como una herida que no sanará, hasta que estés dispuesto/a a cuidarlo con cuidado.

Así que mira ver y si estas dispuesto/a puedes permitirte quitarte la armadura y sanar la herida que está debajo de ella.

Pregúntate: ¿Qué hay debajo de tu ira? En lo más profundo de tu ser: ¿Qué de verdad estas sintiendo?

Escanea tu cuerpo y observa las sensaciones de tu cuerpo.

Concéntrate en la sensación más fuerte y más difícil. Obsérvala como un científico/a curioso, visualiza que estas respirando esas emociones y haz un espacio para ellas y déjelas estar ahí.

Pon una de tus manos sobre el área de tu cuerpo que más te duele, pon tu mano de la misma manera que una enfermera solidaria pondría su mano en la cabeza de un paciente enfermo. Siente el calor que viene de tu mano hacia esa área del cuerpo.

Respira las emociones y sensaciones que vienen y déjalas estar. Suaviza este dolor.

Deja que esté ahí, aunque no te guste.

Siente como el calor se extiende de tu mano hacia esa área de tu cuerpo. No esperes que el dolor desaparezca. Puede disminuir o no. El punto es aceptarlo, no deshacerse de ese dolor.

Solo haz un espacio y permítete dejarlo ser...en lugar de intentar "adormecerlo" con una inyección de ira.

Di la palabra siguiente palabra en tu mente..."Suave" (Decirle al cliente que repita la palabra suave varias veces en su mente). Trata tu dolor con cuidado, como si fuera un bebé que llora y necesita reconfortarse y relajarse.

Suaviza tu dolor y déjalo ser.

Finalmente, mueve la atención a tu respiración y práctica la respiración consciente durante un par de minutos.

Luego cuando te sientas listo/a abre los ojos y conéctate con los objetos que te rodean.

Al finalizar el ejercicio, realiza las siguientes preguntas para procesar el mismo:

1. ¿Qué notaste?
2. ¿Pudiste soltar la armadura, aunque fuera por un segundo?
3. ¿Has notado alguna emoción más suave debajo de tu enojo?

Nota: Tener conocimientos básicos en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) te ayudará a entender el mecanismo de cambio de esta intervención. Este ejercicio es para trabajar el coraje y la ira **con disposición y aceptación** (Talavera, 2021).

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