Arenas movedizas

Un cuento sobre el afrontamiento

Noviembre 2016

Escrito por Francisco Vinués Martín
(psicólogo sanitario AFDA)

Ilustrado por Margarita Espinosa
www.caperucitazul.com

Maquetado por www.dosmasdos.info

Metáfora basada en la Terapia
de Aceptación y compromiso de Hayes

Autoría

Este cuento tiene una finalidad de sensibilización pública y está prohibido comercializarlo o reproducirlo sin la autorización de asociación AFDA.

AFDA

Es una asociación sin ánimo de lucro reconocida de utilidad pública destinada al tratamiento psicoterapéutico de la ansiedad y la depresión. Trabajamos para mejorar el bienestar y la salud anímica y emocional de las personas bajo los valores de apoyo mutuo, cooperación, participación y accesibilidad.

Con la filosofía de aportar tratamientos especializados accesibles económicamente para la ciudadanía.

Contamos con dos centros sanitarios en Zaragoza y otro en Huesca y un equipo formado por psicólogos, neuropsicóloga, farmacéuticos, psiquiatra, médica comunitaria y trabajador social.

Realizamos tratamientos individualizados para personas afectadas de ansiedad, depresión y estres a través de nuestras consultas y terapias individuales, talleres, grupos terapéuticos y demás atenciones; así como apoyo a familiares.

Cuide su presente,
en el vivirá el resto de su vida

www.asociacionafda.com • info@asociacionafda.com

976443754 // 691846596

Con

paso precavido se dirigía una joven sastrecilla hacia la pequeña ciudad vecina.

Conocía bien el camino, muchas veces lo había recorrido, pero temía que la suciedad y el barro que la lluvia dejó la noche anterior arruinasen el vestido que tanto esfuerzo le había costado tejer.

No podía estar más orgullosa la sastrecilla.

Era el primer vestido que confeccionaba; y, aunque solo quería practicar, le dedicó tanto cariño que era el vestido más bonito que había visto, y sin duda lo era.

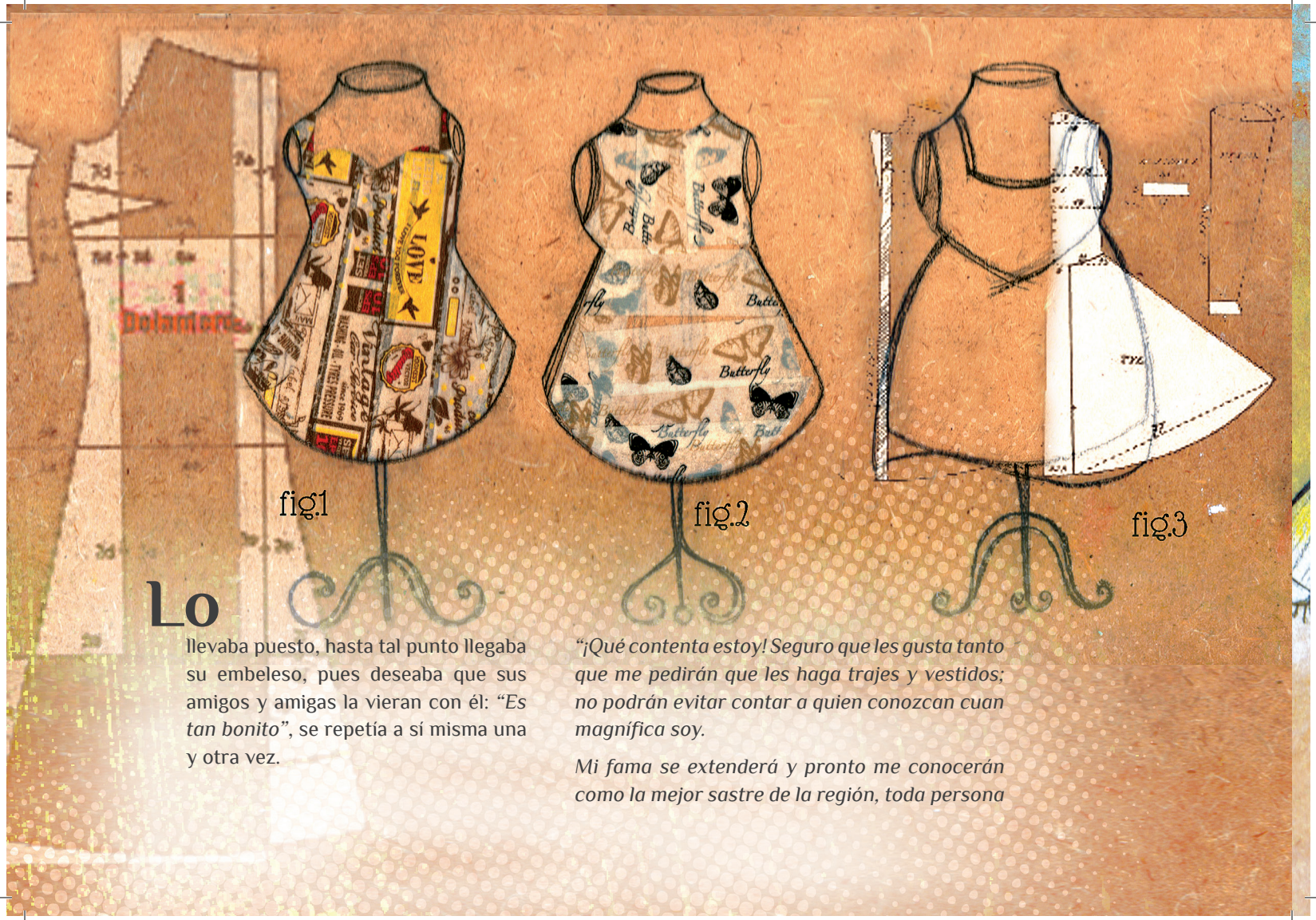


fig.1 fig.2 fig.3

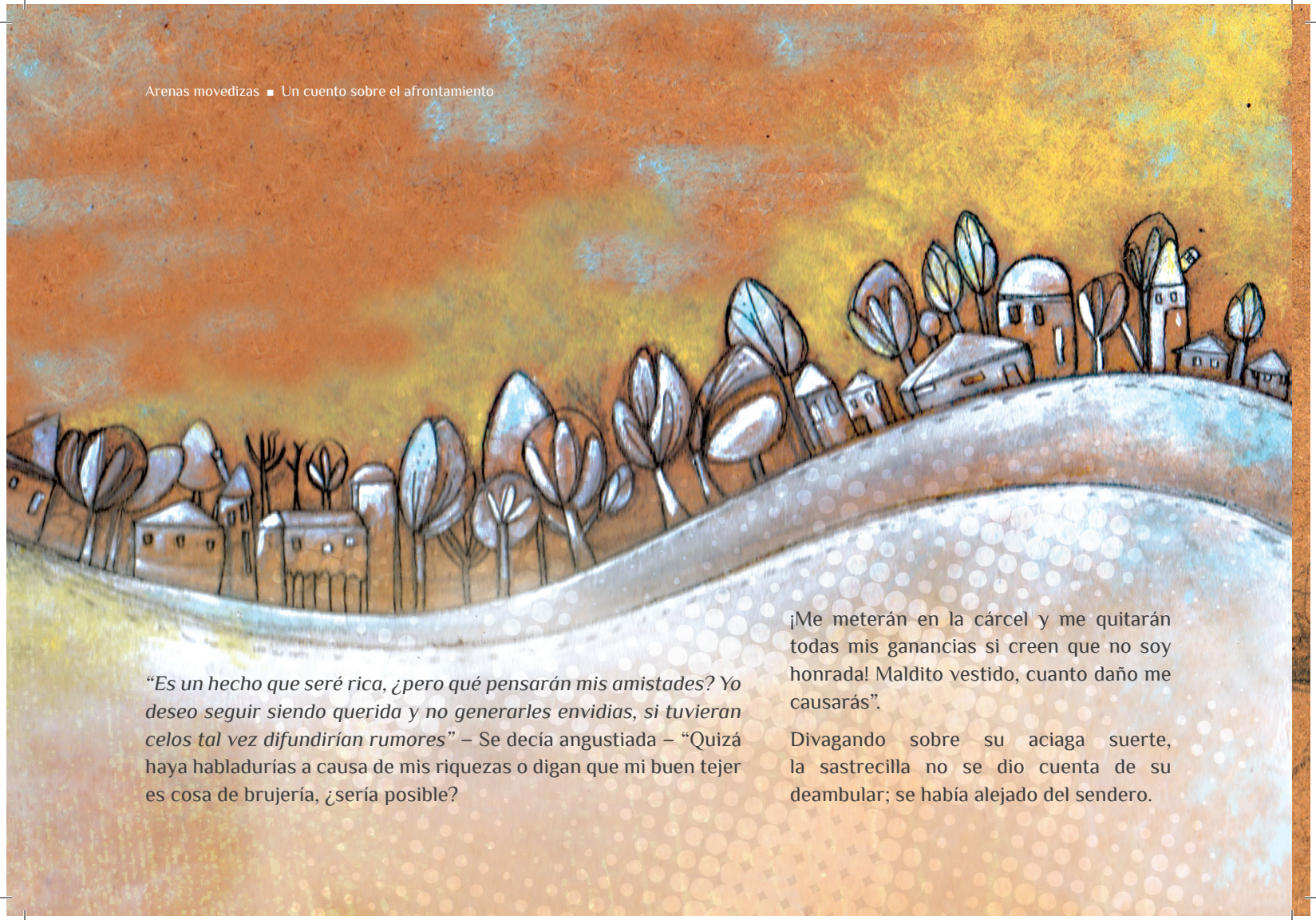
Lo llevaba puesto, hasta tal punto llegaba su embeleso, pues deseaba que sus amigos y amigas la vieran con él: *"Es tan bonito"*, se repetía a sí misma una y otra vez.

"¡Qué contenta estoy! Seguro que les gusta tanto que me pedirán que les haga trajes y vestidos; no podrán evitar contar a quien conozcan cuan magnífica soy.

Mi fama se extenderá y pronto me conocerán como la mejor sastre de la región, toda persona

refinada acudirá a mí; será tal mi fama que no podré atender todos los pedidos, tendré que subir el precio de mi tiempo y tener bajo mi tutela a otros sastres", se decía con briosa decisión mientras caminaba entre los pinares distraída del sendero.

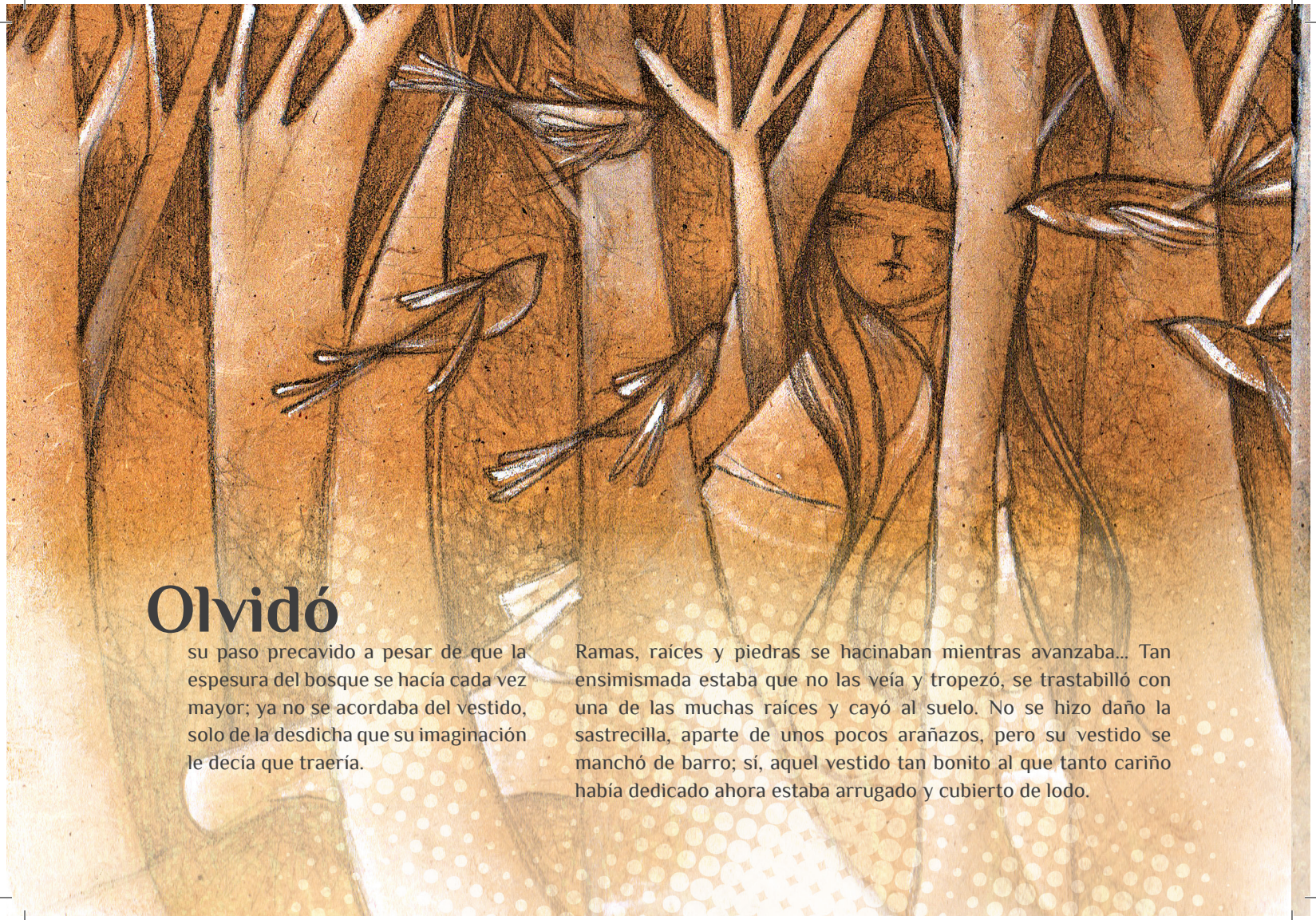
Seguía con su alegría y su fantasía, la cual creía a pies juntillas, hasta que llegó un momento en el que las dudas le asaltaron:



"Es un hecho que seré rica, ¿pero qué pensarán mis amistades? Yo deseo seguir siendo querida y no generarles envidias, si tuvieran celos tal vez difundirían rumores" – Se decía angustiada – "Quizá haya habladurías a causa de mis riquezas o digan que mi buen tejer es cosa de brujería, ¿sería posible?

¡Me meterán en la cárcel y me quitarán todas mis ganancias si creen que no soy honrada! Maldito vestido, cuanto daño me causarás".

Divagando sobre su aciaga suerte, la sastrecilla no se dio cuenta de su deambular; se había alejado del sendero.



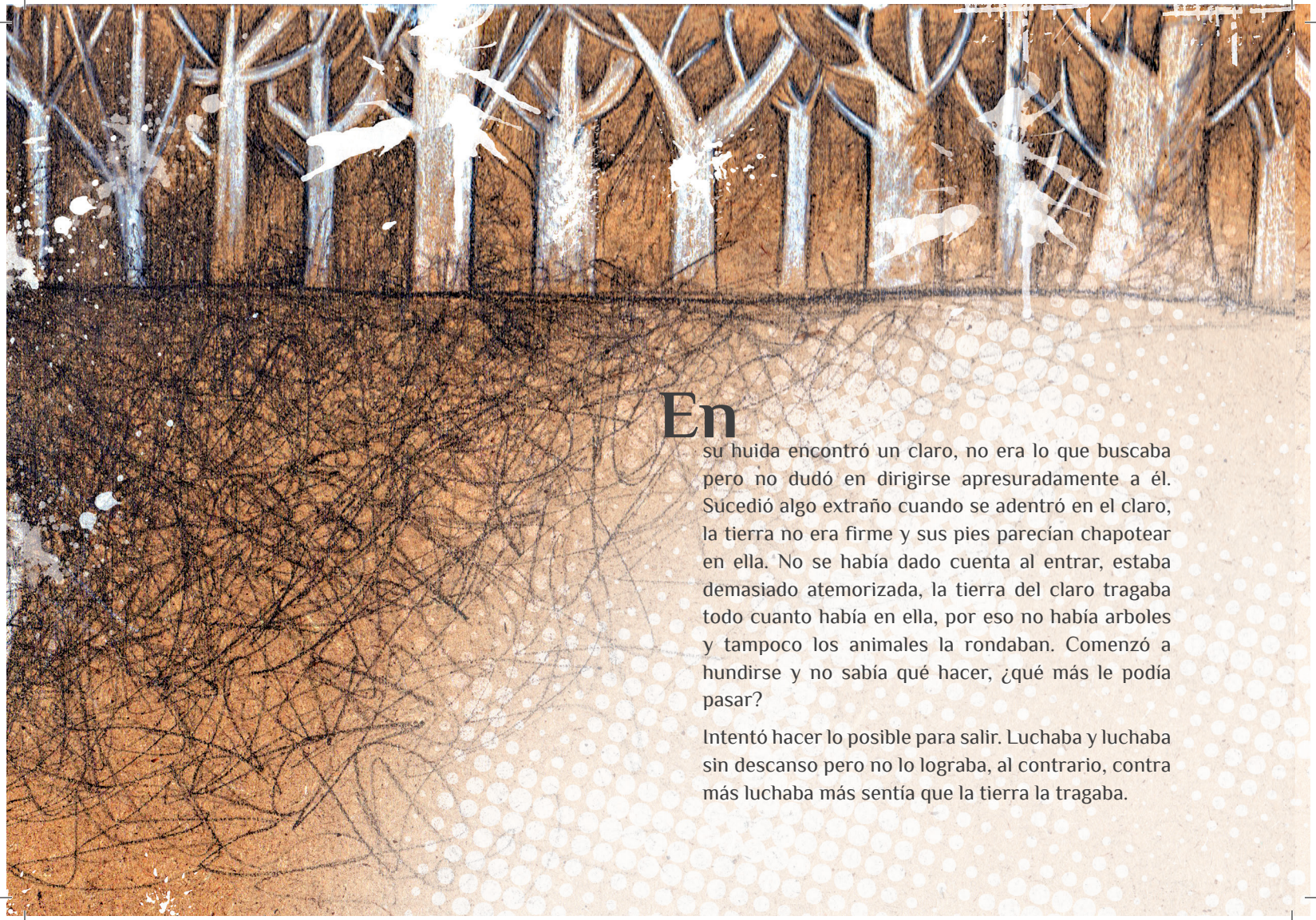
Olvidó

su paso precavido a pesar de que la espesura del bosque se hacía cada vez mayor; ya no se acordaba del vestido, solo de la desdicha que su imaginación le decía que traería.

Ramas, raíces y piedras se hacinaban mientras avanzaba... Tan ensimismada estaba que no las veía y tropezó, se trastabilló con una de las muchas raíces y cayó al suelo. No se hizo daño la sastrecilla, aparte de unos pocos arañazos, pero su vestido se manchó de barro; sí, aquel vestido tan bonito al que tanto cariño había dedicado ahora estaba arrugado y cubierto de lodo.

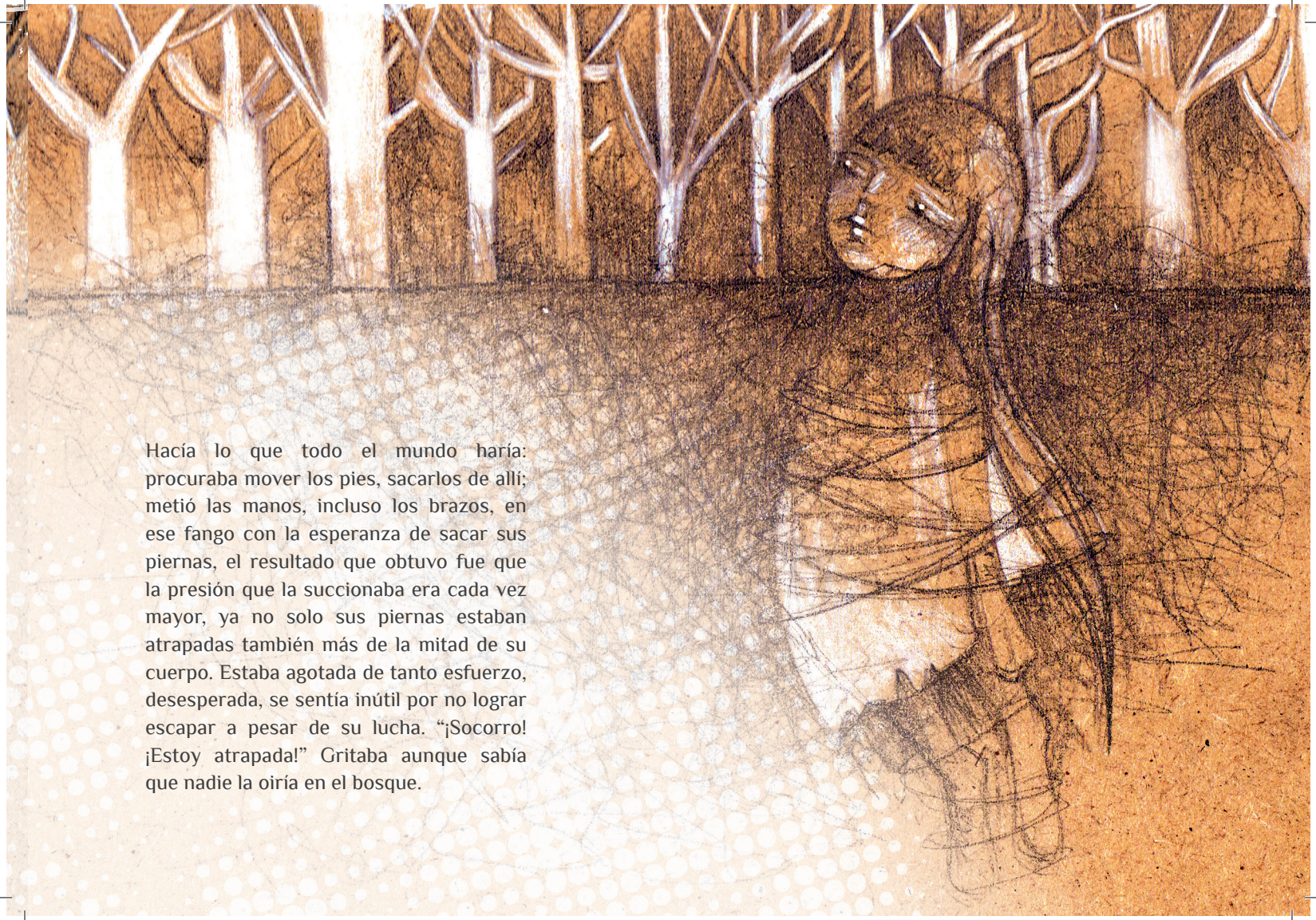
La pobre lloraba desconsolada, todas sus ilusiones se habían desvanecido y, además, no podía evitar culparse por haber maldecido antes al vestido. Y allí sentada, mientras se lamentaba, el bosque le pareció más amenazador que nunca: la frondosidad y vida de los arboles, que siempre había admirado, ahora oscurecían el cielo y los sonidos la aterrorizaban.

Huyó, necesitaba alejarse de aquel lugar. Corría desesperada para encontrar una salida pero el bosque era cada vez más angosto para ella, la ahogaba; su corazón palpitaba con fuerza y sus ojos estaban en mil lugares previendo el mal que creía anticipar. Su único anhelo era escapar de los arboles y los peligros que escondían.



En su huida encontró un claro, no era lo que buscaba pero no dudó en dirigirse apresuradamente a él. Sucedió algo extraño cuando se adentró en el claro, la tierra no era firme y sus pies parecían chapotear en ella. No se había dado cuenta al entrar, estaba demasiado atemorizada, la tierra del claro tragaba todo cuanto había en ella, por eso no había arboles y tampoco los animales la rondaban. Comenzó a hundirse y no sabía qué hacer, ¿qué más le podía pasar?

Intentó hacer lo posible para salir. Luchaba y luchaba sin descanso pero no lo lograba, al contrario, contra más luchaba más sentía que la tierra la tragaba.



Hacía lo que todo el mundo haría: procuraba mover los pies, sacarlos de allí; metió las manos, incluso los brazos, en ese fango con la esperanza de sacar sus piernas, el resultado que obtuvo fue que la presión que la succionaba era cada vez mayor, ya no solo sus piernas estaban atrapadas también más de la mitad de su cuerpo. Estaba agotada de tanto esfuerzo, desesperada, se sentía inútil por no lograr escapar a pesar de su lucha. “¡Socorro! ¡Estoy atrapada!” Gritaba aunque sabía que nadie la oiría en el bosque.

Fatigada

y sin esperanza dejó de luchar un instante contra esa tierra, ese fango, que se la tragaba. Miró el cielo, no se había dado cuenta todavía del buen día que hacía pero ahora sí, contempló el bosque que tantas veces había recorrido y recordó como disfrutaba viendo a los animales jugando, se podía pasar horas así y es lo que estaba haciendo: no era un bosque amenazador, era el bosque de siempre. En esos momentos en los que dejó de luchar contra la presión, de intentar evitarla, comenzó a dejar de hundirse; asombrada la sastrecilla se dio cuenta de esto. Ya no intentó luchar por sacar los pies, por evitar sentirse tragada por la tierra, y se tumbó, contra toda lógica procuró entrar en contacto con ese fango que la quería ahogar, casi parecía que intentaba permanecer en el pantano. Conforme menos evitaba, menos luchaba contra la presión, menos la sentía y además su cuerpo iba saliendo a flote; comprendió que todos esos esfuerzos que había hecho solo la habían hundido más.

Estaba cabeza arriba, completamente acostada sobre el lodo, de este modo no le costó mucho moverse relajadamente. No intentaba dejar de sentir la presión, simplemente se movía como si nadara de espaldas en el fango. Al final, poco a poco, logró acercarse a la orilla, al bosque. Salió embarrada, llena de lodo, apenas se distinguía ya el vestido que llevaba.

Lamentaba que su vestido se hubiera estropeado y lo que había pasado, como no habría de hacerlo, pero no sufría por ello. No pensó apenas en lo sucedido, solo para contarles sus amigos y amigas su aventura y qué hacer si caían en esas tierras de fango.

A partir de ese día la sastrecilla estaba más atenta, ya no caía tanto en fantasía, no por estar preocupada o temerosa, sino por disfrutar de cada momento. Aprendió que le sucederían cosas que no le gustarían y que no podría evitar pero que no tenían porque apartarla de su vida .

Días después la sastrecilla volvió a tejer el vestido con más ganas si cabe y les encantó a todos los que conocía. No os voy a mentir, no fue la mejor sastre de la comarca pero nadie dudó jamás de que era la más feliz.

Fin

Hay momentos

de la vida en los que, al igual que en el caso de nuestra sastrecilla, los miedos, las inseguridades, los pensamientos, el dolor... toman el control y nos apartan del camino que hemos elegido recorrer, de las personas que queremos y de nosotros mismos.

Nuestro cerebro está diseñado para que estemos protegidos y anticipemos el daño. Por este motivo, de forma automática e incluso impulsiva, procuramos no sentir dolor, ya sea dolor físico o emocional, y evitarlo llegando a invertir en esta tarea todos nuestros esfuerzos y energías sin lograr resultados, ya que por mucho que lo intentemos no podemos evitar cierto dolor que acompaña la vida, como las emociones, las sensaciones y los pensamientos. En este intento caemos en una espiral de preocupación que nos fatiga hasta extenuarnos, evitamos personas y lugares, nos refugiamos en la fantasía con el único fin de no sentir o buscamos otros métodos que conllevan un gran tiempo y esfuerzo pero que no tienen éxito. Lo único que obtenemos es agotamiento, sentirnos culpables, frustrados e incapaces, dejamos de disfrutar de lo que hacemos, desaparece la ilusión y la esperanza, y el dolor cada vez es mayor, es en este momento cuando somos presa del sufrimiento.

Esto no es muy dispar a lo que le sucede a la sastrecilla. Las inseguridades (Los "tal vez", los "y si", los "quizá"...) la dominaron; se sumergió en estos pensamientos, en la preocupación, con el fin de prevenir tales males pero en esta vana tarea se olvidó de cuál era su camino, se olvidó de lo que realmente le importaba y esto, como hemos leído, le ocasionó mayor sufrimiento.

Las arenas movedizas en las que cae nuestra protagonista no difieren en absoluto de las inseguridades, miedos y preocupaciones que vive con anteriorídad, su lucha contra ellas solo logra que se hunda cada vez más.

Salir de las arenas movedizas es difícil, nos exige ir contra toda lógica: entrar en contacto con aquello que más tememos y dejar de luchar una batalla contra nosotros mismos con el fin de recuperar las fuerzas para continuar el camino.

Si aceptamos el dolor y las experiencias desagradables también nos permitiremos ser conscientes del resto de experiencias del momento, el aquí y el ahora: Disfrutar de cosas que sentimos que nos nutren, como: Comer y disfrutar un delicioso plato de comida; un atento paseo por el parque; estar presentes con las personas que queremos; ser capaces de disfrutar de una conversación; poder tejer un bonito vestido...

Al final la sastrecilla fue la sastre que ella quería ser y recorría cada día el camino como ella quería hacerlo, lo que no evitaba que en ocasiones sufriera algún que otro tropezón pero esto jamás la detuvo ni le impidió sentirse plena.

Hay momentos

de la vida en los que los miedos,
las inseguridades o el dolor...
toman el control y nos apartan
del camino que hemos elegido recorrer.

Esta es una metáfora sobre tomar de
nuevo las riendas de ese camino.

Organiza:

afda Asociación de trastornos depresivos de Aragón

Colabora:

HERALDO

Finacia:

Zaragoza AYUNTAMIENTO