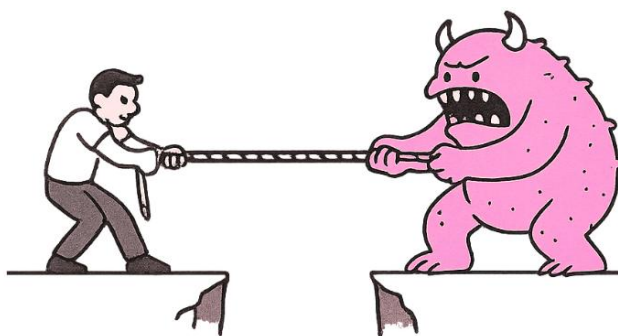


EL MONSTRUO DE LA EVITACIÓN – Una metáfora

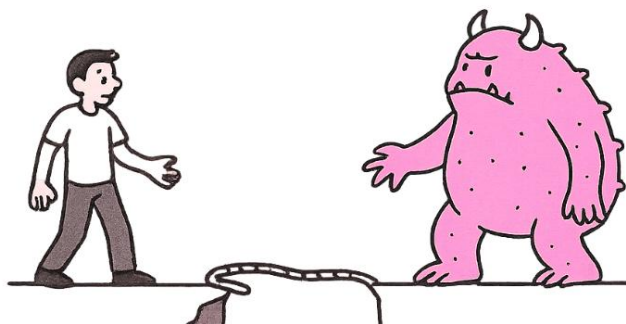
La situación en la que te encuentras ahora se parece al juego de tirar de la cuerda con un monstruo grande y feo. Parece que no vas a conseguir ganar: cuanto más tiras, más fuerte tira el monstruo hacia su terreno.

A veces, incluso parece como si hubiera un pozo sin fondo entre ese monstruo y tú y, si pierdes, vas a ser arrastrado al interior del pozo y allí te vas a quedar, aniquilado para siempre.

Por eso tiras y tiras. Intentas asentar los talones para hacer palanca mientras procuras tensar al máximo la musculatura. Y esperas que alguna de esas cosas te funcione... Sin embargo, nada de lo que intentas funciona, y cada vez estás más frustrado y cansado.



Pero imagínate que, en realidad, lo que tuvieras que hacer fuera otra cosa completamente diferente. Tal vez tu tarea no consista en ganar esta pugna de tirar de la cuerda. Tal vez tu tarea consista en descubrir la manera de soltarte de la cuerda.



Cada vez que pones en práctica una conducta diseñada específicamente para evitarte algún sufrimiento personal, le das más poder a tu sufrimiento.

Probablemente, nada más evitar o escapar de ese sufrimiento, vas a experimentar alivio por no haberte enfrentado al pensamiento, sentimiento o sensación corporal dolorosos. La propia sensación de alivio va a reforzar tu deseo de volver a utilizar esa misma táctica la próxima vez que tenga que enfrentarte a la posibilidad de experimentar algún tipo de malestar.

Pero, cada vez que actúes así, en realidad, le estarás dando más poder a ese mismo contenido doloroso, es decir, a tu pensamiento, sentimiento o sensación corporal desagradables.