

Camino hacia la cima de la montaña

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de la metáfora: *Path Up the Mountain*, Hayes, S.C., Strosahl, K.D., and Wilson, K.G., 1999.

Esta metáfora puede ser utilizada para ayudar al cliente a normalizar sus altas y bajas, y que pueda ver que el progreso no tiene que ser constante.

Leer lo siguiente:

- *Aunque tomemos la decisión de vivir una vida orientada hacia nuestras metas y valores, no necesariamente notaremos nuestro progreso. A veces tenemos que mantener la fe en nuestro proceso, aun cuando esta dirección tome rutas inesperadas.*
- *Suponte que estás realizando una caminata por el bosque. Imagina las diferentes veredas y caminos, sobre todo observa las cuestas empinadas.*
- *Los caminos te llevan hacia al frente y hacia atrás, dan vueltas, hay curvas y en ocasiones parece ser que estas caminando hacia el camino opuesto de tu destino.*
- *A veces puedes sentir que estás bajando hacia un nivel que ya habías completado.*
- *Si te preguntarán sobre cómo va tu progreso, tal vez me contarías que no sabrías hacia donde te estas dirigiendo, tal vez te sentirías perdido.*
- *En esos caminos empinados, parecería que vas hacia atrás, al verte rodeado de árboles, probablemente me dirías que las cosas no están saliendo bien, y que nunca vas a llegar a la cima de la montaña.*
- *Tal vez, cuando estuvieses en un tramo plano y cómodo con vista clara hacia la cima, probablemente me dirías con optimismo que las cosas marchan muy bien.*
- *Ahora imagina que estamos cruzando un valle entre las montañas con unos binoculares, y que a través de ellos puedes observar a otras personas subiendo la montaña.*
- *Si yo te preguntara como les va a esas personas, probablemente me dirías que les va bien, ya que puedes apreciar el progreso de esas personas. Pero nota que esas personas para llegar ahí, han pasado por las veredas y los caminos en los cuales tú te encuentras hoy.*

- *El mantener una perspectiva amplia sobre el progreso es la clave. A veces el camino tiene obstáculos y parece llevarnos en la dirección equivocada, pero es justo ese camino difícil y variable, el que nos conduce a la cima.*

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 book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com