

La metáfora

DE LA CUCARACHA

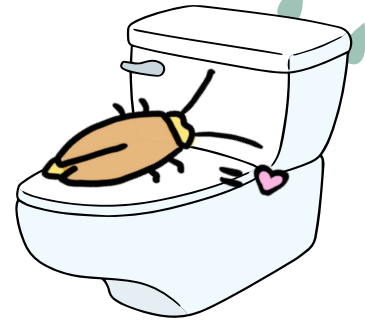
Mari Zafra: Psicóloga y psicoterapeuta

Contacta conmigo:   

marizafra.terapia@gmail.com

PSIKIGAI.

  BY MARI ZAFRA.



ÉRASE UNA VEZ UNA CUCARACHA...

Érase una vez una cucaracha. La cucaracha tenía nombre. Y era un nombre de cucaracha... **Se llamaba Ariel.** Sí, como la Sirenita. ¿Vas a cuestionarme durante mucho rato? ¿O podemos proseguir con este relato tributo al asco y la aversión humana? Gracias.

Pues, como iba diciendo, a Ariel le encantaban muchas cosas. Jugar al futboracha (como el fútbol... pero en cucaracha. El cómo se juega y con qué se lo dejo a tu imaginación), mirar la televisión - en concreto la de tu casa - desde su escondite preferido y perder la noción de sí misma, contemplando el resbalar de las gotas de lluvia de cualquier ventana. A Ariel le gustaban muchas cosas. Pero lo que más le hacía feliz era la tapa de tu váter. Abrir sus gentiles alas, revolotear desde su escondite favorito hasta la tapa blanca de cerámica y posar sus patas en todo lo que viene siendo el medio. Lo que hacía allí era, es y será, un completo misterio.

La cuestión es que debes imaginar que Ariel se posa cada día de la semana en la tapa de tu inodoro. ¿Qué crees que sentirías si abrieses, somnoliento o somnolienta, la puerta del baño y te encontrases semejante autobús color terracota inmóvil sobre la tapa cerrada del váter?

¿Qué crees que harías en primera instancia?

Si la respuesta es:

‘Pues lo que he hecho siempre... Gritar, cerrar la puerta e intentar llamar a alguien para que haga desaparecer al gentil y asqueroso bichito’, podemos proseguir con nuestro cuento.

Si, en cambio, tu respuesta es:

‘Pues retirar al insecto tranquilamente; las cucarachas no me producen aversión’ te animo que reformules toda la metáfora con algo que te genere sensaciones aversivas.

Prosigamos con nuestra historia donde Ariel no es la protagonista. Ariel no se entera de nada. Es un insecto; su único deseo es posar su culo en el foco más brillante y celebrarlo. Sin embargo, focos a tu persona, **¡Tú sí eres protagonista!**

La metáfora



DE LA CUCARACHA

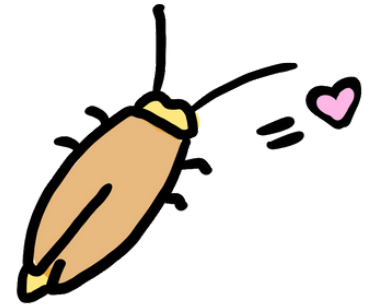
Mari Zafra: Psicóloga y psicoterapeuta

Contacta conmigo:   

marizafra.terapia@gmail.com

PSIKIGAI.

  BY MARI ZAFRA.



ÉRASE UNA VEZ UNA CUCARACHA...

Imagina que esta escena ocurre durante un año. Cada día Ariel se posa en tu inodoro dificultándote entrar en el baño.

Hemos crecido con muchas imposiciones y reglas verbales. Una de muchas reza así (léase con voz grave y autoritaria):

‘¡Los miedos hay que superarlos!’

¿Merece la pena superar todos tus miedos? ¿Estamos superando un miedo porque es importante para nosotros? O más bien, ¿Porque he aceptado la obligación de superarlos todos y si no dedico tiempo y esfuerzo en ello me siento culpable?

Si Ariel te visita una vez cada tres años... ¿Merece la pena que te obligues a ser tú quien lidie con ella?

Sin embargo, y volviendo a nuestra historia, Ariel ha encontrado las condiciones perfectas en la tapa de tu inodoro. De hecho, piensa formar una bonita familia en algún rincón de tu hogar.

Ariel no va a irse jamás. Cada día volverá para saciar sus ansias de olisquear el nuevo ambientador que elegiste.

Tienes tres opciones:

1. La primera es aceptar que Ariel ha tomado tu baño y tu casa. Mudarte y no mirar atrás.
2. La segunda es seguir haciendo lo que has hecho siempre.
3. **La tercera es enfrentar tu miedo... ¿Que cómo se hace?**

Primeramente, **el protagonista de esta historia tiene que dejar de huir de su emoción.** Tiene que empaparse de ella y conocerla. ¿Qué sientes cuando ves a Ariel? ¿Si Ariel fuese una serpiente venenosa de cascabel, dejarías que tu pareja, padre, madre o mascota entrase a por ella?

La metáfora



DE LA CUCARACHA

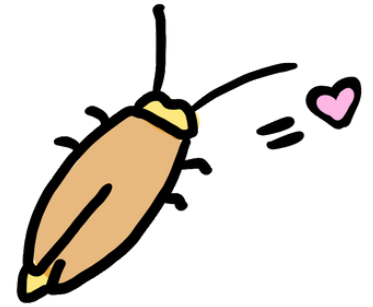
Mari Zafra: Psicóloga y psicoterapeuta

Contacta conmigo:   

marizafra.terapia@gmail.com

PSIKIGAI.

  BY MARI ZAFRA.



ÉRASE UNA VEZ UNA CUCARACHA...

Definitivamente, Ariel no es peligrosa. ¿Qué va a hacerte? ¿Tregar por tu mano? ¿Aburrirse de esta misma y migrar a otro rincón del baño? No huyes de Ariel. Huyes del asco y aversión que te produce. Es un asco aprendido. Seguramente tu yo bebé de hace algunos años contempló a todo su entorno sumirse en el terror y caos más absoluto ante la presencia de ese pequeño pero poderoso ser. Viste a tu padre liarse a escobazos, a tu hermano subirse en una mesa, a tu hermana chillar, quizás a tu madre tirándole un zapato desde la distancia. Aprendiste que aquel ser, fuese lo que fuese, era malo. Muy, muy malo. Tanto como para poner a tus principales figuras de apego y héroes infantiles en estado de alerta máxima.

Huir de las emociones no funciona. No te ha funcionado nunca... por eso cada vez que Ariel aparece, reaccionas de la misma forma.

¿Cómo puedo afrontar mi miedo?

Pasando muchísimo asco.

El primer día entrarás con un trozo de papel gigante y rápidamente cubrirás a Ariel con él. Pudiendo, incluso, aniquilar a tan gentil ser que sólo quería seguir compartiendo momentos de televisión junto a ti. Pero, más adelante, tras entrar en contacto 300 veces con Ariel... ¿Crees que tu sentimiento de asco y miedo será el mismo?

Quien sabe, puede que, incluso, Ariel y tú os hagáis grandes amigos. Quizás te permitas jugar con ella o cogerla con la mano antes de arrojarla por la ventana y ver cómo vuela gentilmente hacia el sol. O se la come un pájaro.

Ariel es una cucaracha... Pero también es hablar en público, decir no, poner límites, mantenerte firme en la decisión de dejar a una persona que resta en tu vida, pese a que puedas sentirte muy sola. Ariel son todas aquellas cosas que te activan y te hacen sentir débil. Aquellas cosas que traen pensamientos con los cuales te enganchas y tu conducta nunca cambia: ***‘Es muy difícil’, ‘No voy a poder’, ‘¿Y si pasa...?’***.

La metáfora



DE LA CUCARACHA

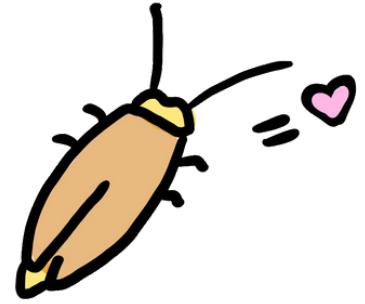
Mari Zafra: Psicóloga y psicoterapeuta

Contacta conmigo:   

marizafra.terapia@gmail.com

PSIKIGAI.

  BY MARI ZAFRA.



ÉRASE UNA VEZ UNA CUCARACHA...

No quiero que vivas tu vida esforzándote en que Ariel no te dé asco o miedo. No quiero que te esfuerces ni que dependas de si Ariel aparece o no. Ojalá este cuento te ayude a dirigir tus energías, a abrazar tu miedo y pensar:

Me da mucho miedo pero... ¿Yo qué quiero hacer?

Y colorín colorado, esta metáfora sobre una cucaracha que invadía baños y el humano que quiso superar sus miedos, se ha acabado.

Si quieres aprender sobre el **MIEDO** y acercarte a esta emoción, tienes un videojuego sobre la historia de, **Fantasmuki**, en las historias destacadas de mi [Instagram](#).

