

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN DEPRESIÓN

Metáfora EL JARDÍN

“Imagina que eres un jardinero y que te apasiona cuidar de las plantas de tu jardín. Las plantas son los elementos que dan sentido a tu vida, ¿Cuáles son? ¿cómo están esas plantas? ¿tienen agua suficiente? ¿huelen bien? ¿estás dedicando más tiempo del que te gustaría a alguna con respecto a otras? ¿querrías que no fuera así? ¿consideras que estas cuidando las plantas como te gustaría o hay algunas que no? ¿cómo te gustaría mejorar esos cuidados?”

En ocasiones, las plantas se marchitan, a pesar de que las hayamos cuidado. No obstante, aquí lo importante es si tú las has cuidado como te gustaría hacerlo.

También aparecen malas hierbas. Molestan, son feas y desagradables a la vista. En numerosas ocasiones, las cortas en cuanto las ves, pero vuelven a salir rápidamente y vuelves a cortarlas cuanto antes... ¿has experimentado esto? ¿llegas a estar tan atento de estas que descuidas tus plantas? Quizá, en ocasiones, no caemos en que esas malas hierbas también pueden tener algún beneficio, como que ayuden al crecimiento de otras plantas, ¿cómo ves esto?”