

El Vaso de Agua

En una terapia de grupo, la psicóloga en un momento levantó un vaso de agua.

Cuando todos esperaban oír la pregunta: "¿Está el vaso medio lleno o medio vacío?" , ella en lugar de ésto preguntó:

- ¿Cuánto pesa este vaso?

Las respuestas de los pacientes del grupo variaron entre 200 y 250 gramos.

Pero la psicóloga respondió:

- El peso no es importante, porque dependerá de cuánto tiempo sostengo el vaso: Si lo sostengo durante 1 minuto, no es problema. Si lo sostengo 1 hora, me dolerá el brazo. Si lo sostengo 1 día, mi brazo se dormirá y paralizará.

El vaso no cambia, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado y más difícil de soportar se vuelve.

Después continuó diciendo:

- Las preocupaciones son como el vaso de agua. Si piensas en ellas un rato, no pasa nada. Si piensas en ellas un poco más empiezan a doler y si piensas en ellas todo el día, acabas sintiéndote paralizado e incapaz de hacer nada.

¡Acuérdate de soltar el vaso!

