

La Metáfora del Autobús. El Autobús de tu vida

Imagínate un autobús, un autobús en el que tú eres el conductor. Dicho autobús solo tiene una puerta de entrada, y los pasajeros no son otros que tus pensamientos, recuerdos, sentimientos, sensaciones... Todas esas cosas que cada uno tiene en su propia vida. Pues bien, algunos de esos pasajeros son raros. Muuuy raros (tienen un aspecto amenazante, incluso estás bastante seguro de que algunos llevan alguna navaja escondida). Y parece que ellos no quieren ir por donde tú los llevas.

Así que te empiezan a amenazar. Te dicen que si no sigues sus instrucciones, vendrán desde el fondo del autobús (como todo el mundo sabe, los pasajeros raros siempre se sientan al fondo del bus, y tú quieres que allí se queden) y se pondrán a tu lado, molestando. Al final entre las amenazas y las pocas ganas que tienes de ver a esos pasajeros, acabas cediendo. Incluso estableces un trato con ellos “Ustedes se quedan sentados en el fondo del autobús, sin molestar, así yo no los veo, y yo los llevaré por donde digán”.

Al cabo de un tiempo te planteas qué sentido tiene ser el conductor de un autobús, si los pasajeros te dicen por dónde tienes que ir. Así que te plantas. Frenas el autobús, te giras y dices “¡Estoy harto! ¡No me gusta esto! ¡Fuera de mi autobús!”

Pero estos pasajeros, que son realmente complicados, no están dispuestos a bajar. Pese a que forcejeas con ellos, no los puedes sacar de tu autobús. Y encima, todos los demás pasajeros se empiezan a impacientar porque el bus está parado y no estás yendo a ninguna parte. Así que al final cedes, y para calmar a los pasajeros del fondo, que están muy enfadados porque te has enfrentado con ellos, no dudas en hacerles caso una vez más. Y este enfrentamiento se repite, en varias ocasiones, siempre con el mismo resultado. Al final, te sientes tan vapuleado, y has avanzado tan poco últimamente con tu autobús, que empiezas a esforzarte por seguir la guía de los pasajeros del fondo. Así ellos se quedan calladitos y no molestan.

Al final, llega un día en el que te das cuenta de que sabes tan bien por donde ellos quieren que vayas, que no hace falta ni que te lo digan. Es muy difícil para ti aceptar la derrota, así que empiezas a justificar tu ruta (¡¡ay justificar, como nos gusta justificarnos!!) diciéndote que esta es la única ruta posible y olvidando realmente el motivo por el cual la sigues. Al final, con el paso del tiempo... ¡acabas olvidando incluso la presencia de todos aquellos pasajeros indeseados en tu autobús! Pero descuida, ellos siguen allí, cómodamente situados al fondo del bus, prestos a saltar, gritar y hacerse notar cada vez que no vayas por donde ellos quieren.

Entonces, ¿dónde está el truco de toda la historia? Pues en que el poder que tienen esos pasajeros sobre ti se basa al cien por cien en un “si no haces lo que te decimos que hagas, nos haremos notar. Vendremos a la parte delantera del bus y haremos que nos prestes atención, poniéndote incómodo, causándote malestar”.

¡Pero es que eso es lo único que pueden hacer! Por muy amenazadores que parezcan, aunque alguno lleve una navaja o un puñal escondido... esos pasajeros no pueden hacerte daño. Te pueden incomodar, pueden ser molestos, un incordio incluso, pero no pueden destruirte. Son, como dice el dicho, mucho ruido y pocas nueces. Pero eso tu no lo sabes...así que, en tu vida, aceptas el trato, haces lo que ellos dicen para calmarlos y tú a cambio no tienes que soportarlos... ¡Al final, para mantener el control de los pasajeros, has acabado cediendo la dirección del bus!

Y lo más importante en nuestras vidas, es siempre seguir la dirección que a cada uno de nosotros nos parece importante. Los pasajeros (emociones, pensamientos, sentimientos, recuerdos...) nunca podrán hacerte un daño real sin tu cooperación, pues sólo son lo que son (eventos privados).

Ellos no giran el volante. No pisan el freno, ni el acelerador. El conductor del bus, eres tú.