



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

UN MÉTODO PARA UTILIZAR LA METÁFORA COMO RECURSO TERAPÉUTICO

Carla Galíndez, Florencia Drewniak

cigalindez@gmail.com

Psicoterapia - metáfora - terapia cognitivo conductual

Psychotherapy - metaphor - cognitive behavioral therapy

RESUMEN

La psicología reconoce la gran importancia de la metáfora en el abordaje terapéutico, porque facilita el establecimiento de un vínculo entre paciente y terapeuta y permite al profesional comprender mejor los fundamentos de la experiencia cognitiva y afectiva de aquel.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) se focaliza en los procesos cognitivos del paciente y busca examinar cómo a partir de determinadas interpretaciones sobre sí mismo, otras personas y el mundo, configura su estado emocional y sus patrones conductuales. Los terapeutas pueden sumar a su caja de herramientas las metáforas para conectar con la visión del mundo de sus pacientes a través de ellas y así favorecer una instancia para explorar mejor las emociones y sensaciones.

Podemos mencionar diferentes enfoques vinculados con la indagación de la metáfora, como Loue (2008), Kopp (1995) o Tay (2013), pero nos centraremos en el artículo de Sims (2003) titulado *Working with metaphor* porque enfatiza la importancia del trabajo con metáforas que los mismos pacientes aportan al espacio terapéutico.

El objetivo de nuestra presentación es demostrar la eficacia de la aplicación del modelo de seis pasos de este autor, a partir de metáforas generadas por pacientes, identificadas y validadas por el terapeuta, y que constituyeron un recurso para retomar el abordaje de ciertos focos en futuras sesiones. La aplicación de este modelo se propone como un aporte concreto al ámbito psicoterapéutico, y se fundamenta en el trabajo interdisciplinario de nuestro equipo de investigación, al poner en contacto el análisis discursivo de las metáforas con su praxis.

UN MÉTODO PARA UTILIZAR LA METÁFORA COMO RECURSO TERAPÉUTICO

ABSTRACT

Psychology recognizes the great importance of metaphor in the therapeutic approach as it facilitates the construction of a bond between patient and therapist and it allows the professional to better understand the foundations of the patient's cognitive and affective experience. Cognitive-behavioral therapy (CBT) focuses on the patients' cognitive processes and seeks to examine how, based on specific interpretations about themselves, other people and the world, they arrange their emotional state and their behavioral patterns. Therapists can add metaphors to their toolbox and use them to connect with their patients' worldview, thus promoting an instance for better exploring their emotions and sensations. Even if there are different approaches related to the investigation of metaphor, such as Loue (2008), Kopp (1995) or Tay (2013), we will focus on a paper by Sims (2003) entitled Working with metaphor because it emphasizes the importance of working with the metaphors that patients themselves bring to the therapeutic setting. The objective of our presentation is to demonstrate the effectiveness of the application of the six-step model proposed by this author based on the metaphors generated by the patients, and recognized and validated by the therapist, which served as a resource to resume discussion of central topics in future sessions. Grounded on the interdisciplinary work of our research team, we apply this model as a concrete contribution to the psychotherapeutic field, highlighting the link between the discursive analysis of metaphors and their praxis.

INTRODUCCIÓN

La psicología, en general, reconoce la gran importancia de la metáfora en el abordaje terapéutico, porque este recurso facilita el establecimiento de un vínculo entre paciente y terapeuta y permite al profesional comprender mejor los fundamentos de la experiencia cognitiva y afectiva de aquel. La terapia cognitivo-comportamental (TCC) implica la aplicación de la psicología científica a la psicoterapia a partir de una metodología experimental, con el fin de comprender y modificar los trastornos psicológicos que perturban la vida del paciente. La TCC está constituida, por un lado, por modelos surgidos de las teorías del aprendizaje: el condicionamiento clásico de Pavlov, el condicionamiento operante de Skinner (1971), el aprendizaje social de Bandura (1982); la modificación de los comportamientos observables, las nociones de comportamiento motor y verbal; y por otro lado, por modelos cognitivos basados en el estudio del tratamiento de la información en los procesos de pensamiento consciente e inconsciente que filtran y organizan la percepción de los acontecimientos en torno del individuo, entre los que se ubican los trabajos de Ellis (1979) y Beck (1983,1999, 2013) .

UN MÉTODO PARA UTILIZAR LA METÁFORA COMO RECURSO TERAPÉUTICO

Ambos procesos comportamentales y cognitivos propician emociones que son el reflejo fisiológico y afectivo de las experiencias placenteras y displacenteras. Mientras la psicología cognitiva se ocupa de la actividad mental en sus relaciones con la percepción, los pensamientos y la acción, la terapia comportamental no tiene como propósito suprimir una secuencia de comportamientos, sino intentar enseñar al individuo una nueva secuencia no patológica que provoque una asimilación adaptativa de este comportamiento en el conjunto de su personalidad. Así, la terapia se focaliza en los procesos cognitivos del paciente y busca examinar cómo, a partir de determinadas interpretaciones sobre sí mismo, sobre otras personas y este mundo, configura su estado emocional y sus patrones comportamentales. En este sentido, las metáforas que los mismos pacientes aportan a la sesión son formas condensadas de expresar emociones y percepciones que, al estar en conexión directa con procesos cognitivos, pueden ser de gran importancia en la terapia.

Podemos mencionar diferentes enfoques vinculados con la indagación de la metáfora en relación con la psicología, como los estudios de Loue (2008), de Kopp (1995), de Stott (2010) y de Tay (2016), que ya han sido brevemente mencionados en los primeros trabajos de esta mesa redonda.

Para esta presentación, partimos del artículo *Working with metaphor* de Sims (2003). En primer lugar, haremos referencia a su propuesta de los seis pasos como un modelo plausible de ser empleado concretamente en el espacio terapéutico, luego, presentaremos la aplicación de la secuencia a casos concretos en terapia TCC. Hemos elegido el modelo de Sims, porque no solo enfatiza la importancia del trabajo con metáforas que los mismos pacientes aportan al proceso terapéutico¹, sino que permite también la coconstrucción metafórica. Su aplicación constituye un aporte invaluable al ámbito psicoterapéutico, y se enriquece con la labor interdisciplinaria de nuestro equipo de investigación. En este trabajo, las metáforas con las que se ejemplifica el método han sido seleccionadas en el consultorio a partir del trabajo terapéutico realizado con pacientes durante el 2020.

En este sentido, el objetivo de nuestra presentación es demostrar la eficacia de la aplicación del modelo de seis pasos propuesto por este autor, a partir de metáforas aportadas por los pacientes e identificadas y validadas por la terapeuta². Estas metáforas facilitaron en sesiones subsiguientes el abordaje de objetivos terapéuticos, como la

¹ En este sentido, existen otras líneas que trabajan con metáforas en terapia. A diferencia de nuestra propuesta, se focalizan en las metáforas que el psicólogo aporta como propuesta al espacio terapéutico.

² La Lic. Carla Galíndez, coautora del presente trabajo, ha recogido las expresiones en el ámbito de sesiones psicoterapéuticas, en adelante nos referiremos a ella como "T"
XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental
www.interpsiquis.com – del 24 mayo al 4 de junio de 2021

UN MÉTODO PARA UTILIZAR LA METÁFORA COMO RECURSO TERAPÉUTICO

autorregulación emocional, el desempeño en el ámbito afectivo, las relaciones interpersonales y las cogniciones³.

Sims explora la importancia de la metáfora en los procesos de pensamiento conceptual y enfatiza su eficacia en la psicoterapia. Propone enriquecer la práctica terapéutica a partir de la toma de conciencia de la metáfora generada por el paciente, hecho que nos permite a los terapeutas contactar con la visión del mundo de nuestros pacientes. El autor parte de metáforas originadas por el paciente, porque afirma que son más aceptadas y más fácilmente recuperadas que las metáforas propuestas por los terapeutas.

MODELO DE SEIS PASOS

Sims (2003) postula que el primer paso es escuchar una metáfora. El autor reflexiona acerca de la escasa conciencia de los terapeutas en relación con el uso de las metáforas, y considera que se centran en el significado supuesto, acto que constituye la imposición de un significado a un acto imaginativo. Esto significa que no hay actividad compartida en cuanto a la búsqueda de sentido, sino simplemente una interpretación del clínico. Para escuchar adecuadamente una metáfora, Sims propone al terapeuta suspender la actividad de buscarle sentido y dejarse llevar por las imágenes que surgen de la metáfora. "Uno reenfoca la atención y, en lugar de mirar a través de la metáfora, mira la metáfora" (Sims, 2003:532)⁴

El segundo paso consiste en validar una metáfora, que, según Sims significa "reconocerla adjudicándole una sanción oficial"⁵, implica otorgarle entidad, darle protagonismo a la palabra del paciente en el acto comunicativo. "El psicoterapeuta encuentra la metáfora interesante, fascinante, vívida, intrigante. La forma de hablar del paciente se convierte en el foco de interés"⁶ (Sims, 2003:532).

El tercer paso plantea la expansión de la metáfora, alentando al paciente a describir sus emociones a través de asociaciones. También el terapeuta puede ofrecer sus propias asociaciones, pero debe hacerlo de manera estratégica eligiendo aquellas que sean útiles para el paciente.

³ Otro artículo de este autor, titulado *Hearing Metaphor: An Approach to Working with Family-Generated Metaphor (2004)* aplica el método para poner en evidencia el aprovechamiento de las metáforas que los miembros de la familia aportan a un espacio de terapia familiar.

⁴ "One refocuses attention and rather than looking through the metaphor one looks at it". (nuestra traducción)

⁵ "to mark with an indication of official sanction." (nuestra traducción)

⁶ "The clinician finds the metaphor interesting, fascinating, vivid, intriguing. The client's way of speaking becomes the focus of interest" (nuestra traducción)

UN MÉTODO PARA UTILIZAR LA METÁFORA COMO RECURSO TERAPÉUTICO

En el cuarto paso, la estrategia es “jugar con las posibilidades”, una etapa lúdica en la que por primera vez, el terapeuta indaga acerca de los significados posibles de la metáfora que se derivarán de las asociaciones desarrolladas en la etapa anterior. Se destaca en esta instancia lo placentero de explorar el lenguaje figurado, y el hecho de que “a menudo, surge la oportunidad de encontrar algo de liviandad y humor incluso en los temas más serios”⁷ (Sims, 2003: 533).

Sims denomina marcado y selección al quinto paso del modelo. “Después del pensamiento divergente de las etapas anteriores, ahora se da la oportunidad de examinar la metáfora y seleccionar entre los aspectos importantes desarrollados aquellos que promueven los objetivos actuales del tratamiento, especialmente aquellos que influyen en el manejo del problema objeto de análisis por parte del paciente”⁸ (Sims, 2003: 533). Terapeuta y paciente convergen en los aspectos de significado ampliado de la metáfora que pudieran resultar útiles para el tratamiento.

El último paso se denomina conexión con el futuro. En esta etapa, se reconoce la responsabilidad del paciente con respecto a su futuro. La exploración de una metáfora permite involucrar a los pacientes en un diálogo, desde una posición de comprensión compartida de las tareas y los desafíos que se avecinan. “Debido a que el análisis se origina en las palabras del paciente y regresa a él, es más probable que sea aceptada. La vivacidad y el disfrute del uso del lenguaje figurado también hacen que sea más probable que se recuerde el tratamiento del tema, y la metáfora se convierte en una forma conveniente y no amenazante de referirse a ciertos temas o tareas durante futuros contactos”⁹ (Sims, 2003:533).

APLICACIÓN DEL MODELO

Para explicar cómo puede aplicarse este método a una situación concreta en terapia tomaremos una metáfora que T ha escuchado frecuentemente en las sesiones con sus pacientes. Poder o no poder *manejar* un problema, una emoción o una situación aparece como metáfora lingüística.

⁷ “often arises to find some lightness and humor in even the most serious of topics.”(nuestra traducción)

⁸ “After the divergent thinking of the previous stages, we now have the opportunity to examine the metaphor and select from among the aspects of its expanded significance those that promote the current treatment goals, especially those bearing on the client's management of the problem under discussion.” (nuestra traducción)

⁹ “Because the discussion originates with, and returns to, the client's own words it is more likely to be accepted. The vividness and enjoyment of using figurative language also makes it more likely that the discussion will be remembered, and the metaphor becomes a convenient and non threatening way of referring to certain themes or tasks during future contacts.” (nuestra traducción)

UN MÉTODO PARA UTILIZAR LA METÁFORA COMO RECURSO TERAPÉUTICO

El verbo "manejar" en un sentido más concreto y ligado a nuestra experiencia cotidiana hace referencia a la acción de conducir un automóvil¹⁰. Intentaremos dar cuenta de la serie de pasos que podrían resultar de la aplicación consciente del modelo que, en este caso, permite al terapeuta partir de una metáfora proporcionada por el paciente y sugerir una metáfora propuesta por el terapeuta, de manera tal que ambas se integran en el diálogo. Para referirnos a un ejemplo concreto, en las sesiones se escucha frecuentemente que los pacientes dicen "no puedo manejarlo" para hacer referencia a estados de ánimo que están fuera de su control.

Este es el primer paso del modelo, el momento en que se escucha con atención la metáfora empleada por el paciente.

A partir del reconocimiento de esta metáfora lingüística, ponemos atención en el segundo paso que menciona Sims y nos enfocamos en la productividad que puede ofrecer la metáfora de la "conducción" o el "manejo". Como terapeutas, encontramos la metáfora interesante y llena de posibilidades. Este paso es fundamental para conectarnos con la forma de hablar del paciente. El foco de atención y de interés es la metáfora, y para validarla o darle entidad, podemos repetir la frase, haciéndonos eco de ella y pedirle al paciente que advierta cómo se puede trabajar a partir de esta expresión.

En el tercer paso, le pedimos al paciente que realice asociaciones libres (sin pensar demasiado) como una lluvia de ideas, respecto de la metáfora "manejar" y lo que ello le genera emocionalmente. Al principio, receptamos todas las asociaciones aunque no tengan una relación o un sentido muy claros. Posteriormente, registramos todas las emociones que conllevan. Algunos de los estados de ánimo que podrían evocarse son, por ejemplo, frustración, ansiedad, angustia, incertidumbre, descontrol, entre otros. Y por último, podemos ofrecer nuestras propias asociaciones, de manera estratégica y eligiendo las que sean útiles para el objetivo terapéutico. Dicho objetivo sería en este caso que el paciente pueda autorregular sus emociones a través del uso de determinadas herramientas, y la metáfora es un mecanismo adecuado para que el paciente comprenda el manejo de las técnicas terapéuticas. Cuando el paciente afirma que tal o cual técnica no funciona o que no le funciona cuando está ansioso, angustiado o estresado, puede preguntársele si sabe manejar. Si responde que sí, se lo guía con preguntas como: ¿Cómo aprendiste a manejar?, ¿Cómo fuiste incorporando la técnica del manejo?, ¿Cuánto tiempo te llevó acceder con el auto a una zona de mucho tráfico a hora pico?

¹⁰ Si bien este verbo tiene otras acepciones como usar algo con las manos o gobernar los caballos (RAE) se opta intencionalmente por trabajar con su significado de conducir (guiar un automóvil) porque interesa y sirve a los fines de este trabajo.

UN MÉTODO PARA UTILIZAR LA METÁFORA COMO RECURSO TERAPÉUTICO

Si responde que no sabe manejar, las preguntas se dirigen al proceso de aprendizaje de la conducción de un automóvil.

En el cuarto paso, indagamos aquellos significados posibles de la metáfora, derivados de las asociaciones mencionadas. Aquí intentamos hablar sobre temas profundos incluyendo una dosis de humor. Podemos explicar cómo en el proceso hay diversos obstáculos: congestión de tránsito, semáforos descompuestos, calles cortadas, cansancio del conductor del vehículo, desperfectos en el automóvil, etc. Hay días en que podemos movernos sin mayores problemas y hay días en los que esto se complica. Inclusive, podemos aportar y compartir experiencias personales respecto del manejo. Esto permite generar empatía y que el paciente se sienta identificado con nuestra experiencia, o la de otro.

Luego de haber explorado todas las asociaciones respecto de la metáfora, en el quinto paso, tenemos la posibilidad de seleccionar los aspectos importantes que promueven los objetivos del tratamiento. Al trabajar con la metáfora del manejo del automóvil, se va generando un intercambio de significados donde aparece la palabra "práctica" y se establece la analogía entre "aprender a conducir un auto es un proceso" tal como "aprender a regular las emociones a través de una técnica es un proceso". Ese, en definitiva, es nuestro objetivo, que el paciente asimile la idea de que el proceso terapéutico de manejar las emociones es similar al de manejar un auto.

Finalmente, en el sexto paso, intentamos involucrar al paciente para que él mismo encuentre correlaciones entre los dos procesos: la regulación de sus emociones y la conducción de un vehículo. Allí podemos motivarlo para que explore diferentes dimensiones: capacidades del/la conductor/a, estado del automóvil, posibles obstáculos (calles con baches, tránsito) o situaciones facilitadoras (buen clima, rutas bien señalizadas), etc. En este momento, pretendemos que el paciente entienda, que, en el futuro su tarea y su desafío, con respecto a la autorregulación emocional a través de las técnicas, es similar al manejo de un automóvil. Elegimos destacar los aspectos que son funcionales al tratamiento: se trata de un proceso que lleva práctica, tiene obstáculos, hay días positivos y días que no lo son tanto; pero, que apelando al conocimiento de la técnica, el esfuerzo sostenido y la confianza en el proceso, permite lograr el objetivo propuesto.

Hasta aquí hemos identificado los seis pasos con la metáfora del manejo del automóvil. Sin embargo, a continuación añadiremos ejemplos de otras metáforas que pueden enriquecer la puesta en práctica de esta secuencia, pero ahora centrándonos en los primeros pasos que han sido los más trabajados terapéuticamente.

Ejemplos de metáforas registradas en terapia

UN MÉTODO PARA UTILIZAR LA METÁFORA COMO RECURSO TERAPÉUTICO

Los terapeutas utilizan como técnica la atención flotante, es decir, escuchan sin filtrar la información del paciente y sin clasificarla en aspectos importantes, aspectos secundarios o insignificantes. Sin embargo, muchas veces no se percatan de la gran cantidad de metáforas que utilizan en su discurso los pacientes para significar cuestiones relevantes. A través de este método, se pueden registrar las metáforas en el relato del paciente, prestarles atención y redescubrir expresiones metafóricas como las que a continuación se transcriben¹¹ :

A. "*Se me apagó el mundo*", metáfora empleada por una paciente que se acababa de separar de su pareja con quien convivía y planificaba su vida familiar desde hacía más de cinco años.

B. "*Estoy rodeada de bombas atómicas*", metáfora empleada por una paciente que se encontraba con varios frentes o problemas para atender, de índole laboral, económica, familiar, afectiva y social. En este caso, los problemas son bombas, que, implican un peligro inminente o una situación que se puede descontrolar.

C. "*Antes me sentía un estropajo*". Esta expresión es interesante, ya que se registra un grado de deshumanización. La paciente se siente cosificada, usada, manoseada, maltratada, menospreciada en su situación familiar.

D. "*Los patos de mi papá se volaron del patio*". Una paciente adulta, debido a la pandemia del Covid19, tuvo que volver a convivir con sus padres. En ocasión de una discusión con su padre, con quien no puede dialogar, y quien se altera frecuentemente, utiliza esta expresión para hacer referencia al estado mental del progenitor.

Este registro es el primer paso del método propuesto, y acordamos con Sims en su valoración como el más difícil del proceso, ya que requiere un entrenamiento en la escucha del terapeuta.

En esta sección, retomamos la metáfora lingüística ejemplificada en A más arriba ("Se me apagó el mundo") Como terapeutas logramos identificar la metáfora conceptual¹² que subyace en la expresión: LA VIDA EN PAREJA ES MI MUNDO/ EL MUNDO ES UN LUGAR LUMINOSO. A partir de allí, el uso metafórico del verbo "apagar" aplicado al mundo, implica aquello que se cancela, se cierra, se termina. El estado anímico y mental de esta paciente se expresaba en términos de luz y oscuridad. Se presentaba como una persona que en

¹¹ Los ejemplos de metáforas lingüísticas han sido recolectados por T en sesiones terapéuticas realizadas durante el transcurso del año 2020.

¹² Se relaciona con las metáforas conceptuales estudiadas en *Metáforas de la vida cotidiana: LO BUENO ES LUZ, LO MALO ES OSCURIDAD* Lakoff, G. & Johnson, M. (1980:40) XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental www.interpsiquis.com – del 24 mayo al 4 de junio de 2021

UN MÉTODO PARA UTILIZAR LA METÁFORA COMO RECURSO TERAPÉUTICO

ese momento había perdido la esperanza, y estaba desorientada, perdida, errante. Sus expresiones metafóricas eran el foco de interés.

Para ilustrar el paso en el que se logra expandir una metáfora, tercer paso de Sims, tomamos el caso de una paciente que hace mucho tiempo que está sola y sin poder cumplir su deseo de tener una pareja estable. La paciente afirma "mi aspecto afectivo está más llano que la pampa". Aquí se puede reconocer la metáfora conceptual: "MI ESFERA EMOCIONAL ES UNA LLANURA"¹³, y explorar qué representa emocionalmente para la paciente la llanura y la montaña, qué paisaje prefiere y por qué, qué necesitaría para cambiar su "paisaje emocional".

Posteriormente a este trabajo de expansión, se pueden realizar otras asociaciones (cuarto paso) e indagar acerca de sus antecedentes afectivos, utilizando la misma metáfora: ¿Cómo era antes el paisaje de su área afectiva?, ¿por qué cree que cambió o permaneció así? En este análisis la inclusión de matices humorísticos puede contribuir a la fluidez del diálogo.

CONCLUSIONES

En esta presentación hemos dado cuenta de la eficacia de la aplicación de la propuesta de Sims para el trabajo concreto con metáforas en TCC, que puede adaptarse a las características de cada paciente y adecuarse a diferentes contextos. Si bien es verdad que no todos los pacientes se expresan metafóricamente puesto que para hacerlo deben contar con determinados recursos cognitivos y lingüísticos, las metáforas son un recurso de uso frecuente entre algunos pacientes. En estos casos, la aplicación del método propuesto puede adecuarse a las características de cada paciente.

Para Sims, la etapa más difícil es la primera: registrar que el paciente ha utilizado una metáfora. Con la finalidad de sortear esta dificultad, los terapeutas pueden aprender a agudizar el sentido de identificación de metáforas. La exploración de una metáfora toma su tiempo y no es algo que se pueda hacer mecánicamente. Creemos que esta desventaja se compensa con la enorme ventaja que ofrece la metáfora como recurso para explorar temáticas complejas relacionadas con diversas áreas como la personal, la afectiva, la interpersonal, la familiar, social o laboral.

La utilización de un lenguaje común facilita la empatía con el paciente y permite lograr el *insight* terapéutico respecto de asuntos que resultan complejos y difíciles de trabajar.

¹³ En la expresión, el lugar geográfico proyecta las características de "vastedad" y "vacío" a la esfera emocional para describir el estado de una persona que siente que no tiene motivaciones, emociones, vivencias intensas, XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental www.interpsiquis.com – del 24 de mayo al 4 de junio de 2021

UN MÉTODO PARA UTILIZAR LA METÁFORA COMO RECURSO TERAPÉUTICO

La función mnemotécnica de la metáfora permite retomar ciertos aspectos en el futuro; y su capacidad de síntesis y condensación de significados a menudo proporciona un resumen preciso de la historia del paciente en su conjunto.

Gracias a la productividad metafórica, los pacientes logran encontrar un cauce de expresión para aquellas vivencias que, por intensas o traumáticas, eran inefables. Las metáforas les permiten además, modificar la percepción de la realidad y reinterpretar sus emociones, pensamientos y conductas para encontrar respuestas a determinados conflictos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bandura, A. (1982). Teoría social del aprendizaje. *Vergara*
2. Beck, A. T., Wright, F. D., Newman, C. F. & Liese, B. S. (1999). *Terapia cognitiva de las drogodependencias*. Barcelona: Paidós.
3. Beck, A. T. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Descleé de Brouwer.
4. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Brouwer.
5. Ellis, A. (1979). The issue of force and energy in behavioral change. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 10(2), 83-97.
6. Kopp R (1995). *Metaphor therapy: Using client-generated metaphors in psychotherapy*. New York: Brunner/ Mazel.
7. Lakoff, G. & Johnson, M. (1998 [1980]). *Metáforas de la vida cotidiana*. (Trad. Carmen González Marín). Madrid: Cátedra.
8. Loue, S. (2008). *The transformative power of metaphor in therapy*. Nueva York: Springer Pub. Co.
9. Sims, P. A. (2003). Working with metaphor. *American journal of psychotherapy*, 57(4), 528-536.
10. Sims, P.A (2004). *Hearing Metaphor: An Approach to Working with Family-Generated Metaphor*. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1997.00341.x>
11. Skinner, B. F. (1971). Operant conditioning. *The encyclopedia of education*, 7, 29-33.
12. Stott, R. (2010). *Oxford guide to metaphors in CBT: Building cognitive bridges*. Oxford.
13. Tay, D. (2016). The Nuances of Metaphor Theory for Constructivist Psychotherapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(2017), Issue 2, pp. 165-181.