



INTERPSIQUIS 2022

XXIII CONGRESO VIRTUAL INTERNACIONAL
DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC)

Galíndez Simonatti, Carla, Drewniak, Florencia

florencia.drewniak@unc.edu.ar

Terapia cognitivo-comportamental, metáforas, recursos

RESUMEN

Esta ponencia se inscribe en el proyecto de investigación “Funcionamiento cognitivo de las metáforas de la salud y la enfermedad” cuyo marco teórico se encuentra en la convergencia de la teoría de la metáfora conceptual y los estudios que aplican esta teoría a la funcionalidad terapéutica de las metáforas en salud mental (Lakoff y Johnson, 1998 [1980]; Moix Queraltó, 2002; Mc Mullen, 2008; Loue, 2008; Ausilio, 2013; Stott et al., 2010; Tay, 2017, 2020).

La psicología reconoce el valor de la metáfora como instrumento en el abordaje terapéutico, en tanto contribuye al vínculo entre paciente y terapeuta y permite al profesional acercarse a la experiencia cognitiva y afectiva de aquel. La terapia cognitivo-comportamental (TCC) aborda 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 comportamentales. El objetivo de esta presentación es explicar de qué manera las metáforas, en tanto recurso retórico-cognitivo, pueden funcionar en este tipo de terapia como una estrategia terapéutica cuando el profesional de la salud psíquica identifica y reelabora deliberadamente aquellas conceptualizaciones metafóricas utilizadas por los pacientes. El corpus de análisis está conformado a partir de las expresiones metafóricas que emplean algunos pacientes en la consulta para expresar sus emociones, pensamientos y experiencias.

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Para explicar estos mecanismos, se empleará una metodología descriptivo-cualitativa focalizada en metáforas que han sido seleccionadas entre una multiplicidad de tropos empleados en el diálogo terapéutico por aquellas personas que, utilizando destreza intelectual y capacidad creativa, se valen de estas estrategias retóricas. En el transcurso del mencionado proyecto, se han analizado metáforas propuestas por el terapeuta, coconstruidas por terapeuta y paciente y otras elaboradas por el paciente en el diálogo propiciado en la consulta. En esta ponencia nos limitaremos a seleccionar solo aquellas que se encuentran en el último caso. Teniendo en consideración la experiencia real en el consultorio psicológico, se puede adelantar que estos recursos discursivos son un dispositivo esencial para facilitar la expresión de síntomas, experiencias y sentimientos confusos y complejos.

INTRODUCCIÓN

Esta ponencia se inscribe en el proyecto de investigación “Funcionamiento cognitivo de las metáforas de la salud y la enfermedad” cuyo marco teórico se encuentra en la convergencia de la teoría de la metáfora conceptual y los estudios que aplican esta teoría a la funcionalidad terapéutica de las metáforas en salud mental (Lakoff y Johnson, 1998 [1980]; Moix Queraltó, 2002; Mc Mullen, 2008; Loue, 2008; Ausilio, 2013; Stott et al., 2010; Tay, 2017, 2020). El objetivo de esta presentación es explicar de qué manera las metáforas, en tanto recursos retórico-cognitivos, pueden funcionar en la terapia cognitivo-conductual como una estrategia terapéutica cuando el profesional de la salud psíquica identifica y reelabora deliberadamente aquellas conceptualizaciones metafóricas utilizadas por los pacientes. El corpus de análisis está conformado a partir de las expresiones metafóricas que emplean algunos pacientes en la consulta para expresar sus sensaciones, emociones, pensamientos y experiencias. Para explicar estos mecanismos, emplearemos una metodología descriptivo-cualitativa focalizada en metáforas que, en la práctica profesional¹ se han seleccionado entre una multiplicidad de tropos empleados en el diálogo terapéutico por aquellas personas que, utilizando destreza intelectual y capacidad creativa, se valen de estas estrategias retóricas.

¹ Los datos del corpus pertenecen al registro realizado por la Prof. Lic. Carla Galíndez Simonatti en el ámbito terapéutico.

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

En el transcurso del mencionado proyecto, hemos analizado metáforas propuestas por el terapeuta, coconstruidas entre terapeuta y paciente y otras elaboradas por el paciente en el diálogo propiciado en la consulta. En esta ponencia, nos limitaremos a seleccionar solo aquellas que se encuentran en el último caso. Tomando en consideración la experiencia real en el consultorio psicológico, se puede adelantar que estos recursos discursivos son un dispositivo esencial para facilitar la expresión de síntomas, experiencias y sentimientos confusos y complejos.

MARCO TEÓRICO

Como expresamos anteriormente, nuestro trabajo parte de Lakoff y Johnson (1998) cuyas investigaciones se inscriben en el marco de la teoría de la metáfora conceptual (TMC). Esta teoría y sus desarrollos posteriores tienen como postulado central la consideración de las metáforas como parte esencial de nuestros procesos cognitivos. Como afirman los autores: “La metáfora no es solamente una cuestión de lenguaje...los procesos del pensamiento humano son en gran medida metafóricos” (p. 42).

A partir de la metaforización logramos poner en relación conceptos pertenecientes a diferentes ámbitos, lo cual nos permite transformar en concreto lo abstracto, o en cercano lo desconocido. Así, es frecuente en nuestra cultura occidental concebir al tiempo como un objeto de valor económico: *invertimos* tiempo, lo *gastamos* o *malgastamos*, algo nos *roba* tiempo, o lo *calculamos* con precisión. Estas expresiones son metáforas lingüísticas que se corresponden con la metáfora conceptual EL TIEMPO ES DINERO. Asimismo, los conceptos puestos en relación, se denominan dominios fuente y meta. El dominio fuente es el origen de la estructura metafórica (DINERO), y el dominio meta es hacia el cual se importa dicha estructura (TIEMPO). Esto implica que las características del dominio DINERO se proyectan hacia el dominio TIEMPO y este es entendido en términos de aquel.

En cuanto a las relaciones entre la TMC y los enfoques vinculados con la investigación en el ámbito de la psicología, destacamos los aportes de Moix Queraltó (2002), Mc Mullen (2008), Loue (2008), Ausilio (2013), Stott et al.(2010) y Tay (2017, 2020).

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Todos ellos coinciden en la importancia de este recurso como herramienta terapéutica.

Nos detendremos en algunas de las consideraciones concretas de Tay (2020). El autor se refiere a la naturaleza dinámica de la conversación terapéutica y las implicancias de un estilo “metafórico” de comunicación entre terapeuta y paciente. Le interesa observar si el uso de metáforas influye en la generación de la alianza terapéutica, porque considera que “los vínculos entre metáfora y afecto siguen estando poco explorados en comparación con los que existen entre metáfora y conceptualización”².

Esta afirmación sugiere que las investigaciones se han enfocado en el reconocimiento y la exploración de los dominios metafóricos, pero no han estudiado el dinamismo del uso de metáforas en terapia, y la influencia de este proceso en la consolidación del vínculo. Como resultado del estudio que realiza con hablantes de chino mandarín, el autor concluye que el uso de metáforas en terapia de manera colaborativa entre terapeuta y paciente contribuye al vínculo afectivo indispensable para el tratamiento, porque se trata de un proceso compartido y explorado *in situ*. Además, sostiene que un analista del discurso puede aportar una mirada valiosa a la exploración metafórica. Asimismo, el terapeuta podría profundizar en el dominio fuente, observar de qué manera se relaciona con el dominio meta, proponer diferentes “desviaciones” de la metaforización, mientras hace partícipes a los pacientes en el proceso.

Por lo expuesto anteriormente, hemos decidido realizar una tarea interdisciplinaria: la Lic. Galíndez Simonatti, en una primera etapa, ha identificado rastreado metáforas empleadas por sus pacientes en el espacio terapéutico, y las ha puesto en contexto, teniendo en consideración el tema, la situación en la que fueron dichas y el discurso en el que estaban insertas. En una segunda etapa, hemos realizado el análisis de manera interdisciplinaria³, deteniéndonos en los dominios cognitivos que aparecen cuando se analizan las metáforas conceptuales (siempre en mayúsculas sostenidas) y explorando sus significados y proyecciones.

² Nuestra traducción

³ En este trabajo contamos con el asesoramiento de la directora del equipo, la Dra. Nelly Rueda.

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

ANÁLISIS DE METÁFORAS⁴ APORTADAS POR PACIENTES EN EL ESPACIO TERAPÉUTICO

Metáforas que conceptualizan a las personas como objetos

En el diálogo terapéutico, es común que el paciente busque expresar de manera subjetiva cómo se siente ante determinados eventos, en sus relaciones interpersonales, en situaciones del pasado, entre otros. Entonces, la autovaloración suele ser un proceso psíquico y comunicativo que se realiza con frecuencia. Las personas que están en terapia se autodefinen y manifiestan sus emociones de muy diversas maneras. En estas situaciones, hemos detectado expresiones que remiten a la metáfora conceptual LA PERSONA ES UN OBJETO. A continuación, nos referiremos a la metáfora construida a partir de distintos dominios fuente conformados por objetos de la vida cotidiana: un estropajo, los escombros y una lupa.

En primer lugar, nos referiremos a una metáfora lingüística empleada por una paciente: *“Antes me sentía un estropajo⁵”*. La metáfora del estropajo (LA PERSONA ES UN ESTROPAJO) implica la cosificación de la persona, la transformación en un objeto, la deshumanización, ya que expresa de qué manera alguien conceptualiza sus sentimientos frente a la mirada y el accionar de las demás personas. El término estropajo “condensa” múltiples significados: la persona se siente “usada”, “manoseada”, como usamos, manoseamos y estrujamos un utensilio destinado a fregar una superficie y resulta rentable para manifestar que alguien se siente denigrado en su condición humana (maltratado, humillado, menospreciado, etc.). Esta metáfora fue utilizada en el espacio terapéutico por una paciente para describir sus sentimientos y emociones hacia su persona, que en el último tiempo había sido totalmente descuidada por ella misma y dejada de lado, priorizando a su esposo e hijos, trabajo y contexto social en general. Algunas preguntas que se trabajaron fueron: ¿Qué significa ser un estropajo para vos?, ¿Desde cuándo te sentís así?, ¿Por qué crees que te sentís como un estropajo en tu familia?, ¿Qué beneficios y costos te ha traído?, ¿Qué pensás de un estropajo?, etc.

⁴ Resulta necesario enmarcar las expresiones metafóricas. Los pacientes que las aportan emplean el voseo porque son hablantes del español de Córdoba, Argentina. Incluimos una breve explicación de aquellos términos léxicos que podrían resultar poco comprensibles para otros hablantes.

⁵ Un estropajo es, en nuestro contexto, un utensilio generalmente de tela, empleado para limpiar los pisos y otras superficies. También es denominado “trapo de piso”.

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

En segundo lugar, explicaremos otra expresión lingüística que, en tanto cosificación de la persona se relaciona con la anterior: *“Soy escombros”*⁶(LA PERSONA ES UN ESCOMBRO).

En el caso de la metáfora del “escombros” se agregarían otras inferencias porque, si bien se expresa un estado emocional de alguien que se siente denigrado y/o ignorado, se agrega la idea de destrucción, de algo que ya no forma parte de una construcción, que puede ser tirado o nunca reutilizado. Esta expresión sugiere un intenso sentimiento de desvalorización personal y de falta de autorreconocimiento.

En tercer lugar, analizamos el enunciado *“Yo soy como una lupa, cuando me enfoco mucho en algo lo quemó”* (LA PERSONA ES UNA LUPA). La lupa es un instrumento que aumenta la realidad, la sobredimensiona, hace ver todo más grande y muchas veces, si se posa sobre algo durante un tiempo prolongado permitiendo que pase la luz del sol, produce una reacción que puede llegar incluso a quemar el objeto.

Esta metáfora representa gráficamente la obsesión de una paciente por sus actividades, relaciones y por diversas situaciones de su vida. Con esta conceptualización metafórica trata de manifestar con esa metáfora cómo arruina muchas de esas situaciones cuando se enfoca demasiado en ellas. Es muy clara respecto al efecto que provoca el comportamiento obsesivo, que distorsiona la realidad y suele sobredimensionar o bien catastrofizar los problemas. En este caso, la paciente se refería específicamente a una situación afectiva, que terminó perjudicando por su comportamiento y por sus distorsiones cognitivas. En este caso, el terapeuta puede interpelar al paciente mediante las siguientes preguntas: ¿Por qué se identifica con la lupa?, ¿Qué aspectos positivos y negativos tendría ser una lupa?, ¿En qué ocasiones siente que se podría transformar en una lupa?, ¿Qué características tiene esa lupa?, ¿Cómo ve la realidad a través de esa lupa?, ¿Con qué personas, situaciones o actividades le ha pasado?, ¿Cómo podría comportarse de ahora en más?

Las metáforas anteriores se focalizan en aspectos negativos de la persona.

⁶ Los escombros son desechos de la construcción (cascotes, trozos de material).
XXIII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental
www.interpsiquis.com – del 23 mayo al 3 de junio de 2022

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

A diferencia de éstas, una expresión que condensa significados positivos es la metáfora del cable a tierra, que refiere a actividades, costumbres o relaciones interpersonales que favorecen la estabilidad emocional de los pacientes. La metáfora conceptual LA PERSONA, ACTIVIDAD O SITUACIÓN ES UN CABLE A TIERRA, está describiendo algo que le permite a una persona mantener su equilibrio psíquico, porque el “cable a tierra” es una pieza metálica que impide que se dañe un equipo eléctrico y perjudique a los usuarios, ya que descarga la electricidad en la tierra. A esta metáfora suelen utilizarla los pacientes para explicar que algunas actividades, personas o situaciones los estabilizan o tranquilizan. Algunas preguntas relacionadas a ella: ¿Qué sería un cable a tierra para vos?, ¿Cuáles consideras que son tus cables a tierra? ¿Cuándo activas estos cables a tierra?, ¿Qué beneficios traen los mismos? Esta metáfora del “cable a tierra” permite que se puedan canalizar emociones negativas acumuladas como la ira, la angustia o el estrés.

Metáforas del mundo y de la realidad

Otro tema recurrente en terapia es la conceptualización y/o etiquetamiento que los pacientes tienen de su propia realidad, del contexto que los rodea.

Un paciente empleó la expresión: *“Se me apagó el mundo”*, una metáfora creativa y a la vez potente. La metáfora conceptual es EL MUNDO ES UN LUGAR LUMINOSO. A partir de allí, el verbo “apagar” tiene que ver con cancelar una posibilidad, cerrar un asunto sin que haya acabado, o terminar antes de tiempo una situación que podría haber prosperado. Es decir, esa expresión podría representar el estado anímico y mental de una persona que siente que perdió toda esperanza, que ya nada tiene sentido, que la oscuridad la dejó desorientada, errante. Se relaciona con las metáforas conceptuales descritas por Lakoff y Johnson LO BUENO ES LUZ, LO MALO ES OSCURIDAD. En este caso, en el espacio terapéutico, esta metáfora refiere a un estado depresivo que se activó luego de una ruptura sentimental. Se trató de expandir y explicar los múltiples implícitos de esta metáfora con los siguientes interrogantes: ¿Por qué se apagó tu mundo?, ¿Qué lo hacía luminoso?, ¿Cómo podremos volverlo luminoso de nuevo?, ¿Cómo te sentís en la oscuridad?, ¿Qué beneficios y costos tiene la oscuridad?

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Otro ejemplo interesante aportado por un paciente es la expresión metafórica que personifica la realidad: *“Tuve un cachetazo de la realidad”* (LA REALIDAD ES UNA PERSONA. Aquí se describe el cachetazo como un golpe fuerte e inesperado de las circunstancias, que se conceptualiza como una persona. Esta metáfora representa de manera creativa la desilusión que genera muchas veces la realidad cuando “nos golpea duramente”, es decir, cuando atravesamos por graves problemas o crisis vitales severas o en aquellos casos en que la desilusión y el desánimo atraviesan la existencia. En este caso, la paciente refiere de esta forma que ciertos planes en su vida no se dieron, ciertos proyectos que anhelaba tener cumplidos a una determinada edad. Aquí la realidad tiene la entidad de una persona que interactúa a veces de esta manera para hacernos ver que en muchas ocasiones las cosas no resultan como queremos y nos sentimos atravesados por las situaciones de la vida. Esta metáfora se puede explorar preguntando: ¿Cómo es la realidad para vos?, ¿Ha sido buena o mala con vos?, ¿Cómo se ha portado a lo largo de todos estos años?, ¿Además de cachetazos alguna vez te ha dado regalos, mimos o buenos momentos?, ¿En general, han sido más los cachetazos que los regalos?, ¿En qué situaciones los has sentido?, ¿Esos golpes te han marcado?, ¿Has podido continuar con tu vida a pesar de ellos?, entre otros.

Metáforas de la vida afectiva

Las relaciones interpersonales, en general, y las relaciones de pareja, en particular, son otro de los grandes motivos de consulta abordados en psicoterapia.

La metáfora lingüística: *“Mi aspecto afectivo está más llano que la pampa”*⁷ es una metáfora interesante porque relaciona los siguientes dominios: ESTADOS ANÍMICOS Y CARACTERÍSTICAS GEOGRÁFICAS. Esta expresión remite a la metáfora conceptual sería: MI ESFERA EMOCIONAL ES UNA LLANURA. Ese lugar estaría proyectando las características de “vastedad” y “vacío” a la esfera emocional para describir el estado de una persona que siente que no tiene motivaciones, emociones, o vivencias intensas.

⁷ La pampa es en Argentina un territorio vasto, una extensa llanura sin árboles (generalmente con explotación agrícola).

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

En este caso, dicha metáfora refleja la soledad, la sensación de vacío y desmotivación que experimenta la paciente, quien entiende que su vida afectiva es muy limitada y no satisface sus expectativas. Aquí el terapeuta podría resignificar la metáfora y proponer a la persona que explique qué representan para ella la llanura y la montaña, qué paisaje prefiere y por qué, qué necesitaría para cambiar su “paisaje emocional”, cómo era antes el paisaje de su área afectiva, por qué cree que cambió o permaneció así. por qué no puede disfrutar de esa “llanura”, qué tiene de malo, entre otros interrogantes.

Otra metáfora relacionada con la anterior sería: *“Mi vida afectiva es como un bumerang”*, que encierra la metáfora conceptual: LA VIDA AFECTIVA ES UN OBJETO. Esta expresión refiere al juego realizado con un bumerang, es decir, un objeto que se arroja para atraparlo cuando vuelve. Esta acción implica cierta incertidumbre, no solo porque muchas veces el objeto arrojado es difícil de atrapar, sino también, porque en ocasiones puede volver hacia nosotros y lastimarnos. El bumerang estaría describiendo que aquellas acciones o manifestaciones que la persona tiene hacia otras personas se vuelven en contra de ella, que retornan. La expresión hace hincapié en todo aquello que “vuelve” a la persona, y en la alta probabilidad de “salir perdiendo”.

Otra expresión empleada en el dominio de la vida afectiva es: *“Le saqué ese condimento a la comida y mejoró”*. Esta expresión encierra las metáforas conceptuales: UNA PERSONA TÓXICA ES UN CONDIMENTO / LA VIDA ES UNA COMIDA. El condimento es un ingrediente o mezcla añadida a la comida para darle un sabor especial o complementarla. A menudo, puede ser fuerte de sabor y, por lo tanto, se recomienda incluirlo en pocas cantidades. En el caso de la paciente que utilizó esta expresión, en el contexto del diálogo, estaba haciendo referencia a una relación afectiva, especialmente, a una persona con la tuvo un vínculo que se había terminado. Cuando habla de “condimento” hace referencia a una persona tóxica, que no aportaba nada, o bien le daba un “mal sabor a la comida” (vida), que siempre terminaba arruinada.

En esta metáfora la paciente manifiesta de manera simple y clara una decisión que tomó en su vida.

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Después de haber pasado un largo periodo de tiempo al lado de una persona que no le demostraba interés ni valoración alguna, decidió dejarla. Tiempo después de haber tomado dicha decisión pudo transmitir su bienestar y manifestar de una manera manifiesta cómo había mejorado claramente su vida. En este caso, se pudo realizar en terapia el siguiente cuestionamiento: ¿Cómo era ese condimento?, ¿Por qué creés que antes te gustaba?, ¿Qué otros condimentos necesitaría una buena comida para vos?, ¿Te costó sacarle ese condimento a tus comidas?, ¿Qué te gustaba y qué no de ese condimento?, ¿Cómo era su sabor?, ¿Hoy qué sabores van mejor con tus comidas?, etc.

Metáforas de problemas y conflictos

En los distintos contextos de diálogo terapéutico se han identificado también conceptualizaciones metafóricas que tratan de explicar situaciones problemáticas, conflictos o hechos traumáticos.

En algunos casos, los problemas son expresados en términos meteorológicos al decir, por ejemplo: *"Sentía que me seguía una nube negra con rayos y centellas"*. La metáfora conceptual **LOS PROBLEMAS SON UNA TORMENTA** es una expresión rentable para que el terapeuta intente profundizar sobre las sensaciones del paciente ante ciertas circunstancias de su vida. Los fenómenos climáticos no dependen de la voluntad de las personas, se presentan y no pueden ser evitados por las acciones humanas. Esta metáfora podría hacer referencia a la inevitabilidad de los conflictos, ya que estos provienen desde el exterior de la persona. Implicaría que quien lo dice no se hace cargo de su responsabilidad frente a esos obstáculos que le presenta la vida y los percibe como un fenómeno que no puede manejar a voluntad. Esta metáfora fue utilizada por una paciente para referirse a su contexto laboral, donde tanto sus jefes como sus compañeros de trabajo suelen ser muy conflictivos y demandantes y permanentemente se plantean diversos problemas por resolver.

Esta metáfora podría servir al terapeuta para hacer reflexionar a la paciente sobre la potencia con la que se presenta la tormenta (rayos y centellas). ¿Es tan grave la situación?

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Otro planteo posible alude a la escasa agentividad de la persona, abordado mediante interrogantes tales como: ¿Son inevitables?, ¿Vienen de afuera? ¿En tal caso qué se puede hacer frente a fenómenos intempestivos y de corta duración? ¿Buscar refugio? ¿Volverse impermeable? El terapeuta también puede relacionar estas metáforas con la conceptualización de lo que NO es PERMEABLE a través de las preguntas ¿Qué es lo que la persona no debería dejar pasar a su esfera emocional, o a sus pensamientos? ¿Cómo hacer para sentirse IMPERMEABLE a las preocupaciones y angustias que producen los problemas inevitables?

La metaforización de los problemas en términos de una tormenta se verifica también en la expresión *"Estoy viviendo como en un tsunami"*, a través de la cual se conceptualiza el ambiente conflictivo en el cual el paciente se encuentra inmerso.

Haciendo referencia metafórica a la esfera afectiva una expresión muy gráfica que se ha registrado es *"Hay muchas cosas podridas en el placard"* y remite a las metáforas conceptuales: EL PASADO ES UN PLACARD. LOS TRAUMAS SON SUSTANCIAS PUTREFACTAS.

La referencia a cosas podridas en esta metáfora representa hechos traumáticos negativos, no resueltos ni elaborados que, como no se han procesado, permanecen en un lugar oscuro y, al no estar expresados y trabajados en terapia, están pudriéndose en algún lugar del inconsciente, sin tener luz ni aire en un pasado encerrado y oscuro.

En esta sola frase, el paciente expresa de manera contundente y resumida su visión de su vida pasada y define algunos hechos traumáticos negativos como cosas podridas. Esa podredumbre se encuentra encerrada en el placard, es decir, todavía están ahí sin poder resolverse y es necesario "abrir el placard", es decir, sacarlos afuera, elaborarlos y procesarlos. Esta metáfora se puede trabajar con las siguientes preguntas: ¿Cuáles serían esas cosas podridas que tenés en el placard?, ¿Por qué se encuentran allí?, ¿Crees que deberían permanecer allí?, ¿Qué beneficios y que costos te generan?, ¿Dónde deberían estar?, ¿Por qué no tirarlas y así limpiar y ordenar el placard?, ¿Por qué te cuesta soltarlas/tirarlas?, ¿Te cuesta más que estén allí?, entre otras.

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Metáforas mecanicistas

Las metáforas mecanicistas son muy frecuentes en nuestra cultura. Como bien lo han ejemplificado Lakoff y Johnson (1998) con la metáfora conceptual LA MENTE ES UNA MÁQUINA. En este caso, nos referiremos a otra conceptualización mecanicista que no refiere a la mente como un artefacto en funcionamiento, sino a la persona en su totalidad. Se trata de la metáfora lingüística aportada por un paciente: *“Estoy perdiendo aceite”*, expresión basada en las metáforas conceptuales LA PERSONA ES UNA MÁQUINA. De esa metáfora conceptual general, podemos inferir que LA ENERGÍA o LA CORDURA son el ACEITE que ayuda al funcionamiento de la máquina. Esto implica que se estaría comparando a la persona con una máquina que tiene una “falla”, un “desperfecto”, una “fisura”. Esta metáfora podría significar que una persona tiene un problema psicológico, que no está razonando bien, que está desubicada o desorientada. Si la persona hace alusión a que ella está perdiendo “aceite”, el terapeuta puede tratar de coconstruir nuevas correlaciones entre el dominio PERSONA y el dominio MÁQUINA con preguntas orientadoras como: ¿Qué es para usted el aceite: energía, cordura, sensatez, certeza, etc.? Si usted se siente una máquina: ¿En qué sentido lo dice?, ¿Qué aspectos de su vida funcionan en “automático”?, ¿Dónde tiene “pérdida” esa “máquina”, en la esfera afectiva o intelectual o ambas?, ¿Qué significa para vos perder aceite?, ¿Sería perder la cordura o el control de tus emociones?, ¿Qué creés que podríamos hacer para reparar esa máquina y de esa manera lograr que deje de perder aceite?

En la misma línea conceptual otra paciente, en una instancia diferente del diálogo en terapia expresó *“Venía a gas y ahora siento que vengo a nafta⁸”*, por lo que se infiere la conceptualización metafórica LA PERSONA ES UN AUTOMÓVIL. En esta metáfora, el paciente está describiendo su estado emocional. “Venir a gas” significa que estaba lento, lo que se traduce en términos psicológicos como estar desganado y/ o desmotivado, por ello hacía poco en su vida cotidiana y decir “Ahora siento que vengo a nafta” refiere que, desde que realiza su tratamiento psicoterapéutico, se encuentra más activo, rápido, es decir más motivado, con un mayor nivel de energía; en otras palabras, estaría expresando que “funciona” mejor ahora.

⁸ Esta metáfora refiere a un vehículo que funciona originalmente a nafta (gasolina) y es adaptado para funcionar con gas natural comprimido (GNC). Esta transformación provoca que el automóvil tenga menos potencia, por lo tanto, un menor rendimiento. De hecho, un conductor percibe el cambio de gasolina a gas natural comprimido.
XXIII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental
www.interpsiquis.com – del 23 mayo al 3 de junio de 2022

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

En este caso, se podría analizar: ¿Qué ventajas tiene el gas? ¿La nafta implica mayor costo? ¿Por qué? ¿El costo es afectivo, intelectual o físico?, entre otros interrogantes.

Otras metáforas lingüísticas relacionadas con la anterior, muy recurrentes en el espacio terapéutico son: *"Me puse en marcha y arranqué"*, *"Prendí el motor"*, *"Se me fundió el motor"*. *"Hice cortocircuito"*.

La metáfora mecanicista LA PERSONA ES UN VEHÍCULO, referida específicamente a un todoterreno, se verifica en la expresión *"Me sentenció como una todoterreno"*. La sentencia es una resolución judicial que pone fin a un proceso y está dirigida a absolver o condenar a una persona imputada. En este caso, la paciente refleja a través de esta metáfora de manera muy concreta una situación laboral donde su jefe la obliga o bien "condena" a hacer las tareas más difíciles y más variadas.. Esta metáfora se trabajó preguntando: ¿Qué significa esta sentencia para vos?, ¿Cómo te hace sentir?, ¿Qué podemos hacer para liberarnos de ella?, ¿Por qué te sentís identificada con una todoterreno?, ¿En qué situaciones te ha pasado esto fuera de lo laboral?, ¿Cómo te has liberado de esas situaciones?, ¿Por qué crees que te identifican con una todoterreno?, ¿Qué beneficios y costos te trae ello?, ¿Qué deberías cambiar para dejar de serlo?

CONCLUSIONES

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 de vida cognitiva y afectiva de aquel. La práctica de la psicoterapia se enriquece al desarrollar la conciencia de la metáfora generada por el paciente.

La terapia cognitivo-comportamental (TCC) se focaliza en los procesos cognitivos del paciente y trata de examinar cómo, a partir de determinadas interpretaciones sobre sí mismo, sobre otras personas y el mundo, configura su estado emocional y sus patrones comportamentales.

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Los terapeutas pueden sumar a sus estrategias y/ o “herramientas” las metáforas para conectar con la visión del mundo de sus pacientes a través de ellas y así generar una instancia para explorar y trabajar mejor las sensaciones, emociones, cogniciones y comportamientos.

Por otra parte, la terapia cognitiva tiene como propósito central transformar el significado de la realidad para promover los objetivos del paciente y ayudarlos a avanzar hacia una visión más útil, realista y adaptativa del yo y del mundo, y la metáfora constituye un recurso poderoso para conseguirlo.

Entendemos que, gracias a la productividad metafórica, los pacientes logran encontrar un cauce de expresión para aquellas vivencias intensas o traumáticas y, además, pueden modificar la percepción de la realidad y reinterpretar sus pensamientos para promover respuestas más asertivas a determinados conflictos.

Para finalizar, podemos decir que nuestra investigación demuestra la fecundidad del uso de metáforas en el intercambio terapéutico y, por esta razón, alentamos a los analistas del discurso y a los psicólogos a trabajar de manera interdisciplinaria para fertilizar el campo de la investigación y de la práctica en el encuentro de ambos paradigmas.

METÁFORAS EMPLEADAS POR PACIENTES EN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

BIBLIOGRAFÍA

1. Ausilio, R. (2013). *La metáfora terapéutica: Pratiche verbali nei rituali di guarigione*. Youcanprint.
2. Lakoff, G. & Johnson, M. (1998 [1980]). *Metáforas de la vida cotidiana*. (Trad. Carmen González Marín). Madrid: Cátedra.
3. Loue, S. (2008). *The transformative power of metaphor in therapy*. Nueva York: Springer Pub. Co.
4. Mc Mullen, L. M. (2008). Putting It in Context. Metaphor and Psychotherapy. En R. Gibbs Jr. (ed.), *The Cambridge Handbook of Metaphor and Thought* (pp. 397-424).
5. Moix Queraltó, J. (2002). Las metáforas en la psicología cognitivo-comportamental. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 116-122. Cambridge University Press.
6. Sims, P. A. (2003). Working with metaphor. *American journal of psychotherapy*, 57(4), 528-536.
7. 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>
8. Stott, R. (2010). *Oxford guide to metaphors in CBT: Building cognitive bridges*. Oxford University Press.
9. Tay, D. (2017): The Nuances of Metaphor Theory for Constructivist Psychotherapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 30. Issue 2, pp. 165-181.
10. Tay, D. (2020). Affective engagement in metaphorical versus literal communication styles in counseling. *Discourse Processes*, 57(4), 360-375.