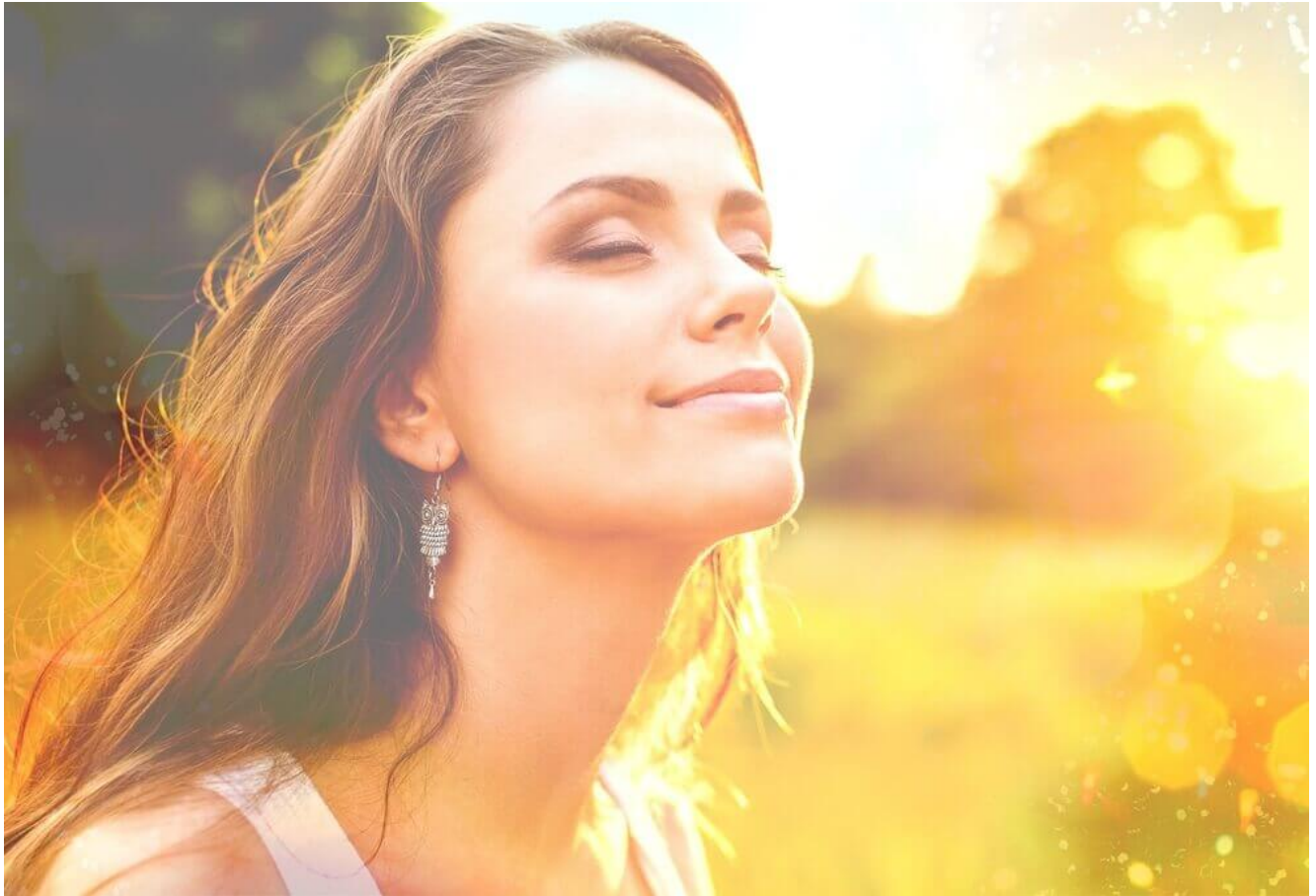


La Metáfora como herramienta terapéutica de Pensamientos Rumiantes

En un artículo anterior publicado en Psicología y Mente, hablé de la defusión de los pensamientos distorsionados, profundamente intrusivos y usualmente rumiantes. Y de la técnica de la defusión cognitiva como estrategia terapéutica para conseguir no tomarnos esos pensamientos al pie de la letra. Te invito a que lo leas.

Aquí continuaremos abordando esos pensamientos intrusivos, que nos producen malestar, nos perturban y hasta pueden llegar a amargarnos la vida, a través de las técnicas de defusión cognitiva, cuya función es, esencialmente, la de poner en cuestión ciertos productos de la mente, establecer dudas sobre la veracidad de los propios pensamientos. Estas técnicas contextuales de psicoterapia, utilizan frecuentemente las metáforas como una forma de favorecer una defusión más significativa para nuestros pacientes.



Los profesionales utilizamos metáforas y alegorías para hacer, de alguna manera, más lúdicos los esfuerzos de cambio. Una defusión efectiva mediante metáforas puede cambiar, realmente, la manera de pensar de quienes viven creyendo que su pensamiento negativo, irracional, disfuncional les define como personas.

Metáforas de defusión

Frecuentemente, escuchamos en palabras de nuestros clientes, figuras retóricas con las que tratan de describir su sufrimiento mental. En algunas formas de terapias modernas y evidencia de eficacia, se hace un uso deliberado de las metáforas. Las metáforas, como otros elementos de las técnicas de defusión cognitiva, se utilizan en la dirección de enseñar que, en realidad, no es necesario cambiar esos pensamientos que nos pueden llegar a perturbar para seguir adelante y desarrollar una vida satisfactoria.

En realidad, las técnicas de defusión suelen dar lugar a nuevas formas de enfocar, de narrar un pensamiento, porque la defusión no es una negación de que cambiar un pensamiento no tenga sus beneficios, simplemente demuestra que nuestros pensamientos angustiosos o contraproducentes no necesitan desaparecer para que logremos hacernos cargo de nuestras vidas de forma adaptativa y eficaz.



Como cualquier técnica, algunas metáforas empleadas para la defusión cognitiva de pensamientos rumiantes e intrusivos, tendrán mayor repercusión terapéutica en unos clientes que en otros. En cualquier caso, por lo general, el uso de metáforas de defusión influye positivamente en tres ejes fundamentales de la aceptación experiencial y de los cambios cognitivos y conductuales.

Estrategias para conseguir cambios

Estas tres estrategias o ejes terapéuticos ayudan a identificar las áreas de interés clínico sobre las que existe consenso significativo acerca de su significancia, como la motivación, el pensamiento, la relación o la flexibilidad psicológica; y sobre las que se puede actuar mediante procedimientos terapéuticos que incluyan el uso de metáforas.

- Una primera estrategia consiste en ayudar al cliente a discernir (análisis funcional) la relación entre lo que hace y las consecuencias problemáticas que experimenta.
- La segunda de estas estrategias es la de poner el foco en la competencia del cliente para aprender a mantener una distancia observacional, sin conductas de evitación, para comprender cómo emergen esos pensamientos, emociones y sensaciones que le provocan malestar significativo.
- Finalmente, el tercer eje estratégico consiste en desarrollar la habilidad para clarificar y diferenciar lo que es importante para su vida y lo que no y cuáles serían las acciones concretas que ayudarán a seguir la dirección que le conviene a nuestro cliente.

Hemos de tener siempre presente que no existe una “terapia de la metáfora”, sino que su uso en psicoterapia ayuda a establecer situaciones de congruencia con el contexto del problema y puede promover que el cliente adopte estrategias diferentes a las que venía desplegando frente a sus pensamientos rumiantes. Las metáforas terapéuticas facilitan que la persona aprenda algo nuevo y útil frente a los conflictos que le han traído hasta nuestras consultas.

Ejercicios experienciales como

metáforas

En los ejercicios experienciales en psicoterapia, sugerimos diferentes tipos de actividades con el cliente en la dirección de afrontamiento del problema que le perturba, y que esperamos sean beneficiosas para el proceso terapéutico. Las metáforas apropiadas para utilizar como fuente en ejercicios experienciales son aquellas creadas en el diálogo con el terapeuta.

No obstante, en los ejercicios que acordamos entre paciente y terapeuta, se pueden utilizar metáforas ya elaboradas que sirvan, igualmente, para situar a la persona que tratamos en el presente. Es decir, son capaces de colapsar la rumia nostálgica del pasado y la rumia anticipatoria de la ansiedad. Las metáforas son un buen puente de conexión con los pensamientos que necesitamos aceptar y las acciones que los pueden modificar, de manera que el cliente avance en la dirección que él desea.

Los ejercicios experienciales que podemos desarrollar como metáforas, pueden revelarnos la manera como interactuamos con nuestros pensamientos problemáticos, en lugar de centrarnos en el contenido de esas cogniciones y en la preocupación perturbadora por modificarlas. Las metáforas han de permitir personalizar y, en consecuencia, hacer que el cliente obtenga una experiencia más intensa que le permita tomar distancia respecto a los pensamientos rumiantes, obsesivos e intrusivos, y al terapeuta, oportunidades para abordar más constructivamente sus reacciones.

Consideraciones finales

Para concluir, quiero acentuar la importancia de que las metáforas de defusión tengan la propiedad de inducir a establecer un lenguaje, una nueva forma de hablar, que ofrece la oportunidad de desengancharse de los pensamientos

repetitivos. Como otras formas de defusión de los pensamientos distorsionados, conviene aprovechar el potencial terapéutico que las metáforas ponen al alcance de nuestras estrategias de intervención; tanto las que puedan ser generadas en la relación terapéutica, como las que usualmente forma parte de la caja de herramientas del o de la psicoterapeuta.

Fuente: psicologiyamente.