

¿Para qué y cómo utilizar metáforas en psicoterapia?

Centro Privado de Psicoterapias

2022

Milton Erickson descubrió que, al utilizar una metáfora, el paciente respondía con los mismos indicadores psicofisiológicos que se observan en una inducción hipnótica: mirada perdida, inmovilidad o enlentecimiento físico, activación emocional y de procesos primarios.

Es por esto que su estilo de implementar una metáfora utilizaba el mismo tipo de comunicación sugestiva que en la inducción al trance. Al observar sus vídeos de casos se ve claramente cómo cambia su tono de voz, el ritmo de las palabras se enlentece, la comunicación verbal cambia su mirada, queda fija en el piso y para relatar algunos aspectos de la metáfora mira fijamente al paciente jugando armoniosamente con los silencios, dando a la comunicación terapéutica un estilo poético y emocional desconocido hasta el momento.

Las metáforas cumplen distintas funciones terapéuticas, te contamos algunas:

- Definen la comunicación como lúdica, fomentan las relaciones íntimas y el apego entre las personas. Al igual que la inducción hipnótica estructuran una relación complementaria y asimétrica entre «contador y oyente».
- Se expresan en imágenes por tanto son una comunicación analógica con el hemisferio derecho, promoviendo la emotividad y evitando la racionalización.
- Un lenguaje construido sobre imágenes visuales tiene un tiempo de permanencia y elaboración mentales mayores.
- Sorteas las posibles resistencias del paciente al presentarse como menos amenazante que una interpretación directa.
- Aumenta la eficacia de la comunicación dando más intensidad dramática al mensaje que se quiere transmitir, captando la atención del oyente.
- Pueden funcionar como una redefinición o una externalización del problema.
- Su uso deja al paciente la libertad de elegir la interpretación más provechosa para él.