

## METAFORAS PARA EXPLICAR UNA TAREA

A continuación se muestran algunas de estas metáforas -nótese que, aunque se particularizan en el ejemplo a un tipo determinado de síntoma, son también útiles para el resto-:

- A un **paciente con ansiedad** a quien se va a prescribir un síntoma que es pedirle que se ponga más ansioso y se le puede explicar que "...en ocasiones, ***para que alguien pueda prevenir algo tiene que "entrenarse" antes en ello.*** Algo parecido a lo que sucede con el funcionamiento de las vacunas: para que alguien pueda prevenir la gripe, se inyecta esa misma enfermedad, pero de una manera controlada: con la gripe "atontada". Para no tener la gripe uno se inyecta el propio virus de la gripe. Bien, pues lo que te voy a indicar que hagas es algo que funciona de la misma manera... vas a dedicar un cuarto de hora, tres veces al día, a ponerte nervioso "a posta". Pronto comprobarás que no resulta fácil completar los quince minutos. Pero si cuando sólo lleves cinco, ves que no logras continuar nervioso, esto no te debe alegrar y hacer cantar victoria, sino que debes insistir y esforzarte en cumplir hasta el final".

- A un **paciente con depresión** a quien se le prescribe que el síntoma se le puede explicar que "... ***cuando uno va a la peluquería, resulta curioso, pero, para ponerle guapo lo primero que le hacen a uno es ponerle feo ¿no? Y es imposible que uno salga guapo si antes no le han puesto feo. Pues esto que te voy a mandar funciona igual...***"

- La **técnica de la externalización** (White M, Epston D, 1993) supone una construcción de la realidad en la que ***el síntoma actúa como una entidad ajena a la persona que tiene "como vida propia" y se introduce en la persona y la invade "cuando le da la gana" y sin pedir permiso.*** Se puede dejar que el paciente le ponga un nombre o se imagine cómo es. "... El caso es que "esta cosa" es un "contreras", porque basta que uno no quiera que le invada para que se meta dentro, y cuanto más se empeña uno en que se vaya, menos quiere marcharse. A un "contreras" se le lleva la contraria dándole la razón. Por eso lo que te voy a mandar es que seas tú el que lo llame y que incluso lo metas dentro. Entonces "él" no querrá entrar -es un "contreras"-, pero como lo que queremos conseguir es poder controlarlo y que se meta cuando nosotros queramos y salga a nuestra voluntad, vamos a forzarlo a que se meta. Por eso te voy a pedir que dediques varios ratos al día a intentar "que se meta" ese pensamiento que te molesta tanto como primer paso para poder controlarlo", etcétera.