

# Metáforas como Ferramenta Terapêutica

Lindoia Marlene Cusinato Alves<sup>1</sup>

## Resumo

*Metáfora é o uso de uma coisa para representar uma outra. Novelas, contos de fadas, rituais, tarefas, pinturas, desenhos e outras produções artísticas, muitas vezes transmitem significado metaforicamente. Metáforas podem ser usadas para desenvolver o vínculo entre terapeuta e paciente, e pode auxiliar a alcançar as metas terapêuticas.*

**Palavras-chave:** *metáfora; terapia; comunicação; vínculo.*

## *Metaphors as Therapeutic Instrument*

## Abstract

*Metaphor is the use of one thing to represent another. Novels, anecdotes, fairy tales, rituals, tasks, painting, drawings and another artistic productions often carry meaning metaphorically. Metaphors can be used to assist in the development of rapport with clients, it can help in the stablishement of treatment goals.*

**Keywords:** *metaphor; therapy; communication; bond.*

## Introdução

A comunicação é uma condição essencial à vida e à ordem social. Palavras e silêncios possuem valor de mensagem, e, portanto, exercem influências diversas sobre os indivíduos, e estes não podem deixar de "responder" a esta comunicação. Logo, também estão comunicando.

A comunicação se dá por dois mecanismos básicos. Um deles, pela semelhança auto-explicativa ou analógica, onde os substantivos podem ser substituídos por desenhos; o outro pela palavra escrita ou falada, ou digital.

---

<sup>1</sup> Médica, terapeuta de família e membro do Corpo Clínico do DOMUS.

A palavra é um sinal arbitrário estabelecido para denominar alguma coisa. Isto pode ser melhor compreendido através das palavras de Bateson e Jackson: nada existe particularmente como-cinco no número cinco, nada existe particularmente como-mesa na palavra mesa. Já na comunicação analógica existe algo particularmente como-coisa naquilo usado para expressar a coisa, portanto, a comunicação analógica refere-se mais facilmente à coisa que representa. A comunicação analógica é toda comunicação não verbal, mais ainda os gestos, postura, inflexão da voz, seqüência e ritmo da fala, expressão facial, etc.

Ambas as formas de comunicação são igualmente importantes na psicoterapia .

A comunicação diária geralmente ocorre de forma direta. Ao solicitar uma informação, por exemplo, espera-se uma resposta direta, pois é melhor compreendida. Por outro lado, mesmo na linguagem usualmente empregada na conversação social, ao relatar alguma experiência, que de outro modo pareceria pobre, a comunicação é feita de forma indireta, poética. A comunicação direta, em algumas situações, mostra-se ineficaz para atingir o objetivo desejado, ao contrário do que pode ser alcançada com a comunicação metafórica.

Os "provérbios" tão empregados no dia a dia, constituem metáforas, e é bem sabido como podem ser eficazes para a melhor compreensão, do que seria a comunicação direta, em determinadas circunstâncias. Isto ocorre porque o provérbio é curto e direto, não exigindo muitas explicações.

Outras formas de comunicação metafórica incluem contos de fadas, novelas, desenhos, "cartoons", passagens bíblicas, mitologia grega, etc. As parábolas de Cristo, ensinamentos que Ele transmitia a seus discípulos em forma de metáforas, sobrevivem há dois mil anos. Se aqueles ensinamentos tivessem sido transmitidos na forma direta de comunicação, provavelmente já teriam sido esquecidos.

Todos os processos de psicoterapia visam promover mudanças. Para isto, há um número infinito de estratégias, cujo limite coincide com os limites da criatividade do terapeuta. Redefinições, conotação positiva, prescrição de terapia interminável, mensagens paradoxais, rituais, declaração de impotência por parte do terapeuta, coro grego e tantas outras, constituem estratégias muito usadas em algumas formas de terapia, algumas delas com fortes significados metafóricos.

A maioria das pessoas cresceu ouvindo contos de fadas. Histórias de reinos longínquos, príncipes e princesas de um mundo encantado, fadas e feiticeiras.

Hoje os heróis são outros, os tempos mudaram e a comunicação evoluiu de maneira fantástica, mas as histórias apresentadas na televisão seguem as mesmas linhas daquelas. O bem continua sendo o vencedor. O "Super-Man" sempre chega no momento certo para evitar uma grande tragédia.

Metáforas constituem um dos muitos artifícios que podem ser usados, com eficácia, no curso da psicoterapia. São ferramentas que contêm mensagens poderosas para auxiliar o paciente a encontrar novas perspectivas e alternativas para sua vida. Todo terapeuta deveria ter à disposição estas ferramentas para usar quando necessário.

O uso de metáforas, consiste no emprego de uma palavra, uma história, um desenho, uma pintura, etc. com a intenção de representar uma outra coisa. A metáfora é poderosa porque possibilita transmitir um significado, o que a comunicação direta, muitas vezes não consegue. Todos sabem que os contos de fada não são histórias reais, no entanto transmitem mensagens tão úteis nos dias atuais como no passado.

O uso de metáforas em psicoterapia assemelha-se a uma eficiente estratégia militar. Um exército pode atacar seu inimigo através de um conflito direto ou surpreendê-lo. Geralmente o ataque de surpresa será mais exitoso para combater o inimigo. Pacientes não são inimigos, porém a metáfora do ataque militar pode sugerir muita coisa a respeito da técnica de psicoterapia .

Metáforas podem ser usadas para pacientes de todas as idades, e em qualquer tipo de psicoterapia, porém, indiscutivelmente, desempenham papel mais importante em alguns tipos do que em outros. São particularmente adequados nos casos em que o papel do terapeuta deve ser mais ativo, ou quando a informação é mais complexa, ou porque alguns pacientes apresentam maior resistência às mudanças, ou naqueles casos em que a comunicação direta mostrou-se ineficaz.

Alguns terapeutas têm maior facilidade para empregar metáforas do que outros. Por este motivo, sua utilização deve ser iniciada quando houver segurança do terapeuta em usá-las.

No início da terapia, o terapeuta deve explicar ao paciente, que contar histórias durante as sessões, faz parte do processo "normal" de psicoterapia, e, que certamente haverá momentos em que serão empregadas.

Quando há crianças presentes, o hábito de contar histórias, indiretamente estará sugerindo aos pais que adotem esta técnica. Muitos pais não tiveram este modelo de seus próprios pais, e o uso de histórias no curso da terapia poderá ensiná-los como se comunicarem mais eficazmente com seus filhos.

Ao construir metáforas, alguns princípios devem ser seguidos. A linguagem adequada, o momento apropriado, o tipo de metáfora para uma determinada situação e para determinado paciente ou família. É importante ter uma idéia do ambiente social e cultural em que vivem os pacientes, pois muitas metáforas relacionadas a um determinado ambiente, com o qual não estiverem familiarizados, certamente não produzirá o efeito desejado.

É importante que o terapeuta sinta que formou um bom vínculo com o paciente antes de empregar metáforas. O vínculo é muito mais fácil de sentir do que descrever, e pode ser sentido como um estado de simpatia, confiança e compreensão entre ambos. Um dos aspectos mais importantes do vínculo, talvez seja o grau de envolvimento emocional entre as pessoas em questão. Um vínculo satisfatoriamente estabelecido possibilita ao terapeuta dizer qualquer coisa sem ofender, e metáforas que em outras circunstâncias seriam rejeitadas, serão facilmente aceitas. No entanto, se a observação a ser feita correr o risco de ser ofensiva, deverá ser apresentada sob forma de brincadeira ou de piada. O vínculo estabelece-se em condições adequadas para tal, e o trabalho do terapeuta é criar estas condições. Para alguns, isto ocorre naturalmente de forma intuitiva, os que não possuem esta faculdade poderão desenvolvê-la, seguindo algumas técnicas verbais e não verbais. Provavelmente as não verbais são mais eficazes.

As formas de comunicação não verbais podem ser observadas em qualquer situação onde houver pessoas reunidas. Um vínculo intenso entre elas pode ser sentido em muitas de suas atitudes. Algumas dessas formas podem ser: o modo como se olham, seus movimentos, tom e volume da voz, que uns e outros repetem de modo sincrônico, provavelmente de maneira inconsciente. Tentar igualar, do modo mais confortavelmente possível, o tom e o volume da voz do interlocutor, adotar o mesmo ritmo e o modo de construir as frases, procurar repetir os mesmos movimentos do outro, consistem alguns dos recursos que o terapeuta pode adotar. No entanto, não devem ser exagerados, nem repetidos integralmente.

O vínculo, uma vez estabelecido, não deve ser abandonado. Para a sua

perfeita integração ao processo terapêutico, é necessário que seja construído passo a passo. É também necessário lembrar que essas são apenas técnicas, e que o terapeuta não pode se afastar dos princípios básicos de respeito que regem a relação terapeuta-paciente. Estes incluem cortesia, sensibilidade, e, principalmente disposição para receber o *"feedback"* do paciente.

Metáforas podem ser poderosas para promover mudanças, mas podem, também, não atingir o objetivo desejado, ou mesmo, causar mais dano do que benefício. Neste caso, a relação terapêutica estará comprometida. Quando o terapeuta perceber que cometeu um erro ao oferecer algum tipo de metáfora, deve retificar o erro tão prontamente quanto possível.

Outro aspecto a considerar é a ética profissional. O terapeuta deve sempre buscar o melhor interesse do paciente. É indispensável um contrato claro, não necessariamente escrito, no qual fique claro que todos os esforços do terapeuta serão no sentido de atingir as melhores metas terapêuticas. Cada terapeuta possui suas metáforas preferidas, muitas delas surgindo quase de improviso diante de determinada situação. Cada momento terapêutico é único e cada terapeuta possui sua própria criatividade.

Joel Bergman utiliza o termo "radar" para explicar aos pais de um menino como o filho tornou-se sintomático para proteger outro membro da família. Diz à família que o menino possui um radar, de modo que capta quando alguém não está bem. Para pessoas submissas reserva o termo "submarino". Estes são mais lentos do que os "tanques". Os "tanques" são pessoas poderosas, barulhentas que vão direto onde querem, mesmo que para isso esmaguem os outros, no entanto, os "tanques" podem ser atacados pelos "submarinos". Uma vez que não podem ser vistos, estes atacam de surpresa. "Deixe tudo para a sua cunhada", é o que o mesmo autor diz para pessoa vítima do trabalho, que não gastam nada para si, que não relaxam. Diz a elas que estão trabalhando tanto e se divertindo tão pouco, que quando caírem mortas de cansaço, quem vai se beneficiar será sua cunhada. Explica que se disser que quem se beneficiará será sua irmã ou seu irmão, o efeito não será o mesmo.

Philip Barker descreve uma família divorciada na qual os filhos se queixavam que desde que o pai saiu de casa, não tiveram uma só refeição juntos. Cada membro da família fazia suas refeições em horários e locais diferentes. Este ritual diário serviu como metáfora dolorosa para a atual fragmentação da família, e

possibilitou ao terapeuta mostrar-lhes essa fragmentação, e as vantagens de se unirem formando um grupo para apoiar-se mutuamente. Para uma família com um menino de seis anos com longa história de encoprese, que brincava com as fezes, esfregando-as nas paredes e colando-as sob a mesa da cozinha, e por conseqüência perturbando o relacionamento entre os membros da família, sugeriu o título de "cocô-malandro". Após, o "cocô-malandro" ter sido cuidadosamente explorado na terapia, quanto a seus efeitos adversos sobre a família, o terapeuta encorajou-os a considerar como poderia vencê-lo. O paciente decidiu que não mais se iludiria em ser o companheiro de brincadeiras do "cocô-malandro". Sua mãe teve algumas idéias que poderiam ajudá-la a impedir que o "cocô-malandro" a perturbasse, e o pai decidiu que poderia conversar com um colega de trabalho sobre seu conflito com o "cocô-malandro". Os sintomas do menino foram eliminados, pois a família foi mais esperta e venceu o "cocô-malandro".

Muitas vezes o(s) próprio(s) paciente(s) oferecem metáforas que poderão ser usadas no curso da terapia. Uma paciente de temperamento inquieto, decidida e muito ativa, cujo companheiro parecia-lhe muito acomodado, definiu-os como: ele um filme, com enredo bem definido e ela um vídeo-clip .

## **Conclusão**

O uso de metáforas na comunicação humana não é novo. O mais antigo documento do qual se tem notícia é o conto épico "Gilgamesh", escrito em tábuas de argila, cerca de 1300 anos antes de Homero escrever a "Ilíada". Gilgamesh é a história de uma "mulher fatal", talvez a primeira narrativa a respeito de uma mulher fatal, lutas com monstros, imortalidade, eterna juventude. Rosemberg salienta neste conto a importância da amizade e do amor, da dignidade e da honra, o temor à morte e o desejo de imortalidade.

Material tanto da vida real como da fantasia, pode ser usado como veículo para metáforas.

O terapeuta, antes de empregar metáforas terapêuticas, deve formar um bom vínculo com o paciente. Este vínculo é obtido tanto sob a forma verbal como não verbal.

Metáforas são instrumentos valiosos, à disposição do terapeuta, que o auxiliam a alcançar as metas do tratamento. Estas metas incluem mudanças

nem sempre fáceis de serem alcançadas através da comunicação direta.

Contos de fadas, anedotas, histórias de nossa própria criação, referências a situações de relacionamento entre os membros da família ou entre o terapeuta e a família, rituais, tarefas, são armas poderosas, que, quando utilizadas adequadamente, oferecem alternativas ao paciente e/ou à família, e promovem mudanças significativas.

### **Referências bibliográficas**

- Andolfi, M. (1988). *Tempo e mito em psicoterapia familiar*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Barker, P. (1996). *Psychotherapeutic metaphors, a guide to theory and practice*. Brunner/Mazel, New York.
- Bergman, J. (1996). *Pescando barracudas. A pragmática da terapia sistêmica breve*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Bockus, F. (1988). *Terapia do casal*. Rio de Janeiro: Imago.
- Cameron-Bandler, L. (1991). *Soluções: antídotos práticos para problemas sexuais e de relacionamento*. São Paulo: Summus.
- Imber-Black, E. (1994). *Os segredos na família e na terapia familiar*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Papp, P. (1992). *O processo de mudança: uma abordagem prática à terapia sistêmica da família*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Watzlawick, P. (1993). *Pragmática da comunicação humana*. São Paulo: Cultrix.