

**FACULDADE FATEC  
FACULDADE DE TECNOLOGIA DE CURITIBA  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PROGRAMAÇÃO  
NEUROLINGUÍSTICA: EDUCAÇÃO SISTÊMICA COM QUALIDADE  
DE VIDA**

**CLARA GUIMARÃES BELLINE  
PRISCILA VALÉRIA MARQUES FAVETTI**

**RESSIGNIFICANDO ATRAVÉS DAS METÁFORAS**

**CURITIBA  
2020**

**CLARA GUIMARÃES BELLINE  
PRISCILA VALÉRIA MARQUES FAVETTI**

**RESSIGNIFICANDO ATRAVÉS DAS METÁFORAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica com Qualidade de Vida, oferecido pela Faculdade FATEC.

Orientador (a): Vânia Lúcia Slaviero

**CURITIBA  
2020**

# RESSIGNIFICANDO ATRAVÉS DAS METÁFORAS

Clara Guimarães Belline <sup>1</sup>

Priscila Valéria Marques Favetti <sup>2</sup>

## RESUMO

Pretende-se através deste artigo compreender e reconhecer as metáforas e histórias metafóricas como sendo um caminho transformativo na jornada pelo autoconhecimento, desenvolvimento pessoal e ampliação do mapa de mundo de clientes em processos terapêuticos. Apresentando algumas abordagens que possam ser utilizadas dentro deste processo para a ressignificação de conflitos e acontecimentos, superação de desafios ou limitações emocionais e de doenças, resgate da identidade e autoestima, acessando conteúdos e informações inconscientes para a resolução destas questões e diversas outras situações de dificuldades. Em Programação Neurolinguística (PNL) a utilização das metáforas pode alterar a perspectiva, o comportamento e a comunicação consciente e inconsciente de quem as ouvem. As metáforas possuem uma linguagem de impacto, geram insights e transformações em diferentes níveis.

PALAVRAS CHAVES: Metáforas, Resignificar, Terapia

## ABSTRACT

The aim of this article is to understand and recognize metaphors and metaphorical stories as being a transformative path into the journey through self-knowledge, personal development and expansion of the world map of clients in therapeutic processes. Presenting some approaches that can be used within this process to reframe conflicts and events, overcome challenges or emotional limitations and diseases, rescue identity and self-esteem, accessing unconscious content and information to resolve these issues and several other difficult situations. In Neurolinguistic Programming (NLP) the use of metaphors can change self-perspective, behavior and conscious and unconscious communication of those who hear them. There is a language of impact in Metaphors which promotes insights and transformations at different levels.

KEY WORDS: Metaphors, Reframing, Therapy

---

<sup>1</sup> Graduada em Design de Moda pela Universidade Paranaense (UNIPAR), em 2015. e-mail – [claragbelline@gmail.com](mailto:claragbelline@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduada em Fisioterapia pela Universidade Tuiuti do Paraná, em 2006. e-mail – [prifavetti@yahoo.com.br](mailto:prifavetti@yahoo.com.br)

## INTRODUÇÃO

Em Programação Neurolinguística a metáfora é utilizada como abordagem no processo terapêutico, reconhecendo essa ferramenta como potencial para propor nova perspectiva, mudança de mentalidade e realidade no processo transformativo e de autoconhecimento de um cliente. A arte de criar uma história metafórica envolve o terapeuta na construção criativa e empática considerando necessidades conscientes e inconscientes da pessoa que busca por um movimento na vida. Ou na escolha e apresentação de uma história que possua alguma comparação com a questão trazida pelo cliente, e que na percepção do terapeuta possa trazer os recursos e o aprendizado necessário para o contexto do mesmo, transformando a realidade e o fazendo enxergar novas possibilidades.

“Metáforas fazem uma comparação. Segmentam para o lado para iluminar um objeto, para mostrar que é como outra coisa. Paradoxalmente, ao fazerem uma comparação, tornam o significado original mais claro. Precisamos de comparação para compreendermos (O’CONNOR, 2019, p. 216)”.

Ao usar uma metáfora faz-se uma comparação mental relacionando o estado presente com informações que tenham algum tipo de adequação em um outro contexto com similaridades. No uso da metáfora é atribuído um segundo sentido a questão, e este novo sentido pode clarear a mente de quem ouve ou a lê, talvez em instantes, ou ao longo dos dias em que a pessoa vá fazendo reflexões e comparações fundamentadas ao novo sentido que a metáfora tenha promovido. Ao colocar uma metáfora no uso do dia a dia está demonstrada sobre as crenças, valores, história e modelo de mundo de um indivíduo. Segundo O’CONNOR (2019) “Metáforas não são boas nem más, mas têm consequências relativas a como nos relacionamos com o mundo, com outras pessoas e com o nosso próprio corpo”.

## DESENVOLVIMENTO

A linguagem da metáfora deve ser indireta, com diversos significados e interpretações ambíguas. Segundo O' CONNOR (2019) "A palavra "metáfora" vem de uma raiz grega e significa "levar além". A metáfora nos leva além de um significado e abre a nossa mente para muitos significados possíveis". Contribui para a forma de a pessoa se expressar e de se fazer entender, auxilia na compreensão de significados abstratos e na formação dos pensamentos, na conversa do ser humano com o subconsciente. A metáfora afeta o lado esquerdo do cérebro, que é racional, responsável pelo pensamento "lógico", detalhado e minucioso, responsável também por decodificar os símbolos e atinge o lado direito, intuitivo, "artístico", relacionado ao entendimento, a interpretação do mundo, mais emocional. É este que analisa as situações e problemas e dá uma resposta ou solução imediata. Os dois hemisférios do cérebro são atingidos pelas metáforas, contudo é o lado direito que conversa com o inconsciente, acessando diretamente a linguagem indireta, simbólica.

Muitos teóricos afirmam que a criança não sabe diferenciar o que é certo ou errado, pois durante a infância elas não possuem o lado esquerdo do cérebro desenvolvido e operando, o que faz com que suas ações sejam dirigidas pela emoção e não pela razão. Diante do fato que a mente inconsciente registra tudo como verdade, na infância, época que esta mente opera predominantemente muitas ideias são absorvidas a partir de uma perspectiva única e assim são criadas as crenças, que muitas vezes são levadas para toda a vida. Segundo LIPTON, citado por HULLEY a mente inconsciente é um dos processadores mais poderosos e influencia 95% das decisões.

É importante saber que a mente inconsciente tem a capacidade de responder a mais de 40 milhões de impulsos nervosos por segundo, enquanto o córtex pré-frontal da mente consciente responde a apenas 40 impulsos nervosos por segundo. Outro dado a considerar é que a mente inconsciente reside no momento presente, "o aqui e agora" enquanto a mente consciente opera mais no passado e projeta para o futuro seus anseios e temores, como também os seus sonhos e projetos (LIPTON apud HULLEY, 2015, p.1).

Atingindo o inconsciente, a metáfora permite que o ser humano compreenda suas experiências, não apenas de forma racional, mas também de forma emocional. Segundo GEORGE LAKOFF e MARK JOHNSON no livro, *Metáforas da vida cotidiana*, publicado em 1980, sugerem que:

A metáfora faz parte da vida cotidiana, não somente na linguagem, como também no pensamento e na ação. Nosso sistema conceitual, a partir do qual pensamos e agimos, é fundamentalmente metafórico pela sua própria natureza (LAKOFF e JOHNSON, 1980 [2002], p.3).

## Hipnose Ericksoniana

Com a Hipnose Ericksoniana todas as nossas habilidades ocorrem em competência inconsciente. A parte límbica do cérebro, uma das partes mais antigas da cadeia da evolução, é o centro das emoções. O inconsciente utiliza comunicação indireta, responde a símbolos e metáforas mais do que a linguagem, expressando-se de formas indiretas, divertidas e com trocadilhos. Como não usa linguagem diretamente, não processa negativo. Assim, “Não faça X” e “faça X” são a mesma coisa para o inconsciente, porque “X” é representado em ambos. É por isso que objetivos expressos no negativo não funcionam bem. Conscientemente queremos evitar algo, mas no nível inconsciente aquilo que queremos evitar é conscientemente tido como ideia, e portanto, continua a influenciar nosso pensamento (O’CONNOR, 2019, p.196).

O’ CONNOR (2019) afirma “Ganhe rapport com seu inconsciente cuidando de seu corpo e prestando atenção aos *insights* e às mensagens que ele lhe dá. Sintomas, dor, bloqueios e intuições são todos mensagens que lhe dizem que você precisa agir”. Através do transe é acessado os recursos do inconsciente, com um foco interno de atenção em seus próprios pensamentos e sentimentos.

“Ao passarmos pelo dia prestamos atenção no mundo interno ou no externo, dependendo de nossas atividades e humor. Entramos e saímos de transe. O transe é também uma espécie de estado hipnótico. “Hipnose” significa sono. Uma pessoa que está em transe pode parecer estar dormindo para o mundo externo, mas a experiência subjetiva de alguém em transe é um estado rico e criativo de consciência interna. Pessoas em transe estão mais acordadas para si mesmas” (O’CONNOR, 2019, p.197).

De acordo com O’CONNOR (2019) “O transe é um tipo de estado conhecido como “*downtime*” em PNL. *Downtime* é quando você está predominantemente prestando atenção no mundo interno”. A hipnose ajuda as pessoas a aprenderem sobre si mesmas, a se expressarem melhor, realizar mudanças desejáveis e solucionar problemas difíceis, nas palavras de O’ CONNOR (2019) “trabalhando COM o cliente, não NO cliente”. Milton Erickson se preocupava com o que eles queriam e que tipo de pessoas eram, entrava no modelo de mundo deles e acreditava que já possuíam todos os recursos de que necessitavam, apenas não sabiam como acessá-los ou não viam outras alternativas. O’CONNOR (2019) declara que “As pessoas fazem as melhores

escolhas que podem, dado o que sabem no momento”. As metáforas isométricas usadas por Erickson iam ao cerne do problema do cliente e à medida que a história com o mesmo esboço que o problema do cliente ia se resolvendo, este era capaz de trazer os recursos sugeridos na história para sua própria situação.

Tipos de Metáforas:

No livro Manual da Programação Neurolinguística - PNL (2019), o autor define os tipos de metáforas, como:

- De comparação ou analogia, são as que enriquecem a linguagem e as mais simples, elas são utilizadas para comparar e oferecer uma melhor compreensão.
- De aprendizagem geral, são utilizadas para comunicar algo que se dito diretamente não teria a mesma fixação.
- Cognitivas, auxiliam na criação de novos conceitos, geram novas ideias diante da história revelada.
- Emocionais, objetivam gerar um estado emocional, envolvendo tanto identificação ou situação que gerem emoções
- Ligadas, são utilizadas várias metáforas, sem relação aparente, mas que enfatizam a mesma informação.
- Isométricas, são histórias que partilham de uma forma ou estrutura semelhantes, dois outros fatos que não tenham relação.

Pode-se utilizar suas próprias experiências, livros, filmes, novelas, parábolas, piadas ou lendas mitológicas como base para contar uma história. O ouvinte deve relaxar e ao mesmo tempo se empolgar com os detalhes minuciosos da história, o suspense, as piadas e humor, ele tem que se engajar e participar para que queira saber como a história termina. Nas palavras de ELIANE S. XAVIER no livro A cura pelas Metáforas, ela afirma que:

Podemos mudar a nossa mente, mudar nossa paisagem mental, quebrar condicionamentos, mudar a perspectiva e verificar na prática como as infinitas possibilidades estão o tempo todo a nossa disposição, e como podemos acessá-las de modo mais fácil e simples do que imaginamos. O primeiro passo é tomar consciência delas, que estão presentes e disponíveis a todo momento (XAVIER apud SLAVIERO, 2015, p.142).

As metáforas podem mudar o significado de uma situação, questão e contexto. É ferramenta para a arte da ressignificação, que é a atribuição de um novo sentido a algo ou acontecimento. Ressignificar através das palavras requer recursos como as metáforas, que estimulam a imaginação fazendo relações entre a situação atual a que se deseja mudar, há elementos que modificam a leitura e compreensão dos fatos. O poder da utilização das metáforas estimula a imaginação proporcionando criatividade, insights e reflexões que podem alterar o sentido sobre algo, um sentimento ou emoção de uma experiência. Segundo LAWLEY e TOMPKINS (2007) “As metáforas evocam abundantes imagens e a percepção do sentido do que está sendo descrito. Elas podem expressar, com muita nitidez, uma única ideia ou uma experiência de vida”. O contexto narrado de uma metáfora pode ser diferente, assim como, os personagens podem ter outras roupagens, estruturas e formas, mas o enredo da história considera aspectos de comparação entre a metáfora e a questão a ser transformada, e este será desenvolvido sob a intenção de que ela gere recursos positivos para a ressignificação. A linguagem na forma como são ditas e contextualizadas colocam os personagens, o ambiente, e os relacionamentos de forma que crie uma imaginação e relação com o estado apresentado, o direcionando para o estado desejado. É feita uma comparação entre a descrição do cliente a respeito da situação com uma história criativa contendo todos os personagens e enredo usando uma situação comparável de forma positiva e “enfeitada”, personalizada.

Ao contar uma metáfora as pessoas que as ouvem podem ter interpretações diferentes, conclusões e adaptações para diferentes áreas da vida, e ao momento pelo qual esteja vivenciando. Dentro do mapa de mundo de um ser humano há especificidades provenientes de experiências de vida, há também a história familiar, as interações dos relacionamentos e os aprendizados. Segundo LOUE (2013) “Primeiro, embora o terapeuta proponha determinada metáfora para o paciente, a maneira como esse paciente irá usá-la dependerá inteiramente de suas possibilidades”. A metáfora propõe indícios para a autopercepção e a percepção do mundo externo, criando novas perspectivas para a mudança de comportamentos, e conseqüentemente da realidade. Na canção chamada, “Até Quando?” de GABRIEL O PENSADOR (2001), um trecho descreve: “Mude, que quando a gente muda o

mundo muda com a gente, a gente muda o mundo na mudança da mente, e quando a mente muda a gente anda para frente”. As metáforas promovem a geração de mudanças internas fazendo com que o mundo externo mude na mesma frequência. As metáforas desenvolvem a neuroplasticidade sugerindo ligações criativas que podem gerar mudanças de percepções e promover novas ações, mediante a experiência de experimentá-las. Ao colher frutos da mensagem da metáfora há a possibilidade de os fatos e acontecimentos do passado serem ressignificados, e resultar no aprendizado e na criação de um novo futuro. As metáforas são utilizadas como ferramenta no contexto das terapias em consultório, sendo um recurso que colabora para o processo de ressignificação que um cliente possa necessitar a passar. Ao receber o cliente primeiro entende-se quais são as questões a serem trabalhadas e qual o objetivo deste com o processo terapêutico. Posteriormente, o terapeuta escolhe uma metáfora que trará as informações necessárias para o caso, ou usa a oportunidade em criar uma história metafórica personalizada para o cliente. SANA LOUE (2013) no livro *O Poder Transformativo da Metáfora em Terapia* descreve e compartilha suas experiências na utilização das metáforas e histórias metafóricas em pacientes com doenças mentais sérias, em atendimentos individuais ou em grupos. Sendo bons exemplos que demonstram o poder desta ferramenta e sua capacidade de transformação.

A metáfora dá ao terapeuta uma ferramenta diferente para ser usada com os pacientes. É uma forma de permitir a avaliação sobre onde estão, aonde querem chegar com a terapia e a distância que precisam percorrer em busca de suas questões terapêuticas. E, à medida que os pacientes vão tendo insights, começam a compreender o poder transformativo da metáfora e como isso pode ajudá-los em suas vidas, mesmo depois de terem deixado o aconselhamento (LOUE, 2013, p.13).

Existem algumas abordagens para se trabalhar com a metáfora no intuito de gerar informações que podem alterar a forma de pensamento, e conseqüentemente o comportamento de uma pessoa mediante a um trabalho terapêutico. Abaixo são mencionadas algumas delas, sendo a primeira citada no livro, *A Cura Pelas Metáforas* de VÂNIA LÚCIA SLAVIERO (2015), unida a outros recursos de Programação Neurolinguística neste processo de criação de uma história metafórica:

## Técnica da Libertação da Forma Pensamento (FP)

Vamos iniciar fazendo três respirações bem conscientes.

Crie um Círculo Especial ao seu lado ou atrás, onde ali dentro imaginaremos e convidaremos com todo respeito um Mestre ou Ser Especial, ou Anjo, ou sua Mente Sábia, ou Deus... uma Presença Sagrada que represente para você Proteção. (pausa) Agradeça e entraremos em contato com essa Presença quando necessário.

Agora observe se há um desconforto ou pensamento...algo que o incomoda e que quer se libertar. “FP”

Você pode escolher um objeto ou símbolo que possa metaforicamente representar a “FP” neste momento. Pode até mesmo dar um nome simbólico, mesmo que não tenha lógica.

1. Coloque a “FP” 1 a 2 passos à sua frente (na cadeira ou no círculo imaginário desenhado no chão).
  2. Perceba como se dá a conexão da “FP” com o seu corpo? Ex: imagem, forma de ligação, textura, cor, aroma, sabor, temperatura, som, etc... Aceite as emoções naturalmente. (pausa)
  3. Agora, solicitamos a ajuda da Presença Sagrada que está no Círculo Especial para lhe acompanhar nos próximos passos. (pausa)
  4. Imagine-se deixando a si mesmo com seus julgamentos aqui onde está e vá fisicamente assumindo o lugar da “FP”... e sendo esta “FP” diga em voz alta:
    - “Eu sou a “FP” ... tenho tal cor, textura, movimentos, sons e sinto” (descreva o que vier sem julgamentos).
    - Sendo esta “FP”, minha “Intensão Positiva”, é? Meu aprendizado é”? (pausa)
 Aceite as emoções... agradeça o que vier, solte bem o ar, relaxe... (mesmo se não vierem respostas, tudo tem o seu tempo certo).
  5. Muito bem. Deixe tudo ali e saia deste espaço da “FP” dizendo: - “Eu agradeço tudo o que aprendi, e devolvo esta “FP” para o local de onde ela veio... ou para o Universo, devolvo e peço que se transforme em Pura Luz.
- Com amor eu me despeço. Minha consciência escolhe... Isto ou determino que acabou”. (repetir)

Movimente os olhos para todos os lados... solte o Sopro Há pela boca. Espreguice-se.

6. Volte para o seu lugar inicial agora como um “Observador Consciente”.
7. Então neste momento especial, solicite novamente a ajuda da Presença Sagrada para Libertar e tirar de seu corpo, encaminhando esta “FP”. Use movimentos corporais e também o simbolismo que for melhor para você. Ex: balão de luz, fogo, vento que leva para o infinito, desintegrar, transmutação, etc.
8. Agradeça e então deixe surgir uma Frase Evolutiva “F.E” para si mesmo. Então repita 3 vezes em voz alta e com convicção.
9. Medite... observe-se e relaxe. Imagine os efeitos benéficos desta Libertação no seu futuro. (pausa)

Então viva o PRESENTE... como um grande Presente! Confie... você Merece.

Diariamente ao meditar, visualize-se SAUDÁVEL e FELIZ e repita: - “Eu estou cada vez melhor... melhor e melhor”

Obs: Conduza um relax de 10 minutos entrando no TEMPLO DE CURA CRIATIVO e ali veja, ouça e sinta todo o seu SER e sua vida perfeitamente SAUDÁVEL E FELIZ.

Segue outra abordagem proposta por JOSEPH O’CONNOR (2019) na apostila do curso de Programação Neurolinguística - PNL readaptada por Vânia Lucia Slaviero, que se chama O Plano de Ação, mencionado na apostila: A Arte da Comunicação Metáforica, Como Criar Metáforas (2020). Segue baixo:

Se tivesse que descrever sua vida no momento como um livro, uma série de TV, uma peça ou um filme: Seria uma comédia, uma tragédia, uma obra de suspense, uma farsa, um romance, ou outro?

1. Qual seria o Nome? Caçadores da Arca Perdida? Missão Impossível? Outro?
2. Por que escolheu este?
3. Quais as similaridades que você viu entre este Nome e sua vida no momento?
4. Como termina “isto” que você escolheu acima?
5. Que recursos o protagonista disto possui que lhe permite resolver seu desafio de vida no momento?
6. Você pensa que esse recurso específico pode ajudá-lo também?

7. Imagine como você poderia desenvolver esse recurso hoje em dia?
8. Que filme, série de TV, livro ou peça gostaria de ter como vida neste momento?  
Por que? Imagine isto sendo realidade agora. (pausa)
9. O que você pode aprender com esta reflexão sobre si mesmo?

As autoras deste artigo vivenciaram a experiência da criação de histórias com a linguagem das metáforas utilizando o modelo do exercício proposto abaixo, que é direcionado para sessões em terapias. A figura propõe que o terapeuta trabalhe na criação da metáfora conduzindo o estado atual retratado pelo cliente até o estado desejado. Ao colher as informações é necessário compreender as pessoas presentes, o contexto e qualquer outro elemento que possa ser importante dentro da situação trazida pelo cliente (ESTADO PRESENTE), assim como fazer a mesma análise no (ESTADO DESEJADO). Posterior a estas etapas, cruzar as informações mantendo os personagens e os relacionamentos entre eles. Na abordagem abaixo foram aplicadas algumas perguntas para obter com maior profundidade informações que auxiliam no processo da criação de uma história metafórica.



### **1. Como está se sentindo hoje?**

Estou me sentindo bem, me sentindo capaz. Me sinto um pouco confusa com relação a alguns posicionamentos e decisões que tomei. Sinto estar ecológica com as minhas decisões e pensamentos por ser uma pessoa autêntica, mas ao mesmo tempo ciente sobre a ausência de compreensão, por não ser todos que entendam as situações com o olhar limpo.

### **2. Como quer se sentir?**

Gostaria de me sentir compreendida na essência. Sentir que as pessoas expressam de peito aberto o que sentem de verdade, e maior maturidade no

entendimento e no processamento das informações, pois não é uma questão pessoal. Quero sentir o bom senso e o foco ao bem comum da equipe e empresa.

### **3. O que te impede de melhorar?**

Sinto ter uma velocidade nos pensamentos que contribui para ações rápidas e objetivas, muitas vezes eu já processei as informações e o outro ainda não. Sinto que imponho o meu ritmo e posso ser mais tolerante com o tempo do outro. Sou autêntica, prática, objetiva e faço rápido. Posso ser mais paciente, e aprender a respeitar o tempo das pessoas. E posso ser mais eficiente se eu for mais calma e concentrar mais essa energia. Frequentemente adoto muitos filhos que não são meus. Entender o momento certo de como e quando falar as coisas. Me dar a oportunidade de me calar. A autenticidade atrás ingenuidade.

### **4. Quais recursos necessita para melhorar?**

Acredito que o primeiro recurso seja uma definição clara comportamental que me traga para o agora. Praticar técnicas de respirações para reduzir a frequência, como as técnicas de centramento, calibragem e modelagem. Brincar de metáforas com a minha filha e ouvi-la, viver a maternidade. Criar o hábito e ter a disciplina de introduzir essas práticas diariamente.

### **5. Cite três elementos da natureza que você mais gosta?**

1. O céu azul e limpo, de infinitas possibilidades;
2. As cores do pôr do sol e a sensação de sua despedida;
3. Sentir o cheiro do verde pela manhã.

Seguindo o estado apresentando (ESTADO PRESENTE) pela cliente na aplicação destas perguntas, foi desenvolvida a história metafórica abaixo utilizando dois elementos da natureza que ela mais gosta para a criação do contexto da história. Este questionamento permite que o criador da história metafórica trabalhe com elementos que façam bem ao cliente, e desta forma exerça um nível maior de conexão e identificação com ele. As perguntas propõem a investigação de alguns pontos, fazendo com que o mesmo busque conscientemente explorar a situação, encontrando

maiores informações que possam o ajudar a compreender melhor, ver diferente por outro ângulo, mediante a reflexão. Esta investigação também ajuda na interpretação da situação e construção de uma história que realmente o ajude e beneficie. Desta forma, neste exemplo foi criada a história metafórica chamada, As Fases do Céu.

## **AS FASES DO CÉU**

Há variações de cores no céu no percurso do sol na terra, ao passo em que a noite vai abrindo espaço para o dia, seus tons se oferecem a misturar-se aos tons do amanhecer, criando unidas um efeito suave e leve degrade. No processo, até que o sol suba ao céu e irradie seus efeitos pela terra, as cores se permitem a compartilharem suas belezas únicas, uma com as outras, acreditando que ao se unirem amplificaram os resultados do céu.

Nesse processo algumas cores demoram um pouquinho mais do que outras para aparecerem, outras levam um pouquinho mais de tempo a encontrarem a cor certa para se unirem. Outras são rápidas e antes mesmo de chegarem ao céu definem com quais irão se unir, já outras necessitam de um direcionamento para se encontrarem. Cada uma em seu tempo vai compreendendo sobre o seu melhor lugar, onde sentem que encontraram resultados mais autênticos da mistura das cores. A conclusão deste encontro, é céu de azul doce infinito de possibilidades.

Durante o dia os elementos presentes no céu podem mudar, alterando seu brilho, sua luz e sua estética. A cor azul clara e limpa pode ganhar a presença das nuvens, decorando dispersas no espaço infinito, ou em grupo formando uma enorme camada branquinha. Pode ocorrer variações como trovões, relâmpagos, e por vezes as nuvens podem ficar carregadas de gotinhas e respingar na terra, para o bem dos seres que o habitam. Diferentes espécies de aves também enfeitam o céu com seus movimentos e cantares. Pode haver também a passagem de aviões, balões, jatinhos e outros objetos.

O céu não deixa de ser ele, tão pouco incrível, lindo e infinitamente repleto de recursos, são somente seus estados emocionais que podem mudar, e esse processo é natural e benéfico para o bem de sua existência. Por isso, apreciar as fases e os

momentos permite entender a participação de cada elemento presente nele, e sobre a essência da colaboração que transforma o céu em verdadeira obra de arte.

Na maior parte dos dias o céu é azul, claro, doce e repleto de brilho natural, finalizando-se com um pôr do sol iluminado entre o casamento de cores que se unem e se complementam. O céu parece pintura divina com uma paleta radiante, em que de cada ângulo uma das cores predominará a área até que o tom da noite se estabeleça. Deus tem maestria em finalizar o dia entre camadas de cores vibrantes que permitem emoções engrandecedoras. Esses dias valem a pena, e são neles que percebemos o quanto é incrível apreciar e entender todos os demais dias de aprendizado com a ausência do colorido e solar. As fases de um dia no céu possuem diferentes comportamentos, em constante alteração e transformação. Estar no céu, é uma oportunidade de encontrar a conexão com a calma em respirar e inspirar com a natureza.



M.A.P. 16 anos

Outro exemplo de história metafórica criada dentro desta mesma abordagem:

## O Rio

(Adaptada de autor desconhecido)

Era uma vez um Rio, um Rio viajante... gostava de correr em lugares diferentes, exóticos, secos, úmidos, de toda natureza...

Conhecia muitas paisagens e estava muito feliz por todas as coisas que já tinha conhecido.

Certa ocasião seu amigo Vento lhe disse:

- Rio, Rio muito além daquele deserto existe um lugar maravilhoso que você tem que conhecer...

- Pois quero conhecê-lo, disse o Rio entusiasmado.

- Ótimo, antes terá que atravessar o deserto, completou o Vento.

Então, o Rio pensou de que forma iria resolver seus problemas e eliminar as dificuldades para alcançar a sua meta.

Decidiu usar duas estratégias:

A primeira era investir com toda sua força e derrubar o que tivesse a sua frente, carregando tudo o que pudesse... então com toda sua energia o Rio se lançou sobre o deserto...

Imediatamente as dunas de areia reagiram na mesma intensidade impedindo-o de progredir, absorvendo as suas águas.

O Rio contrariado, retrocedeu e pensou:

- Hum... talvez necessite um pouco mais de força...

E foi assim que mais uma vez o Rio bateu de frente com as dunas de areia, indo um pouco mais adiante..., contudo as dunas de areia continuaram a impedir o seu progresso.

Concluiu que era muita energia desperdiçada.

Assim, pensou em sua segunda estratégia:

- Vou contornar o problema... darei a volta e sem que ele perceba já terei chegado, planejava o Rio

Depois de recuperar suas forças e ampliar suas águas iniciou o contorno do deserto. Mas este era imenso e não conseguia fazê-lo.

Cada vez que tentava, não conseguia ultrapassar e nem ver os seus limites...

- Não sei o que fazer, estou perdido... nenhuma das minhas estratégias funcionaram... pensava o Rio.

Mas, estava ali sempre presente seu amigo, o Vento, e observando tudo disse:

- Rio, Rio, existem metas que só se alcançam quando você se transforma. Esqueça a força bruta e a indiferença e lembre-se da humildade e da serenidade.

E o Rio pensativo... fechou os olhos... e no seu silêncio percebeu que a ajuda maior viria do senhor Sol... e com humildade, a ele se aconselhou...

Através dos seus raios de luz e calor, o Sol evaporou as águas do Rio... e o transformou em lindas e poderosas nuvens.

Com a ajuda do amigo Vento que soprou... e soprou... o Rio, agora em forma de nuvens, pôde atravessar o deserto.

Assim conheceu lugares maravilhosos nunca antes imaginado, com magníficas paisagens, de diferentes cores... sons agradáveis... e perfumes inesquecíveis.



Yasmin 9 anos

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após compreender a essência da metáfora, seus tipos de utilização e três abordagens que podem ser praticadas em sessões de terapias, é possível compreender a construção de uma história metafórica que possui o potencial de gerar a ressignificação, e que a vivência destas abordagens tem a capacidade de promover a transformação de um indivíduo. A linguagem utilizada nas metáforas são fonte de inspiração e informações ricas neste processo. Os benefícios das metáforas são inúmeros, independentemente de seu tipo ela é eficaz quando promove uma mensagem positiva ao ser humano, que interpreta de forma livre sob seu entendimento, considerando consciente ou inconscientemente qual conteúdo é apropriado para ser utilizado. As analogias utilizadas para esclarecer situações de difícil entendimento consciente é o que dá poder a uma metáfora. Elas estimulam a mente, a criatividade, a imaginação e propõem caminhos repletos de possibilidades. Em uma pesquisa, citada no site <https://www.significados.com.br/metafora/>: demonstraram que “durante uma conversa o ser humano usa em média quatro metáforas por minuto. Muitas vezes as pessoas não querem ou não conseguem expressar o que realmente sentem”. A metáfora ajuda a comunicação, em várias formas de como se expressar e ser melhor compreendido por quem a recebe, que por sua vez usa os dois lados do cérebro para isso.

Na terapia com as metáforas o terapeuta induz o cliente a um estado alterado de consciência, em que se aproveitam recursos inconscientes para a solução de problemas ou conflitos, com uma linguagem generalista e artisticamente vaga, indo do superficial ao profundo, gerando deleções, distorções e generalizações com sabedoria. É uma ferramenta poderosa à disposição dos terapeutas que ajudam a alcançar a meta do entendimento planejado. Nas metáforas terapêuticas primeiramente deve-se criar *Rapport* com o paciente, de forma verbal e não verbal, usar a mesma sequência estratégica, sistemas representacionais e sub-modalidades de seu estado presente, fazer com que o cliente encontre dentro dele mesmo um

estímulo para solucionar conflitos e ultrapassar seus limites, sair da zona de conforto em que se encontra, amadurecendo mental e emocionalmente.

As histórias fazem as pessoas terem uma solução ou várias ideias para resolver o problema pelo qual vem por seguidas e repetidas vezes tentando resolver sem qualquer efeito ou êxito. As autoras desse artigo compartilham do pensamento de HANNAH ARENDT citado no livro, *A cura pelas Metáforas*, SLAVIERO (2015) “Toda dor pode ser suportada se sobre ela puder ser contada uma história”.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LAKOFF, G.; JOHNSON, M., **Metaphors we live by**. Cambridge: Cambridge University Press, 1980. *Metáforas da vida cotidiana*. Tradução pelo grupo GEIM Mercado de letras, São Paulo, 2002.

LOUE, Sana. **O Poder Transformativo da Metáfora em Terapia**, Paulinas, SP, 2013.

O'CONNOR, Joseph. **Manual de Programação Neurolinguística – PNL: um guia prático para alcançar os resultados que você quer**. Rio de Janeiro. Qualitymark Editora, 2014.

SLAVIERO, Vânia Lúcia. **A Cura Pelas Metáforas**: como libertar conflitos, superar desafios e encontrar a serenidade utilizando as Metáforas. Appris Editora, Curitiba, 2015.

## OUTRAS REFERÊNCIAS:

Apostila do Instituto Educacional De Bem Com a Vida coordenadora Vânia Lúcia. **A Arte da Comunicação Metafórica, Como Criar Metáforas**. 2020.

HULLEY, SUSAN TOLEDO. **Milton Erickson e a Confiança no Inconsciente**. Disponível em: <http://actinstitute.org/BLOG/MILTON-H-ERICKSON-E-A-CONFIANCA-NO-INCONSCIENTE/> . Acesso em: 24 nov. 2020. Horário: 23h45.

LAWLEY, J.; TOMPKINS, P., **A Magia da Metáfora**. Disponível em: <https://golfinho.com.br/artigo/a-magia-da-metafora.htm>. Acesso em: 24 nov.2020. Horário: 17h00.

MENDES, P. **Metáfora**. Disponível em: <https://www.significados.com.br/metafora/>. Acesso em: 27 nov. 2020. Horário: 22h00.

Trabalho apresentado dia 3 de novembro de 2020, no Curso de Especialização em Programação Neolínguística: Educação Sistêmica com Qualidade de Vida, pela Faculdade FATEC, Paraná; pelas alunas Clara Guimarães Belline e Priscila Valéria Marques Favetti.

Coordenadora: Vânia Lúcia Slaviero