

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

**MILENA REIS**

**COMO UTILIZAR METÁFORAS EM SALA DE AULA**

**CURITIBA**

**2020**

**MILENA REIS**

**COMO UTILIZAR METÁFORAS EM SALA DE AULA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Programação Neurolinguística: Educação sistema com qualidade de vida, oferecido pela Faculdade FATEC.

Orientador (a): Vânia Lúcia Slaviero

**CURITIBA**

**2020**

## COMO UTILIZAR METÁFORAS EM SALA DE AULA

Milena Reis<sup>1</sup>

### RESUMO

O uso de metáforas é algo inerente ao ser humano desde que começou a se comunicar oralmente. A evidência disso está em antigos manuscritos e desenhos pictográficos em cavernas, pirâmides e pergaminhos. As metáforas são utilizadas para expressar questões abstratas ou até mesmo concretas e refletem as emoções, sentimentos e experiências socioculturais de quem está passando uma mensagem. Através delas, é possível explicar temas complexos que refletem a realidade das pessoas a quem se destina a mensagem. Como abordagem terapêutica e educativa as metáforas podem ser uma ferramenta muito rica para ser utilizada em sala de aula com alunos de todas as idades e culturas diferentes. O presente trabalho pretende revisar artigos e relatar experiências pessoais do uso de metáforas com o foco em Programação Neurolinguística em sala de aula e apresentar seus benefícios e sugestões de aplicações.

**PALAVRAS-CHAVE:** Programação Neurolinguística, Metáforas, escolas.

### ABSTRACT

The use of metaphors has been inherent in human beings since they started to communicate orally. The evidence for this is in ancient manuscripts and pictographic drawings in caves, pyramids and scrolls. Metaphors are used to express abstract or even concrete situations and reflect the emotions, feelings and socio-cultural experiences of those who are passing on a message. Through them, it is possible to explain complex themes that reflect the reality of the people to whom the message is being addressed to. As a therapeutic and educational approach, metaphors can be a very rich tool to be used in the classroom with students of all different ages and cultures. The present work intends to review articles and to report personal experiences of using metaphors with a focus on Neurolinguistic Programming in the classroom and to present their benefits and application suggestions.

**KEY WORDS:** Neurolinguistic Programming, Metaphors, Schools.

---

<sup>1</sup> Graduada em Desenho Industrial – Projeto do Produto pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, em 2003. E-mail – milenardesign@gmail.com

## INTRODUÇÃO

No Brasil, ao longo dos últimos anos, muitos projetos vêm sendo propostos para a inovação e reforma do ensino, principalmente no que tange a metodologias de ensino. Porém, na prática, principalmente no ensino nas redes municipais e estaduais, o que se observa é que as “novas metodologias” ainda deixam a desejar. O grande abismo entre o que ocorre na teoria e na prática é ainda muito grande. A realidade escolar acaba sendo feita muitas vezes de forma improvisada com os recursos que estão disponíveis.

É preciso muita criatividade para engajar os alunos em um aprendizado significativo com os recursos fornecidos pela escola.

Conhecida como figura de linguagem, as Metáforas já fazem parte do currículo de Língua Portuguesa nos primeiros anos do ensino fundamental II e ensino médio. No entanto, as possibilidades de sua utilização vão muito além de um recurso linguístico. Busca-se através deste trabalho explorar as diversas possibilidades nas quais as Metáforas podem ser aplicadas e alia-las a novas metodologias de ensino para serem aplicadas em sala de aula.

O presente artigo busca discutir o uso das metáforas em sala de aula como recurso metodológico a fim de trabalhar as emoções e desenvolvimento de pensamento crítico.

### 1. O que são Metáforas?

Segundo o dicionário Aurélio, metáfora é uma figura de linguagem em que há uma transferência do significado de uma palavra para outra, por meio de uma comparação não explícita. Ou seja, ao invés de se comparar duas coisas e explicar detalhadamente, utilizamos algo que se assemelha àquela palavra ou situação. Por exemplo, ao descrever uma nuvem é possível dizer: “O algodão do céu. ”

Já para muitos terapeutas, as metáforas vão muito além de uma simples figura de linguagem. Segundo Milton Erickson as metáforas tem efeitos curativos no subconsciente.

## 2. DESENVOLVIMENTO

### 2.1. Como as metáforas podem ser utilizadas?

Desde os tempos dos grandes filósofos como Sócrates e Platão as metáforas são utilizadas como metodologias de ensino. Como explicar, por exemplo, que o nosso planeta é redondo em uma época em que não haviam satélites ou até mesmo aviões? Através de metáforas. Uma história bem contada vale mais do que qualquer explicação explícita.

Platão criou uma metáfora muito conhecida, a qual se chama “Alegoria da caverna.” A alegoria conta a história de homens que vivem em uma caverna na qual só conseguem enxergar o que se passa lá fora através de sombras produzidas por um fogo. Como estes homens sempre viveram ali, não conseguem imaginar o que realmente se passa lá fora. Certo dia, um destes homens consegue escapar e finalmente enxerga tudo como realmente é. Ao voltar e tentar explicar àqueles que lá permaneciam, ninguém acreditou nele e inclusive ficaram tão enraivecidos que seriam capazes de mata-lo se pudessem.

O interessante da alegoria de Platão é que cada pessoa interpreta de acordo com sua realidade. Uns a comparam com o governo, outros à igreja e até à sua própria vida.

Para utilizar-se de metáforas não é necessário explica-las, pois cada um a recebe como necessita e está preparado a entender.

Joseph Murphy em seu livro “O Poder do Subconsciente” fala sobre semear bons pensamentos e plantar boas sementes. Ele compara os pensamentos à sementes e um jardim a mente humana. Como professores devemos ser bons semeadores e plantarmos boas sementes nas mentes de nossos alunos. Através das metáforas é possível ajudar as crianças e adolescentes a aprenderem a escolher os bons pensamentos que irão influenciar positivamente em suas vidas. É preciso ter cautela e avaliar muito bem às sementes que plantamos.

## 2.2. Metáforas em contos clássicos infantis

Difícil pensar em infância sem lembrar dos contos infantis que são contados de geração em geração. Quem não se lembra do conto “chapeuzinho Vermelho” ou “Três Porquinhos”? Mas, como seria possível aplicar as metáforas e suas ferramentas de transformação e cura aos contos clássicos infantis em sala de aula? Todo conto infanto-juvenil sendo ele baseado em fatos reais ou não possui personagens. Cada personagem tem suas características psicológicas e emocionais e podem representar muitas vezes um tipo comum como: o vilão, o herói a donzela indefesa etc. A experiência de contar uma história para uma criança pode ser muito rica se explorado todos os detalhes que muitas vezes não estão tão explícitos. As metáforas podem ser usadas ao fazermos uma analogia do que acontece no conto e na vida real.

Tomamos como exemplo a história da Chapeuzinho vermelho:

Já no início, a personagem que é mãe da Chapeuzinho dá instruções específicas para sua filha do que fazer e não fazer ao ir ao encontro de sua avó que “estranhamente” (comentário da autora deste trabalho) mora sozinha na floresta.

Chapeuzinho resolve cortar caminho e vai para a casa da avó pelo meio da floresta ao conselho de um lobo falante.

Estes dois eventos já podem ser discutidos em sala de aula com os alunos através de perguntas como:

Vocês acham que a personagem agiu errado ao desobedecer a sua mãe?

Por que será que a avó mora sozinha na floresta?

Hoje em dia será que a mãe teria a mesma atitude de pedir para sua filha ir sozinha para a casa de sua avó?

Quem seria este lobo que dá conselhos? Será que sua intenção é boa?

Continuemos a história...

Ao seguir pela floresta, Chapeuzinho Vermelho encontra um lobo falante e segue seu conselho de cortar caminho pela floresta. Quantos de nós já não fizemos isso em nossas vidas? Seguir o conselho de um estranho ao invés de ouvir quem realmente se importa conosco?

Para um grupo de alunos mais velhos pode-se aprofundar os questionamentos e perguntar-se:

Quem são os lobos em nossas vidas? Como podemos evitar que isso aconteça conosco?

A história continua com Chapeuzinho chegando na casa da avó e encontrando o lobo se passando por ela.

No Clímax da história, a protagonista faz as clássicas perguntas:

- Para que estes olhos tão grandes?
- Para que este nariz tão grande?
- Para que estas orelhas tão grandes?

E finalmente...

- Para que esta boca tão grande?

Eis que o lobo responde:

- É para te comer! E sai correndo atrás de Chapeuzinho vermelho.

Pode-se utilizar metáforas e comparar os órgãos dos sentidos às experiências que temos em nossas vidas.

Será que olhamos demais para o que não devemos?

Ouvimos o que não devemos e comemos demais?

Existe um provérbio de Confúcio que é representado pela escultura dos três macacos que diz:

“Não fale, não ouça e não veja maldade.” E esta seriam as condições para se viver bem consigo e com os outros.

É incrível como é possível encontrar conexões em várias culturas diferentes e utilizar estas diferenças para trabalhar-se as emoções.

As perguntas feitas em sala de aula auxiliam os alunos a pensarem e mesmo que eles não a respondam o subconsciente trata de responde-las.

“O inconsciente de um ser humano pode reagir ao de outro sem passar pelo consciente.” Sigmund Freud

### 2.3. Metáfora terapêutica

É possível trabalhar com metáforas de forma terapêutica sem ao menos comunicar para as pessoas que necessitam de ajuda. No âmbito escolar, principalmente em escolas públicas, os problemas sócios emocionais estão sempre

presentes. Seria muito difícil trabalhar com cada aluno em suas questões emocionais. É aí que as metáforas podem funcionar de maneira incrivelmente eficientes, porém de forma implícita.

O Dr. Milton Erickson, um dos pioneiros do uso de metáforas com fins terapêuticos acreditava que a psicoterapia consistia em substituir más ideias por boas ideias. Ele acreditava que todos temos o poder da auto-cura. Segundo ele, muitos dos nossos aprendizados são interrompidos antes de serem completados e algumas perspectivas ficam faltando. Histórias, metáforas e citações, são uma maneira de fornecer estas lacunas de informações e conseqüentemente facilitar a cura de nossos traumas e dificuldades emocionais. Em seu trabalho, Erickson procurava trabalhar apenas com um grau de mudança, pois, segundo ele, tudo o mais, teriam então que mudar também segundo as leis que governam o universo.

"É a pessoa que é capaz de ampliar o caminho, não é o caminho que amplia a pessoa." – Confúcio

Pensando nisso, o professor pode usar as metáforas de uma forma ampla sem especificar os problemas dos alunos. Primeiramente, o professor deve estabelecer uma conexão e empatia com os alunos. Um termo muito utilizado na Psicologia e áreas afins que é de extrema importância para estabelecer uma boa conexão com os alunos é chamado de **rapport**. A definição, cuja origem é francesa **rapporter** significa trazer de volta. Deste modo, atribui-se ao termo a capacidade de estabelecer contato com outra ou mais pessoas, através de uma maior recepção de ideias e disposição de diálogo.

Uma vez estabelecido o **rapport**, que pode levar alguns dias ou até semanas, a escolha das metáforas deverá levar em conta a realidade, dificuldade e conflitos de cada turma. O professor pode criar uma metáfora para a turma ou utilizar-se de histórias já existentes com as quais os alunos se identifiquem. Conforme estratégias utilizadas pelo Dr. Erickson, quando a conexão do facilitador é bem estabelecida o processo de escolha da metáfora acontece de forma intuitiva e não racional.

#### 2.4. Exemplos de metáforas

A seguir serão apresentadas duas metáforas que foram criadas no curso de especialização em programação neurolinguística: Educação sistema com qualidade

de vida. Estas metáforas foram criadas com um objetivo específico, pensando na realidade das pessoas a quem foram destinadas. No entanto, é possível trabalhar com as mesmas metáforas com qualquer pessoa, de qualquer idade e realidade sociocultural pois cada um recebe –as de acordo com o que o seu próprio subconsciente está preparado para receber.

### **O Cérebro Teimoso**

Num belo dia... Desses dias que nada de mais acontece...

Vi um menino correndo desgovernado em volta de uma árvore.

Corria sem parar. Já estava bem cansado.

- O que há com você menino? Perguntei.

- Por que corre tanto em volta dessa árvore?

O menino respondeu:

- Me ajude! Não consigo parar! Meu cérebro não me obedece!

- Como assim? Indaguei com surpresa.

- Faz algum tempo que venho reparando, que meu cérebro não quer me obedecer.

- Eu faço coisa errada todos os dias! Falo o que não devo, esbravejo com as pessoas que cuidam de mim e muitas vezes até grito bem alto e choro!

- Mas como pode? Você é o dono do seu corpo e do seu cérebro! É só mandá-lo parar! Aconselhei.

- Não consigo mais! Faz tanto tempo que não digo isso para ele... Ele já criou vida própria.

- Você já tentou hoje? Qual foi a última vez que tentou? O que te custa tentar de novo?

- Ok, vou tentar, pois afinal, já estou bem cansado.

- PARE DE CORRER CORPO! AGORA! PARE! Gritou o menino para si mesmo.

Neste mesmo instante, o menino foi diminuindo a velocidade, até parar por completo.

- O que mais você poderia falar para você mesmo? Perguntei.

- EU SOU SEU MESTRE! AGORA E SEMPRE! EU TE CONTROLO POIS VOCÊ SOU EU!

Depois desse dia o menino, seu corpo e seu cérebro fizeram as pazes e viveram em harmonia.

### **O Bezerro e a Vaquinha**

Em um dia ensolarado estava andando por uma estrada de terra que passava no meio de um gramado verde. Podia escutar os pássaros que sobrevoam aquele lugar. Mais adiante, encontrei um portão de madeira. Quando abri, entrei em uma fazenda cheia de animais soltos pelo pasto, galinhas correndo atrás de seus pintinhos, cavalos soltos e vacas pastando.

Um bezerro estava mamando em sua mãe. Conforme fui chegando mais perto, percebi um homem que estava indo em direção ao bezerro. Rapidamente ele tirou o bezerro de sua mãe e o levou para dentro de sua fazenda. Naquele momento fiquei muito brava pois achei a cena um absurdo! Pois afinal, o bezerro ainda estava mamando. Vários sentimentos e emoções passaram por minha cabeça.

Fiquei tão indignada que resolvi ir atrás do homem para saber o que ele ia fazer.

Quando cheguei mais perto escutei a conversa do homem com sua mulher.

Eles estavam discutindo sobre o bezerro. No final da conversa descobri que o bezerro não estava conseguindo mamar pois a vaca não estava produzindo leite. A mulher pegou uma mamadeira e começou a alimentar o bezerro que bebeu o líquido com muita satisfação e alívio.

#### **2.5 O poder do subconsciente**

Joseph Murphy em sua vasta bibliografia discorre brilhantemente sobre o poder do subconsciente em nossas vidas. Segundo ele, a mente subconsciente é a sede das emoções. As metáforas trabalham diretamente em nosso subconsciente e fazem transformações as quais seriam quase impossíveis de serem realizadas de forma racional e consciente. O professor em sala de aula pode utilizar o poder do

subconsciente e ajudar seus alunos a trabalhar suas crenças limitantes, traumas emocionais e conflitos.

As metáforas trabalham no subconsciente pois não se utilizam da razão para trabalhar as emoções. Muito pelo contrário, a grande magia das metáforas é que elas trabalham nas emoções que precisam ser trabalhadas. Veja o exemplo abaixo de uma metáfora para explicar o uso de metáforas.

“A metáfora é como a água. Ao ser jogada em qualquer lugar, ela preenche todos os espaços que estão vazios.” (criação da autora)

“O subconsciente é como o solo, que aceita qualquer tipo de semente, boa ou má.”  
Joseph Murphy

## 2.6 Técnicas de Programação Neurolinguística (PNL) aliadas ao uso de metáforas

Juntamente às metáforas, o professor pode aliar técnicas de PNL para auxiliar os alunos com suas crenças limitantes e conflitos.

O uso de Metamodelo de linguagem pode ser um grande aliado. Segundo Richard Bandler e John Grinder, os criadores da Programação Neurolinguística, o metamodelo de linguagem é um conjunto de perguntas específicas baseada em três categorias que as pessoas utilizam para se comunicar através das palavras: Generalização, Omissão e Distorção. Utilizando-se destas perguntas, o professor pode auxiliar seu aluno e se entender melhor e conseqüentemente, trazer para o consciente algum sentimento que está escondido.

Exemplo de perguntas:

Quando o aluno diz:	O professor pode perguntar:
Não aguento mais!	Não aguenta mais o que? Dê um exemplo.
Não gosto de ler!	Não gosta de ler o que? O que você já leu?

Além das perguntas utilizando o Metamodelo de linguagem, há diversas técnicas que podem ajudar os alunos e professores. O EFT (Emotional Freedom Technique)

também pode ser utilizado em sala de aula para relaxamento no início e final de cada atividade. A técnica consiste em uma sequência de batidas em certos pontos do rosto, mãos e torso, podendo também se utilizar frases de liberação emocional. Essa técnica pode ajudar a liberar vários bloqueios emocionais e até mesmo: traumas, depressão, ansiedade, raiva etc.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As metáforas e histórias acalmam a mente e permitem que quem as escutam entre em um estado de transe. Este estado de transe permite que o subconsciente seja acessado sem esforço. Quanto mais sensações e emoções são descritas nas metáforas mais conseguimos atingir este objetivo e estabelecer a conexão necessária para se trabalhar no subconsciente.

O poder das metáforas está realmente na conexão do subconsciente de todas as pessoas envolvidas no processo. A intenção do professor é tão importante quanto a metáfora escolhida ou criada. Caso o professor não estiver emocionalmente envolvido com a turma, é recomendável que espere esta conexão acontecer primeiro.

Assim como se diz em estudos sobre Programação Neurolinguística, a comunicação de forma subconsciente faz parte de 55% da comunicação e no trabalho com as metáforas, não é diferente. As pessoas sentem, muito mais do que está sendo dito. “Palavras bonitas são como um chantili de um bolo pouco saboroso, o que vale é o recheio” E assim como os avós diriam: “O que vale é o amor transmitido ao fazer o bolo.” Sendo assim, a conexão de empatia saudável entre o professor e os alunos antes de se iniciar qualquer trabalho é essencial. Um bom trabalho com metáforas é aquele em que todos saem do ambiente revigorados e transmutados. E que se faça valer a frase de Albert Einstein que diz: “A mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original”. E que as mudanças sejam para todos em busca de um mundo mais colaborativo com empatia para com todos os seres sencientes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADLER, STEPHEN PAUL. **Uma abordagem Ericksoniana para um inconsciente informado**. São Paulo – SP. Editora Leader, 1 de janeiro 2013.

GRUPO M CONTIGO SL. **A metáfora dos três macacos e o bem viver**. Revista digital: A Mente é Maravilhosa. Disponível em: <<https://amenteemaravilhosa.com.br/a-metaphora-dos-tres-macacos/>> Acesso em 15 de nov. 2020 às 10:00.

LAWLEY, J; TOMPKINS, P. **A Magia das metáforas**. Metáforas. Disponível em: <<https://metaforas.com.br/artigo/a-magia-da-metaphora.htm> > Acesso em 15 de nov. 2020 às 10:00.

MURPHY, J. **O poder do subconsciente**. 87ª edição. Rio de Janeiro – RJ. Editora Best seller, 22 de jan, 2019.

PLATÃO. **A alegoria da caverna**: A Republica, 514a-517c tradução de Lucy Magalhães. In: MARCONDES, Danilo. Textos Básicos de Filosofia: dos Pré-socráticos a Wittgenstein. 2a ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2000.

Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected Papers of Milton H. Erickson, M.D. Grune and Statton Publishers, New York. 1967 de Jay Haley.

SLAVIEIRO, VÂNIA LÚCIA. **A arte da Comunicação metafórica: Como criar metáforas**. PDF do curso de Programação Neurolinguística do Instituto de bem com a vida.

Trabalho apresentado dia 02 de dezembro de 2020, no Curso de Especialização em Programação Neurolinguística: Educação sistema com qualidade de vida, pela Faculdade FATEC, Paraná; pela aluna Milena Reis.

Coordenadora: Vânia Lúcia Slaviero