

Metáforas na Terapia de Casal: Acrescentando Efeitos Especiais à Comunicação

Thelma Zugman Mazer¹

Resumo

Neste artigo a autora enfatiza a comunicação metafórica e seu impacto na terapia de casal, como recurso técnico e criativo que pode ser aprendido e desenvolvido por cada profissional, utilizando seu referencial idiossincrático teórico-técnico e experiencial. A autora compartilha sua longa experiência clínica e seu interesse nos “efeitos especiais” da comunicação metafórica nos processos de mudança terapêutica. Considera importante o aumento de atenção e consciência do psicoterapeuta para sua comunicação além do conteúdo, lembrando que o uso terapêutico de metáforas, tem como condição a adequação ao contexto e ao timing terapêutico, quando conecta emoções e significados que possibilitam reestruturações cognitivas, emocionais e comportamentais.

Palavras chave: comunicação; intervenções metafóricas; mudança terapêutica; terapia de casal.

Metaphorical Interventions at Couple Therapy: Adding Special Effects to Therapeutic Communication

Abstract

In this article, the author emphasizes the metaphorical communication and its impact in couple therapy, as a technical and creative resource that can be learned and developed by each professional, using his idiosyncratic, theoretical framework. The author shares her broad clinical experience and her interest in the “special effects” of metaphorical communication at the processes of therapeutic change. She considers important the attention and awareness of the psychotherapist for his communication beyond the content, remembering that the therapeutic use of metaphors has as a condition the adequacy to the context and therapeutic timing, when it connects emotions and meanings that enables cognitive, emotional and behavioral restructurations.

¹ Psicóloga clínica, terapeuta de família e de casal, membro-fundador Associação Paranaense de Terapia Familiar, co-fundadora do Intercef- Instituto de Terapia e Centro de Estudos da Família- Curitiba- Pr.

Keywords: *communication; metaphorical interventions; therapeutic change; couple therapy.*

Introdução

Qualquer que seja a orientação da terapia, trata-se de um processo comunicacional, cuja magia é muito pessoal. Muitas vezes me pergunto o que acontece entre terapeuta e cliente que possibilita o processo terapêutico. O que possibilita o nascimento de novas perspectivas de vida, de outra maneira de pensar, de sentir e de agir frente às dificuldades que parecem se apresentar sem saída? Com cada casal ouço atentamente o dito, o não dito, o digital, o analógico e faço muitas perguntas. Estudo, levanto hipóteses, acolho, valido. Quando a terapia é bem sucedida, me emociono. Parece uma mágica! Eu me pergunto: o que será que entre tantas trocas foi realmente eficaz? Como o cliente decodifica a experiência terapêutica e reconstrói sua história?

Nos meus longos anos como terapeuta sempre tive muita curiosidade neste sentido. Há muito tempo costumo perguntar aos clientes na fase final do processo terapêutico o que lhes foi especialmente útil, o que os marcou. No meio da diversidade de respostas, algumas se repetem: *“Estou mais leve. Não valorizo mais tanto o que é negativo. Percebi os meus limites. Parei de culpar o outro. Não sinto mais a necessidade de agradar sempre. Lido melhor com críticas, com frustrações. Não tento mudar aquilo que está além da minha possibilidade. Vejo e respeito o outro. Sinto mais segurança nos meus vínculos. Percebo melhor como me comunico. Mudei a minha forma de comunicação. Nossa relação melhorou”* Entre essas respostas, muitas vezes vinha um sorriso maroto que complementava, por exemplo, assim: *“Eu nunca vou esquecer quando você me falou que eu queria comer sem fazer cocô.” Ou então “Ficou na minha cabeça que eu precisava ficar alerta ao meu tribunal interno, só com advogados de acusação, sem defesa.”* Muitos clientes me incentivavam: *“Que milagre aconteceu na sessão passada que nosso clima relacional melhorou tanto?”* Ou ainda *“Nossa, como esta sua história do lixo e do mendigo alterou a nossa relação!”*

Fui ficando cada vez mais atenta para a minha comunicação no dia a dia e seu impacto no processo terapêutico, onde o uso de metáforas se tornou, gradativamente, instrumento fundamental em minha prática clínica com indivíduos, casais e famílias. Parecem de fato acrescentar efeitos especiais à terapia, pois captam a atenção do cliente, criam surpresa, mobilizam emoções e favorecem a ação. Saber usar uma comunicação que cause impacto é uma habilidade terapêutica bastante valorizada, mas a meu ver, pouco ensinada.

O objetivo desse artigo é enfatizar a comunicação metafórica como intervenção terapêutica, como um recurso criativo que pode ser aprendido e desenvolvido. Faço o convite para que cada terapeuta aumente a atenção e consciência para a sua comunicação, para que gradativamente experimente acrescentar esses efeitos mais do que especiais à sua prática.

Sobre a terapia de casal

Quando um casal busca terapia, é preciso levar em consideração que ele se encontra em um impasse para o qual não encontra solução, sendo necessárias novas aprendizagens, que muitas vezes são difíceis. As soluções já tentadas não resolveram e muitas vezes as buscas anteriores agravaram o problema. Geralmente, vem em crise, com sentimento de fracasso, com mágoa e ressentimento acumulados e acusações mútuas, sendo frequente que a demanda de terapia parta de um dos membros, com o outro vindo de alguma forma mais resistente. O momento inicial da terapia é muito importante, pois dele depende a adesão do casal ao processo. O terapeuta tem a sua frente duas pessoas, com visões distintas de sua problemática, com diferentes expectativas do processo terapêutico, e com diferentes níveis de confiança no terapeuta, na terapia e no vínculo conjugal.

Quase sempre um dos membros responsabiliza o outro pelo sofrimento do casal, demandando mudanças em seu parceiro e com dificuldade para perceber sua própria participação no processo que o faz sofrer. O casal pode vir em busca de terapia em diversas etapas do seu ciclo vital, onde o próprio desenvolvimento da relação ou dos membros da família implica em necessidade de desenvolver novas aprendizagens para as quais não se encontra preparado, ou busca soluções por caminhos conflitantes. Pode vir quando enfrenta uma crise frente a algo inesperado, como a quebra de confiança a partir da traição de um de seus membros, ou frente a uma crise de cuidados quando ocorre uma doença grave ou preocupação na família. Pode também trazer uma problemática recorrente, para a qual não vê solução, ou com tentativas de solução que agravam o problema. As problemáticas recorrentes são as mais difíceis de serem abordadas, pois quanto mais antigas, maior a rigidez nos padrões de comportamento, maior a descrença no processo terapêutico. Facilmente o casal entra em um processo comunicacional de escaladas simétricas de acusações onde o padrão de defesa de um, repercute como ataque ao outro, processo descrito por Michelle Scheinkman (2004) como círculo de vulnerabilidades do casal.

Os temas recorrentes geralmente giram em torno de questões de proximidade e distância, quando um dos cônjuges sacrifica sua individualidade priorizando

a relação, e o outro para poder se relacionar, prioriza seu espaço individual. Este tema é abordado das mais diversas formas, fantasiado de diversas roupagens em diferentes conflitos. A questão da autonomia e pertencimento é um dos paradoxos do ser humano e de seus relacionamentos vitais, não só na família, mas também nos vínculos de amizade e profissionais.

Curiosamente, o casal procura solucionar seus problemas com a mesma ótica com que os criou. Nesses casos, faz-se necessária uma mudança de premissas, uma mudança de segunda ordem (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1972). Geralmente os parceiros se apegam à ideia de uma verdade única, onde reconhecer a ótica do outro, significa renunciar à sua. Facilmente se instala uma disputa de poder que os distancia da qualidade de vida que procuram, e que geralmente agrava o problema pelo qual buscam a terapia. Nesses momentos de impasse, o uso de metáforas tem se mostrado extremamente útil. O terapeuta pode usar um tema metafórico permeando o processo terapêutico como um todo, ou se utilizar de distintos recursos metafóricos que se conjugam entre si e com outros do repertório do terapeuta.

Quando o casal busca um terapeuta de casal e não um advogado, seu desejo, ou pelo menos de um dos cônjuges é de salvar o relacionamento. Estes relacionamentos são complexos, englobam muitas facetas e níveis diferentes, podemos vê-los sob muitas lentes. De acordo com Johnson & Whiffen (2012) uma das necessidades humanas básicas é ter uma conexão emocional segura com aqueles que estão próximos de nós. É esta necessidade e os medos, de perda da relação ou da individualidade, da traição e isolamento que a acompanham que fornecem o roteiro para os dramas humanos mais antigos e universais que os terapeutas de família e de casal veem representados em seus consultórios todos os dias.

Sobre metáforas

A palavra metáfora tem origem grega, “meta” – além e “phorein” – transportar de um lugar para o outro, de um domínio de experiência para outro. Implica em uma relação entre realidades. Está presente nas parábolas da bíblia, nas campanhas publicitárias e políticas, nas piadas, nas fábulas e histórias infantis. Costuma evocar surpresa, riso e emoção. Não deseja exhibir verdades, mas estimular pensamentos, emoções e comportamentos.

A metáfora tem uma qualidade muito importante que é a polissemia, faculdade que tem uma palavra ou ideia de apresentar muitos sentidos. Partindo da premissa que a realidade é múltipla, a inclusão da metáfora em um diálogo pode trazer novos significados, que podem desaprisionar o cliente de sua “*história*”

dominante” (White & Epston, 1993), vista como única possível, possibilitando a construção conjunta de uma nova visão de realidade.

Comumente no âmbito terapêutico usa-se metáforas partindo de uma imagem ou texto estrategicamente selecionado pelo terapeuta para o cliente, ou colocando ênfase e processando as metáforas trazidas pelo mesmo. O terapeuta, a partir de suas hipóteses, busca a metáfora como recurso para provocar a reflexão. Elege metáforas apropriadas para a hipótese construída em torno do tema do cliente.

O interesse crescente da autora pela comunicação metafórica foi somado ao do processo de mudança. Ao longo dos anos, esteve atenta aos mestres, ao conteúdo do que comunicavam aos clientes, à forma como o faziam, e ao momento adequado para determinadas intervenções. Prestou atenção aos vários tipos de comunicação, digital e analógica, incluindo a comunicação do não dito, (ouvindo a voz do silêncio), à comunicação do cliente e à sua própria. E percebendo como fazia uso da comunicação metafórica, que partia do cliente e principalmente de co-construções, em que a ótica do cliente e do terapeuta se sobrepunham criando uma nova forma de ver a realidade apresentada. As co-construções metafóricas ora desorganizavam premissas rígidas, ora as reconstruíam introduzindo uma nova ótica cognitiva. Uma nova emoção, um novo olhar, um novo comportamento, que surpreendiam todos os envolvidos tornando claro o papel da comunicação metafórica na quebra de padrões rígidos, na resolução de impasses terapêuticos, na mudança de clima emocional da sessão e de paradigmas.

Inicialmente isto acontecia espontaneamente. Depois tecnicamente, e aos poucos foi se tornando um instrumento interessante que mobilizou a atenção e interesse da autora. Esta experiência se renova e se desenvolve a cada atendimento clínico, quando surgem novas percepções sobre o impacto da metáfora no desenvolvimento e internalização do processo terapêutico, assim como na memória do cliente. As metáforas que ocorrem ao terapeuta ou são trazidas pelos clientes em nossas experiências profissionais devem ser registradas, para que possam ser resgatadas no momento adequado. Assim, o terapeuta fica alerta para colocar o indivíduo em contato com o próprio saber não aproveitado.

Autores que marcaram meu olhar sobre a comunicação metafórica

Tantos foram os livros lidos e cursos realizados nesta jornada de aprendizagem, que muitas vezes é difícil discriminar qual a fonte, ou com qual colega ou cliente aprendi determinado conceito, desenvolvi determinada metáfora, revisei

minhas crenças, renovei minha motivação e fé em meu trabalho, e desenvolvi ou adaptei estratégias e recursos. Cito nesse artigo algumas ideias dos autores mais significativos para mim, com a consciência de que não poderei inserir toda a riqueza de suas obras.

Para Maurício Andolfi, (1984) um terapeuta deve se habituar a falar e escutar de forma metafórica, o que permite enviar e receber mensagens múltiplas a diferentes níveis de abstração. Falar metaforicamente pode ser um meio eficaz de obter informação, que seria dificilmente obtida de outras formas, de grupos familiares que são particularmente rígidos e defensivos. É possível discutir um tema metaforicamente sem explicitar a correlação com a situação problema, ou fazendo a correlação e avaliando as implicações para a situação, observando os momentos e movimentos da metáfora em relação ao tema terapêutico. Em certos casos, a comunicação metafórica promove a mudança através da tomada de consciência, e ou da criação de uma nova atmosfera nas sessões, o que possibilita a modificação de formas habituais de relacionamento.

Para Joel Bergman (1988) as metáforas são muito ricas, impactantes e tridimensionais. Contém uma descrição visual, a qual se associam mensagens e certas emoções. Quando quem as usa é um terapeuta experiente seu impacto é forte. As metáforas estão vinculadas às emoções e podem ser consideradas um fenômeno do hemisfério cerebral direito. Sua metáfora da orquestra: *“Bob, Betty quer ser o maestro da orquestra da relação de vocês, porém você deve lembrá-la que você toca seu próprio instrumento”*, mostra a importância da individualidade e da relação. Ao referir-se ao seu problema metaforicamente o casal pode tomar certa distância em relação ao seu conflito, podendo abordá-lo de forma mais leve. A metáfora da orquestra, foi tomando formas distintas com diferentes clientes, acrescentando a importância de afinar a orquestra como exercício contínuo de **calibração** no relacionamento interpessoal. Mesmo um maestro experiente necessita que seus músicos afinem seus instrumentos antes de cada apresentação, salientando a necessidade do exercício contínuo de equilíbrio entre individualidade e relacionamento interpessoal.

Dora Schnitman (1996) descreve as metáforas como recursos que expandem os espaços do possível, vinculando descrições em termos não relacionados previamente. Assim a metáfora torna visíveis relações novas, cria significados, alternativas discursivas e práticas, modos de ser e mundos possíveis. Concebe-se como um modo de compreensão através do qual projetamos de um domínio de experiência para outro com o propósito de construir algo diferente. Para Schnitman, a metáfora não é só uma modalidade linguística de expressão, mas sim uma das estruturas cognitivas e construtivas centrais na organização de significados e atitudes.

Milton Erickson (in Rosen ,1986), famoso por suas técnicas não convencionais de terapia, destacava seu respeito e fé na capacidade de cada ser humano de encontrar dentro de si as respostas para seus dilemas. Enfatizou o papel das metáforas na comunicação e na experiência humana. Personalizou metáforas a partir da história pessoal de cada cliente, visando colocar o indivíduo em contato com o próprio saber, colocando ênfase no positivo. Desta forma, entendia que era mais provável que o indivíduo incorporasse à sua conduta esses conhecimentos esquecidos, trazendo como resultado a incorporação de comportamentos mais construtivos e auto fortalecedores. Os métodos terapêuticos de Erickson revelam resultados com aparências mágicas, despertando incredibilidade em alguns profissionais e autores. Meu foco de interesse em seu trabalho reside no uso da comunicação metafórica e seus efeitos, acreditando que não se trata de mágica, mas de efeitos especiais. Os efeitos especiais podem ser desenvolvidos e aprendidos, dentro do marco teórico e experiência de cada terapeuta. O trabalho de Erickson enfatiza a importância do tom de voz do terapeuta, do olhar e das pausas, na formação do clima da relação terapêutica.

Em seu livro *Es real la realidad?* (1989), Watzlawick analisa o fato de que o que chamamos de realidade é resultado da comunicação. Seu objetivo é demonstrar que a maneira mais perigosa de enganar a si mesmo é crer que existe somente uma realidade, quando de fato existem inúmeras versões que podem ser opostas entre si, e que são o resultado da comunicação, e não reflexo de verdades eternas e objetivas. Temos a tendência de perceber a realidade que confirma as nossas crenças. Do livro *Mudança, princípios de formação e resolução de problemas* (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1972) - advém recursos preciosos que utilizo como o “*jogo dos nove pontos*”, para reformular crenças que limitam ou impedem a solução do problema e o conceito de mudanças de segunda ordem. A comunicação é uma condição sine qua non da vida humana e da ordem social. Desde o início da sua existência, um ser humano está envolvido no complexo processo de aquisição das regras de comunicação, apenas com uma noção mínima daquilo em que consiste esse corpo de regras, as quais foram estudadas por Watzlawick e apresentadas em seu livro *Pragmática da comunicação humana* (1967) onde os efeitos comportamentais da comunicação são expressos em 5 axiomas, conhecimento básico, fundamental para todo profissional que trabalha nesta área. Em seu livro *A arte de ser (in)feliz - sempre pode piorar* (1984) Watzlawick nos presenteia com histórias metafóricas que enfatizam a repetição de um mesmo padrão, que colabora na arte de ser infeliz. Utilizo muitas vezes algumas de suas histórias, no sentido de que “*se não temos uma receita para a felicidade, podemos prestar atenção nos ingredientes que utilizamos em nossa receita de infelicidade*”.

O conhecimento adquirido com Minuchin em seus cursos, ampliados pelo estudo de seus livros (1981,1982), com certeza foi a influência mais marcante em meu trabalho. Minuchin usava com frequência a imagem do terapeuta como um hóspede e a família como anfitriã, ou vice-versa. “*Você não pode fazer mudanças sem antes pertencer ao sistema*”, dizia. Disto decorre que o terapeuta busca identificar a estrutura ou o padrão de realidade familiar e procura questionar essa estrutura através de imagens metafóricas, entre outros recursos. Para isso ele precisa embasar solidamente a sua intervenção nos comportamentos interativos e problemáticos observados entre os membros da família.

Cecchin (1987) nos ensinou a usar perguntas circulares e alertou para o risco de nos “*casarmos*” com nossas próprias hipóteses e ficarmos congelados numa visão única do problema, ficando enrijecidos e impotentes tanto quanto a família. Se temos curiosidade, questionamos nossas próprias premissas e também as premissas das famílias que tratamos. Não somente nós interferimos em seus sistemas de crenças, mas também as famílias interferem nas nossas, nos ajudando a nos tornar melhores pensadores sistêmicos e melhores terapeutas. O mesmo acontece com as intervenções metafóricas. O terapeuta as utiliza mediante uma hipótese e observa seu efeito para redirecionar seu trabalho. A impossibilidade de prever os efeitos enfatizam a importância do terapeuta estar monitorando constantemente as reações dos clientes às suas intervenções e revisando as hipóteses no decorrer de cada sessão, e no intervalo entre as mesmas.

A Terapia Narrativa é uma forma de terapia pós-moderna e colaborativa, desenvolvida por Michael White e por David Epstein (1993). Trata-se de enfoque respeitoso e não culpabilizador, que entende que as pessoas são as maiores especialistas em suas vidas, e por isso, o olhar sobre as histórias que elas contam sobre si mesmas deve ser priorizado. Os problemas são entendidos como decorrências dos significados atribuídos pelas pessoas aos fatos da vida e do modo como organizam suas histórias de vida em torno desses fatos (White & Epston, 1993). Com perguntas metafóricas como “*Que nome você daria para este problema?*”, “*Como você alimenta o bicho que te come? Como você o engorda? Como você o emagrece?*”, White provocava novos olhares sobre o problema.

Utilizo no meu trabalho dois conceitos principais da terapia narrativa. O primeiro deles é o da externalização do problema, que desmistura a pessoa do problema, e o coloca uma distância que permite um novo olhar sobre ele. Quando utilizamos uma metáfora que faz sentido, ela desperta a curiosidade e envolve o cliente, proporcionando uma distância do problema e uma nova percepção do mesmo, além de novas alternativas de solução. O segundo conceito importante dessa abordagem é a de reautoria da própria história do cliente, no qual este pas-

sa do papel de vítima para o de autor de sua história. A proposta da externalização do problema situa a pessoa e o problema como entidades distintas. A ideia de que se o cliente consegue alterar essa história consegue também mudar a forma como aborda seu problema, podendo se abrir para novas emoções e atitudes.

Como vemos, muitos autores e terapeutas reconhecem a comunicação metafórica como potencializadora do processo terapêutico. A proposta deste artigo inclui demonstrar como este recurso pode ser desenvolvido e aprendido.

Como introduzir e usar metáforas na terapia de casal

Em geral as metáforas podem ser compreendidas e decodificadas de formas diversas de acordo com sua sobreposição à experiência de vida de cada indivíduo. Podem se embasar no tema do cliente, em seu “nó”, seu conhecimento, habilidade, profissão, ou hobby. Podem ser apresentadas, como já descrito através de livros, músicas, filmes, poesias, expressões artísticas, cultura popular, provérbios e piadas. Pessoalmente, gosto muito de usar metáforas relacionadas a processos do corpo humano, do comportamento animal e de fenômenos da natureza, pois esses fazem parte do referencial cognitivo- vivencial da maioria das pessoas.

Clientes e terapeutas dimensionam a sua decodificação e coautoria neste infindável universo comunicacional. As metáforas trazidas ao contexto clínico são muitas vezes relatadas de forma anônima, pois geralmente não tem um autor único a ser citado. São construções que se transformam, como se tivessem vida própria, em vários níveis, em diferentes tempos e em diferentes contextos. Outras tem fonte identificável. Uma vez incluídas na terapia, são interpretadas de forma única e pessoal, podendo ser transformadas no registro do cliente e do terapeuta.

Uma de minhas metáforas favoritas provém de uma história verídica, que foi divulgada na mídia alguns há alguns anos atrás: *“Foi encontrado um japonês vivendo na mata em condições precárias. Descobriu-se que ele havia se escondido em busca de sobrevivência durante a guerra. Tinha tanto medo, que décadas se passaram e ele não soube que a guerra havia terminado. Recusou-se a se entregar, mesmo quando soube que havia terminado a guerra. Tinha medo de ser morto pelos inimigos ou punido por seus superiores por deserção. Assim, aquilo que o salvou, também o impediu de viver.”* Ela ilustra como algo pode ser extremamente útil em um momento da vida, porém em outro, pode nos impedir de viver.

Outro exemplo da vida real que demonstra a força da comunicação metafórica foi relatado no romance autobiográfico de Sidney Sheldon, O Outro Lado de

Mim (2006). Sidney sempre foi muito ansioso e sonhava com o dia em que seria conhecido em todo o mundo. Desesperado ao se imaginar fracassando como escritor, decidiu se suicidar e relatou que foi surpreendido e interrompido por seu pai na execução de seu plano. Seu pai fez inúmeras tentativas infrutíferas para demovê-lo de sua determinação suicida, sem sucesso, até que, resignado disse para o filho algo assim: *“Se realmente quer se suicidar Sidney eu compreendo, mas odeio vê-lo fechar o livro tão cedo e perder toda a emoção da página seguinte, a página que você vai escrever.”* Sidney Sheldon relata que, não sabe como, as palavras acima o tocaram e ele mudou de ideia. Sidney Schechtel, um jovem que teve uma infância conturbada, conseguiu driblar as dificuldades tornando-se Sidney Sheldon, um dos maiores *Best Sellers* da história.

Certa época eu trabalhava com um casal, cuja esposa se queixava que o marido a criticava em tudo que ela fazia. Dizia-se sem vontade de tomar iniciativas para melhorar o clima relacional do casal, pois não via mais solução. Ele dizia que a criticava mesmo porque ela era muito chata, só reclamava, e nunca fazia nada legal para melhorar a situação, ao que ela rebatia com seu discurso de que nada que ela fizesse seria suficiente, já que ele só reclamava. E ele acionava novamente o seu discurso. Em algum momento anterior da difícil terapia desse casal, o marido havia comentado como adora viajar e como todas as suas viagens são ótimas e maravilhosas. Eu perguntei: *“Como?”*. Ele disse *“Eu planejo muito bem as minhas viagens, estudo os pontos turísticos, seleciono o que cada lugar tem de melhor para oferecer, e só vou lá. Não vou aos lugares feios.”* Eu fiquei atenta a esta informação, e quando ressurgiu o ciclo de acusações e críticas, eu pedi licença para interromper e disse ao marido: *“Em uma de nossas sessões você disse algo muito interessante que eu gostaria de retomar. Talvez isto possa nos ajudar neste impasse, talvez não...”* Geralmente este comentário desperta o interesse do cliente: *“O que será que eu disse que interessou à terapeuta?”*. *“Você disse que nunca faz uma viagem que não seja prazerosa e que o segredo é que você seleciona os melhores pontos de cada lugar para visitar. Fiquei com uma curiosidade! Se sua esposa fosse uma cidade que você estivesse visitando, que tipo de viagem seria esta? Que pontos você estaria escolhendo para visitar? Esta viagem entraria na categoria de suas boas viagens?”*. Ele me olhou perplexo, e ela surpresa. Algo estava nitidamente acontecendo dentro dele. Permaneci em silêncio até que ele disse: *“Nossa, eu nunca havia olhado por esse ângulo!”*

Como vimos, a metáfora implica em uma correlação ou superposição de realidades. Neste caso temos 2 realidades:

Realidade 1: O contexto de turismo: onde ele relata só fazer viagens maravilhosas e bem sucedidas. Neste, a premissa é conhecida pelo cliente: *“...eu só*

faço viagens boas, porque sei selecionar o que vou usufruir e seleciono o melhor de cada viagem, logicamente não sou bobo e não vou incluir na minha visita o que de pior o local tem, e sim o melhor que tem a oferecer”.

Realidade 2: O contexto conjugal e o contexto terapêutico: Nas sessões de terapia de casal, observa-se um padrão que foca nos defeitos e falhas da esposa. Tem uma visão que amplia seus pontos negativos e não reconhece seus aspectos positivos. Este processo em sua vida conjugal não é percebido pelo cliente, o qual se encontra defensivo, não vê muitas perspectivas de recuperar a qualidade da vida conjugal, julga sua esposa salientando seus pontos negativos, coloca muito rótulos sobre a mesma e coloca toda a expectativa da terapia em uma mudança de comportamento dela, o que julga pouco provável. Não se dá conta de sua participação na pouca gratificação na sua vida conjugal. No contexto conjugal, diferentemente do contexto de turismo, este processo de percepção seletiva do negativo da esposa não é intencional nem consciente. Ele parte da premissa que se encontra impotente e que só “reage” a chatice dela. A esposa por sua vez, procura se defender, dando longas explicações, trazendo a tona mágoas antigas, o que reforça a visão dele da “chatice dela”, e assim a defesa de cada um faz com que o outro se sinta atacado, aumentando a escalada simétrica, e a tentativa de solução que agrava o problema.

O terapeuta pode tentar mostrar essa leitura via hemisfério cerebral esquerdo, na seguinte linha de intervenção: “*Você percebe como você foca no negativo da sua esposa e não percebe os pontos positivos dela? E você percebe que para se defender apresenta justamente as atitudes das quais seu marido tanto se queixa?*”. O terapeuta já detectou o ciclo de vulnerabilidades (Scheinkman & Dekovenfishbane, 2004) e pode expor o mesmo para o casal, e isto é muito útil. Por outro lado, com o objetivo de quebrar o padrão acusatório e defensivo, neste caso do marido, para que as intervenções acima possam ultrapassar a linha de impermeabilidade estabelecida e possam ser ouvidas pelo mesmo, é que podemos fazer uso da intervenção metafórica, neste caso sob a forma de uma pergunta. “*Você me falava de como você é bem sucedido em suas viagens de turismo e qual era o segredo destas viagens tão gratificantes e prazerosas. Você lembra qual era o segredo?*”. Ele respondeu: “*Será que você estaria se referindo ao fato de eu estudar antes o roteiro e saber exatamente o que de melhor usufruir em cada local a ser visitado?*”. Ao que respondi: “*Sim, isto mesmo que eu gostaria de retomar, estou ficando um pouco confusa, me perguntando... será que você é mesmo capaz de ser bem sucedido em todas as suas viagens? Se sua esposa fosse uma cidade, quão agradável seria sua visita turística à mesma?*”. Eu estava nesse momento sobrepondo ao contexto 1 (turismo), o contex-

to 2 (conjugal), tornando questionável desta forma uma premissa aparentemente tida como verdadeira e inquestionável até então. Ou seja, a partir da intersecção entre a comunicação digital e analógica do cliente, do tema, do “nó”, das tentativas de solução, das expectativas da terapia, das experiências de vida e interesses do cliente, com a leitura que o terapeuta faz do problema, ele seleciona uma intervenção metafórica e aguarda o melhor momento para introduzi-la. Observa a reação do cliente e a partir da mesma, opta como dar prosseguimento a sessão. Geralmente é interessante perguntar ao cliente se a observação feita faz sentido e qual o sentido que ele atribui a colocação do terapeuta. Neste exemplo o impacto foi visível, trouxe um novo clima à sessão, permitindo acesso ao processo do casal de forma mais produtiva. Esta metáfora passou a fazer parte da terapia, sendo reutilizada de forma lúdica entrelaçada a outros recursos ao longo do processo terapêutico. Este é um exemplo de metáfora construída dentro do processo relacional de um caso específico, mas que pode ser adaptada, relatada e útil para outros clientes. É aqui que desejo chamar a atenção dos leitores para algo importante. Em que teria sido diferente se eu dissesse a ele: “*Você percebe que você tem se esquecido de olhar para os pontos positivos de sua esposa? Você lembra o que gostou nela quando se conheceram, quando se casaram?*” O que ele responderia? Eu poderia ter provocado nele a mesma emoção, ou então, a mesma reflexão? Possivelmente não, pois a metáfora inserida alterou a ansiedade presente (por resultados imediatos, por desesperança, pelo clima de tensão e busca de um culpado) para outras, mais agradáveis, possibilitando a ele olhar para os inúmeros pontos positivos de sua esposa. É preciso habilidade para que o processo terapêutico não seja precocemente encerrado, permitindo revisão de crenças e que emoções como esperança, alegria e tranquilidade possam aparecer.

Arnold Lazarus,(1989), já falava da importância das emoções, comportamento e cognições no processo terapêutico. “*Das palavras dos consultantes e de sua linguagem analógica o terapeuta extrai informações de como suas intervenções são interpretadas. Um rosto que se ilumina, um olhar de surpresa, uma gargalhada, uma sacudida de cabeça, pode indicar que novas perspectivas podem estar surgindo.*”

As metáforas bem sucedidas introduzem novos significados, novas óticas, têm grande poder de redefinição. Em meu trabalho, muitas vezes o uso de metáforas é determinante para desbloquear uma situação que parece estancada. Existe o risco do terapeuta que está aprendendo a usar intervenções metafóricas, ficar tão entusiasmado e passar a usar este recurso de forma repetitiva, cansativa. Pode ser percebida como trivial e tornar-se irritante para a família ou

para o cliente. Neste sentido a introdução de metáforas no processo terapêutico requer a habilidade de captar da comunicação do cliente informações que favoreçam a formulação de metáforas que contém uma dimensão que comunica uma percepção alternativa do problema, mas ao mesmo tempo contém elementos da realidade do cliente. O terapeuta guarda estas informações, e a partir da teoria e da técnica que embasa seu trabalho desenvolve intervenções metafóricas que poderiam ser úteis. Então aguarda o momento adequado, e a forma adequada para colocar a metáfora de forma a potencializar seu efeito.

O terapeuta experiente em comunicação metafórica desenvolve uma escuta no sentido de perceber propriedades que se justapõe entre duas realidades ou experiências: a experiência e o relato do cliente e a experiência e as hipóteses do terapeuta condensadas em uma imagem metafórica. Em linguagem muito simples, podemos dizer que se trata de um processo de redefinição, tão enfatizado no desenvolvimento teórico da terapia familiar, com ênfase em um componente metafórico.

Dessa forma, somando-se às metáforas desenvolvidas em co-criação com um cliente específico, às histórias conhecidas, podemos elaborar metáforas a partir de aprendizagens adquiridas com outros clientes. Gosto especialmente de usar metáforas advindas do funcionamento do corpo humano, da natureza e da vida animal, pois estas fazem parte do referencial de vida de todas as pessoas.

O fenômeno de transferência de uma linha de pensamento para outra, que resulta em uma nova compreensão do problema, que passa a ser diferente e até engraçada, ocorre com frequência nas piadas. Por isso piadas metafóricas do problema do cliente ou de suas tentativas de solução se constituem em instrumento útil e interessante no contexto terapêutico. Além de trazerem leveza e humor em momentos tensos e difíceis do processo terapêutico, abrem para novas percepções de realidade, novos sentimentos, novas ações. Minhas colegas de consultório muitas vezes me perguntaram o que estávamos fazendo na sessão, pois ouviam fortes gargalhadas. É impressionante a mudança que uma piada bem colocada pode proporcionar. A seguir relato duas das minhas preferidas.

“Padre, quem tem razão?”: Estava o padre na igreja, com o coroinha ao seu lado, quando chega um homem ansioso e diz ao padre que precisa muito conversar com ele. Conta ao padre suas dificuldades com sua esposa, as coisas absurdas que ela está fazendo, como ela é responsável pelo sofrimento dele, e pergunta “padre, eu tenho ou não tenho razão?”. O padre responde, “sim meu filho, você tem razão”. Satisfeito, ele se vai. Em seguida, chega a esposa e con-

ta a sua versão, tão diferente da do marido e pergunta “padre, eu tenho ou não tenho razão?”. O padre reflete um pouco e responde “sim, minha filha, você tem razão.” O coroinha, que estava por ali e ouviu as duas conversas, fica perplexo. Tentando compreender, pergunta “mas padre, com todo o respeito, primeiro o senhor falou que o marido tinha razão, agora disse que a esposa tem razão, como isso seria possível?” O padre então respondeu “meu filho, você também tem razão”.

A disputa dos órgãos do corpo: Estavam o coração e o pulmão envolvidos em uma discussão sobre qual deles seria o órgão mais importante para a vida humana. Cada um totalmente envaidecido e convencido de sua própria onipotência. “Claro que sou eu...”, dizia o coração, “...se eu parar de bater, acaba a vida!” “É...”, rebatia o pulmão, “...mas de que adiantaria você bater e levar o sangue para todo o corpo se eu não o tivesse oxigenado, através de meu trabalho? Eu é que sou mais importante!” Neste momento, o cérebro entra na discussão “Parem vocês dois com esta discussão sem sentido! É óbvio que o mais importante sou eu! Sou eu que determino a atividade de vocês, vocês dependem de mim, se eu parar acaba a vida.” Neste momento uma voz tímida veio lá de baixo. “Sou eu! Eu que sou o mais importante.” Houve um burburinho. “Quem? Quem está ousando entrar nesta discussão com os três órgãos mais nobres do corpo humano?”. Quando eles viram, era o ânus. Os três começaram a rir. “Você?!?!”. O ânus ficou muito magoado, muito chateado mesmo. Fechou a cara, trancou. Trancou um dia, dois dias, três dias.... só abriu quando a comitiva dos grandes reconheceu que estavam intoxicados e que ele era importante.

Estas piadas são bastante úteis no início do processo terapêutico. Costumam alterar o quebrar o discurso de julgamento ou de competição dos clientes, possibilitando um diálogo mais efetivo que abre para novas alternativas de relação. É de fundamental importância a detecção das premissas dos clientes que os impedem de ter novas óticas sobre seus problemas. Muito importante também é o terapeuta ter consciência das suas premissas a respeito do caso em que se encontra envolvido e das conexões e justaposições entre a ótica da realidade do cliente e do terapeuta, e a metáfora a ser utilizada e co-construída na relação.

Podemos utilizar várias metáforas em um mesmo caso, integrando ou superpondo vários destes elementos e intercalando com outras formas de comunicação e recursos do repertório do terapeuta, independentemente de sua abordagem teórica.

Considerações finais

Para o trabalho com metáforas no contexto terapêutico com indivíduos, casal, ou família é importante salientar que uma imagem metafórica em si não produzirá, provavelmente, nenhuma transformação. Esta somente poderá ocorrer quando tanto o transmissor como o receptor se encontrarem em estado favorável, proporcionado pelo contexto terapêutico e pelo estado motivacional do cliente. O terapeuta deve observar que:

- As metáforas podem ser introduzidas pelo cliente e colocadas em foco e desenvolvidas pelo terapeuta.
- Podem ser introduzidas pelo terapeuta, a partir de suas hipóteses acerca do problema e possíveis intervenções.
- Podem ser específicas para um caso único, ou relacionadas a temas que se repetem e que podem ser adaptadas a casos diversos.
- Podem ser pinçadas das histórias dos clientes e compostas em novos jogos linguísticos, acompanhados de novas emoções, novas cognições, novas ações.
- O uso terapêutico de metáforas tem como condição a adequação ao contexto e ao *timing* da terapia, quando conectam emoções e significados, que possibilitam reestruturações cognitivas, emocionais e comportamentais.

As metáforas adicionam efeitos especiais quando:

- Fazem sentido para os clientes, permanecem em suas mentes por semanas, meses, e até anos, continuando a exercer efeito. Favorecem a memorização e empurram para a ação.
- Criam impacto na intervenção terapêutica (Omer, 1994).
- Criam emoção, elemento poderoso para o processo de mudança.
- Podem resultar em mudança cognitiva, emocional e, ou de comportamento .
- Favorecem o processo de externalização do problema (White, 1993), permitindo abordar temas difíceis.
- Criam atmosfera leve e lúdica.
- Trazem novas óticas, conectando razão e emoção, favorecendo alteração de premissas rígidas e mudanças de segunda ordem (Watzlawick et al. 1972).

A observação com atenção da resposta do cliente à intervenção metafórica é importante no prosseguimento do processo terapêutico. A atenção para a comunicação analógica do terapeuta, na forma como a metáfora é introduzida, é tão importante quanto o processo de elaboração da mesma, procurando despertar interesse, curiosidade, surpresa e principalmente emoções que se conectam a significados, com grande poder de redefinição, ou metaforicamente falando, ativando “*curtos circuitos*” entre pensamento, emoção e ação, como verdadeiros “*efeitos especiais*”.

Referências Bibliográficas

- Andolfi M.&Angelo C.&Menghi P.&Corigliano A.M.N. (1984). *Por trás da máscara familiar*. Artes Médicas- Porto Alegre.
- Bergman J. (1996). *Pescando barracudas- a pragmática da terapia sistêmica breve*. Artes Médicas- Porto Alegre.
- Cecchin G. (1987). *Hypothesizing, circularity, and neutrality revisited: an invitation to curiosity*. Family Process: 26, 4, 405-413..
- Fish R.,WeaklandJ.H.& Segal L. (1984). *La táctica del cambio*. Barcelona: Editorial Herder
- Johnson M.S. (2012). *Os processos do apego na terapia de casal e de família*. Roca: São Paulo.
- Lazarus A. (1989). *Multimodal therapy*. Rutgers University - NJ.
- Minuchin S.&Fishman H.C. (1981). *Family therapy techniques*. Harvard University Press
- Minuchin S. (1982). *Famílias- funcionamento e tratamento*. Artes Médicas: Porto Alegre
- Omer H.(1994). *Critical intervention on psychotherapy*. W.W.Northon Company: New York-London.
- Rosen S. (1986). *Mi voz irá contigo – os contos didáticos de Milton Erickson*. Paidós.
- Scheinkman M.& Dekoven F. M. (2004). *El ciclo da vulnerabilidad: trabajando con impasses na terapia de pareja*. Family Process 43,279-299.
- Sheldon S. (2006). *O outro lado de mim*. Grand Central Publishing: EUA
- Schnitman D. F. (1996). *Novos paradigmas- cultura e subjetividade*. Artes Médicas- Porto Alegre.
- Watzlawick P., Weakland J. H. & Fisch R. (1972) *Mudança- principios de formação e resolução de problemas*. Editora Cultrix: São Paulo

- Watzlawick P.(1989). *Es real la realidad?*. Barcelona:Editorial Herder (original publicado em 1976)
- Watzlawick P. (1967). *Pragmática da comunicação humana- um estudo dos padrões interacionais, patologias e paradoxos*.
- Watzlawick P. (1984). *Sempre pode piorar ou a arte de ser infeliz*. Epu.
- White M. & Epston D. (1993). *Medios narrativos para fines terapêuticos*. Paidós: Barcelona.

Endereço para correspondência:

thelmazugmazer@gmail.com
familiarazer@terra.com.br

Enviado em 27/02/2018
1ª revisão em 08/03/2018
2ª revisão em 11/03/2018
Aceito em 15/03/2018