

A Mente, a Metáfora e a Saúde



Este artigo explica por que a metáfora é um caminho natural para descrever a doença e a saúde, a importância de reconhecer as metáforas dos pacientes e clientes, e como trabalhar intimamente *com* essas metáforas pode ativar processo de cura pessoal de um indivíduo.

O uso de metáforas e símbolo no processo de cura remonta a milhares de anos. Atualmente, médicos treinados tradicionalmente usam metáforas e imagens com pacientes com câncer e outras doenças (1-3) . Um novo processo, a *Modelagem Simbólica* explicado em detalhes em nosso livro, "Metaphors in Mind: Transformation through Symbolic Modelling", segue essa tradição (4).



As Metáforas Definem a Realidade

Durante muito tempo, as metáforas foram vistas como “meramente figurativas” e consideradas uma maneira inadequada de descrever a experiência. Hoje, muitos cientistas cognitivos, linguistas e filósofos reconhecem que “em todos os aspectos da vida ... definimos nossa realidade em termos de metáforas e depois agimos com base nessas metáforas. Fazemos inferências, estabelecemos metas, assumimos compromissos e executamos planos, e tudo isso, com base em como estruturamos parcialmente nossa experiência, consciente e inconscientemente, por meio de metáforas”. (5) E como muitos profissionais de saúde descobriram, as metáforas podem desempenhar um papel vital no processo de cura.

Uma Estéril Montanha Coberta de Neve

Uma dermatologista que faz uso da Modelagem Simbólica, Dra. Justina Cladatus, relata: “Um dos meus pacientes teve problemas de alopecia areata (calvície irregular). Sua metáfora inicial para seus sintomas era de uma montanha árida com um topo de neve branca. Com o avanço do processo de modelagem simbólica, ele se viu amarrado a uma parede por cordas marrons escuras em uma sala de cimento cinza escuro, com nada além de uma pequena janela gradeada. Sua metáfora evoluiu até que ele estava de pé ao lado de um poço branco situado em um belo vale cheio de flores amarelas e vegetação verde. O poço era uma fonte de água refrescante. Enquanto isso, a neve derreteu e a montanha tornou-se uma pequena colina com árvores crescendo nela. E seus cabelos começaram a crescer novamente.”

Coelhinhos e Cenouras Cancerígenas

Peter Hettel foi diagnosticado com câncer nos seios paranasais. Após a cirurgia, seu câncer retornou e, assim, começou a trabalhar com imagens e símbolos. Peter descobriu que suas células imunes brancas eram como “coelhos se banquetando em campos de cenouras/câncer cor de laranja, o que aumentava a energia e desejo sexual, e fazia com que fizessem sexo e *produzissem* mais coelhos que *também* estavam com fome de comer mais”. Numa manhã, ele percebeu, surpreso, que não conseguia encontrar cenouras suficientes para todos os seus coelhos! Algumas semanas depois, ele literalmente cuspiu seu tumor. Seu médico disse: “Era como se seu corpo tivesse rejeitado um objeto estranho, como uma rejeição de transplante, apenas expelindo de seu corpo. Eu não tenho como explicar isso”. (6)

Metáfora em Consultas de Saúde

Durante consultas, pacientes costumam usar metáforas espontaneamente na conversa para descrever seus sintomas. Um médico disse: “meus pacientes descrevem classicamente a dor com metáforas, como nós apertando, esfaqueando ou queimando. Eu encontrei pacientes com câncer que usam metáforas particularmente vívidas: “está me devorando” ou “estou com medo de que ela se espalhe como um fogo selvagem”.

Um estudo recente de expressões metafóricas usadas por médicos e pacientes concluiu que “se as metáforas são de fato a personificação da experiência, e não analogias superficiais em prol da lucidez, o entendimento da metáfora é tão importante para os médicos quanto é um entendimento das crenças de saúde do paciente” (7). Depois de registrar 373 consultas de 39 médicos, o estudo constatou que, embora “não houvesse diferenças significativas entre os médicos e o uso de metáforas específicas ... havia algumas distinções claras entre as metáforas do médico e do paciente”. Os médicos tendiam a usar metáforas que assumem que o *corpo é uma máquina* (o trato urinário era o ‘sistema hidráulico’, os corpos podiam ser ‘reparados’, as articulações sofrem ‘desgaste’); *a doença é um enigma* (os sintomas são ‘pistas’ para ‘problemas’ que precisam ser ‘resolvidos’); e um *médico é um controlador* (eles ‘administram’ medicamentos para ‘gerenciar’ sintomas e ‘controlar’ doenças).

As metáforas dos pacientes, por outro lado, eram mais vívidas, expressivas e idiossincráticas (é ‘como se Satanás tivesse entrado nela’, ‘sou um homem de algodão’, é ‘como uma queimadura chinesa’ (queimadura chinesa é o nome que se dá quando se aperta a pele com força, tal como acontece em um beliscão), É “como se meu corpo estivesse sendo esmurrado”). Mesmo quando médicos e pacientes usavam as mesmas palavras (como ‘tensão’, ‘relaxamento’, ‘nervos’), os médicos tendiam a usá-las literalmente, enquanto os pacientes as usavam metaforicamente. Os pacientes usavam metáforas como ‘maçante’, ‘esfaqueado’ e ‘agudo’ para descrever suas dores, mas essas palavras nunca foram usadas pelos médicos participantes do estudo.

Além das poucas metáforas usadas igualmente por médicos e pacientes – a doença é um ataque (ataques cardíacos, asma e pânico, ‘luta’ pela infecção, ‘analgésicos’) e a doença é um incêndio (dor ‘ardente’, condição ‘inflamada’, sintomas ‘intensos’) – podemos concluir que os médicos e seus pacientes falam idiomas diferentes. Não é de admirar que tantos pacientes não se sintam ouvidos e que erros de comunicação ocorram. Um relatório do Institute of Medicine sobre erros médicos estima que nos EUA “entre 44.000 e 98.000 pacientes hospitalizados morrem a cada ano por erros médicos evitáveis ... que mais

peças morrem a cada ano por erros, do que por câncer de mama ou acidentes de automóvel; mais da metade dessas mortes são evitáveis ... Os erros resultam de erros em prescrição, de contratempos, falhas de comunicação ou uma equipe distraída ". (8)

Se os profissionais de saúde fossem treinados para reconhecer as metáforas dos pacientes, aceitá-las como uma descrição precisa da doença e estivessem cientes de seu próprio uso da metáfora, essas "lacunas na comunicação" poderiam ser consideravelmente reduzidas. Como Margaret Lock, em *Uncommon Wisdom*, diz: "No processo de cura, a parte mais importante da comunicação ocorre no nível metafórico. Portanto, você deve ter metáforas compartilhadas". (9)

Descrição do Sintoma

O estudo do *British Journal of General Practice* mostra com que frequência os pacientes usam espontaneamente a metáfora para descrever seus sintomas (965 diferentes metáforas foram identificadas). Às vezes, no entanto, eles precisam ser convidados a usar essa linguagem. Ao dar um curso de linguagem saudável para um grupo de enfermeiras especializadas em esclerose múltipla, fomos informados de que seus pacientes frequentemente tinham dificuldade em descrever a natureza bizarra de seus sintomas. Sugerimos que perguntassem: 'E quando é difícil descrever seus sintomas, esses sintomas são como o quê?'. Essa pergunta reconhece a dificuldade do paciente e, em seguida, convida-o a usar uma metáfora para descrever as qualidades e características de sua experiência subjetiva em relação à própria doença.

Quando as enfermeiras fizeram essa pergunta, obtiveram respostas como "É como formigas correndo por todo o meu corpo" e "É como um fio de queijo enrolado nas minhas pernas". Outras perguntas, como 'E tem mais alguma coisa sobre essa [metáfora do paciente]?' ou 'E que tipo de [metáfora do paciente] é esse [metáfora do paciente]?', incentivaram os pacientes a descreverem suas estranhas sensações com mais detalhes. As enfermeiras ficaram surpresas com o alívio dos pacientes ao explicar seus sintomas dessa maneira. Alguns pacientes disseram que era a primeira vez que sentiam que alguém realmente havia entendido como era experimentar a doença.

Modelagem Simbólica

Além de usar metáforas para descrever sintomas, os clientes podem se beneficiar ao ter as metáforas da sua doença, provocadas, desenvolvidas e evoluídas para *metáforas de saúde*. Hejmadi e Lyall sustentam que o uso de metáforas autogênicas (auto-geradas) podem ser particularmente útil em "doenças funcionais ou relacionadas ao estresse, aquelas nas quais nenhum

microrganismo específico foi identificado como fonte de colapso fisiológico. Essa categoria de disfunção inclui problemas de saúde catastróficos como doenças cardiovasculares, algumas formas de câncer e as chamadas doenças autoimunes, bem como aquelas menos catastróficas, como úlcera gástrica, muitas condições alérgicas, síndromes de dor miofacial, enxaqueca e TPM. Estima-se que 50 a 80 por cento de todas as doenças físicas que requerem atenção médica são de natureza funcional ou relacionadas ao estresse". (10)

Ao desenvolver metáforas geradas pelo cliente para a cura, achamos particularmente importante a utilização da linguagem 'limpa'. Isso significa que não "contaminamos" a experiência do cliente com nossas preferências pessoais para certos tipos de metáfora ou figuras de linguagem. A modelagem simbólica é expressamente projetada para funcionar dessa maneira. (11)

Existem três recursos que distinguem a modelagem simbólica de outros processos que usam metáfora e visualização. Primeiro, é a sua dependência do cliente, e somente dele, para identificar e desenvolver suas próprias metáforas para doenças e saúde. O segundo é uma maneira particular de fazer perguntas sobre suas metáforas. Isso é chamado de linguagem limpa e foi originado por David Grove. 12 E terceiro, enquanto as metáforas são comumente expressas como imagens, a Modelagem Simbólica também utiliza sentimentos, gestos, sons, desenhos, objetos físicos etc.

Por meio da modelagem simbólica, o conflito, o desequilíbrio ou a doença inerente à metáfora do cliente encontra sua resolução de maneiras orgânicas e inesperadas. Quando isso acontece, o indivíduo geralmente experimenta uma mudança correspondente em seus sintomas; algumas vezes imediatamente e outras vezes nos dias ou semanas seguintes. A seguir está um exemplo.

Estudo de Caso: de uma Cruz a um Salgueiro

Este relato foi escrito por um participante de um workshop em que se usou uma combinação de Modelagem Simbólica e Pilates para trabalhar com os sintomas físicos dos participantes. (13)

"Senti uma dor na parte superior das costas que havia começado um ano antes de terminar de escrever meu livro. Eu queria terminar o livro e usei minha vontade para continuar trabalhando, mesmo que minhas costas estivessem piorando."

A primeira pergunta de linguagem limpa que me fizeram foi: "E o que você gostaria que acontecesse?". Eu respondi que queria me livrar dessa dor

sangrenta para me sentir confortável enquanto usasse uma bolsa de alça no ombro novamente. Eles me fizeram perguntas que me ajudaram a esclarecer meus sintomas e, em seguida, me perguntaram: “E essa ‘dor nas costas abrasiva, triturando e remoendo’ é como o quê?”. Eu respondi: “É como se eu tivesse uma cruz no interior do meu corpo. Minha coluna é a parte mais longa da cruz e a barra cruza meus ombros.” Ao descrever essa metáfora, palavras, imagens e movimentos vieram naturalmente, sem serem solicitados por mim. Quando me envolvi com a minha metáfora, percebi que “o problema não é a cruz, mas a barra que era presa com quatro enormes parafusos de metal. Não havia flexibilidade nenhuma.”



P: E que tipo de cruz é essa cruz dentro do seu corpo?

Eu: É uma cruz de madeira.

P: E tem mais alguma coisa sobre esses quatro enormes parafusos de metal?

Eu: Eles se recusam a se mover.

P: E quando há uma cruz de madeira e quatro enormes parafusos de metal se recusam a se mover, o que essa cruz gostaria que acontecesse?

Eu: Ela precisa estar disposta a ser flexível, mas aterrada.

P: E pode estar disposta a ser flexível, mas aterrada?

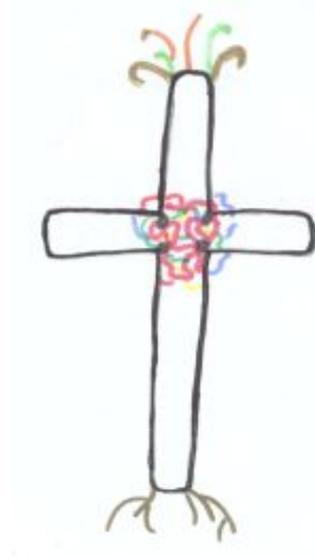
Eu: Não, os parafusos não deixam.

P: E o que os parafusos gostariam que acontecesse quando não deixam?

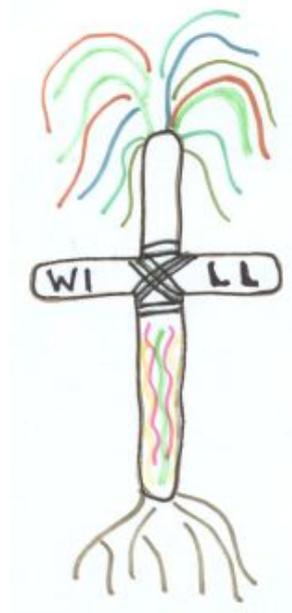
Eu: Eles precisam de cor e suporte antes que possam deixar.

Depois de mais perguntas e mais informações, me pediram para desenhar uma figura da minha metáfora e usar um dicionário para procurar algumas das palavras que eu havia usado (por exemplo, cruz, recusa, parafuso). Quando considerei a palavra “recusa” (em inglês é re-fuse, onde fuse significa fusível. NT), percebi que ela tinha uma conotação elétrica, e uma massa de fios elétricos

multicoloridos apareceu subitamente entre os quatro enormes parafusos. Eu adicionei esta nova imagem ao meu desenho [Figura 2]. Fiz exercícios suaves de Pilates, concentrando minha atenção na minha metáfora.



No dia seguinte, foram feitas mais perguntas de linguagem limpa e mais desenvolvimento da metáfora, até que em algum momento eu me inclinei para a frente na minha cadeira. Quando voltei, uma coisa incrível aconteceu. Eu podia sentir os parafusos na cruz se soltando. Parecia 'ping-ping-ping' e fiquei sentado, ciente de que a mudança estava acontecendo naquele momento. Quando o 'ping' parou, minha dor nas costas desapareceu. Eu pensei que tínhamos terminado. Mas -felizmente- as perguntas continuaram porque me ajudariam a tomar consciência dos efeitos da mudança. A barra agora estava presa por elásticos enrolados em todos os ângulos. Isso significava que, à medida que me movia, a barra transversal era flexível e podia se mover comigo. [Figura 3]



P: E como elásticos se enrolam em todos os ângulos, o que acontece com uma

cruz?

Eu: Está ficando pesado no fundo.

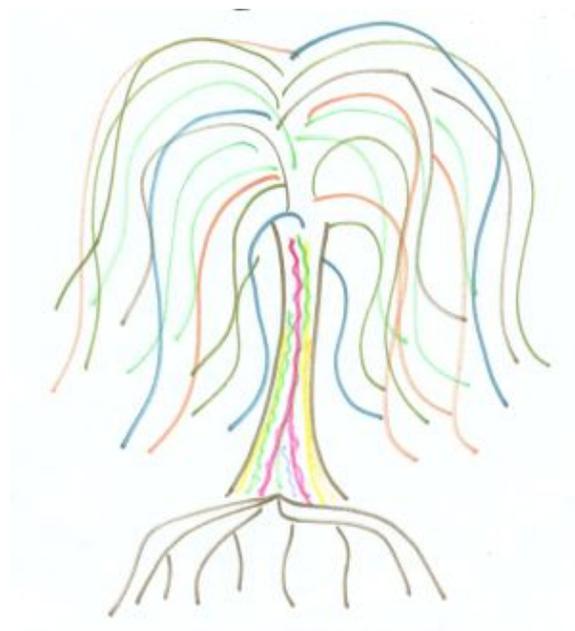
P: E como está ficando pesado no fundo, o que acontece?

Eu: Está crescendo raízes.

P: E como está crescendo raízes, o que acontece?

Eu: Galhos pendendo de cima para baixo estão começando a brotar do topo.

Isso continuou até que eu tive uma sensação plena e incorporada da minha cruz se transformando em um salgueiro, com fios elétricos belamente entrelaçados no tronco – flexíveis, estáveis, graciosos e fortes. Todas as perguntas aumentaram minha consciência corporal dessa mudança. [Figura 4]



Desde o workshop, tive algumas pontadas nas costas, mas elas desapareceram quando concentrei minha atenção no meu salgueiro e fiz meus exercícios de Pilates. Eu ainda tenho meu salgueiro. E, sim, eu carrego uma bolsa de alça no ombro e, maravilha, posso até usar uma mochila!

Conclusão

Costumava-se pensar que a mente não poderia ter efeito sobre o corpo. Agora, mesmo o médico mais tradicional reconhece que a mente e o corpo estão ligados e que mudanças em um afetam o outro. É possível ir ainda mais longe e reconhecer que mente e corpo são simplesmente expressões diferentes da mesma unidade, e que toda doença é, em certo sentido, doença da mente e que toda cura é cura da mente.

Metáfora e símbolo são uma maneira natural de descrever sintomas e saúde. Há um grande benefício para os profissionais de saúde aprenderem a reconhecer as metáforas que as pessoas usam, como trabalhar dentro dessas metáforas e como isso pode influenciar a cura e o bem-estar.

As metáforas usadas pelos pacientes e clientes podem ser idiossincráticas, mas não são aleatórias. Eles contêm uma organização que representa o sistema do corpo mental que os produziu. Através da identificação, desenvolvimento e evolução de metáforas geradas pelo cliente com perguntas da linguagem limpa e a modelagem simbólica, as informações são reveladas e a cura orgânica pode ocorrer.

Não importa que tipo de profissional de saúde você seja – clínico geral, consultor, profissional de saúde, psicoterapeuta ou profissional de medicina complementar – seus clientes e pacientes usarão metáfora e símbolo para descrever sua experiência subjetiva. Incentivamos você a ouvir e a fazer perguntas limpas sobre essas metáforas e símbolos. E então simplesmente observar os resultados.

—

Referências:

1. Shealy CN and Myss CM. *The Creation of Health*. Stillpoint, Walpole NH, 1988.
2. Siegel BS. *Love, Medicine & Miracles*. Harper & Row, New York, 1990.
3. Simonton OC, Mathews-Simonton S and Creighton JL. *Getting Well Again*. Bantam, London, 1986.
4. Lawley J and Tompkins P. *Metaphors in Mind: Transformation through Symbolic Modelling*. The Developing Company Press, 2000.
5. Lakoff G and Johnson M. *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press, p 158, 1980.
6. Hirshberg C and Barasch MI. *Remarkable Recovery*. Headline, London, pp 287-293, 1996.
7. Skelton JR. et al. A concordance-based study of metaphoric expressions used by general practitioners and patients in consultation. *The British Journal of General Practice* 52(475): 114-118. 2002.
8. Cohen MR. et al. How to prevent medication errors. *Journal of American Academy of Physician Assistants* 14(11): 47-55. 2001.
9. Capra F. *Uncommon Wisdom: Conversations with remarkable people*. Bantam, New York, p 289, 1989.
10. Hejmadi AV and Lyall PJ. Autogenic Metaphor Resolution in Bretto C. et al. (eds.) *Leaves Before the Wind*. Grinder, DeLozier & Associates, Bonny Doon CA,

1991.

11. When using Symbolic Modelling with the physical manifestation of symptoms, we always recommend clients continue to seek advice from their medical practitioner.

12. The full list of Clean Language questions are available on our web site: www.cleanlanguage.co.uk

13. The workshop leaders were Caitlin Walker and Catherine Saeed. See: www.trainingattention.co.uk

Este artigo foi publicado pela primeira vez na Revista *Positive Health*, edição 78, julho de 2002.

Autores do artigo: Penny Tompkins e James Lawley

Sobre James e Penny

Penny Tompkins e James Lawley são psicoterapeutas, supervisores e treinadores de PNL da UKCP – United Kingdom Council for Psychotherapy (Conselho Britânico de Psicoterapia) desde 1993. São os criadores da Modelagem Simbólica e autores do livro *Metaphors in Mind*, o primeiro guia abrangente de Modelagem Simbólica usando a Linguagem Limpa de David Grove. Conheça outros artigos de James e Penny através do site: cleanlanguage.co.uk

Este artigo foi traduzido por Welber Silva para a Comunidade Clean Language Brasil. Você pode acessar a publicação original através do link: [The Mind, Metaphor and Health](#)

Posts recentes

Como usar a Linguagem Limpa na Terapia

A Mente, a Metáfora e a Saúde

Menos é Mais ... A Arte da Linguagem Limpa

Entrevista sobre Linguagem Limpa para Rafael Baltresca



Copyright 2024 | Welber Silva. Todos os direitos reservados.