

METÁFORAS

As metáforas são ferramentas de comunicação muito poderosas, porque elas distraem o consciente e, enquanto isso, o inconsciente encontra os recursos necessários e soluções criativas. Surgem assim, novos significados para os acontecimentos e novas soluções para os problemas.

A palavra metáfora tem origem grega e significa “uma comparação”. A metáfora é uma forma poderosíssima de ajudar alguém a refletir sobre si mesmo e/ou sobre o assunto que o preocupa. Permite ver a situação difícil por um novo prisma, surgindo naturalmente novas formas de o resolver.

Boas histórias têm alguns componentes essenciais:

- As personagens (a situação do cliente deve ser transferida para personagens)
- O enredo e o conflito (deve espelhar o dilema do cliente transferindo comportamentos e ações da situação original do cliente para as personagens)
- Aceder a recursos (permitir o cliente aceder aos recursos necessários utilizando a história)
- O desfecho da história (terminar a história com as personagens a atingir os resultados desejados)

As metáforas podem ser histórias reais ou fictícias.

O isomorfismo (palavra que deriva do grego “iso morfos”, que significa igual forma) é um requisito para a formulação duma boa metáfora.

Na construção da metáfora, o isomorfismo significa que a estrutura de cada elemento se mantém. Deve haver um símbolo equivalente a cada acontecimento da situação apresentada pelo cliente. Numa metáfora, uma pessoa pode passar a ser um animal, uma planta ou um objeto e o mesmo acontece com as situações, medos, limitações, etc.

Para criar uma boa metáfora deveremos conhecer primeiramente todos os elementos que compõem a história para criar um isomorfismo para cada um desses elementos.

Em suma, uma metáfora isomórfica descreve de forma simbólica a situação apresentada pelo cliente.

Na construção da metáfora temos uma infinidade de possibilidades de espaços semânticos, como histórias de animais, contos de fadas, histórias de amigos, etc. O importante será espelhar o cliente, utilizando, por exemplo, a sua idade, interesses e sempre à volta do mapa mundo do cliente.

As metáforas são feitas com vários objetivos:

- Captar a atenção e focar a concentração
- Clarificar um tema
- Para ajudar a encontrar uma solução para um determinado problema
- Ensinar algo

- Para abordar um assunto menos fácil, levando as pessoas a reconhecerem as próprias dificuldades
- Para alavancar a criatividade, desviando a atenção do consciente
- Para alterar o humor de alguém

...

Passos para construir uma boa metáfora:

- Identificar a situação limitadora
- Definir o objetivo a atingir
- Como vai começar e terminar a sua história
- Selecione o espaço semântico
- Defina o que vai acontecer ao longo da história e defina as personagens
- Defina quais os recursos necessários para atingir os objetivos
- Coloque em linguagem metafórica e de forma isomórfica todos os passos anteriores