

Como utilizar metáforas na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): uma visão a partir da Teoria das Molduras Relacionais (RFT)

How to use metaphors in Acceptance and Commitment Therapy (ACT): a view from Relational Frame Theory (RFT)

William F. Perez^{1,2} (ORCID 0000-0001-8365-1439), Alessandra G. R. Rocha¹, Roberta Kovac¹

[1] Instituto Par [2] Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia sobre Comportamento, Cognição e Ensino (INCT-ECCE) | **Título abreviado:** Como utilizar metáforas na ACT | **Endereço para correspondência:** | **Email:** will.f.perez@gmail.com | **doi:** doi.org/10.18761/PAC.ACT.032

Resumo: Uma parte considerável das intervenções da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) envolve o uso de metáforas. Segundo a Teoria das Molduras Relacionais (RFT), metáforas podem ser compreendidas como respostas relacionais arbitrariamente aplicáveis que envolvem o estabelecimento de relações de coordenação (equivalência) entre relações (e.g., $A:B = C:D$), com o objetivo transformar a função de um dos eventos relacionados (e.g., sendo A um evento reforçador, B, C e D poder ser reforçadores derivados caso a relação entre eles seja de igualdade). O presente artigo tem por objetivo apresentar uma análise de metáforas amplamente difundidas na ACT a partir dos conceitos fornecidos pela RFT. Partindo do modelo utilizado por Foody et al. (2014), cinco metáforas da ACT com diferentes tipos de objetivos terapêuticos são analisadas, envolvendo os processos de desfusão, aceitação, self-como-contexto e outros. Por fim, são apresentados também: (1) o uso de metáforas complexas, compostas por múltiplas relações; (2) a adaptação de metáforas a partir de uma compreensão funcional e não topográfica; (3) exercícios didáticos para orientar o repertório de leitor no refinamento das competências clínicas que envolvem o uso de metáforas na ACT.

Palavras-chave: metáforas, teoria das molduras relacionais, RFT, terapia de aceitação e compromisso, ACT, transformação de função.

Abstract: A considerable part of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) interventions involves the use of metaphors. According to Relational Frame Theory (RFT), metaphors can be understood as arbitrarily applicable relational responses that involve the establishment of a relation of coordination (equivalence) between relations (e.g., $A:B = C:D$), in order to transform the function of one of the related events (e.g., being A a reinforcing event, B, C and D can be derived reinforcements if the relationship between them is of similarity). This article aims to present an analysis of metaphors widely disseminated in ACT, drawing on concepts provided by RFT. Based on the model used by Foody et al. (2014), we analyzed five ACT metaphors with different types of therapeutic goals, involving processes such as defusion, acceptance, self-as-context, among others. Finally, the paper presents: (1) the use of complex metaphors, composed of multiple relations; (2) the adaptation of metaphors from a functional perspective; (3) a few didactic exercises to guide the reader's repertoire in the refinement of clinical skills that involve the use of metaphors in ACT.

Keywords: metaphors, relational frame theory, RFT, acceptance and commitment therapy, ACT, transformation of function.

Nota dos autores

O presente artigo foi inicialmente baseado na monografia da segunda autora, apresentada no Instituto Par como parte dos requisitos do curso de qualificação avançada em Clínica Analítico-Comportamental, sob orientação do primeiro autor. Agradecemos as sugestões e revisão feitas por Ana Luísa de Marsillac Melsert e Giovana V. M. da Rocha, que auxiliaram a tornar o manuscrito mais claro e didático.

O uso de metáforas na prática clínica é comum tanto nas falas emitidas pelo cliente quanto pelo terapeuta (Foody et al., 2014; McCurry & Hayes, 1992). As metáforas podem ser consideradas o próprio instrumento de trabalho do clínico para promover mudanças no comportamento do cliente (Törneke, 2017; Vilatte et al., 2019). Nesse contexto, as metáforas são figuras de linguagem capazes de descrever o sofrimento humano, além de possibilitar descrições de variáveis de controle do comportamento, incluindo eventos privados (Törneke, 2017).

De acordo com McCurry e Hayes (1992), as metáforas são utilizadas na prática clínica com diferentes propósitos, dentre eles: (1) auxiliar o cliente a perceber o seu próprio comportamento; (2) promover alteração do comportamento do cliente; (3) falar sobre os comportamentos-alvo de forma indireta; e (4) fornecer regras. Ainda, a utilização de metáforas possibilita a descrição de um evento em termos de outro (e.g., “O tempo é um rio”). Esse processo auxilia o cliente a se distanciar do problema em questão e assim descrever de uma forma alternativa as contingências conflituosas das quais seu comportamento é função (Törneke, 2017). As metáforas também podem servir como uma ferramenta de validação da vivência do cliente e como uma forma indireta de propor novas soluções para suas questões clínicas e do dia a dia (Foody et al., 2014).

A compreensão comportamental das metáforas se inicia com Skinner (1957) ao considerar como aprendemos a responder verbalmente a eventos que partilham propriedades físicas em comum. No exemplo apresentado por Skinner, quando Romeu diz que “Julietta é o sol”, ele responde a propriedades que são partilhadas por ambos os eventos (Julietta e Sol), como: ambos são iluminados, são quentes, trazem conforto no frio etc. Posteriormente, a teoria das molduras relacionais (*Relational Frame Theory* ou RFT; Hayes et al., 2001; ver também Perez et al., 2013, 2022) estendeu a proposta skinneriana para uma análise das relações arbitrárias entre eventos que caracterizam o uso da língua (para detalhes, ver Perez, 2024). De acordo com a RFT, parte do repertório treinado pela comunidade verbal inclui aprender a relacionar eventos que não compartilham propriedades físicas comuns de maneira convencional – arbitrária (e.g., a relação símbolo-referente; relações monetárias etc.). Tal

comportamento permite que a função dos eventos relacionados seja alterada indiretamente, expandindo os processos de aprendizagem para além da exposição a contingências diretas de condicionamento respondente e operante (Perez et al., 2013, 2022).

A unidade de análise apresentada pela RFT é o responder relacional arbitrariamente aplicável (RRAA). Tal operante generalizado é definido pelas propriedades funcionais de (1) implicação mútua (e.g., se $A = B$, logo $B = A$; se $A < B$, logo $B > A$); (2) implicação combinatória (e.g., se $A = B$ e $B = C$, logo $A = C$ e $C = A$; se $A < B$ e $B < C$, logo $A < C$ e $C > A$); e (3) transformação de função (e.g., considerando A um reforçador, se $A = B$, B será um reforçador derivado; se $A < B$, B será ainda mais reforçador do que A) (Hayes et al., 2001; Perez et al., 2013; 2022; Perez, 2024). O responder relacional pode, ainda, ter diferentes níveis de desenvolvimento e complexidade (ver Barnes-Holmes et al., 2021; Barnes-Holmes & Harte, 2022). O uso de analogias e metáforas¹ envolve a habilidade não só de relacionar estímulos implicados mutuamente ou combinatoriamente, mas também o comportamento de responder de modo coerente, relacionando relações entre estímulos ($A = B$ assim como $C = D$).

Especificamente, segundo a RFT, o uso de metáforas envolve responder ao estabelecimento de uma relação de coordenação ou equivalência entre eventos (estímulos) ou conjuntos de eventos (Foody et al., 2014; Ruiz & Luciano, 2013; Stewart & Barnes-Holmes, 2001; Törneke, 2017). Retornando

1 Como apontado por Foody et al. (2014, p. 308) os termos “analogia” e “metáfora” são geralmente intercambiáveis nos textos de RFT. Esse também é o caso do presente artigo. Stewart e Barnes-Holmes (2001) argumentam, no entanto, que as analogias e metáforas envolveriam, potencialmente, diferentes tipos de relações implicadas entre redes de relações. Especificamente, as analogias envolveriam relações bidirecionais ao passo que as metáforas envolveriam relações unidirecionais e hierárquicas. Para ilustrar com alguns exemplos: “o açúcar está para o sal assim como o dia está para a noite” é um tipo de analogia bidirecional. Assim, alterar a ordem das relações não altera o efeito no ouvinte (o dia está para a noite assim como o açúcar está para o sal), visto que as funções são transformadas bidirecionalmente. No caso das metáforas, isso não aconteceria. Por exemplo: dizer que “gatos são ditadores” não tem o mesmo significado (função) que dizer “ditadores são gatos”. Assim, alterando a ordem das relações, alteramos as funções que são transformadas e o estímulo que tem uma nova função especificada.

ao exemplo apresentado por Skinner (1957), ao dizer que “Julieta é [como] o sol”, a relação de coordenação com um estímulo conhecido, com funções já estabelecidas (sol = calor, luz, necessário à manutenção da vida etc.), permite que o ouvinte se comporte diante de Julieta de uma nova maneira; ou seja, a coordenação de Julieta, um evento talvez desconhecido para o ouvinte, com outro evento que já possui propriedades funcionais definidas permite que tal nome ou pessoa adquira funções derivadas (i.e. adquiridas via RRAA) do estímulo sol. Assim, o ouvinte poderá reagir a Julieta com um novo significado, compreendendo que ela é vital, que brilha aos olhos, aquece Romeu.

De acordo com a RFT, as metáforas e analogias podem ser compreendidas de acordo com o esquema apresentado na Figura 1. Especificamente, metáforas e analogias envolvem o estabelecimento de uma relação de coordenação ou equivalência (“é como”) entre duas relações ou redes de relações. No caso da metáfora, uma dessas relações apresenta funções² já bem estabelecidas e conhecidas (que chamaremos *fonte*); a outra relação (que chamaremos *alvo*), por sua vez, tem suas funções adquiridas indiretamente ou transformadas ao ser coordenada com a relação-fonte. Ao estabelecer uma relação entre fonte e alvo, é possível identificar contextos

relacionais — o tipo de relação implicada entre os estímulos (Crel) — e contextos funcionais — como tais estímulos afetam o comportamento do ouvinte (Cfunc). No exemplo a seguir, supõe-se que a relação entre “João e Carlos” não seja conhecida, ou seja, que tal relação não afete o comportamento de um dado ouvinte de nenhuma maneira particular. Ao perguntar sobre João e Carlos e escutar que eles “são como cão e gato” (ver Figura 2), o ouvinte pode responder diferencialmente, por exemplo, considerando chamá-los juntos ou não para uma festa. A relação entre cão e gato, de maneira geral na cultura, é conhecida como uma relação de oposição (Crel), que envolve hostilidade, agressividade (Cfunc). Assim, a relação de coordenação entre “João e Carlos” com “cão e gato” permite derivar que o tipo de relação implicada entre eles é de provável oposição e possibilita transformar a função de “João e Carlos” de acordo com as funções bem estabelecidas entre “cão e gato”. Assim, imaginando que no contato de uma pessoa com a outra, funções aversivas relacionadas a hostilidade/brigas estarão potencialmente presentes, o ouvinte pode considerar não convidar João e Carlos juntos para uma festa em sua casa, de modo a evitar conflitos.

Foody et al. (2014) utilizam o modelo de funcionamento das metáforas em acordo com a RFT para analisar a transformação de função produzida por uma metáfora muito utilizada na Terapia

2 O termo função na análise do comportamento é utilizado para designar uma relação entre processos de aprendizagem – condicionamento respondente, condicionamento operante, modelação, aprendizagem relacional – e a maneira como tais contingências afetam o fluxo comportamental de um organismo. Por meio de tais processos, os eventos do mundo passam a afetar o comportamento de maneira particular – ou seja, ganham função – de tal forma que tais eventos se tornam estímulos (e.g., reforçadores condicionados, discriminativos etc.) A análise aqui apresentada não tem por objetivo especificar o tipo particular de função envolvida em cada metáfora, e sim compreender potenciais maneiras como as metáforas podem afetar o comportamento no contexto de uma intervenção clínica. Portanto, o termo função, tal como aqui utilizado, faz referência às possíveis alterações produzidas no fluxo comportamental a partir do estabelecimento de relações de coordenação (equivalência) entre relação-fonte e relação-alvo. Não é o objetivo desta análise (e nem seria possível) isolar funções específicas produzidas por cada metáfora (respondente, discriminativa, consequencial, motivadora etc.). Isolar tais funções em um exercício interpretativo afastaria a análise dos objetivos pragmaticamente escolhidos pelos autores, a serviço de seus leitores.

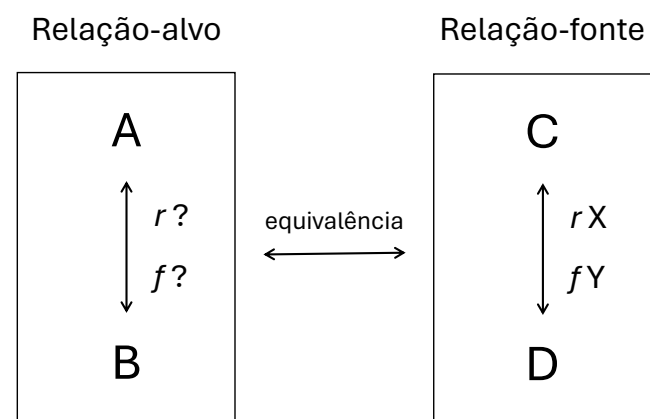


Figura 1. Esquema geral para compreensão de metáforas segundo a RFT, baseado em Foody et al. (2014) e em Törneke (2017).

“João e Carlos são como cão e gato”

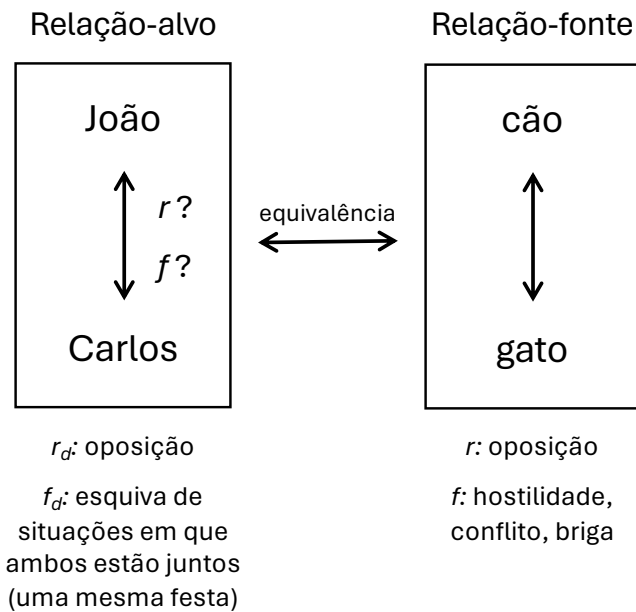


Figura 2. Esquema geral para compreensão de metáforas segundo a RFT, aplicada à relação entre João e Carlos / cão e gato. Baseado em Törneke (2017). rd = relação derivada; fd = função derivada.

de Aceitação e Compromisso (*Acceptance and Commitment Therapy* ou ACT; Hayes et al., 2012) na intervenção com clientes que apresentam quadros de ansiedade. A Figura 3 ilustra a rede de relações analisadas a partir da metáfora “*lutar contra a ansiedade é como lutar contra a areia movediça*” (“*quicksand metaphor*”: Hayes, 2005, pp. 3–4).

Segundo a RFT, a metáfora deve ter alguns elementos importantes, tais como: (1) duas relações entre estímulos, separadas (lutar contra a ansiedade / lutar contra a areia movediça); (2) o estabelecimento ou derivação de uma relação de coordenação (equivalência) entre tais relações (lutar contra a ansiedade é como lutar contra a areia movediça); (3) a discriminação de uma relação formal através das relações coordenadas (lutar, em ambos os casos, tem topografia e função semelhantes); (4) a transformação de função de estímulo baseada na relação formal (lutar, nesse caso, tem como efeito consequências aversivas). O uso dessa metáfora tem por objetivo transformar a função de “lutar contra a ansiedade”, de modo que tal luta não seja vista como

solução para a ansiedade, e sim ganhe funções similares a “lutar contra a areia movediça” (na qual o efeito de piora é evidente). A derivação de uma nova relação (Crel) entre a luta contra a ansiedade e a piora dos sintomas permite que novas soluções (funções, Cfunc) sejam derivadas e exploradas pelo terapeuta. Nesse caso, pode-se ajudar o cliente a discriminar que as soluções aplicadas a alguém que afunda na areia movediça (boiar, abrir os braços e ampliar a superfície de contato, nadar na areia movediça) podem ser aplicadas também às situações ansiogênicas, abrindo espaço para respostas alternativas (observar a emoção, descrever, *mindfulness* etc). Tais respostas, metaforicamente, teriam função de “ampliar o contato”, “boiar” ou “nadar na emoção”, permitindo um trabalho de aceitação das respostas autônomicas (Foody et al., 2014).

O presente artigo tem por objetivo aplicar a estratégia de análise apresentada por Foody et al. (2014) a cinco outras metáforas clínicas presentes

“Lutar contra a ansiedade é como lutar contra a areia movediça”

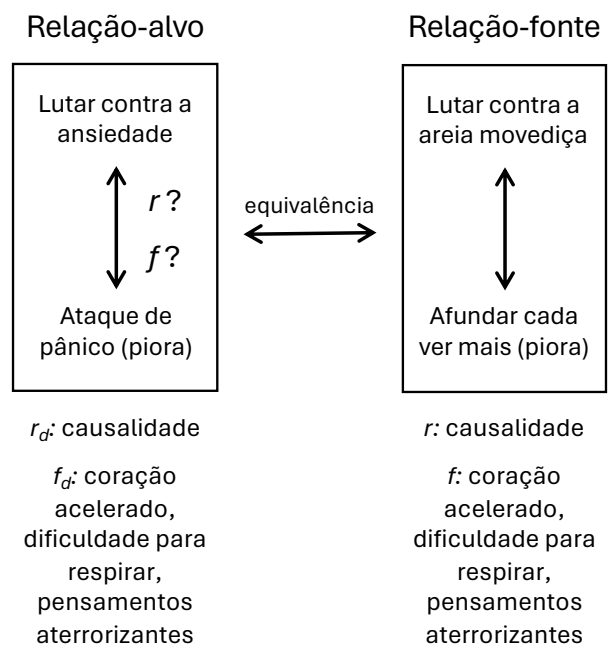


Figura 3. Esquema geral para compreensão de metáforas segundo a RFT, aplicada à metáfora “Lutar contra a ansiedade...”; adaptado de Foody et al. (2014). rd = relação derivada; fd = função derivada.

na ACT, a saber: “os pensamentos são como folhas na correnteza de um rio”, “os sentimentos são como as estações do ano”, “fugir do medo é como alimentar um filhote de tigre faminto”, “os pensamentos são como peças em um tabuleiro de xadrez” e “cuidar da vida é como cultivar um jardim”. Para tanto, descreveremos brevemente o contexto que poderia evocar o uso dessas metáforas durante a sessão de terapia e a transformação de função esperada a partir dessa intervenção.

Os pensamentos são como folhas na correnteza de um rio

A Figura 4 apresenta uma análise da metáfora “os pensamentos são como folhas na correnteza de um rio” (baseada na metáfora “*leaves on a stream*”: Luoma et al., 2007; Hayes, 2005, pp. 76-77). Em um contexto no qual o cliente se mostra em sofrimento por querer controlar o que ele pensa, o terapeuta pode utilizar a metáfora “folhas na correnteza” de maneira a alterar o contexto de interação do cliente com os próprios pensamentos (desfusão). Supondo que o cliente esteja falando de pensamentos com função aversiva (e.g., pensamentos intrusivos, em um caso de TOC), a metáfora pode vir a facilitar a ocorrência de um repertório alternativo à esquiva habitual.

Ao dizer “os pensamentos são como folhas na correnteza de um rio”, temos duas relações que são coordenadas: a relação-fonte é a das folhas e de seu fluxo na correnteza; a relação-alvo, a ter sua função alterada, é a do pensamento e de seu próprio fluxo. A observação das folhas na correnteza implica um distanciamento espacial (Crel) entre a pessoa que observa e o fluxo do rio. Tal relação espacial implica algumas funções perceptuais, considerando que as folhas se afastam naturalmente na perspectiva de quem as observa; além disso, é impossível alterar a correnteza do rio, seja parando-a ou a tornando mais rápida. A correnteza tem um ritmo próprio que está fora do controle daquele que observa o fluxo das folhas.

Ao coordenar os pensamentos com as folhas no rio por meio da metáfora, o terapeuta tem por objetivo alterar a função do fluxo do pensamento, ou seja, como o cliente responde aos próprios pensamentos. Inicialmente, pode-se imaginar que a

“Os pensamentos são como folhas na correnteza de um rio”

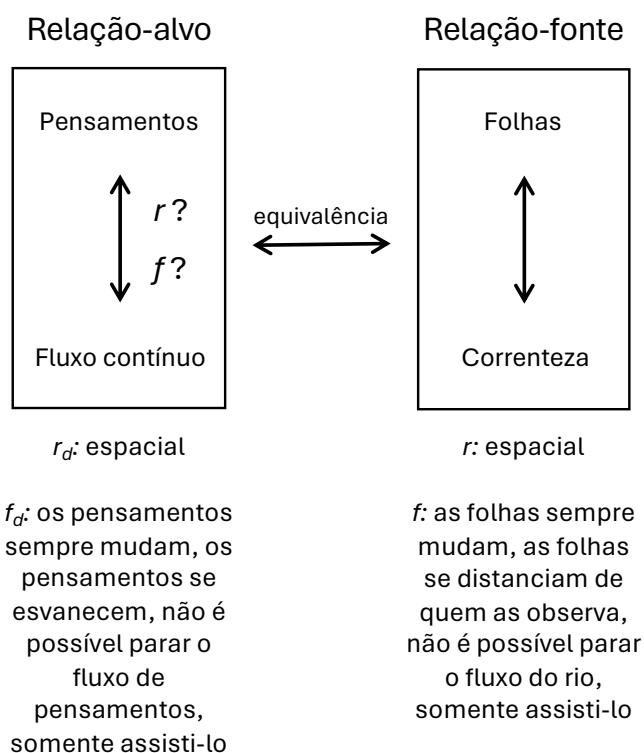


Figura 4. Esquema geral para compreensão de metáforas segundo a RFT, aplicada à metáfora “Os pensamentos são como folhas na correnteza de um rio”. rd = relação derivada; fd = função derivada.

função de esquiva será transformada, mesmo que momentaneamente, de maneira que o cliente possa observar os pensamentos da mesma maneira que observaria as folhas em uma correnteza. A relação derivada do pensamento com seu próprio fluxo e as funções transformadas permitirão, em acordo com o objetivo do clínico, que os pensamentos sejam observados com algum distanciamento (Crel espacial). Objetiva-se, ainda, que as funções implicadas no fluxo das folhas na correnteza sejam derivadas para os pensamentos em fluxo: os pensamentos têm um ritmo próprio; o fluxo do pensamento não pode ser controlado; os pensamentos nunca param, assim como a correnteza não pode ser parada por quem a observa etc. Espera-se que essa estratégia clínica possibilite que o cliente emita outras respostas alternativas a “tentar controlar” seus pensamentos ou que o contexto para a modelagem de tais respostas seja iniciado, facilitado.

Os sentimentos são como as estações do ano

A Figura 5 apresenta uma análise da metáfora “os sentimentos são como as estações do ano” (inspirada na metáfora “*the sky and the weather*”: Harris, 2009, p. 175). Tal metáfora pode ser utilizada nos casos em que o cliente não aceita contatar emoções “negativas” (ansiedade, raiva, tristeza etc.) ou quando tem um apego excessivo às emoções avaliadas como “positivas” (alegria, prazer etc.). O uso dessa metáfora se baseia no estabelecimento da relação de coordenação (Crel “são como”) entre os sentimentos (alvo) e as estações (fonte). O estabelecimento de tal relação de coordenação tem por objetivo ajudar o cliente a perceber os sentimentos como parte de um conjunto de mudanças com características particulares, assim como são as estações do ano. As estações do ano (relação-fonte) são categorias em relação de hierarquia com as partes que as compõem — mudanças de clima e temperatura que produzem efeitos na vida das pessoas (vestuário, alimentação, lazer), nas cadeias produtivas etc. A descrição dos elementos que caracterizam uma estação pode facilitar a descrição, sem julgamentos (desfusão), das mudanças no corpo e no comportamento que são particulares de cada sentimento ou emoção, por exemplo.

A inevitabilidade envolvida nas funções que as estações exercem sobre o comportamento pode, ainda, ser derivada para as emoções e suas transformações (aceitação), por exemplo: (1) assim como as estações mudam a depender da época do ano e da posição da Terra em relação ao sol, os sentimentos e as emoções também se alteram a depender do contexto; (2) da mesma maneira que todas as estações fazem parte de um ciclo climático, independentemente de nossas preferências pelo inverno ou pelo verão, todas as emoções fazem parte (Crel de hierarquia) da experiência humana, estando em constante transformação; (3) do mesmo modo que estações do ano têm começo, meio e fim, as emoções não são estáticas, elas têm um ciclo e também passam, eventualmente.

Por fim, o terapeuta pode usar o contexto criado pela metáfora para facilitar respostas mais flexíveis, coordenando cada estação do ano com um

conjunto de ações valorosas, que podem ser sustentadas mesmo diante de emoções difíceis, de um “inverno emocional”. Por exemplo: seguimos trabalhando, estudando, vendo as pessoas amadas mesmo nos dias mais frios do inverno; assim como a estação não impede ações importantes, as emoções não devem impedir ações importantes.

“Os sentimentos são como as estações do ano”

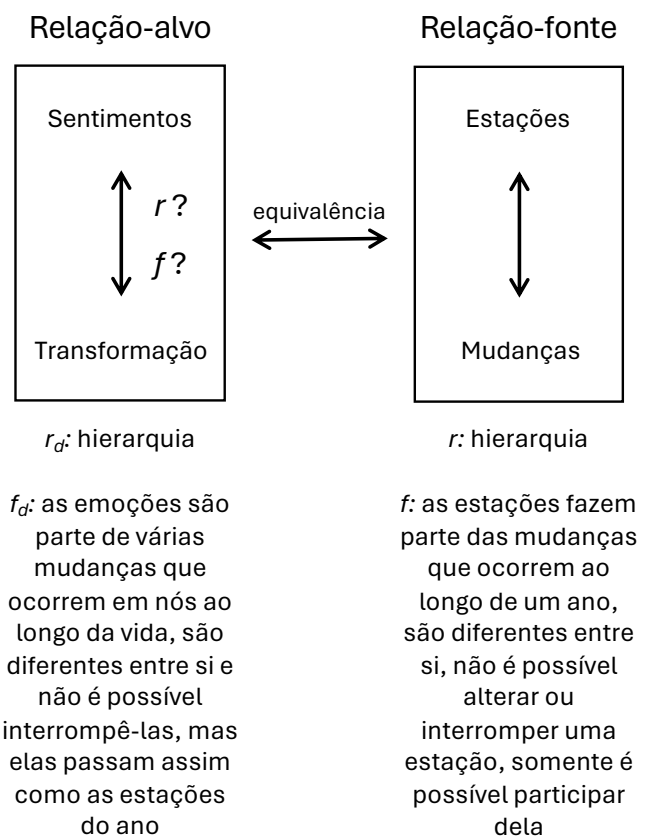


Figura 5. Esquema geral para compreensão de metáforas segundo a RFT, aplicada à metáfora “Os sentimentos são como as estações do ano”. rd = relação derivada; fd = função derivada.

Fugir do medo é como alimentar um filhote de tigre faminto

A Figura 6 apresenta uma análise da metáfora “fugir do medo é como alimentar um filhote de tigre faminto” (baseado na metáfora “*hungry tiger*”: Hayes, 2005, pp. 36–37). Tal metáfora poderia ser utilizada, por exemplo, no caso de um cliente que começa a se esquivar experiencialmente de uma situação ansiogênica, gerando problemas em médio e longo prazo (Boavista & Perez, 2025). A literatura sobre esquivas experienciais sugere que a própria estratégia de esquiva das emoções é o que as torna um problema clinicamente relevante (Hayes et al., 1996; Wang et al., 2024). A relação-fonte desta metáfora é baseada em uma relação de causalidade entre “alimentar um tigre faminto” e “torná-lo mais forte”. Ao estabelecer uma relação de coordenação entre “fugir do medo” e “alimentar um tigre faminto”, espera-se que uma nova relação de causalidade (Crel) seja derivada, facilitando que o cliente perceba que a estratégia de “fugir do medo” tem como consequência “tornar o medo mais forte” — o que corresponde à intensificação dos sintomas de ansiedade (Cfunc).

Uma vez derivada a causalidade entre a fuga de situações temidas e a ampliação da dominância do medo, algumas das funções da relação-fonte “alimentar um filhote de tigre faminto” poderão ajudar o cliente a alterar o curso de sua estratégia. Por exemplo, um filhote não é assustador quando começa a ser alimentado. No entanto, depois de ser muito alimentado, o tigre se torna maior em tamanho e mais ameaçador (Cfunc). Algo similar acontece com as respostas de medo. Tal derivação pode motivar o cliente a alterar o curso da estratégia de esquiva o quanto antes, para não permitir que o medo seja alimentado ainda mais e se torne “como um tigre grande”. Assim, essa metáfora pode estabelecer uma função potencialmente aversiva para o engajamento em estratégias de esquiva experiencial do medo.

Outra possível transformação de função importante decorrente do uso dessa metáfora diz respeito ao controle da situação temida. Embora não seja possível controlar a fome ou o rugido do tigre, é possível escolher alimentá-lo ou não. De maneira similar, embora o cliente não possa controlar o medo, é possível escolher o que fazer quando tal

“Fugir do medo é como alimentar um filhote de tigre faminto”

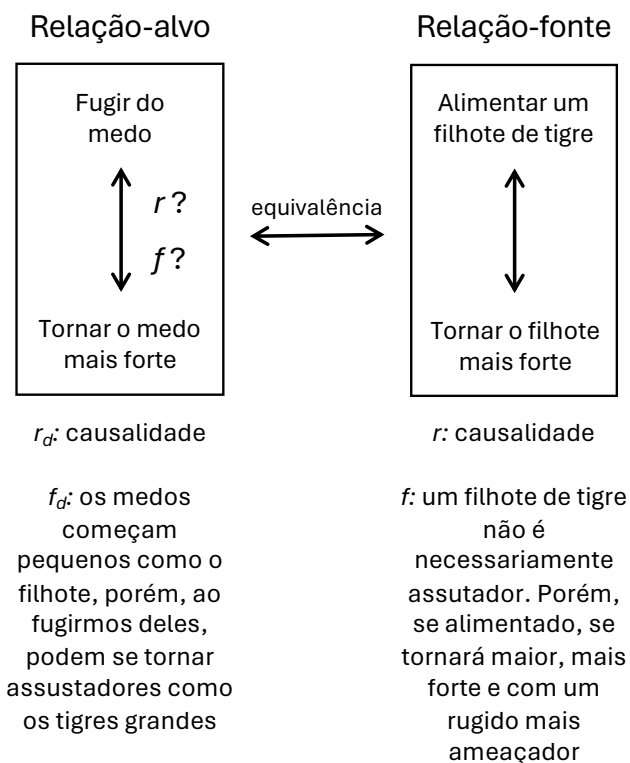


Figura 6. Esquema geral para compreensão de metáforas segundo a RFT, aplicada à metáfora “Fugir do medo é como alimentar um filhote de tigre faminto”. rd = relação derivada; fd = função derivada.

emoção aparece, criando a ocasião para a modelagem de respostas de aceitação e ações direcionadas a valores.

Os pensamentos são como peças em um tabuleiro de xadrez

A Figura 7 apresenta uma análise da metáfora “Os pensamentos são como peças em um tabuleiro de xadrez” (inspirada na metáfora “*chessboard metaphor*”: Hayes et al., 1999, pp. 190–192). Tal metáfora é particularmente útil quando os comportamentos que geram prejuízos clínicos decorrem de estratégias de controle dos pensamentos, evitando aqueles avaliados como “negativos” e se apegando aos “positivos”. Nessa intervenção típica da ACT, os

pensamentos (alvo) são coordenados com peças de um tabuleiro de xadrez (fonte). Na relação-fonte, as peças fazem parte de um jogo que ocorre sobre um tabuleiro. Portanto, o tabuleiro é o espaço que contém todas as peças (Crel de hierarquia). Há peças de cores distintas e seus movimentos são arbitrários, convencionados para que o jogo funcione (Cfunc). Ao estabelecer a coordenação entre os pensamentos e as peças, é possível derivar uma nova relação: assim como o tabuleiro contém todas as suas variadas peças, o cliente tem espaço para abarcar todos os diversos tipos de pensamentos (*self*-como-contexto; Hayes et al., 2012).

Ao estabelecer uma relação de coordenação entre os pensamentos (relação-alvo) e as peças de um tabuleiro de xadrez (relação-fonte), é possível também derivar funções referentes à perspectiva de quem assiste a uma partida de xadrez ou à perspectiva de um jogador. Um jogador pode interagir com as peças, mas não pode alterar a sua forma ou a maneira como elas funcionam no jogo. Cada peça tem seu movimento específico. Também não é possível alterar as regras convencionadas que guiam o movimento das peças. De maneira semelhante, o cliente pode observar o fluxo dos pensamentos, mas não pode alterar seu conteúdo ou a maneira como os pensamentos “se movem” nesse “tabuleiro”. Assim, espera-se que a metáfora permita a inclusão de todos os pensamentos, positivos ou negativos, como parte legítima do jogo que acontece no mundo interno de cada um.

O uso de metáforas ampliadas e complexas

No processo terapêutico, algumas metáforas podem ser apresentadas de forma ampliada, incluindo várias relações-fonte, visando impactar funções de diferentes aspectos do comportamento do cliente (relações-alvo). Metáforas mais complexas, compostas por múltiplas fontes e diferentes elementos, permitem um alcance clínico ampliado, uma vez que podem ser utilizadas de forma flexível em diferentes momentos do tratamento. Elas oferecem ao terapeuta recursos para localizar estratégias ineficazes já utilizadas pelo cliente, para evidenciar processos de esquiva experiencial que mantêm o sofrimento e para destacar (e reforçar) ações de

“Os pensamentos são como peças em um tabuleiro de xadrez”

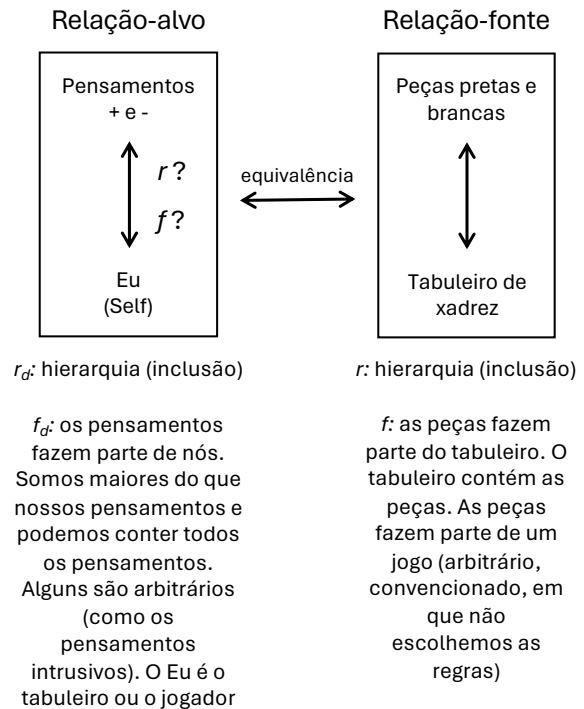


Figura 7. Esquema geral para a compreensão de metáforas segundo a RFT, aplicada à metáfora “Os pensamentos são como peças em um tabuleiro de xadrez”. rd = relação derivada; fd = função derivada.

compromisso com valores e estratégias alternativas. Além disso, ao integrar diferentes elementos, essas metáforas oferecem múltiplos pontos de entrada para a análise funcional, possibilitando ao terapeuta acessar rapidamente aspectos centrais do repertório do cliente e favorecer transformações de função de maneira mais eficiente e contextualizada. A seguir, apresentamos a análise da metáfora “cuidar da vida é como cultivar um jardim” (baseada em Hayes et al., 1999, pp. 219-220, 228): “A vida pode ser como cuidar de um jardim. Você prepara a terra, planta as sementes, rega com constância e vê as plantas e flores crescerem. Também, ao longo do tempo, observa que ervas daninhas ou pássaros e insetos visitam seu jardim e podem incomodar. Se você gastar todo seu tempo expulsando os pássaros ou arrancando as ervas daninhas, esquecendo-se de cuidar das suas flores... como fica o seu jardim?”

Cuidar da vida é como cultivar um jardim

Supondo um cliente que enfrenta dificuldades diante de pensamentos intrusivos, sentimentos dolorosos ou contratempos em seu cotidiano, tal metáfora pode ser útil para estabelecer uma relação de coordenação entre o ato de cultivar o jardim e a experiência de viver uma vida orientada por valores. A metáfora permite derivar relações de causalidade implicadas (Crel), de modo que o ato de “plantar sementes e regar com constância” seja relacionado à construção de uma vida significativa, enquanto “gastar todo o tempo expulsando pássaros ou arrancando ervas daninhas” possa ser coordenado com a evitação experiencial e suas consequências: descuido das flores, estagnação ou empobrecimento da vida.

No contexto clínico, a metáfora permite também a transformação de função (Cfunc). As ervas daninhas (e.g., sentimentos, emoções ou sensações), pássaros e insetos (e.g., pensamentos, memórias, preocupações) não são apenas estímulos aversivos — eles passam a representar a inevitabilidade de eventos internos indesejados, como dor, ansiedade, pensamentos ou memórias difíceis. A função desses eventos, a partir da metáfora, pode ser alterada: em vez de significarem falha ou ameaça, são tratados como elementos naturais e previsíveis no “ecossistema” da vida. A ênfase desloca-se, portanto, de lutar contra esses elementos para o engajamento ativo e persistente no cuidado das flores — os comportamentos alinhados a valores.

Dessa forma, a metáfora contribui para transformar a estratégia do cliente diante do sofrimento psicológico. Assim como um jardim floresce pela constância do cuidado e pela aceitação dos elementos inevitáveis da natureza, a vida se fortalece quando o indivíduo mantém ações comprometidas com seus valores, mesmo na presença de desconforto. O jardineiro (o cliente) torna-se, então, agente ativo e responsável por escolher quais sementes plantar e nutrir, construindo flexibilidade diante da imprevisibilidade das condições externas. A metáfora, portanto, estabelece um contexto clínico fértil para promover aceitação, persistência e agência, ressaltando que uma vida significativa não depende da ausência de “ervas daninhas”, “in-

setos ou pássaros desagradáveis”, mas da dedicação contínua em cultivar aquilo que realmente importa (Hayes et al., 1999).

Sobre a adaptação de metáforas ao contexto dos clientes

Os manuais e artigos que ensinam intervenções baseadas na ACT são recheados de metáforas. Alguns deles, no entanto, não explicitam como compreender as metáforas a partir de uma perspectiva contextualista funcional. Assim, não é incomum, na prática clínica e no ensino/treinamento de terapeutas, que clínicos iniciantes decorem as metáforas dos livros para tentarem aplicar na sua prática profissional. No entanto, é importante que as metáforas não sejam usadas como se fossem palavras mágicas de um livro de feitiçaria.

Obviamente, aprender as topografias (formas) descritas nos manuais é um ponto de partida para a experimentação e aprendizagem do modelo adotado pela ACT. Vale ressaltar que, todavia, os efeitos clínicos decorrentes do uso das metáforas não dependem da sua forma, e sim da sua função. A mudança clínica é efeito da transformação de função dos comportamentos do cliente, os quais foram especificados na relação-alvo das metáforas utilizadas pelo terapeuta. Para que tal transformação ocorra, é importante que o terapeuta adapte o uso da metáfora considerando a história do cliente.

A necessidade de adaptação funcional das metáforas da ACT pode ser exemplificada por uma análise crítica da metáfora apresentada na Figura 3 – “Lutar contra a ansiedade é como lutar contra a areia movediça” (Foody et al., 2014). A relação-fonte é baseada nas funções da areia movediça. É muito improvável que qualquer cliente tenha tido alguma experiência com esse contexto. Embora filmes e livros possam apresentar uma ideia inicial do que seja afundar na areia movediça, a imensa maioria dos clientes não tem, em seu repertório, as funções comportamentais de esquiva frente a uma situação como essa. Pesquisas recentes sugerem que propriedades físicas salientes na relação-fonte são um aspecto importante para criar metáforas com impacto clínico (e.g., Criollo et al., 2018; Martinez et al., 2016). Novamente, a maioria dos clientes não

deve conhecer na prática quais são as propriedades físicas, perceptuais, decorrentes de estar preso em areia movediça. Tal reflexão nos leva a questionar se a relação-fonte escolhida como base para a intervenção é a que seria mais facilmente adaptada à realidade de um grupo significativo de clientes.

Para adaptar as metáforas da ACT, precisamos ter clareza dos objetivos clínicos da intervenção. Tais objetivos dependem de uma classe de comportamentos, representada por uma relação-alvo que terá sua função transformada ao ser coordenada com uma relação-fonte. No caso da metáfora “Lutar contra a ansiedade...”, o objetivo seria sinalizar que a estratégia de esquiva da situação ansiogênica (lutar contra a ansiedade) produz a piora dos sintomas. Considerando a história de vida do cliente, o clínico deve buscar uma possível relação-fonte que ilustre melhor a transformação de função almejada para a relação-alvo. A seguir, serão apresentados exemplos de adaptação da metáfora da ansiedade para dois clientes em contextos muito distintos.

Como primeiro exemplo, tem-se o caso de um cliente professor de educação infantil. Qual experiência de vida desse cliente poderia tornar claro que “a estratégia é o que produz a piora”? É provável que um professor de educação infantil tenha passado pela experiência de tentar calar os alunos de uma sala barulhenta gritando (pedindo) por silêncio. É comum, na vivência desses profissionais, que essa estratégia seja inefetiva ou produza piora no burburinho. Seria mais efetivo passar ao lado dos alunos falando baixinho, em tom de segredo, aproximando-se deles e os convidando para uma nova proposta. Essa estratégia de aproximação, ainda, poderia ser derivada para respostas compassivas, de aceitação dos eventos privados aversivos (ansiedade). Selecionar tal fonte para a metáfora poderia transformá-la em, por exemplo: “Tentar silenciar a ansiedade desesperadamente é como gritar por silêncio em uma sala de crianças barulhentas”.

Como segundo exemplo, tem-se o caso de um cliente que gosta de pescar. Rios são frequentemente locais com muitos mosquitos. Pescadores que passam o tempo espantando os mosquitos geralmente não conseguem muitos peixes, pois o movimento da vara de pescar os espanta. Além disso, quanto mais se tenta afugentar os mosquitos, mais eles se movem e incomodam. Quando se espanta um, logo apa-

recem outros dez. O terapeuta pode, a partir dessa experiência, sugerir que os pensamentos ansiosos e as preocupações são como os mosquitos na beira do rio. Isso facilitaria evocar um repertório de inclusão do desconforto, que já faz parte da vida do pescador no contexto da pescaria, aplicando tal habilidade aos contextos que evocam pensamentos ansiosos. A metáfora poderia ser formulada, por exemplo, da seguinte maneira: “Tentar se livrar da ansiedade é como tentar espantar os mosquitos enquanto você pesca”.

Um pouco de prática

A compreensão conceitual sobre o papel das metáforas na ACT, embora fundamental, não é suficiente para garantir que o terapeuta saiba usá-las de forma efetiva em sua prática clínica. É necessário exercitar a construção de metáforas que promovam transformações de funções relevantes para o cliente. Para isso, propõem-se a seguir três exercícios didáticos que visam treinar a passagem de uma abordagem centrada na forma para uma abordagem centrada na função, bem como ensinar a adaptação criativa de metáforas à história de vida de cada cliente. Esses exercícios convidam o leitor a experimentar, ensaiar e ampliar seu repertório, transformando o uso de metáforas em um recurso vivo e flexível na clínica.

Exercício 1 – da forma à função. Um primeiro passo para aprender a construir metáforas eficazes consiste em treinar a passagem de uma abordagem topográfica para uma abordagem funcional. Para isso, o leitor pode escolher uma metáfora frequentemente utilizada nos manuais de ACT (por exemplo, “lutar contra a ansiedade é como lutar contra a areia movediça”). A seguir, deve-se responder a três perguntas: (a) qual é a relação-alvo dessa metáfora (isto é, qual fenômeno clínico ela busca esclarecer)?; (b) qual é a relação-fonte (a situação concreta evocada para comparação)?; (c) que transformação de função se espera a partir da coordenação entre alvo e fonte (por exemplo, perceber que a luta contra a ansiedade piora as sensações corporais e os pensamentos ansiosos)? Após esse exercício, o leitor é convidado a avaliar se as funções da relação-fonte estão, de fato, disponíveis no repertório de um cliente típico. Esse treino promove maior cla-

reza sobre como as metáforas operam, oferecendo uma alternativa ao uso decorado e descontextualizado de exemplos prontos.

Exercício 2 – adaptando a metáfora à história de vida do cliente. Um segundo passo consiste em praticar a construção de metáforas a partir de contextos familiares ao cliente. Para esse exercício, o leitor deve escolher um comportamento-problema (por exemplo, a esquiva de pensamentos ansiosos) e manter fixo o objeto clínico (por exemplo, mostrar os efeitos da estratégia de esquiva; “lutar contra a ansiedade é como...”). Em seguida, devem ser selecionadas experiências da história de vida do cliente ou de grupos culturais próximos (como profissão, atividades de lazer ou papéis sociais) que expressem a mesma função. A tarefa do leitor é experimentar múltiplas fontes possíveis e observar como a coordenação entre fonte e alvo mantém a função clínica desejada. Esse exercício favorece a criatividade e o desenvolvimento de repertório para intervenções mais potentes e sensíveis ao contexto do cliente.

Exercício 3 – construindo relações-fonte a partir de experiências pessoais. Um terceiro exercício consiste em praticar a identificação de experiências cotidianas que possam servir como relações-fonte para metáforas clínicas. O leitor é convidado a listar três situações de sua própria vida profissional ou pessoal que envolvam: (a) uma tentativa de enfrentamento ineficaz, que acabou por piorar a situação (e.g., procrastinar para fazer um trabalho); (b) a vivência de um desconforto inevitável, que só pôde ser tolerado, e não eliminado (e.g., sentir dor muscular durante uma corrida); (c) um processo de engajamento contínuo e persistente, cujo resultado positivo só surgiu após repetidas tentativas (e.g., estudar uma música no piano, violão ou qualquer outro instrumento). A partir dessas situações, o leitor deve construir pequenas metáforas que ilustrem processos como esquiva experiencial, aceitação ou ação comprometida. O exercício reforça que fontes mais potentes para metáforas não são necessariamente encontradas em livros ou manuais, mas emergem da riqueza da experiência concreta — sendo essas, portanto, mais facilmente coordenadas com o repertório dos clientes e mais eficazes na promoção de transformação de função.

Considerações finais

Segundo a Teoria das Molduras Relacionais (RFT), as metáforas envolvem o estabelecimento de relações de coordenação (equivalência) entre relações (Stewart & Barnes-Holmes, 2001; Törneke, 2017). Foody et al. (2014) utilizaram o modelo da RFT para analisar as relações implicadas e as potenciais transformações de funções produzidas por uma metáfora da ACT, “Lutar contra a ansiedade é como lutar contra a areia movediça”. No presente artigo, tal proposta foi ampliada com a análise de cinco metáforas amplamente utilizadas na ACT — “Os pensamentos são como folhas na correnteza de um rio”, “Os sentimentos são como as estações do ano”, “Fugir do medo é como alimentar um filhote de tigre faminto”, “Os pensamentos são como peças em um tabuleiro de xadrez” e “Cuidar da vida é como cultivar um jardim”. Essa última metáfora, particularmente, ilustra como diferentes componentes (sementes, flores, ervas daninhas, jardineiro, clima, colheita) podem ser articulados em múltiplas direções, oferecendo ao terapeuta diversos pontos de entrada para acessar aspectos do comportamento do cliente, localizar estratégias ineficazes, discriminar padrões de esquiva experiencial e reforçar ações comprometidas com valores.

Além de apresentar uma análise conceitual, no presente artigo, buscou-se incluir exercícios para facilitar o desenvolvimento de um repertório criativo e funcional no uso de metáforas. Em vez de recorrer a exemplos prontos dos manuais, esses exercícios convidam o leitor a experimentar a passagem da forma para a função, a adaptar metáforas à história de vida dos clientes e a explorar experiências pessoais como fontes férteis para novas construções. Essa prática pode favorecer uma maior sensibilidade clínica e ajudar a tornar fluente um repertório de intervenção fundamental para terapeutas ACT: promover a transformação da função dos eventos privados aversivos e, conseqüentemente, das respostas de esquiva desses eventos por meio do uso de metáforas.

Para avanços futuros, seria importante utilizar o modelo da RFT como base de análise de metáforas voltadas a processos menos explorados, tais como: (1) o fortalecimento da orientação a valores; (2) a sustentação do comprometimento

com mudanças em longo prazo; (3) o cultivo da agência pessoal frente a contextos adversos. Da mesma forma, estudos que examinem o impacto de metáforas adaptadas a repertórios culturais específicos podem contribuir para tornar a prática clínica mais contextualizada e efetiva. Em suma, a análise e a construção funcional de metáforas — especialmente aquelas mais complexas e ampliadas — revelam-se como instrumentos potentes para enriquecer a prática clínica e expandir o alcance transformador da ACT, de modo coerente com seu caráter idiográfico.

Referências

- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., McEntegart, C., & Harte, C. (2021). Back to the future with an up-dated version of RFT: More field than frame? *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 12(1), 33-51. <https://doi.org/10.18761/PAC.2021.v12RFT.03>
- Barnes-Holmes, D., & Harte, C. (2022). Relational frame theory 20 years on: The Odysseus voyage and beyond. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 117(2), 240-266. <https://doi.org/10.1002/jeab.733>
- Boavista, R. R. C., & Perez, W. F. (2025). Esquiva experiencial: uma revisão conceitual. *Perspectivas em Análise do Comportamento*. <http://doi.org/10.18761/PAC.ACT.036>
- Criollo, A. B., Díaz-Muelle, S., Ruiz, F. J., & García-Martín, M. B. (2018). Common physical properties improve metaphor effect even in the context of multiple examples. *The Psychological Record*, 68(4), 513–523. <https://doi.org/10.1007/s40732-018-0297-9>
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Törneke, N., Luciano, C., Stewart, I., & McEntegart, C. (2014). RFT for clinical use: The example of metaphor. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 305–313. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.08.001>
- Harris, R. (2019). *ACT Made Simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy (2nd ed.)*. New Harbinger Publications
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Plenum.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Martinez, M. A. S., Ruiz, F. J., Flórez, C. L., Hernández, D. R., & Soriano, M. C. L. (2016). The role of common physical properties and augmental functions in metaphor effect. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16(3), 265-279.
- McCurry, S. M., & Hayes, S. C. (1992). Clinical and experimental perspectives on metaphorical talk. *Clinical Psychology Review*, 12(7), 763–785. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90023-2](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90023-2)
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Perez, W. F. (2024). Skinner and relational frame theory: Integrating units of analysis on a continuum of complexity. *The Psychological Record*, 74(4), 349–366. <https://doi.org/10.1007/s40732-023-00559-9>
- Perez, W. F., Nico, Y. C., Kovac, R., Fidalgo, A. P., & Leonardi, J. L. (2013). Introdução à Teoria das Molduras Relacionais (Relational Frame Theory): principais conceitos, achados experimentais e possibilidades de aplicação. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 4(1), 32–50. <https://doi.org/10.18761/perspectivas.v4i1.105>

- Perez, W. F., Kovac, R., de Almeida, J. H., & de Rose, J. C. (2022). *Teoria das molduras relacionais: conceitos, pesquisa e aplicações*. Paradigma.
- Ruiz, F. J., & Luciano, C. (2013). Relacionar relaciones como modelo analítico-funcional de la analogía y la metáfora. *Acta Comportamentalia*, 20, 5-31. <https://doi.org/10.32870/ac.v20i4.35536>
- Stewart, I., & Barnes-Holmes, D. (2001). Understanding metaphor: A relational frame perspective. *The Behavior Analyst*, 24(2), 191–199. <https://doi.org/10.1007/BF03392030>
- Skinner, B.F. (1957). *Verbal Behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts
- Törneke, N. (2017). *Metaphor in Practice: A Professional's Guide to Using the Science of Language in Psychotherapy*. Oakland: Context Press.
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024). Experiential Avoidance Process Model: A Review of the Mechanism for the Generation and Maintenance of Avoidance Behavior. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 34(2), 179–190. <https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23777>

Histórico do Artigo

Submetido em: 18/09/2025

Aceito em: 13/10/2025

Editora associada: Giovana Veloso Munhoz da Rocha