

## MITOLOGIA PESSOAL E PADRÕES DE COMUNICAÇÃO

**Roberto Ziemer**

TERAPEUTA CORPORAL, MESTRANDO EM PSICOLOGIA SOCIAL  
NA PUC-SP E PROFESSOR DA UNIVERSIDADE HOLÍSTICA DE BRÁSILIA

### Resumo

Temos constatado que parte dos distúrbios da comunicação humana se prendem à maneira como os indivíduos interpretam e organizam subjetivamente os eventos de sua vida. Esse processo cognitivo e simbólico recebeu o nome de *mitologia pessoal* por David Feinstein e Stanley Krippner, designando o conjunto de crenças - geralmente inconscientes - que organizam a percepção, sentimento, pensamento e ação dos indivíduos. Nossa observação é de que muitos distúrbios da comunicação são derivados da criação e incorporação de crenças restritas e inibitórias em situações de crise e estresse emocional.

### Abstract

*We have observed that some human communication disorders are in fact related by how human beings codify and organize subjectively the events of their life. This cognitive and symbolic process received the name of Personal Mythology by David Feinstein and Stanley Krippner, indicating the set of beliefs - usually unconscious - that organize our perception, feelings, thoughts and action. This conducted us to think that many of the communicational disorders restritive and inhibitory beliefs following critical and/or are in fact linked to the organization and incorporation of stressful life events.*

Apesar de estarmos presenciando um desenvolvimento técnico-científico vertiginoso das ciências da saúde, ainda nos defrontamos com um grande preconceito em relação a um tema de importância fundamental para o processo de cura, ou seja, *a influência que as crenças do indivíduo têm sobre o funcionamento do seu corpo*. A maior parte das pesquisas e das publicações nesta área do conhecimento humano não apenas ignoram esta inter-relação, como na maior parte das vezes negam que exista qualquer influência entre estas duas dimensões do ser humano.

Essa crença na separação entre o corpo e a mente tem suas raízes, num primeiro momento, no conflito entre o corpo e o espírito dentro da evolução da teologia cristã, recebendo mais tarde uma roupagem científica através de Bacon, Galileu e principalmente Descartes e seu famoso dito "Penso, logo existo", que se tornou símbolo e mito orientador para o homem ocidental da era moderna (Souza Santos, 1990).

Desiludidos com as conseqüências nefastas desta visão do homem, principalmente sobre a saúde, a educação e o meio ambiente, estudiosos e pesquisadores de várias áreas têm direcionado seus esforços nas últimas décadas para criar uma ponte que una essas duas dimensões da natureza humana: o corpo e a mente. Desta forma, talvez a ferida criada por esta separação possa ser curada e o homem se reconheça, novamente, como um ente pleno e completo.

Este artigo tem como finalidade apresentar de forma resumida uma abordagem inovadora sobre a compreensão do homem dentro desta perspectiva integrada - *a abordagem da mitologia pessoal* - cuja filosofia e terapêutica nos oferecem novas possibilidades de avaliação e tratamento de uma série de distúrbios, particularmente os da comunicação humana (Feinstein & Krippner, 1988).

### **As Origens da Mitologia Pessoal**

*A mitologia pessoal* nasceu de um projeto de pesquisa (Feinstein, 1979) que pretendia comparar várias abordagens de crescimento humano e escolas psicológicas, analisando a sua

eficácia. O resultado foi o de que todas elas, cada uma a seu modo, tentava influenciar *o modo como o indivíduo construía sua compreensão de si mesmo e seu lugar no mundo*.

Baseado neste resultado, David Feinstein usou o conceito de mitologia pessoal para descrever essa construção evolutiva da realidade interior, essa dimensão central da personalidade que está relacionada tanto aos mitos difundidos na nossa cultura quanto à psicodinâmica do indivíduo.

De forma mais ampla, a mitologia pessoal pode ser compreendida como uma constelação de crenças, sentimentos e imagens organizadas ao redor de um tema central, que auxilia o indivíduo a:

- 1) compreender o mundo natural de uma maneira significativa;
- 2) trilhar um caminho nítido através dos sucessivos estágios da vida humana;
- 3) estabelecer uma relação segura e satisfatória dentro de uma comunidade; e
- 4) compreender sua parte no grande mistério que é a vida (Campbell, 1989).

Assim, os *mitos pessoais* explicam o mundo, dirigem o desenvolvimento pessoal, provêem orientação social e reconhecem necessidades espirituais de maneira análoga à dos mitos culturais ao transmitirem essas funções para sociedades inteiras. Os mitos pessoais funcionam para o indivíduo como os mitos culturais o fazem para uma comunidade (Feinstein & Krippner, 1988; Krippner, 1989).

Nossa mitologia pessoal age como lentes que influenciam nossas percepções de acordo com suas próprias premissas e valores, enfatizando certas possibilidades e encobrendo outras. Por exemplo, se tivemos uma primeira relação amorosa conturbada, tenderemos a considerar futuras relações como ameaçadoras.

Infelizmente, temos pouca ou nenhuma consciência dessa dimensão do nosso ser, e somos levados constantemente a agir de forma contrária às nossas próprias convicções e necessidades, consequência de estarmos presos a mitos pessoais que não estão sintonizados às nossas necessidades potenciais e circunstâncias atuais.

No sentido em que estamos usando o termo, mitos não são lendas ou falsidades. Pelo contrário, *são modelos pelos quais codificamos e organizamos nossas percepções, sentimentos, pensamentos e ações.*

Nossa mitologia pessoal está profundamente enraizada em nosso ser, sendo um reflexo da mitologia sustentada pela cultura em que vivemos. Todos nós criamos mitos baseados em fontes, tanto internas quanto externas, e vivemos de acordo com eles.

Através da nossa mitologia pessoal, interpretamos a experiência dos nossos sentidos, ordenamos nossas informações e encontramos inspiração e orientação em situações além da nossa compreensão. Sem nossa mitologia, nossas experiências seriam desmembradas e caóticas.

Desta forma, nossa mitologia pessoal pode ser compreendida como um meio de organizar experiências, podendo ser avaliada como mais ou menos efetiva para o bem-estar do indivíduo ou de um grupo social.

Três premissas básicas orientam a abordagem da mitologia pessoal, quais sejam:

1. Construir mitos, tanto no nível individual quanto coletivo, é o mecanismo psicológico primário (embora freqüentemente não percebido), pelo qual os seres humanos fazem seu caminho pela vida.
2. Os indivíduos nas culturas contemporâneas são mais capazes de construir mitologias pessoais diferenciadas, e refletir sobre essas mitologias, do que em qualquer outro período da história - e a necessidade de se tornar consciente das mitologias que estamos vivendo é mais urgente do que nunca.
3. Ao compreendermos os princípios que governam nossos mitos básicos, tornamo-nos menos atados às mitologias de nossa infância e de nossa cultura, e podemos começar a influenciar padrões em nossas vidas que antes pareciam pré-determinados e permaneciam não-questionados.

## **Princípios que Governam a Evolução da Mitologia Pessoal**

Não apenas as circunstâncias de nossas vidas, mas os próprios objetivos da nossa fase adulta mudam continuamente. Isto faz com que os mitos pessoais sejam objeto de constante mutação e seleção psicológica. Mesmo a estrutura mítica mais adaptada precisa evoluir constantemente para não se tornar um obstáculo ao nosso crescimento.

Percebemos freqüentemente que os mitos pessoais, importantes numa fase da vida, tornam-se inadequados em períodos posteriores, necessitando transformar-se em estruturas míticas mais avançadas, mais abrangentes.

Quando a estrutura mítica dominante não atende às necessidades básicas do indivíduo, estruturas alternativas são geradas natural e inconscientemente, podendo ser percebidas em sonhos, imagens ou fantasias diurnas. Neste contexto, a importância do estudo das imagens mentais para a melhor compreensão do homem e sua relação com o mundo abriu caminho para o desenvolvimento de uma nova área de conhecimento, chamada imagética mental (Singer, 1978; Shorr, 1980; Sheikh, 1983).

Assim, mitos e imagens mantêm uma profunda e direta conexão. Ao sustentarmos um mito falido, é comum gerarmos enorme conflito interior; este, por sua vez, influenciará nossos sentimentos, ações, pensamentos, imagens, sonhos e fantasias, com repercussão direta em nossa relação com o mundo exterior.

Nesse momentos, compreender que necessitamos rever nosso mito central permite uma mobilização interior que concorre para o início de uma resolução do conflito mítico básico.

Baseado na vivência de rituais interiores - exercícios que combinam relaxamento -, que apontam para as dimensões disfuncionais do mito antigo, começamos a perceber a conexão das dificuldades presentes com as experiências passadas, ao mesmo tempo em que apreciamos o papel construtivo que o mito antigo desempenhou em nossa vida.

Assim, qualidades potenciais do indivíduo que não são apoiadas pelo mito dominante poderão se expressar através de um mito oposto emergente.

Este mito emergente é composto pela soma das experiências de vida, da capacidade de aceitar os mitos mais avançados da cultura e de uma fonte inconsciente de impulsos primários e arquetípicos.

A natureza criativa do mito emergente é compensada pela falta de realidade de suas propostas que, em geral, preenchem apenas desejos egocêntricos. Mesmo assim, ele serve como uma força para integrar impulsos e qualidades anteriormente negadas pelo mito antigo.

Este conflito pode ser considerado como uma luta subterrânea entre mitos alternantes, competindo para organizar nossas percepções, pensamentos, sentimentos e comportamentos. Embora grande parte desse processo ocorra fora da consciência, tendemos a nos identificar conscientemente, de forma mais completa, com um dos mitos. Enquanto isso, inconscientemente dá-se a ação natural da mente no sentido de trabalhar para a resolução do conflito. Quando estamos conscientes deste processo, aumenta nossa possibilidade de participar ativamente da elaboração de um novo mito, que promova uma orientação mais abrangente do que aquela que os mitos anteriores puderam oferecer.

Historicamente, os ritos de passagem ofereciam uma orientação bastante precisa para os diversos estágios da vida das pessoas. Por mais razões, incluindo a intensificação do individualismo na cultura ocidental moderna, isto não mais ocorre. Os rituais de passagem que ainda usamos atualmente, como o batismo e o casamento, perderam seu sentido interior, e mantêm apenas uma conotação formal. Entretanto, a necessidade de tal orientação não é menos crítica do que o foi em época anteriores, na medida em que os mitos disponíveis na nossa cultura estão, eles mesmos, num fluxo constante de mudança.

Porém, como saber se um mito precisa ser mudado? Em algumas ocasiões, uma única experiência poderosa pode transformar um mito limitante; contudo, é mais freqüente que uma série de eventos menos críticos levem à mudança. Muitas vezes, os indícios de que um mito não está mais funcionando são bastante sutis.

## A Evolução dos Mitos Pessoais

Como já vimos, nossos mitos mais básicos podem ser vislumbrados através dos sonhos, imagens, fantasias diurnas e outros produtos do inconsciente, tornando-se particularmente claros durante as crises, nas quais a nossa compreensão do mundo se torna deficiente. Através do conflito inevitável que ocorre entre as estruturas míticas existentes e as novas experiências, haverá um gradual refinamento de nossa mitologia. Nossos modelos interiores direcionam-nos para ações específicas, e as conseqüências de tais ações reforçam ou confrontam o modelo original.

Quando nossas experiências atuais não correspondem aos nossos mitos, existem duas possibilidades básicas de lidar com a contradição: ou alterar a nossa percepção da experiência, ou mudar nosso mito. Piaget (1975) usou o termo *assimilação* para descrever o modo como as percepções são filtradas ou distorcidas para se ajustarem aos modelos interiores, e o termo *acomodação* para descrever como os modelos interiores podem ser alterados para se ajustarem às novas experiências. É através de contínuas acomodações às experiências que contradizem as premissas de nossa mitologia, que esta última gradualmente evolui.

De maneira geral, nossa mitologia pessoal evolui através de crises que ocorrem natural e periodicamente. A palavra *crise* que em chinês representa uma combinação dos caracteres *perigo* e *oportunidade*. É doloroso e ameaçador desligar-se de um mito familiar, mesmo que este esteja limitando nosso crescimento. Os mitos estabelecidos são, muitas vezes, tão centrais à nossa identidade que renunciar a eles significa vivenciar *pequenas mortes* ao longo da vida.

É no conflito entre os mitos prevaletentes e os emergentes que as mudanças mais drásticas em nossa mitologia são possíveis. Embora os primeiros conflitos não sejam conscientes, na medida em que se intensificam, podemos perceber repercussões nos sonhos, nas fantasias, nos impulsos desconhecidos, nas novas idéias ou na emergência de uma *subpersonalidade* embrionária.

Nossa experiência revelou que sempre existe algo a preservar no mito antigo; já no mito emergente, haverá promessas difíceis de se realizar. Uma síntese ideal entre o mito antigo e o emergente irá incorporar os elementos mais vitais de ambos e apontar para novas direções, tão realistas quanto inspiradoras. Ao tomar consciência desse processo, temos uma possibilidade maior de trabalhar o conflito como um drama na nossa vida interior, ao invés de vivenciá-lo como um tormento em nossa vida exterior.

### **Mitos Obsoletos e Disfunções Orgânicas**

Sem o auxílio de um programa consciente de evolução da mitologia pessoal, o indivíduo tende a se agarrar aos mitos obsoletos, em detrimento de uma relação mais plena em nível pessoal e interpessoal.

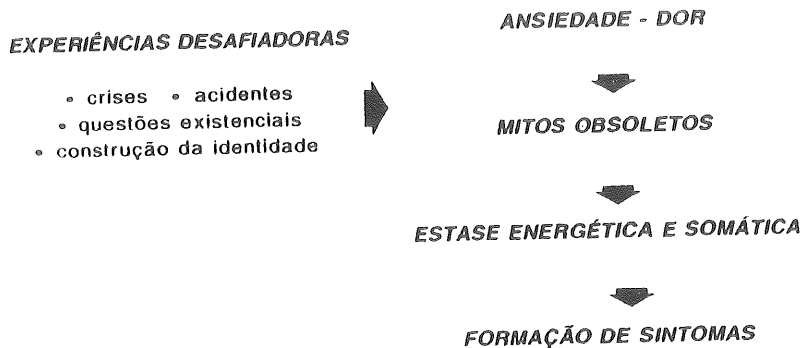
Esse apego aos mitos obsoletos tem várias origens, mas as centrais parecem ser:

1. O fato dos mitos terem sido organizados nas primeiras relações interpessoais, o que lhes confere um caráter afetivo-emocional;
2. Não conseguir visualizar uma mitologia mais funcional pelo fato de o indivíduo estar imerso num estado de confusão e desorientação interior;
3. Maior consciência da responsabilidade pessoal e interpessoal na medida em que os mitos evoluem.

Acreditamos que grande parte das manifestações orgânicas de fundo emocional tem relação com mitos obsoletos que não conseguem responder às questões existenciais acima citadas. Isto leva o indivíduo a desenvolver inconscientemente mitos cada vez mais restritivos e obsoletos, como tentativa de se defender das experiências que provocam ansiedade.

Abaixo temos um pequeno diagrama de como o processo se realiza até o aparecimento do sintoma:





O diagrama acima tem suporte também nas recentes pesquisas (Achterberg, 1985) que abordam a relação entre as crenças dos indivíduos e sua influência sobre o sistema psiconeuroimunológico (Achterberg & Lawlis, 1978 e 1980; Ader, 1981).

Na famosa experiência de condicionamento de cães de Pavlov, ao final da aprendizagem, o cachorro aprendeu que o som de um sino antecipava a vinda da comida. Recentes pesquisas têm comprovado que as mudanças bioquímicas, que ocorrem nas situações reais de vida podem ser ativadas também durante a fantasia destas experiências (Achterberg, 1985).

Se os mitos pessoais constroem a realidade interior e exterior, e o fazem principalmente através de imagens e fantasias, as mudanças bioquímicas do nosso corpo podem ser consequência direta da organização de nossa cognição pela mitologia pessoal.

Por exemplo, consideremos um indivíduo que irá vivenciar uma experiência estressante - como realizar uma palestra para um público exigente. Na medida em que a data do evento se aproxima, todas as suas crenças inconscientes tendem a se preparar para esta situação, criando fantasias e imagens que antecipam o evento real segundo o ponto de vista de sua mitologia - crenças sobre sua auto-imagem, sua capacidade de se comunicar efetivamente, lembranças de antigos fracassos nesta área etc.

Se a mitologia pessoal do indivíduo for sinérgica e funcional, ocorrerão então vários ensaios através de imagens mentais que anteciparão o sucesso da palestra; se, ao contrário, ela for disfuncional e conflitiva, o indivíduo tenderá a elaborar fantasias de humilhação e derrota, submetendo o aparelho fonador a uma tensão e constrição prévia ao discurso.

Em nível do sistema psiconeuroimunológico, cada uma das mitologias acima irá ativá-lo de forma semelhante à da situação real, embora de forma diferente para cada uma delas. Isto poderia sugerir que o estado psiconeuroimunológico do indivíduo é resultado tanto da interpretação que esses mitos fazem da realidade quando das conseqüências de seguir esta orientação cognitiva.

### **Mitologia Pessoal Aplicada à Fonoaudiologia**

Os mitos pessoais organizam nossa visão e percepção do mundo, enfatizando certas possibilidades e encobrendo outras. No tocante à comunicação humana, a mitologia pessoal tende a influir na formação dos nossos padrões de comunicação, desde a seleção do vocabulário empregado, o tipo de construção sintático-semântica, até os elementos mais específicos como a qualidade vocal e seus vários parâmetros - como o tipo de voz, a intensidade da fala, o tom e a modulação etc. Por um lado, estes padrões podem ser harmônicos com as necessidades e potenciais inatos do indivíduo; por outro, podem funcionar como impedimentos e bloqueios para este potencial, fazendo com que surjam então as disfunções, como as disfonias funcionais, que por sua vez podem gerar finalmente alterações orgânicas, as assim chamadas disfonias orgânico-funcionais (Behlau & Ziemer, 1987; Behlau & Pontes, 1990)

Nos grupos vivenciais realizados, ficou evidente a interferência dos mitos pessoais na comunicação e também na fixação no indivíduo de padrões inadequados e disfuncionais. Para ilustrar a aplicação desta abordagem, gostaríamos de apresentar o resumo de duas vivências relacionadas a conflitos de comunicação o

primeiro caso é o de uma paciente disfônica, e o segundo de um indivíduo com padrão de comunicação limitado.

Uma jovem atriz, de 26 anos, procurou o trabalho fonoaudiológico com a queixa de possuir uma voz infantilizada, que a impedia de representar papéis significativos em sua carreira. A avaliação fonoaudiológica indicava uma falta de integração entre o corpo, a voz e a personalidade, com a apresentação de "pitch" agudo e padrão repetitivo de entonação. O exame otorrinolaringológico mostrava laringe normal em forma e tamanho, porém em posição alta no pescoço, sem mobilidade à fonação, com o diagnóstico de disфонia funcional psicogênica.

Ao começar um trabalho com a mitologia pessoal, é preciso dar grande importância às sensações e sentimentos físicos, isolando aqueles pertinentes ao conflito. Assim, pedimos que a jovem atriz procurasse se lembrar de uma experiência onde ela tivesse ouvido sua própria voz. Em seguida, e sempre de olhos fechados, pedimos que focalizasse as sensações e sentimentos eliciados por esta lembrança. Consciente desta experiência física, pedimos que ela localizasse no passado alguma situação associada a esta mesma experiência somática.

Rapidamente ela se lembrou de quando tinha 12 anos, passando as férias na praia com a família. Logo um turbilhão de imagens e memórias invadiu a sua mente. Nesta época, como ainda agora, ela tinha um grande conflito de identidade com a mãe e, de forma inconsciente, decidiu "não crescer". Mas, para sua contrariedade, o seu corpo estava tomando a forma de de uma mulher sem que ela pudesse controlá-lo. Através da abordagem da mitologia pessoal, a paciente relatou que "minha única possibilidade de não ficar como a minha mãe era congelar o desenvolvimento da minha voz, testemunho de que eu ainda era eu mesma" (sic paciente). Agora, com 26 anos, o seu mito está impedindo que ela cresça em sua carreira e tenha uma relação afetiva madura e satisfatória. Através desta conscientização, houve maiores possibilidades do desenvolvimento do treinamento vocal e da reabilitação desta paciente.

O segundo caso é o de um jovem fonoaudiólogo e ator. Num trabalho em grupo de conscientização dos padrões de comunicação, através da análise da mitologia pessoal, ele entrou em relaxamento profundo e se lembrou de uma experiência na escola, quando tinha aproximadamente 10 anos. Ao ser chamado para a frente da lousa e não conseguir responder às questões formuladas pela professora, ele organizou para si mesmo o seguinte mito: "Seja brilhante ou cale-se!".

Após o exercício, ele comentou que esse mito, inconsciente durante todos estes anos de sua vida, organizou a forma como ele se relacionava e se comunicava com os outros - contidamente, apenas quando tinha algo inteligente a dizer ou expressar e, mais ainda, havia direcionado sua futura profissão e as áreas de interesse, diretamente ligadas à questão da comunicação humana.

Estes exemplos nos fazem acreditar que a abordagem da mitologia pessoal aplicada à fonoaudiologia pode lançar uma nova luz sobre a inter-relação entre as crenças humanas e o funcionamento do nosso corpo, isto é, sobre o universo corpo-mente, e que a partir da ampliação do nosso conhecimento sobre esta relação podemos desenvolver uma terapêutica menos analítica e mecanicista, e mais integrativa e efetiva, que possa ir ao encontro de anseios e necessidades atuais do homem.

### Referências bibliográficas

- ACHTERBERG, J. - *Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine*. Shambhala Publications, Boston, 1985.
- ACHTERBERG, J. & LAWLIS, G. F. - *Imagery of Cancer: A diagnostic Tool for the Process of Disease*. Institute for Personality and Ability Testing, Champaign, 1978.
- ACHTERBERG, J. & LAWLIS, G. F. - *Bridges of the Bodymind: Behavioral Approaches to Health Care*. Institute for Personality and Ability Testing. Champaign, 1980.

- ADER, R. - *Psychoneuroimmunology*. ed. Academia, New York, 1981.
- BEHLAU, M. S. & PONTES P. A. - *Avaliação Global de Voz*, EPPM, São Paulo, 1990.
- BEHLAU, M. S. & ZIEMER, R. - *Psicodinâmica vocal*. In: FERREIRA, L. P. - *Trabalhando a voz*, Summus, São Paulo, 1987
- CAMPBELL, J. - *O Herói de Mil Faces*. Pensamento, São Paulo 1989.
- FEINSTEIN, D. - *Personal Mythology as a Paradigm for a Holistic Public Health*. Amer, J. Orthopsychiat. 49:198 - 217, 1979.
- FEINSTEIN, D. & KRIPPNER, S. - *Personal Mythology: The Psychology of Your Evolving Self*. Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1988
- KRIPPNER, S. - *Xamanismo, Mitologia Pessoal e Mudança de Comportamento*. Thot, 52:25-30, 1989.
- PIAGET, J. *O Nascimento da Inteligência na Criança*. Zahar, Rio de Janeiro, 1975.
- SHEIKH, A. - *Imagery: Currente Theory, Research and Application* Wiley, New York, 1983.
- SHORR, J. E., Sobel, G. E.; Robin, P.; Connella, J.A.; eds. *Imagery Its Many Dimensions and Applications*. Plenum, New York, 1980.
- SINGER, J. S. & POPE, K. S., eds. *The Power of the Human Imagination*. Plenum, New York, 1978.
- SOUZA SANTOS, B. *Introdução a uma Ciência Pós-Moderna* Graal, São Paulo, 1990.