

Descobrimdo crianças

A abordagem gestáltica com crianças e adolescentes

Violet Oaklander



**summus
editorial**

Do original em língua inglesa
WINDOWS TO OUR CHILDREN
Copyright © 1988, 2007 by Violet Oaklander
Direitos desta edição adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Tradução: **Janaína Marcoantonio**
Revisão técnica: **Ênio Brito Pinto**
Preparação: **Mariana Marcoantonio**
Revisão: **Samara dos Santos Reis**
Capa: **Alberto Mateus**
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Apresentação da coleção <i>Clássicos da Gestalt-terapia</i>	9
Prefácio	11
Introdução à edição do <i>The Gestalt Journal</i>	13
1. Fantasia	15
2. Desenhos e fantasias	35
Seu mundo em cores, formas e linhas 35 • Desenhos de famílias 41 • A roseira 47 • A garatuja 52 • Imagens de raiva 58 • Minha semana, meu dia, minha vida 60 • O rabisco 60 • Cores, curvas, linhas e formas 61 • Desenho em grupo 61 • Desenho livre 63 • Pintura 64 • Pintura a dedo 66 • Pintura com os pés 67	
3. Meu modelo de trabalho	69
Mais ideias para fantasia e desenhos 80	
4. Criar coisas	85
Argila 85 • Outros exercícios com argila 94 • Plastilina 95 • Massa de modelar 96 • Água 97 • Escultura e construções 97 • Madeira e ferramen- tas 99 • Colagem 100 • Imagens 103 • Cartas de tarô 103	
5. Contaço de histórias, poesia e bonecos	105
Contaço de histórias 105 • Livros 112 • Escrita 116 • Poesia 119 • Bo- necos 126 • Teatro de bonecos 129	
6. Experiência sensorial	133
Tato 134 • Visão 135 • Audição 138 • Música 139 • Paladar 144 • Ol- fato 144 • Intuição 145 • Sentimentos 147 • Relaxamento 149 • Medi- tação 151 • Movimento corporal 152	

7. Encenação	163
Dramatização criativa 163 • Tato 166 • Visão 166 • Audição 166 • Olfato 167 • Paladar 167 • O corpo 167 • Mímica de situações 168 • Caracterização 168 • Improvisações com palavras 169 • Sonhos 172 • A cadeira vazia 179 • Polaridades 185	
8. Ludoterapia	187
A caixa de areia 194 • Jogos 201 • Os testes projetivos como técnica terapêutica 204	
9. O processo terapêutico	211
A criança vem à terapia 211 • A primeira sessão 216 • Como é o meu consultório 222 • O processo de terapia 223 • Resistência 226 • Encerramento 230	
10. Problemas específicos de comportamento	237
Agressão 238 • Raiva 241 • A criança hiperativa 255 • A criança retraída 265 • Medos 273 • Experiências traumáticas ou situações de estresse específicas 283 • Sintomas físicos 289 • Insegurança; grude; complacência excessiva 298 • O solitário 302 • Solidão 306 • A criança que está dentro e fora da realidade 309 • Autismo 312 • Culpa 315 • Autoestima; autoconceito; autoimagem 319	
11. Outras considerações	325
Grupos 325 • Adolescentes 331 • Adultos 339 • As pessoas idosas 341 • Irmãos 341 • Crianças muito pequenas 342 • A família 345 • Escolas, professores e formação 353 • Sexismo 359	
12. Uma nota pessoal	361
Referências bibliográficas	367

Apresentação da coleção Clássicos da Gestalt-terapia

Podemos apontar o início da abordagem gestáltica no ano de 1951, ocasião em que o livro *Gestalt therapy*, escrito por Perls, Hefferline e Goodman foi lançado em Nova York, embora seja importante lembrar que suas raízes já estavam presentes em textos anteriores de Fritz e de Laura Perls e de seus colaboradores. A Gestalt-terapia aparece desde aquela época como uma das abordagens do grupo das psicologias humanistas, movimento que emergiu com o propósito de ir além da psicanálise e do behaviorismo, predominantes naquele contexto. Os psicólogos humanistas trouxeram uma nova visão de ser humano, compreendido a partir daí, entre outros aspectos, como apto a escolher com liberdade relativa e responsabilizar-se existencialmente por suas escolhas, sempre em constante interação com seu ambiente e com seu campo.

Nas décadas que se seguiram, e até hoje, tanto o movimento humanista na psicologia quanto a abordagem gestáltica evoluíram e se transformaram, acompanhando e influenciando os novos conhecimentos humanos nas mais diversas áreas.

A Gestalt-terapia, como criação dinâmica e viva, compõe-se historicamente, desenvolve-se e frutifica ao longo do tempo e em provocativa relação com seu campo. Torna-se paulatinamente mais e mais complexa, como uma árvore que aos poucos proporciona frutos cada vez mais nutritivos e sombra progressivamente cada vez mais acolhedora. Tem em suas raízes o fundamento necessário e consistente para exercer, com ampliada e ampliável potência, sua função ante o ser humano e suas coletividades.

Essas raízes, fundadoras de paradigmas, modelos de originalidade e de criatividade, bases para uma série de desenvolvimentos teóricos e práticos, compõem-se de obras que podemos, com muita propriedade, chamar de *clássicos*, pois são fundamentais e imprescindíveis para que se conheça a abordagem.

Pioneira na publicação e na divulgação da Gestalt-terapia no Brasil, com edições que remontam à década de 1970 e continuam ininterruptamente desde então, a Summus Editorial reúne nesta coleção **Clássicos da Gestalt-terapia** o que há de mais importante nas obras que enraízam a abordagem.

Cada uma das obras dessa coleção recebeu uma nova tradução para o português, atualizada de acordo com a renovação da abordagem e de seu vocabulário, feita para servir — de maneira ainda mais clara e fidedigna — como base para o conhecimento e o aprimoramento da Gestalt-terapia brasileira.

Trata-se de livros que não se voltam apenas para os profissionais da área da psicologia e das ciências afins, mas, dada sua riqueza e clareza, destinam-se também às pessoas que desejam ampliar seu autoconhecimento e sua percepção e compreensão do ser humano.

São clássicos, são um passado que se atualiza a cada leitura e fundamenta ações e olhares para a construção de novos e férteis horizontes.

ÊNIO BRITO PINTO
Coordenador da coleção

Prefácio

Quando li o manuscrito deste livro, pensei: “Deve interessar a todos — a todos que tenham algo que ver com crianças”.

Não percebi que o meu “todos” deixava alguém de fora.

Quando as provas estavam sendo lidas em voz alta para serem comparadas com o original, Summer, de 7 anos, entrou. Ela começou a desenhar com giz de cera. Não fez bagunça; não perguntou à mãe quando iria para casa. Ficou absolutamente quieta, escutando a leitura. Depois, disse que gostou.

Uma parte considerável deste livro são crianças falando de si mesmas, com a honestidade que Violet Oaklander lhes possibilita. Quem poderia estar mais interessado nisso do que outra criança? Mas, quando pensei nas pessoas que estariam interessadas, só vi adultos: terapeutas, professores, pais. Não incluí as pessoas de quem o livro trata. Violet mostra que esta é uma causa primordial de muitas das dificuldades que as crianças enfrentam. Nós, adultos, muitas vezes as privamos de informações e não permitimos que se expressem, deixando-as confusas.

Pare por um instante para recordar sua própria infância, e seus esforços para compreender o mundo dos adultos...

Violet se lembra claramente, e esta é uma parte importante de seu conhecimento e compreensão das crianças. Ela tem todas as credenciais oficiais, mas suas experiências com as crianças e as memórias de sua própria infância são muito mais importantes. É nisso que ela se apoia para sua compreensão única de “como elas se perderam”.

Alguns adultos nunca se encontraram. Para eles, este livro pode ser o começo de uma autodescoberta: um reencontro de partes de si mesmos que foram abandonadas na infância.

Violet afirma que não criou nenhum dos métodos que usa. Mas a *maneira* como os usa é extremamente original e criativa, uma *gestalt* viva e flexível: “Eu me guio pela observação e pela intuição, e me sinto livre para

Violet Oaklander

mudar de direção a qualquer momento”. Todos os seus sentidos estão envolvidos quando ela trabalha com as crianças na redescoberta de suas próprias experiências. Ela se sente à vontade com seus erros, os menciona de passagem e diz: “Acredito que não há como errar se você tiver boa vontade e se abster de interpretação e dos julgamentos”. (A maioria de nós tem boa vontade; poucos de nós nos abtemos dos julgamentos, ou sequer notamos que estamos interpretando.)

Violet fala com as crianças de uma maneira simples e direta — como a maioria de nós gostaria que falassem conosco o tempo todo, mas raramente vivencia isso, mesmo com amigos próximos e pessoas íntimas.

“Eu começo uma grande explicação [...] e finalmente digo: ‘Debby, na verdade eu não sei ao certo.’”

“Nós conversamos sobre sua solidão por um tempo e eu lhe contei algo sobre a minha própria solidão.”

Este livro pode ser uma janela para a criança dentro de você, e também para as crianças com quem você convive.

BARRY STEVENS

Junho de 1978

Introdução à edição do *The Gestalt Journal*

Debby (9 anos): “Como você faz as pessoas se sentirem melhor?”

“Como assim?” (Obviamente, estou sendo evasiva.)

Debby: “Quando as pessoas te veem, elas se sentem melhor. O que você faz para isso acontecer? É difícil fazer isso?”

“Parece que você se sente melhor.”

Debby (fazendo que sim com a cabeça, vigorosamente): “Sim! Agora eu me sinto melhor. Por quê?”

Eu começo uma grande explicação sobre fazer as pessoas falarem sobre seus sentimentos, como faço isso, como fiz isso com ela, e finalmente digo: “Debby, na verdade eu não sei ao certo”.

* * *

Escrevi os parágrafos acima há mais de dez anos e desde então passei muito tempo tentando responder à pergunta de Debby. Hoje, não posso dizer honestamente que não sei o que faz as pessoas se sentirem melhor, já que estou muito mais perto da resposta do que estava na época. Tenho uma ideia bem mais clara do processo terapêutico com crianças e de como, com o tipo adequado de experiências, o organismo encontra seu caminho para o crescimento e uma vida saudável.

Nesses dez anos, estive em contato com literalmente centenas de crianças e famílias e, provavelmente, milhares de pessoas que trabalham com crianças no mundo todo. Todas essas pessoas foram meus professores e me ajudaram a me aproximar da resposta à pergunta de Debby. Este livro viajou ainda mais longe do que eu e, com base nos milhares de cartas que recebi, algumas das quais as mais afetuosas que já li, sei que cumpriu seu propósito.

Sinto-me privilegiada por ter encontrado maneiras eficazes de ajudar as crianças a atravessarem com mais tranquilidade algumas passagens difí-

Violet Oaklander

ceis em sua vida. O mundo não foi amável com as crianças nesses dez anos. O que me encoraja é a *awareness* cada vez maior das necessidades das crianças. Escrevi este livro para compartilhar minhas experiências com aqueles de vocês que conhecem essas necessidades e procuram formas de ajudar as crianças a crescerem fortes apesar dos traumas de sua vida.

Uma década é muito tempo. Quando leio este livro, ainda estou profundamente sintonizada com o que escrevi dez anos atrás. Mas tenho plena consciência de querer dizer mais a cada página. Fui enriquecida por muitas, muitas outras crianças, tive experiências incríveis com elas; expandi várias das técnicas descritas aqui e desenvolvi novas técnicas maravilhosas. Fiquei entusiasmada com novos conceitos e reorganizei alguns antigos. Encontrei muitos novos recursos para ajudar a mim mesma, e a aqueles a quem ensino, em nosso trabalho. Tudo isso é esperado. Eu aprecio o fato de que, à medida que envelheço, continuo a expandir meus limites. Talvez um dia chegue o momento de incluir esses novos aprendizados em um novo livro.* Enquanto isso, espero que este continue a comunicar e a inspirar.

VIOLET OAKLANDER

Santa Bárbara, Califórnia, 1988

* De fato, 25 anos depois, a autora concluiu seu segundo e último livro, em que consolida a experiência acumulada ao longo da vida: *Hidden treasure – A map to the child's inner life* (2005), traduzido para o português como *O tesouro escondido – A vida interior de crianças e adolescentes* (São Paulo: Summus, 2022). [N. T.]

1. Fantasia

“Em um minuto, vou pedir a todos vocês no grupo que fechem os olhos, e vou levá-los para uma fantástica viagem imaginária. Quando terminarmos, vocês vão abrir os olhos e desenhar alguma coisa que estará no fim dessa viagem. Agora, quero que vocês fiquem bem confortáveis, o máximo que puderem, e fechem os olhos.

“Vá para o seu espaço. Quando fecha os olhos, há um espaço onde você se encontra. É o que eu chamo de seu espaço. Você ocupa esse espaço nesta sala e onde quer que esteja, mas normalmente não o percebe. Com os olhos fechados, pode perceber esse espaço — onde está o seu corpo, e o ar que está à sua volta. É um belo lugar para estar, porque é o seu lugar, o seu espaço. Perceba o que está acontecendo no seu corpo. Perceba se você está tenso em algum lugar. Não tente relaxar esses lugares onde você talvez esteja contraído e tenso. Simplesmente os perceba. Percorra o seu corpo da cabeça aos pés e perceba. Como você está respirando? Está inspirando profundamente ou sua respiração é curta e rápida? Agora, quero que você faça duas respirações muito profundas. Deixe o ar sair com algum som. Aaaaaaaa. Muito bem. Agora vou contar uma pequena história e levar você por uma viagem de faz de conta. Veja se consegue acompanhar. Imagine o que eu digo, e veja como se sente ao fazer isso. Perceba se gosta desta pequena viagem, ou se não gosta. Quando chegar a partes de que não gosta, você não precisa ir até lá. Apenas ouça a minha voz; acompanhe, se quiser, e vamos ver o que acontece.

“Quero que você imagine que está caminhando pelo bosque. Há árvores por toda parte e há pássaros cantando. O sol penetra por entre as árvores, e há sombra. Caminhar por esse bosque é muito agradável. Há pequenas flores, flores silvestres, à beira do caminho. Você está caminhando por uma trilha. Há pedras de ambos os lados da trilha e de tempos em tempos você vê um animalzinho correndo, talvez um coelhinho. Você está caminhando,

e logo percebe que a trilha está subindo. Agora você sabe que está escalando uma montanha. Quando chega ao topo da montanha, você se senta numa grande pedra para descansar e olha ao redor. O sol está brilhando; os pássaros estão voando à sua volta. Do outro lado, com um vale no meio, há outra montanha. Você vê que na montanha há uma caverna, e gostaria de poder estar lá. Você observa que os pássaros voam até lá com facilidade, e gostaria de ser um pássaro. De repente, porque isto é uma fantasia e qualquer coisa pode acontecer, você percebe que se transformou num pássaro! Você experimenta suas asas e tem certeza de que pode voar. Então, você decola e voa facilmente até o outro lado. (Pausa para dar tempo para voar.)

“Do outro lado, você pousa numa pedra, e instantaneamente volta a ser você mesmo. Você escala as pedras à procura de uma entrada para a caverna, e vê uma pequena porta. Você se agacha, abre a porta e entra na caverna. Quando está dentro, tem espaço suficiente para ficar em pé. Você caminha pela caverna examinando as paredes e, de repente, percebe uma passagem — um corredor. Você caminha por esse corredor e logo percebe que há fileiras de portas, cada uma delas com um nome escrito. De repente você chega a uma porta com o *seu* nome nela. Fica lá parado na frente da porta, pensando. Você sabe que logo a abrirá e passará para o outro lado. Sabe que será o seu lugar. Pode ser um lugar de que você se lembra, um lugar que você conhece agora, um lugar com o qual você sonha, um lugar de que você nem gosta, um lugar que você nunca viu, um lugar interno ou um lugar externo. Você não saberá enquanto não abrir a porta. Mas qualquer que seja, será o seu lugar.

“Então você gira a maçaneta e entra. Veja o seu lugar! Você está surpreso? Dê uma boa olhada nele. Se não vê um lugar, invente um agora mesmo. Veja o que há aí, onde é, se é dentro ou fora. Quem está aí? Há pessoas, pessoas que você conhece ou não conhece? Há animais? Ou não há *ninguém*? Como você se sente nesse lugar? Perceba como se sente. Você se sente bem, ou não tão bem? Olhe à sua volta, caminhe pelo seu lugar. (Pausa.)

“Quando estiver pronto, você vai abrir os olhos e se encontrar novamente nesta sala. Quando abrir os olhos, quero que você pegue um papel e giz de cera ou pastel ou canetinha, e desenhe o seu lugar. Peço que não converse enquanto estiver fazendo isso. Se precisar dizer alguma coisa, por favor, sussurre. Se não tiver as cores adequadas para o seu lugar, pode vir em silêncio e buscar o que necessita, ou pegar emprestado de alguém. De-