

Terapeutas criativos

Gestalt-terapia com crianças,
adolescentes, adultos e famílias

SHEILA ANTONY
E DANIELA BAI

TERAPEUTAS CRIATIVOS

Gestalt-terapia com crianças, adolescentes, adultos e famílias

Copyright © 2025 by Sheila Antony e Daniela Bai

Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Revisão: **César Carvalho**

Capa: **Alberto Mateus**

Ilustrações: **Paula Larissa Fernandes e**

Ana Clara de Oliveira Pessoa

Projeto gráfico: **Crayon Editorial**

Diagramação: **Natalia Aranda**

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

Prefácio	11
Apresentação	15
1. A criatividade e o brincar	21
2. O terapeuta criativo	25
3. Experimentar a si mesmo para se conscientizar	29
4. Experimentos, atividades e dinâmicas	35
5. A criança – Atividades específicas	37
O monstrinho e eu	38
Trilha do medo	40
Diálogo com o medo	42
Diálogo entre o forte e o fraco	44
Já fui semente, hoje sou árvore	45
Sou dono(a) do meu corpo (para enurese noturna)	46
Sem saída, mas tem saída!	48
Como me sinto	50
Meus amigos merecem uma medalha, e eu também	51
Trabalhando com animais	52
Diálogo do bem e do mal	54
Conversando com a pedra preciosa	55

Segredinho, segredo e segredão (parte 1)	56
Segredinho, segredo e segredão (parte 2)	58
6. O adolescente – Atividades específicas	59
Sou importante	60
A força das minhas raízes (parte 1)	62
A força das minhas raízes (parte 2)	63
Meu eu superpoderoso	64
Eu sou um pouco disso tudo	65
Sou meu anjo da guarda	66
Sou quem sou	68
Fazendo cesta e jogando o lixo fora	70
Aprendendo a lidar com a raiva	72
Assumindo as rédeas da vida	74
Balança da razão e da emoção	75
Medo e coragem	77
Tomando consciência da vergonha e de suas consequências	79
7. O adulto – Atividades específicas	81
Meu corpo real e imaginário (parte 1)	82
Meu corpo real e imaginário (parte 2)	84
Relaxamento total do corpo	85
Eu sou um todo	86
Desenhe o seu problema	87
Muro das lamentações	88
Eu e o outro	89
Diálogo entre dominador (opressor) e dominado (oprimido)	91

Pensamentos saudáveis e tóxicos	93
Liberando a raiva	94
Integrando a criança interior	95
Conhecendo o eu	97
Listando as culpas e os ressentimentos	98
Acolhendo a criança interior (autonutrição)	100
Libertando o(a) prisioneiro(a)	101
Meu paraíso, meus sonhos	102
8. A família – Atividades específicas	103
Relembrando a infância ou a adolescência em família	104
Fazendo mímica de características marcantes (positivas e negativas) dos membros da família	106
Exercitando o contato íntimo em família	107
Conscientizando-se dos conflitos familiares	108
Minha família é assim	109
Linhas do eu e das emoções	111
Fortalecendo o eu	112
Minha família e eu	113
De quem sou mais próximo(a), de quem sou mais distante	114
Meu pai e minha mãe, reais e ideais	116
Nuvens de pensamento	117
9. A arte final	119
Referências	123

Prefácio

Com alegria e comprometimento, recebi o convite para prefiar mais uma obra da querida Sheila, desta vez em parceria com Daniela. Juntas, elas compartilham suas experiências como Gestalt-terapeutas criativas, trazendo diversos recursos terapêuticos que nos convidam a experimentar, criar e ousar com nossos clientes. Passei pelas páginas deste livro com a curiosidade de uma criança diante de uma caixa de brinquedos, que se encanta, explora, mexe, remexe, vira, revira, pinta, colore, descolore e reconfigura inventando histórias. Foi com esse espírito criador que li e reli este livro, me encantando com a preciosidade de recursos que ele contém.

Como psicólogos, estamos sempre em busca de recursos que possam auxiliar as pessoas que atendemos a expressar dificuldades e sentimentos, aceitar limitações e reconhecer possibilidades. E lá vamos nós — estudos, leituras, atendimentos, supervisões, busca de técnicas e criatividade. A Gestalt-terapia considera o cliente em sua singularidade; assim, todo recurso utilizado não advém de sessões estruturadas, mas de “oportunidades” — da percepção do terapeuta, do momento em que a relação terapeuta-cliente pede um experimento. Momentos de criatividade.

O terapeuta criativo é o profissional que une a arte à psicologia para auxiliar seus pacientes a explorar suas emo-

ções, experiências e seus pensamentos de maneira única e inovadora. Incorporando diferentes formas de expressão artística — como a pintura, a dança, a escrita e a música —, o terapeuta criativo promove um ambiente seguro e acolhedor para que o paciente se sinta confortável para se expressar e se autoconhecer.

Por meio da criatividade, o terapeuta auxilia o paciente a acessar partes de si mesmo que podem estar escondidas ou ser difíceis de compreender apenas com a fala. Mediante diferentes formas de expressão artística, é possível explorar questões profundas, confrontar traumas passados, descobrir novas perspectivas e encontrar soluções para os desafios atuais.

O terapeuta criativo incentiva a experimentação, a autenticidade e a autoexpressão, proporcionando um espaço de liberdade e descoberta. Com sua abordagem inovadora e sensível, ele capacita seus pacientes a experimentarem novas maneiras de ser no mundo.

A psicoterapia como ciência se constitui como a arte do encontro, do diálogo e da cura. Sua essência é ser um encontro profundamente humano e vivo entre duas pessoas que se honram, porém alicerçado em sólidos princípios teóricos, de modo que a práxis terapêutica seja conduzida com conhecimento, saber e cuidado, visando à restauração da capacidade de amar e confiar em si e no próximo.¹

1. ANTONY, Sheila. *Cuidando de crianças – Teoria e arte em Gestalt-terapia*. Curitiba: Juruá, 2012.

Este livro é um verdadeiro presente, composto de recursos e técnicas que trazem à tona ou fazem emergir figuras escondidas no fundo das vivências dos pacientes. Entrar em contato com tais figuras amplia a *awareness* dos clientes e, por que não, do próprio psicoterapeuta.

Com ludicidade, Sheila e Daniela trazem a arte e a ciência para crianças, adolescentes, adultos e famílias.

A criança naturalmente brinca, usando a arte com espontaneidade, sentimento e prazer. Ao brincar, “resolve” situações pendentes de seu dia, ensaiando experiências futuras. Sheila e Daniela aproveitam esse dom da criança para introduzir temas como medo, polaridades (o fraco e o forte, o bem e o mal), dificuldades, desenvolvimento, corpo, amizades, segredos e outros.

Nos atendimentos de adolescentes, sempre precisamos de mais recursos norteadores para nossas sessões. O livro apresenta tópicos importantes sobre essa instigante etapa da vida, como autoestima e autonutrição, autoconhecimento, sentimentos, emoções, potencial, força interior, família e tantos temas relevantes nessa fase, mobilizando o adolescente a entrar em contato consigo. Ferramentas que (ufa!) nos auxiliam nos atendimentos.

E que riqueza de material proposto na psicoterapia de adultos: autoconhecimento, possibilidades de revisitar passagens da infância, meditação e relaxamento, conhecimento do corpo e, é claro, relacionamentos.

Com relação ao atendimento familiar, as autoras apresentam diversificadas técnicas que, envolvendo cognição e emoção, promovem o emergir, de forma leve, de intensos diálogos

interpessoais. Quão prazeroso é brincar! Brincar em família pode promover uma volta ao passado — tempos de conversa, de sentar em volta da fogueira, de assistir a um filme juntos, desenhar, fazer refeições em torno da mesa... Tudo isso uma sessão terapêutica é capaz de proporcionar. Ah, o BRINCAR! Afinal, como digo sempre, BRINCADEIRA É COISA SÉRIA!

Convido o leitor a aproveitar este livro com olhos, ouvidos, olfato, paladar, movimentos, cognição e coração. Ouse, crie! Experimente utilizar uma técnica proposta para crianças nos seus pacientes adultos, adolescentes e vice-versa. Vasculhe a caixa de ferramentas aqui presente. Faça emergir novas figuras. E lembre-se de que A PSICOLOGIA É UMA DAS MAIS LINDAS PROFISSÕES!

Ser psicoterapeuta é um grande privilégio. Lidamos com angústia, medos, incertezas e, sobretudo, acompanhamos pessoas em seu mais belo processo. Psicologia, sentido de vida!

Que a *awareness* esteja com vocês!

ROSANA ZANELLA

Psicóloga e Gestalt-terapeuta

Apresentação

**Terapia é ciência e arte. Requer muita
intuição, sensibilidade e uma visão geral.
Ser artista pressupõe funcionar de
maneira holística, e ser um bom
terapeuta pressupõe o mesmo.**

(Laura Perls, 1994)

Este livro surgiu dos momentos criativos vividos durante nossos atendimentos clínicos com crianças, adolescentes e adultos. Em certas situações, ao observarmos as brincadeiras, os jogos escolhidos, as palavras e as memórias resgatadas de nossos clientes, uma imagem metafórica representativa do conflito aparecia e, em seguida, éramos inspiradas a criar uma proposta de atividade. Esta levava o paciente a tomar consciência de seus conflitos, comportamentos problemáticos, medos e ansiedades.

A ludicidade é um modo de viver a vida. O brincar é uma forma de expressão do eu, da personalidade, do mundo de fantasia do indivíduo. A criança é o melhor exemplo da vida de fantasia, fruto do seu rico imaginário, que a impele a conhecer o corpo, descobrir os pensamentos, compreender a realidade e as possibilidades de relacionamento. Ao constatar a importância do lúdico na vida, Winnicott (1975, p. 80) de-

envolveu uma teoria do brincar: “É no brincar, e somente no brincar, que o indivíduo, criança ou adulto, pode ser criativo e utilizar sua personalidade integral: e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o seu eu”.

A criança nos mostra que, ao brincar, ela está em processo de produção — cria, imagina, inventa objetos, personagens, situações e, assim, constrói um mundo fantástico, no qual tudo é possível, tanto o que lhe causa medo e aflição quanto o que lhe traz excitação, alegria e poder. Brincando, aprende a integrar suas experiências internas e externas e a estabelecer um relacionamento afetivo com o produto criado por sua mente.

A fantasia e a imaginação participam do ato criativo, são processos cognitivos inatos da mente humana utilizados na resolução de problemas, na compreensão da realidade e na adaptação a ela, na criação de desejos, na formação da subjetividade. É por meio desses processos de abstração que são criadas as brincadeiras e os jogos simbólicos, dando oportunidade à criança e ao terapeuta de escolherem metáforas representativas do conteúdo explicitado. Jean Clark Juliano (1999, p. 62-63), renomada gestaltista, escreveu dois livros utilizando-se de poesia e contos para ilustrar seu estilo de ser terapeuta: “Costumo trabalhar com metáforas, trechos de poesias, contos de fadas, mitos e vários outros recursos [...]. A linguagem simbólica abre caminhos, alimenta a imaginação, reconecta-nos com partes esquecidas de nosso ser”.

É importante que o terapeuta busque oferecer experimentos e atividades para que o indivíduo concretize as fantasias inerentes aos seus conflitos e dramas. Nesse sentido,

Antony (2012) afirma que “o trabalho com crianças deve ser conduzido para a vivência de experiências, de modo que elas possam experimentar a concretização do seu mundo subjetivo e dar significado a partir daquilo que vê, sente, pensa e faz”. E isso vale não apenas para a criança: também com adultos e adolescentes é preciso criar o cenário das experiências conflitivas. Quanto mais o abstrato é tornado concreto, quanto mais o verbal é objetivado, mais chances há de os dramas psicológicos se tornarem conscientes, compreendidos, ressignificados.

É importante que a criatividade seja exercida tanto pelo psicoterapeuta quanto pelo cliente, seja ele criança, adolescente ou adulto. O terapeuta criativo motiva o envolvimento do cliente, estimula a espontaneidade, torna leve a abordagem dos problemas, facilita o processo de autoconhecimento, autoconsciência e autoexpressão, ancorando-se no uso de dinâmicas excitantes e atividades artísticas. Zinker (2007) se refere ao terapeuta como um artista, enfocando a importância de se ter uma rica história pessoal que conceda oportunidades de desenvolver habilidades, competências e atitudes para, desse modo, celebrar a essência, a beleza, as virtudes e as possibilidades da pessoa. “O terapeuta criativo é experimental. Sua atitude inclui o uso de si, do cliente e dos objetos do ambiente a serviço da invenção de novas visões das pessoas” (p. 62).

A criança é naturalmente criativa, pois é movida pela intuição, pelas sensações, pelos sentidos. Quando ela está em processo produtivo, o terapeuta pode observar sua capacidade cognitiva, a postura corporal, a coordenação visomotora, o

ritmo de execução, o engajamento emocional, a forma de se relacionar com os objetos, com o próprio terapeuta e com sua produção — elementos valiosíssimos que revelam o potencial criativo, o funcionamento saudável e a habilidade de estabelecer contato da criança.

Temos visto o potencial criativo da criança cada vez mais tolhido pelo uso diário prolongado de jogos *on-line*, que, seguramente, restringem a imaginação por serem programas com ações previsíveis, cujo conteúdo em geral é violento, com personagens robotizados, despojados de uma estética visual — são feios. Tais jogos tornam-se progressivamente fonte de angústia, insônia, insegurança e temores inconscientes, que se fixam na mente das crianças e dos adolescentes e já sinalizam malefícios corporais, sociais e emocionais — como defeitos posturais, dores corporais, insegurança emocional, sensação de tédio (se não houver um estímulo externo a lhe excitar), dificuldade de estar face a face com o outro para criar um diálogo íntimo. Além disso, o uso constante de jogos virtuais poderá fomentar, no futuro, vícios e compulsões.

Em nossa experiência clínica com crianças, adolescentes, pais e adultos, observamos que atividades lúdicas dirigidas para facilitar a comunicação de sentimentos, de qualidades pessoais não ditas ou não reconhecidas, e para identificar os conflitos subjacentes são revigorantes para todos. Trabalhos voltados para a autoestima, a autoimagem e o autoconceito com o emprego de desenhos, contos, histórias, argila e poesias tornam-se poderosa fonte de transformação e ressignificação das questões conflitivas vividas.

Todos nascem com o espírito criativo, com a capacidade de inventar, transformar, solucionar problemas, buscar estilos de viver aprazíveis e diferentes formas de se sentir feliz e realizado. “O potencial para a criatividade está sempre presente, não diminui com o passar do tempo. A criatividade é importante na vida, porque nos oferece diversas possibilidades de experiência. Sendo criativos, tentamos diferentes maneiras de fazer as coisas” (Goleman, Kaufman e Ray, 1992, p. 28-29) — e de descobrir o caminho de viver em plenitude.

A Gestalt-terapia é uma abordagem criativa que demanda um terapeuta criativo para mobilizar a criatividade natural do cliente (às vezes, muito reprimida), sua expressão espontânea e verdadeira, recorrendo a experimentos, atividades artísticas e lúdicas, a serem implementados no aqui e agora do encontro terapêutico, para acessar aquilo que está fora da consciência.

Este livro pretende ser arteiro, brincadeiro, inventeiro, curandeiro. Aproveite da melhor maneira possível, conforme a sua criança interior criativa lhe incitar, despertar e provocar!

• >

UM

A CRIATIVIDADE E O BRINCAR

Descobrir e explorar o universo,
voltar à original espontaneidade e
intensidade, e à eterna capacidade
de invenção e criação.

(GeLewski, 1985)