

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-

senvolveu 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)