

Práticas e técnicas terapêuticas

Para todas as abordagens

ODAICE FORMAGGE SANTOS



PRÁTICAS E TÉCNICAS TERAPÊUTICAS

Para todas as abordagens

Copyright © 2026 by Odaice Formagge Santos
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Preparação: **Michelle Campos**

Revisão: **Samara dos Santos Reis**

Capa: **Delfin [Studio DelRey]**

Projeto gráfico: **Crayon Editorial**

Diagramação: **Natalia Aranda**

Editora Ágora

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7º andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

<http://www.editoraagora.com.br>

e-mail: agora@editoraagora.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	9
Introdução	11
1. Exploração de conteúdo	17
Átomo familiar	19
Átomo dos papéis	21
Estrela da vida	24
Átomo profissional	27
2. Explorando padrões de comportamento	31
Movimento entre partes	32
Encontro das partes	35
Linha do tempo	38
Portas para o futuro	40
Mandala do ser	44
Matriz do autoconceito	48
Mentores	50
Entre Eus	52
Consulta à sabedoria	56
3. Relacionamentos interpessoais	59
Espelho da comunicação	61
Entrevista no papel	64
Desempenho e inversão de papéis	65
Espelho da relação	67
Escultura: uma imagem da relação	69
Raízes da história	71

4. Criança interna	75
Triáde interior: adulto, adolescente e criança	77
Criança espelho: sonhos da criança	80
Criança espelho 2: recursos da criança.	82
Reconstrução do autoconceito	84
Átomo dos problemas.	86
Casa da infância	89
5. Relaxamentos	91
Relaxamento simples: trazer para o estado de presença.	92
Relaxamento profundo: atenção a si mesmo e relaxamento.	93
Aprofundamento	93
Retorno.	94
6. Entre sessões: cultivando o processo psicoterapêutico	
no cotidiano.	97
Carta para mim	98
Inversão emocional	98
Padrões que me prendem, escolhas que me libertam.	100
Diário das emoções	100
Reflexo de mim	101
Luzes e sombras	102
Referências	105

Prefácio

É COM MUITA ALEGRIA que abro as cortinas para a apresentação deste livro. Início agradecendo à autora e amiga, Odaice Formagge Santos, pela oportunidade de fazê-lo. Trata-se de um excelente e cuidadoso material para aqueles que se dedicam ao exercício da psicoterapia.

Odaice disponibiliza uma série de recursos metodológicos para os profissionais da psicologia clínica. Vale destacar que as atividades psicoterápicas propostas passaram por uma série de estudos teóricos e vivenciais antes de serem minuciosamente descritas aqui.

Sua experiência profissional, estudos e vivências pessoais contribuíram substancialmente para a construção do conteúdo que o leitor vai encontrar neste livro. Embora os fundamentos teóricos não sejam o principal conteúdo dos textos, pois o foco da autora é oferecer manejos para a prática clínica, cada exercício aqui proposto carrega saberes científicos que embasam sua aplicação e o alcance de seus resultados.

Odaice é psicóloga e psicodramatista de formação, e em seus longos anos de experiência e atuação na área ousou beber de diversas fontes e complementar sua prática profissional com seriedade e coerência. Como sou psicodramatista e minha leitura é naturalmente transportada para esse referencial, encontrei em cada uma das intervenções aqui descritas os fundamentos dessa abordagem. Perceber essa sustentação teórica e conhecer há muitos anos seu trabalho me faz acreditar em suas potencialidades.

A prática clínica é um constante desafio ao profissional que a realiza, pois cada pessoa é singular em suas vivências, percepções e elaborações. Da mesma forma, cada profissional que se nutrir das palavras deste livro também será único em sua forma de se conectar com seu paciente.

Acredito que, aos poucos, cada profissional também poderá dar o seu “colorido” à intervenção, segundo a necessidade de cada situação clínica; afinal, como J. L. Moreno, creio na espontaneidade e criatividade do ser humano. Todavia, destaco que aqui o leitor encontrará a clareza necessária para executar as atividades e detalhes do seu manejo, além de orientações para as situações ou demandas e para os momentos do processo psicoterápico mais indicados à sua utilização.

Como a própria autora descreve, o livro revela um passo a passo para a aplicação das propostas psicoterápicas. Convido você, profissional que vai utilizá-lo, a ler atentamente todas as orientações e exercitar a prática da atividade antes de aplicá-la em seu(sua) cliente/paciente. Isso certamente facilitará o manejo da proposta e vai aproximá-lo de seu(sua) cliente/paciente, além de ampliar sua conexão com a vivência e a compreensão dela, ampliando a potencialidade da proposta e de seus resultados.

As intervenções são meios, caminhos para acessar conteúdos, tornando-os mais claros e permitindo transformações no modo como o(a) paciente interage com eles, entre tantos outros alcançes. Portanto, manejos bem conduzidos trazem uma infinidade de possibilidades para o trabalho do psicoterapeuta. As intervenções ajudam a iluminar nossa trajetória e, assim, caminhar ao lado de nosso(a) cliente/paciente até que ele(a) sinta segurança para seguir em frente.

Boa leitura e bom trabalho!

MARIA APARECIDA FERNANDES MARTIN
Psicóloga, psicodramatista e doutora
em Ciências do Desenvolvimento Humano

Introdução

Toda história começa quando nos permitimos olhar para dentro.

DURANTE UM DOS MEUS processos psicoterapêuticos, revisitei uma cena da infância que até hoje me emociona. À primeira vista, pode parecer uma lembrança simples, mas, para quem a viveu, carrega um significado imenso.

Era uma menina muito pequena, com um vestido curto, brincando com algumas amigas na casa de uma delas. Lembro-me bem daquela casa: havia um portãozinho na entrada, alguns degraus até um jardim à esquerda e um muro baixo, como uma sacada.

A imagem que me vem é a daquela garotinha carregando um balde com água, que ela mal conseguia segurar. Sobe no muro da sacada, com a intenção de jogar a água na calçada, mas, ao tentar despejá-la, o peso do balde a puxa e ela cai.

Essa cena, como tantas outras que resgatei em minha história, me trouxe compreensões profundas sobre minha criança interior e, sobretudo, sobre quem eu sou hoje. Não bastou lembrar da menina que caiu do muro: foi preciso reencontrá-la, ouvi-la, dar-lhe voz. Porque foi nesses encontros que comecei a me reconhecer nas cenas e nas relações da minha vida, inclusive na forma como me relaciono comigo mesma.

A psicologia entrou na vida daquela menina ainda muito cedo. Não sei dizer exatamente como essa ideia surgiu, mas,

desde pequena, quando me perguntavam o que eu queria ser quando crescesse, minha resposta era sempre a mesma: psicóloga. Diferentemente de muitas pessoas, saí do ensino médio — que na época chamávamos de colegial — já sabendo o que queria. Em 1990, dois anos depois, entrei na faculdade de psicologia para realizar meu grande sonho.

No quarto ano da graduação, conheci o psicodrama. Encantei-me imediatamente pela proposta de ação que a abordagem trazia para o processo psicoterapêutico. Até então, minha certeza era seguir com a psicologia analítica de Jung. Eu já fazia psicoterapia com uma junguiana e amava a forma como ela trabalhava os sonhos — e eu sonhava muito!

Porém, ao conhecer o psicodrama, decidi iniciar uma psicoterapia nessa abordagem. A identificação foi imediata. A forma como se estabelecia a relação paciente-terapeuta favorecia a construção do vínculo e, com isso, eu dizia coisas que nunca havia dito em nenhuma outra terapia. Acessei camadas profundas da minha história e compreensões que mudaram minha vida.

O psicodrama desempenhou um papel fundamental na minha formação e trajetória profissional. Entre tantas coisas, ele me ensinou que a psicoterapia vai muito além da conversa: ela pode ser uma experiência vivencial, simbólica e profundamente transformadora.

Ao longo de 30 anos de atuação clínica, percorri uma jornada repleta de aprendizados, desafios e mudanças. Além do psicodrama, busquei outras formações que enriqueceram minha prática e ampliaram meu olhar, como programação neurolinguística (PNL), hipnose, terapia familiar sistêmica e terapia transgeracional, entre outras. Muitas dessas experiências foram intensamente vivenciais, levando-me a percorrer territórios profundos da minha história.

Como bem disse Clarissa Pinkola Estés (2018), psicóloga e autora de *Mulheres que correm com os lobos*, “não podemos guiar alguém por um território que nós mesmos não percorremos”.

E eu percorri muitos desses territórios. Nem sempre foi fácil, mas certamente foi essencial para me tornar a psicoterapeuta que sou hoje.

Durante essa jornada, entendi que nem toda técnica serve para todos os pacientes ou momentos. Por isso, fui adaptando, modificando e recriando práticas com base na minha experiência, no meu estilo de condução e nas necessidades das pessoas que me procuram. Muitas dessas adaptações registrei ao longo dos anos em um caderno que sempre mantive por perto, uma espécie de tesouro de práticas que funcionaram, que fizeram sentido, que transformaram.

Como supervisora clínica, ensino meus supervisionandos a usar essas práticas, mas entendi ser muito pouco. Cheguei a um momento da vida em que percebi que precisamos compartilhar nossos conhecimentos e passá-los para a frente. Não seria correto guardar para mim tudo o que aprendi e criei. Então, decidi reunir todo este material num livro para compartilhar esse conhecimento com outros profissionais, acreditando que juntos podemos ampliar o impacto positivo da nossa prática.

Não tenho aqui a pretensão de ensinar teoria, até porque sei que cada leitor tem sua abordagem e base teórica. O que trago são propostas de trabalho clínico que ajudam a responder a uma pergunta que escuto com frequência: “Como eu trabalho isso em sessão?”

Percebo em grupos de psicólogos de que participo, inclusive em formações das quais fiz parte, que muitos profissionais têm um bom repertório conceitual, mas sentem dificuldade de transformar esse conhecimento em ação clínica. Falta o “como fazer”. Este livro nasce também para preencher essa lacuna. Aqui, priorizo o passo a passo das atividades, explicando cada etapa com orientações práticas que possam ser aplicadas tanto em sessões quanto em casa. Mais do que técnicas, são convites à experimentação, ao movimento, à escuta ativa do que emerge na cena e no corpo do paciente.

Entendo que a abordagem — o conhecimento teórico — é fundamental para a prática psicoterapêutica, mas também acredito que não adianta ter tanto conhecimento se o profissional não consegue se conectar ao seu paciente e não tem um método para trabalhar com ele.

Para mim, ser psicoterapeuta é estar ao lado do paciente, conectando-se às suas emoções, oferecendo suporte e caminhando junto em sua jornada. É segurar sua mão nos momentos mais desafiadores e mostrar que ele não está sozinho. Essa relação de segurança e acolhimento é a base para o crescimento e a transformação.

Ao longo dos capítulos, você encontrará exercícios organizados por temas e finalidades terapêuticas, pensados para auxiliar o paciente em diferentes momentos do processo psicoterapêutico. No primeiro capítulo, compartilho práticas que ajudam a acessar conteúdos quando o processo parece estagnado ou quando ainda estamos construindo a relação terapêutica. No segundo, os exercícios propõem uma investigação de comportamentos repetitivos e crenças limitantes, favorecendo o contato com partes internas e com as intenções positivas por trás de certas atitudes. No terceiro, o foco é a dificuldade nos relacionamentos interpessoais, trazendo recursos para ampliar a consciência relacional e o reconhecimento de si na relação, bem como promover ajustes. O quarto capítulo é dedicado à criança interior, uma dimensão sensível e essencial do nosso desenvolvimento. O quinto apresenta sugestões de relaxamentos que antecedem práticas imaginativas. Por fim, no sexto capítulo, proponho ideias de tarefas para ser realizadas em casa que aprofundam o que foi trabalhado em sessão, permitindo que o processo continue reverberando entre os encontros.

O leitor vai perceber também que, ao descrever a condução das vivências ao longo de alguns exercícios, optei por registrar exatamente como costumo conduzi-las na prática clínica. Assim, o texto pode conter repetições de palavras, construções informais ou trechos que não seguem as normas formais de escrita. Essa

escolha foi feita para preservar a naturalidade e o tom acolhedor da fala terapêutica, favorecendo a compreensão e o uso prático das técnicas apresentadas.

Convido você a explorar este material com curiosidade, sensibilidade e mente aberta. Que ele seja um guia acessível e uma fonte de inspiração na sua atuação profissional. Que cada proposta aqui apresentada possa, de alguma forma, favorecer o encontro entre psicoterapeuta e paciente, um encontro verdadeiro, potente e transformador.

Cada atividade pode e deve ser adaptada ao estilo e necessidade de cada profissional.

Boa leitura e boa prática!

1. Exploração de conteúdo

É no movimento de explorar a própria experiência que a consciência se amplia e novos sentidos podem emergir.

HÁ MOMENTOS NA PSICOTERAPIA em que as sessões parecem empacadas, sem conteúdos a ser trabalhados. Escuto isso de muitos colegas; recentemente, ouvi da minha própria filha que, junto com seu psicoterapeuta, encerrou a sessão mais cedo por não ter muita coisa para dizer.

E eu me pergunto: será que não é justamente nesses momentos que podemos convidar nossos pacientes a olhar para outras áreas da vida ou para aquelas questões que, por algum motivo, têm sido deixadas de lado?

Essa reflexão não é uma crítica ao psicoterapeuta da minha filha ou a qualquer outro profissional. Trata-se de algo bastante comum. Frases como “tenho que ficar tirando com saca-rolhas” são recorrentes.

A verdade é que aprendemos que a sessão é do paciente e que o conteúdo deve vir dele. Por isso, muitas vezes, deixamos de sugerir caminhos. Isso pode nos levar a interpretações equivocadas sobre a falta de demanda ou até à conclusão precipitada de que é o momento de alta.

Os motivos para isso são muitos. Segundo Yalom (2024), isso acontece quando o paciente enfrenta dificuldades para acessar conteúdos emocionais mais profundos, ou quando