

CONTOTERAPIA

BASES TEÓRICAS E NARRATIVAS DO CUIDADO



CONTOTERAPIA

BASES TEÓRICAS E NARRATIVAS DO CUIDADO



ANNA ROSSETTO

Copyright © 2025
Todos os direitos reservados.

Contoterapia : bases teóricas e narrativas do cuidado

Autora: Anna Rossetto
Editor: Sandro Bier
Coordenação: Mozart Sávio
Revisão e preparação de texto: Ana Clara Tomaelli, Aline Serão e Henrique Dias
Projeto Gráfico, diagramação e capa: Cesar Oliveira
Ilustração: Luke Boaro
Colaboradores: Renata Brügger, Sílvia Guimarães, Sylvio Lincoln

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Rossetto, Anna

Contoterapia [livro eletrônico] : bases teóricas e narrativas do cuidado / Anna Rossetto ; [coordenação Mozart Sávio ; ilustração Luke Boaro; colaboração de Renata Brügger, Sílvia Guimarães, Sylvio Lincoln]. -- Toledo, PR : Contoterapia, 2025.

Bibliografia

380 p.

ISBN 978-65-988327-1-1

1. Arquétipos (Psicologia) 2. Autoconhecimento 3. Contos - Aspectos psicológicos 4. Escuta (Psicologia) 5. Narrativas orais 6. Psicologia simbólica
I. Sávio, Mozart. II. Boaro, Luke. III. Brügger, Renata. IV. Guimarães, Sílvia V. Lincoln, Sylvio. VI. Título.

25-291981

CDD-153.3

1. Contoterapia : Narrativas orais : Psicologia 153.3
Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

As opiniões expressas neste livro são de inteira responsabilidade do autor e não, necessariamente, representam a opinião da editora.



@contoterapia

anna@contoterapia.com.br
www.contoterapia.com.br

Todos os direitos reservados ao autor, Anna Paula Isernhagen (Anna Rossetto).

Curitiba-PR



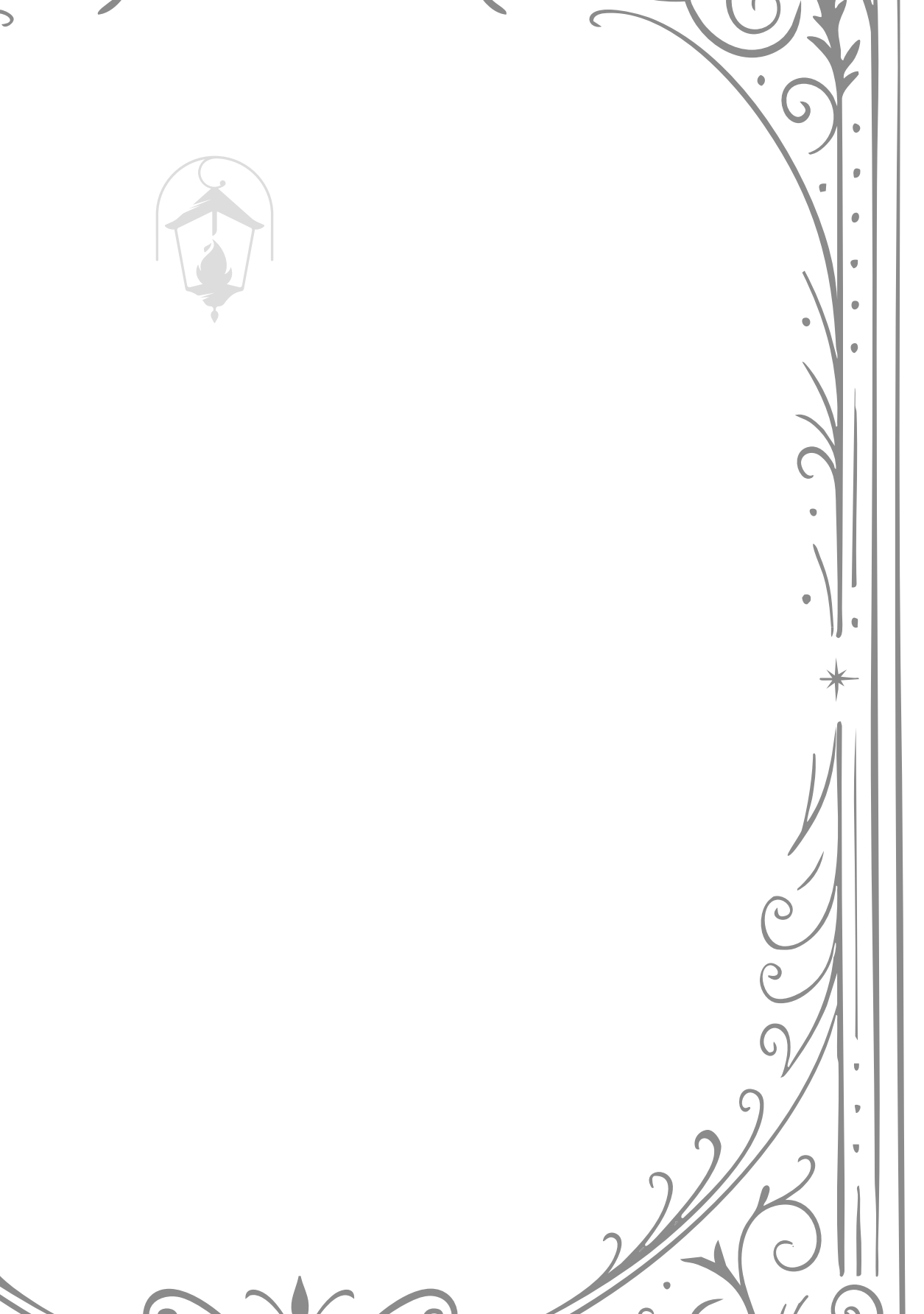
DEDICATÓRIA

Aos meus pais e aos meus ancestrais, pois sem suas histórias e seus caminhos percorridos, eu não estaria aqui.

Ao meu companheiro, Jean Pierre Rossetto, cujo apoio inabalável e incentivo tornaram a Contoterapia® uma realidade.

Aos meus filhos, Oliver e Benjamin, minha fonte inesgotável de amor e inspiração. Por vocês, busco ser um ser humano melhor a cada dia.





AGRADECIMENTOS



A todos aqueles que amam os contos e acreditaram no meu trabalho, possibilitando que eu criasse e narrasse histórias, além de estruturar essa forma de conexão e cuidado que a Contoterapia® oferece. Cada escuta, cada partilha, cada olhar que se iluminou diante de uma história me mostrou que as palavras são sementes que criam realidades.

Ao Lucas Gaspar, que foi a primeira pessoa a me pedir um conto terapêutico e, com isso, sem saber, acendeu a centelha do que viria a se tornar uma nova forma de escuta e criação.

À minha querida amiga Luiza Reis, cuja presença sensível e olhar profundo foram essenciais no nascimento dos primeiros atendimentos em Contoterapia®. Seu trabalho com florais, sempre delicado e intuitivo, abriu caminhos de percepção e cuidado que ressoam até hoje neste ofício.

Ao Sven Fröhlich, meu instrutor em Comunicação Não Violenta, por me mostrar, com firmeza gentil e escuta profunda, a incrível potência de ouvir para compreender. Foi por meio dessa abordagem, inspirada no trabalho de Marshall Rosenberg, que aprendi a atravessar o certo e o errado e a cultivar o espaço da presença, em que a empatia pode realmente florescer.

Aos meus mestres e guias no caminho das histórias: Martha Teixeira, minha primeira professora de contação de histórias, que me acolheu na Casa do Contador de Histórias, em Curitiba, e me introduziu a esse universo encantado pela via antroposófica; Ashley Ramsden, que me ensinou a enxergar o invisível e a respeitar o tempo de uma história; e Roi Gal-Or, que revelou o ofício do contador de histórias de maneira

sensível e humana, tocando corações e imaginações, despertando em mim um amor ainda mais profundo por essa arte.

A todos que me inspiraram e que acreditaram que contar histórias é mais do que um ato é um chamado, um gesto de cuidado e um fio que nos conecta ao que é essencial.





“Se você quiser que uma história sobreviva, você deve contá-la.

Se quiser que ela floresça, deve amá-la.

E se quiser que ela se transforme, você deve habitar nela.”

— Ben Okri



NOTA DA AUTORA

Este livro é a partilha do caminho que venho trilhando com a Contoterapia®. Ele oferece fundamentos, reflexões e relatos sobre esta abordagem.

É fundamental ressaltar, no entanto, que a prática da Contoterapia® como ofício terapêutico exige formação específica. A leitura desta obra, por si só, não habilita a atuação profissional como contoterapeuta, nem autoriza o uso da marca e da metodologia registradas.

Que cada página inspire cuidado, mas jamais substitua o compromisso com o aprendizado ético, profundo e acompanhado.





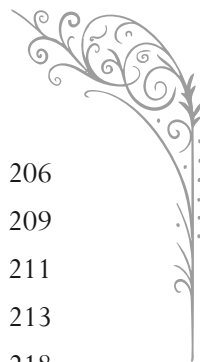


SUMÁRIO

Prefácio	19
Introdução Histórias que cuidam: um caminho entre realidade e imaginação	23
1 Quando as histórias falam onde as palavras falham	29
2 A imaginação e o simbólico como caminhos de cuidado	33
3 Histórias que tecem o humano: da fogueira ao futuro	37
4 O que é Contoterapia®?	43
A singularidade da Contoterapia®: histórias que cuidam	43
O papel das histórias como espelho da experiência humana	47
Contoterapia® como processo de reintegração simbólica	49
O espaço simbólico e a autonomia do participante	52
A versatilidade da Contoterapia® e seus limites éticos	56
O potencial transformador da Contoterapia®	57
5 Fundamentos filosóficos básicos	61
Fenomenologia na Contoterapia®: a experiência humana como caminho de transformação	64
A ciência intuitiva de Goethe e a Contoterapia®	69
O humanismo na Contoterapia®: a relação terapêutica como encontro autêntico	74
6 Psicologia aplicada	81
O encontro com o inconsciente: explorando o aparelho psíquico, por Sylvio Lincoln	82
O aparelho psíquico	83
Contoterapia®, inconsciente coletivo e arquétipos.	89
O espaço potencial na Contoterapia®	94

	Narrativas que transformam: diferentes caminhos entre as Terapias	
	Narrativas e a Contoterapia®	97
7	Fundamentos relacionais	103
	Histórias que cuidam: a Contoterapia® como espaço de autocuidado	105
	A dimensão relacional na Contoterapia®: o encontro EU-TU.	108
	O olhar sistêmico na Contoterapia®, por Renata Brügger	111
	Aprender a olhar	112
	O encontro com o Outro e a alteridade	139
8	Subjetividade e imaginário como caminho: o simbólico na	
	Contoterapia®	143
	Romantismo, subjetividade e imaginação na Contoterapia®	144
	A linguagem simbólica: pontes para a subjetividade e transformação	147
	A força dos símbolos	149
	O poder das metáforas	160
	A profundidade dos arquétipos	164
	A eficácia da narrativa	170
	A Contoterapia® como espaço de reintegração simbólica	173
	A imaginação como recurso de cura	176
9	A ciência por trás das histórias.	181
	A rede de modo padrão (RMP): rede do pensamento interno	184
	A rede executiva: rede do pensamento concreto	187
	Neurônios-espelho e empatia: conectando-se com as histórias	190
	A experiência sensorial da narrativa e sua influência na Contoterapia®	194
	Realidade vs. imaginação: como o cérebro processa as histórias	197
	O processo associativo no cérebro e sua aplicação na Contoterapia®	199
	A transformação fisiológica por meio das histórias	201
10	O contoterapeuta e suas habilidades: competências essenciais na	
	Contoterapia®	205





A presença transformadora do contoterapeuta	206
O paciente na Contoterapia®: entre a busca e a transformação	209
A escuta empática como ato transformador	211
Narrativas na Contoterapia®: curadoria e criação	213
Oralidade e a presença no contar: a magia do momento narrativo	218
Conversas reflexivas: diálogo e transformação	223
Subjetividade e significado: o encontro humano na Contoterapia®	227
11 O processo de criação de contos terapêuticos	231
Passo a passo da criação de contos terapêuticos	233
Etapa 1 — Tecendo Intenções: ouvindo o que deseja florescer	234
Etapa 2 — Tecendo Significados: construindo a narrativa transformadora	237
As quatro etapas	244
Etapa 3 — Tecendo Histórias: dando vida à transformação	249
A Jornada do Herói	251
A Jornada da Heroína	254
A Jornada da Eco-Heroína	256
O papel da intuição e do inconsciente	259
Etapa 4 — Tecendo Vozes: encontrando-se de modo transformador com a narrativa	262
Como usar o conto no atendimento individual: orientações e práticas	265
Considerações finais sobre a metodologia da Contoterapia®	269
12 Estudos de caso: o encontro transformador com as narrativas	271
Reconhecimento e validação: redescobrimo nosso valor	272
Estudo de caso: “Sancha, a garota que venceu o escuro”	273
Sancha, a garota que venceu o escuro	274
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades®	277

Estudo de caso: “A Roda das Estrelas”	279
A Roda das Estrelas	280
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades®	283
A voz da contoterapeuta Silvia Guimarães	284
Estudo de caso: “Sophia, a rainha sábia curandeira”	285
Sophia, a rainha sábia curandeira.	286
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades®	291
Estudo de caso: “Pés Grandes”.	292
Pés Grandes	293
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades®	297
Transformação e renascimento: a travessia para o novo	299
Estudo de caso: “A jornada de Hormes”	299
A Jornada de Hormes	301
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades®	304
Estudo de caso: “As sementes de Drys”	306
As sementes de Drys	307
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades®	310
Estudo de caso: “A travessia de Pegeia”.	312
A travessia de Pegeia	313
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades®	316
Estudo de caso: “Pés nas nuvens, pés no chão”	318
Pés nas nuvens, pés no chão	319
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades®	322
Perdão e ressignificação: o caminho de volta ao coração.	324
Estudo de caso: “A canção da Linda Rouxinol”.	324
A canção da Linda Rouxinol	325
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades®	328
Estudo de caso: “O castelo de vidro”	330





O castelo de vidro	331
Análise e Aplicação do Método Tecendo Realidades® . . .	333
Estudo de caso: “Os vestidos de Aspia”.	335
Os vestidos de Aspia	336
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades® . . .	338
Pertencimento e autoexpressão: encontrando nosso lugar no mundo .	340
Estudo de caso: “O príncipe cientista”	340
O príncipe cientista	341
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades® . . .	344
Estudo de caso: “A caixa do rei”	345
A caixa do rei	347
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades® . . .	350
A voz da contoterapeuta Renata Brügger	351
Estudo de caso: “A bruxa, o lampião e o sino”	351
A bruxa, o lampião e o sino	353
Análise e aplicação do método Tecendo Realidades® . . .	356
A jornada que nunca termina	358
Conclusão Tecendo sentido, criando futuro.	361
Referências	363

PREFÁCIO

“Não há agonia maior do que carregar uma história não contada dentro de você” – Maya Angelou

Gosto de inícios! O primeiro passo é o mais importante, como disse o Visitante da Meia-Noite, num conto sobre a tradição escocesa de Hogmanay, criado na Contoterapia®. A maneira como iniciamos, como damos o primeiro passo, diz muito sobre nós. Sobre quem somos, onde estamos e como caminhamos na vida.

Este primeiro impulso remete ao nascimento? Sim, claro!

Anna encontra sua essência a cada passo! O primeiro após a formatura: Estados Unidos! Precisava se tornar fluente na língua e aprender a viver como adulta em outra cultura.

Depois a “experi-ciência” profissional na cozinha, com seus doces e *cookies*. Um novo lugar: estrangeira. Outro jeito de produzir a vida, doméstica e comercial, dentro e fora, casa-mundo.

Como se vende doces? Com um largo sorriso e um brilho nos olhos. Já me sinto na casa da vovó de João e Maria. Aquela mesma, de paredes doces e um forno quente esperando para jogar você lá dentro e o transformar. Não é mesmo, João? Foi Maria, muito sagaz, que o salvou da morte. Mas algo já havia acontecido neste forno: a proximidade com a bruxa nos faz tremer. Assim foi com Vasalisa na casa da Baba Yaga. Ai, ai, menina esperta! Apenas pergunte o que se deve! Pois há o mistério. O mistério.

E disso se trata este primeiro livro de Anna Rossetto. De sua busca incansável do caminho, da porta, da montanha, do além da floresta, dos rios, das tempestades, dos literatos, das teorias, das filosofias, das psicologias, das antropologias, das contradições. Até que chega ao reino da complexidade, onde a Torre de Babel foi construída.

Para quê?

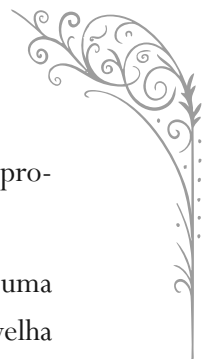
Para dar sentido aos inícios. À mãe, à maternidade, à nutrição, ao cuidado. A todos os inícios dos mamíferos que aprendem a falar ouvindo as canções de ninar nas longas noites com cólica.

A mãe balança o neném e canta. Eis a primeira história terapêutica. E essa experiência ganha camadas mais complexas, cria histórias que respondem a perguntas cada vez mais difíceis e fundamentais. Como convencer que está na hora de tomar banho, de jantar, de sair da piscina, de colocar o casquinho, de tomar aquela injeção que vai doer um pouco? Dizer que depois tem sorvete? E os primeiros dias na escola, na nova turma, na nova cidade, na nova cultura...

Estudando e praticando contação de histórias, Anna adentra outros mundos. Neles e com eles, comunica-se melhor com seus filhos. E entende que, se consegue ser clara, boa e verdadeira com uma criança, pode ser com todas as outras. Mesmo, e principalmente, com as que habitam os humanos de todas as idades.

Anna adentra então o território da tradição oral. Com leveza e maestria, busca sentidos, perde-se na poesia de outros tempos, ainda tão atuais: mitos, lendas, fábulas. Constrói o território dos contos biográficos, dos contos terapêuticos e o entrelaça com a linguagem da Neurociência. Com sagacidade, sem se deixar intimidar, sai da cozinha, reino materno, e adentra a sala da biblioteca, buscando outros saberes. Da Biologia à





Sociologia, passa pela Medicina, o modo masculino de cuidar das profissões. A Dona Ciência dá a mão à Senhora Tradição!

A boneca no bolso diz: “Não pergunte mais!”. Curiosa como uma menina perguntadeira na casa da bruxa, ela segue. Deixa a casa velha da infância arder nas chamas. Pega a caveira com o fogo interior, o fogo do espírito que queima as sombras das irmãs invejosas, e o leva para o mundo.

E segue recomeçando, esta nossa heroína. Destemida, olhar atento, sorriso largo, sobrancelhas arqueadas...

Abra o coração e este livro.

E sinta que lá vêm histórias!

Com amor,

SILENE DE LIMA OLIVEIRA







INTRODUÇÃO

HISTÓRIAS QUE CUIDAM: UM CAMINHO ENTRE REALIDADE E IMAGINAÇÃO

“O universo não é feito de átomos, é feito de histórias”

— Muriel Rukeyser

Acordamos com notificações, corremos contra o relógio, atravessamos o dia em meio a tarefas, compromissos, urgências. Tudo exige ação. Pouco espaço sobra para escutar e menos ainda para sentir. Vivemos tempos de aceleração e ruído. A vida cotidiana nos empurra para fora, enquanto o espaço interno da escuta, do sentir e da elaboração vai sendo silenciado.

As palavras continuam a circular, performando ao invés de dizer. O que era encontro se torna distração. O que poderia ser sentido vira apenas sobrevivido. E, assim, desconectados de nossos próprios significados, seguimos em repetição, abafando dores, desfocando desejos.

Nesse cenário, cresce a sensação de ausência. Uma ausência que não sabemos nomear, embora seja sentida como um vazio por dentro, algo suspenso por um fio. Faltam imagens para expressar o que é vivido. Faltam histórias que abracem o que ainda não tem forma. Falta uma linguagem simbólica que transforme a experiência em consciência.

É justamente nesse limiar, em que o sentir ainda não virou linguagem, que a Contoterapia[®] atua. Como uma escuta simbólica, sensível

e respeitosa, cria um espaço no qual as palavras voltam a ter corpo, o silêncio também fala, a narrativa se transforma em cuidado.

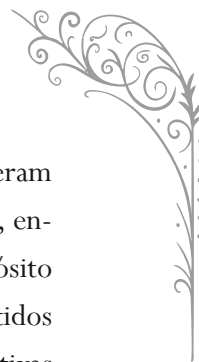
A Contoterapia[®] é uma metodologia de cuidado simbólico expressa por meio das histórias, articulando escuta, imaginação e linguagem para promover reintegração e sentido. Ela nasceu do ofício, não da teoria. Foi sendo tecida ao longo de mais de dez anos de prática clínica, pesquisa, escuta empática e trabalho com a tradição oral. Partiu de encontros com pessoas reais, em suas dores, suas buscas e seus processos de transformação, não de conceitos. Com o tempo, tal ofício se traduziu em método e é esse caminho que este livro apresenta.

Este livro também integra múltiplas vozes. A Contoterapia[®], embora tenha emergido de um chamado pessoal, é, acima de tudo, uma prática viva, plural e partilhada. Alguns trechos que compõem esta obra são assinados por colaboradores que também atuam como contoterapeutas. Suas histórias de entrada na metodologia, seus modos de aplicação e suas compreensões simbólicas enriquecem o tecido desta escrita e ajudam a revelar a potência da Contoterapia[®] em diferentes contextos.

Sylvio Lincoln, por exemplo, transita entre a precisão técnica e o mergulho simbólico. Engenheiro de formação, descobriu na Contoterapia[®] uma forma sutil e potente de acessar o inconsciente por meio da criação de histórias. Com ele, a prática se mostra como elo entre a racionalidade das estruturas e os movimentos sutis da psique. De acordo com ele, uma história tem o poder de levar o inconsciente a se revelar sem resistência. Quando o cliente se vê no conto, algo se movimenta, e as respostas emergem quase naturalmente.

Renata Brügger, por sua vez, sempre carregou as histórias na própria essência. Desde menina, buscava os significados ocultos nos contos que





ouvia, até perceber, já na vida adulta e clínica, que as narrativas eram pontes entre mundos internos e externos. Com a Contoterapia[®], encontrou uma linguagem que já vivia nela, agora com forma, propósito e profundidade. Sua escuta imagética e sistêmica ilumina os sentidos que ainda não haviam sido nomeados. Em sua perspectiva, as narrativas refletem quem somos e também quem podemos nos tornar.

Silvia Guimarães traz o sagrado dos contos como quem cultiva um jardim de memórias. Na infância, escutava histórias ao pé de um castanheiro; hoje, reconhece-as como presenças vivas que tocam e transformam. Como contoterapeuta, entrelaça o trabalho com mulheres e crianças com a força simbólica das narrativas, criando espaços de acolhimento profundo. Silvia cita que as histórias nos convidam a olhar para o que estava escondido, fazendo isso de maneira gentil. Para ela, contar é um gesto de cuidado e escutar, permitir que sementes se abram por dentro.

Ademais, é preciso reconhecer uma presença que atravessa silenciosamente o percurso deste livro, ainda que não tenha assinado diretamente nenhum dos trechos: Silene Lima, cuidadora, psicanalista e contoterapeuta, foi uma figura fundamental na construção da base reflexiva da Contoterapia[®]. Sua escuta refinada, sua dedicação ao cuidado por meio das histórias e sua forma única de pensar o simbólico ajudaram a dar corpo e sentido a muitos dos alicerces que sustentam esta obra.

Silene prefere ser chamada de cuidadora, um termo que, para ela, carrega o gesto de nutrição, vínculo e escuta. Cuidar, em sua perspectiva, é oferecer nutrientes simbólicos ao solo invisível do inconsciente, como quem aduba, semeia e espera o tempo da frutificação. Sua contribuição, mesmo não formalizada em capítulos, pulsa como raiz silenciosa que sustenta e inspira o desenvolvimento deste livro.

Esta obra é destinada a profissionais da escuta e do cuidado — terapeutas, psicólogos, educadores, arte-educadores, contadores de histórias, médicos, enfermeiros, cuidadores, facilitadores de grupos — e a todos aqueles que intuem a potência das histórias, embora ainda busquem um caminho claro, ético e sensível para integrá-las à sua prática.

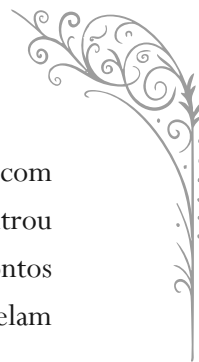
Neste livro, o leitor encontrará fundamentos simbólicos, filosóficos e psicológicos que dialogam com essa abordagem, e também uma escuta que se deixa atravessar por diferentes vozes e olhares. Desde o início, eu intuía que as histórias têm uma natureza ambígua: deslizam entre sentidos, recusam definições únicas e revelam interpretações opostas que, curiosamente, podem coexistir. Ao escrever este livro, percebi que a fundamentação teórica que emergia, ainda que vinda de lugares distintos, refletia o vivido. As histórias desafiam os contornos rígidos das categorias. Elas pedem abertura. Pedem presença.

Por isso, a Contoterapia[®] não se ancora em uma única teoria, mas em uma prática viva, que encontra ressonância em múltiplos campos sem perder sua raiz simbólica: fértil, plural e profundamente humana.

Enraizada no presente, a Contoterapia[®] se volta para o futuro. Abre espaço para que novas imagens possam emergir e florescer. Sua escuta é profunda e respeitosa, interessada em acompanhar o que se revela com delicadeza, sem conduzir. A imaginação ocupa lugar central: é território simbólico em que possibilidades ganham forma. Assim, o conto terapêutico surge como gesto de cuidado, um lugar no qual a experiência pode ser acolhida, transformada e redesenhada em imagens que tocam o sentido da vida.

E isso não é apenas metáfora. Como veremos neste livro, há histórias que tocam lugares tão profundos que parecem lembrar o corpo de algo





que ele já sabia, embora houvesse esquecido. Foi o que ocorreu com a jovem que, ao ouvir um conto sobre uma caverna escura, encontrou sentido em seu luto e floresceu em propósito. Esse é um dos contos que você encontrará nas próximas páginas. São histórias que revelam ao invés de explicar. Cuidam ao invés de corrigir.

A Contoterapia[®] constrói pontes entre Filosofia, Psicologia, Arte, mitologia e oralidade, permanecendo sempre próxima da experiência viva. É uma presença a ser cultivada, não uma técnica a ser aplicada. O contoterapeuta é aquele que escuta com o corpo, imagina com o coração e tece com as palavras um espaço possível de reintegração simbólica.

ESTE LIVRO É UM CONVITE.

Um convite para atravessar a ponte entre realidade e imaginação. Para redescobrir o poder das imagens internas. Para escutar o que ainda não encontrou palavras. Para contar histórias que reencantam o mundo, ao invés de explicá-lo.

E você? Qual história pulsa em você e ainda não nasceu? Talvez ela esteja aqui, adormecida entre estas páginas. Ou pode ser que só desperte quando você mesmo começar a escutá-la.

As próximas páginas são para quem deseja caminhar com encantamento e responsabilidade pelo ofício simbólico de contar, escutar e transformar.





QUANDO AS HISTÓRIAS FALAM ONDE AS PALAVRAS FALHAM

“As histórias que ouvimos moldam as histórias que contamos. E as histórias que contamos moldam quem nos tornamos” — Alida Gersie

Quantas vezes você tentou nomear sua dor em sessões de terapia, sentindo que as palavras só arranhavam a superfície? Já buscou respostas em métodos racionais, conselhos bem-intencionados, práticas reconhecidas e, ainda assim, algo dentro de você permaneceu em silêncio? Uma ferida não cicatrizada, um desconforto persistente, uma sensação vaga de que falta algo... Mesmo quando tudo parece já ter sido dito, algo ainda insiste em falar.

Esse incômodo não é só seu. Ele é compartilhado, mesmo que raramente reconhecido. Vivemos cercados por palavras, nas mensagens instantâneas, nas redes sociais, nos discursos prontos, mas o excesso de comunicação nem sempre gera encontro. Falta tempo. Falta escuta. Falta um espaço onde o sentir possa existir antes de ser traduzido. Falta o tempo da alma.

Em um mundo que exige clareza, produtividade e velocidade, aprendemos a organizar nossas dores em diagnósticos, a responder antes de sentir, a buscar certezas nas situações nas quais a vida pede pausa e elaboração. O que acontece, entretanto, quando a dor não cabe nessas

categorias? Quando o que sentimos é ambíguo, contraditório ou simplesmente inexplicável?

Mesmo com tantos recursos terapêuticos disponíveis, ainda existem camadas da experiência que permanecem à margem, sensações que não cabem em diagnósticos, dores que não se traduzem em explicações. Nem sempre a palavra alcança o que precisa ser dito. Nesses momentos, o simbólico pode surgir como gesto que sustenta o que ainda não tem nome. Uma escuta que não se apressa a interpretar, permanecendo presente, oferecendo abrigo ao indizível.

Essa escuta é rara. A dificuldade de alcançá-la reside no medo que temos do não saber. No desconforto de habitar o intervalo entre uma pergunta e sua resposta. No cansaço de sermos cobrados por soluções quando nossa maior necessidade é que sejamos vistos. Há algo em nós que se defende da dor negando o sentir, distraíndo-se no fazer, afastando-se da imaginação como se ela fosse inútil ou perigosa. Justamente ali, naquilo de que não temos controle, é que algo vivo ainda pulsa.

Por muito tempo, tentei entender essa dor. Primeiro em mim, depois nos outros. E quanto mais eu escutava, mais percebia um padrão sutil: as pessoas buscavam ser vistas e escutadas de verdade, além de uma solução. Conseguir isso, contudo, é mais raro do que parece.

Escutar verdadeiramente exige presença e desconstrução do hábito tão automático de escutar para responder. Já observei, em grupos e atendimentos, profissionais experientes tentarem ajudar oferecendo caminhos, conselhos, interpretações. Frequentemente, contudo, essa tentativa de ajudar apenas acelera o que deveria amadurecer em silêncio. Há um tipo de escuta que sustenta ao invés de resolver. E é aí que





a história pode nascer. Como eco, ao invés de resposta. Como imagem que acompanha.

Eu não cheguei a isso por teoria. Cheguei pela prática.

Desde a infância, fui atravessada por narrativas. Primeiro, pelas imagens que surgiam ao som da “Dança da Fada Açucarada”, que ressoava no toca-discos do meu pai. Enquanto a música ecoava, eu me lançava em aventuras no quintal de casa, onde cada folha podia ser uma floresta e cada sombra, um portal. Depois vieram os contos de fadas, os mitos e as histórias que ele me narrava, lembranças da juventude, carregadas de simbolismo e afeto.

Na época, eu não sabia nomear o encantamento que sentia, mas ele se plantou em mim. Com o tempo, as histórias retornaram pela maternidade, pela escuta, pelo desejo de conexão com meus filhos. Mais tarde, nos atendimentos terapêuticos, nos grupos, nas formações. Foi então que compreendi: a imaginação constitui uma linguagem de cuidado, um recurso essencial quando o que sentimos ainda não encontrou palavra, embora já precise ser visto.

Lembro-me de um atendimento marcante. A paciente vivia um relacionamento que silenciava sua essência. Sentia-se dividida entre manter o vínculo e seguir seu próprio caminho. Ao invés de interpretar sua dor ou dizer o que deveria fazer, ofereci uma história: “A canção da Linda Rouxinol”, um conto sobre uma ave que precisa encontrar sua própria melodia antes de compartilhá-la com outro ser. A narrativa plantou uma semente simbólica, sem dar respostas ou propor soluções. Nas semanas seguintes, a paciente tomou decisões importantes: finalizou a relação, ingressou na faculdade dos seus sonhos e passou a ouvir aquela história

como um lembrete da própria força. A rouxinol havia encontrado sua canção. Ela também.

Essas experiências me ensinaram que a escuta sensível já é, em si, uma forma de cuidado. Que o conto, quando surge tomando essa escuta como ponto de partida, constitui uma oferenda simbólica, lançada com intenção e respeito, ao invés de uma resposta moralizante ou um espelho da biografia disfarçado em fantasia. Uma imagem que conversa com o que a pessoa ainda não sabe dizer, embora já reconheça quando escuta.

Foi nesse gesto entre escutar e oferecer que a Contoterapia[®] nasceu, expressão de um ofício que sustenta, tece e cuida, sem a pretensão de explicar tudo.

Neste capítulo, tocamos a dor que tantas vezes permanece mesmo depois de tantos caminhos tentados. E começamos a vislumbrar que o problema talvez resida na ausência de espaços nos quais a ambiguidade, o silêncio e a imaginação sejam bem-vindos, em vez da falta de ferramentas.

No próximo, vamos explorar essa ausência em profundidade. Olharemos para o esvaziamento da linguagem simbólica e entenderemos por que, mesmo com tantos recursos à disposição, ainda nos sentimos órfãos de sentido.

Antes, porém, pense: Você já teve a sensação de ser verdadeiramente escutado, não pelo que disseram a você, mas pelo que conseguiram sustentar em silêncio?

Talvez seja esse o começo de uma nova história.



A IMAGINAÇÃO E O SIMBÓLICO COMO CAMINHOS DE CUIDADO



*“Cada um de nós tem dentro de si uma boa notícia.
A boa notícia é que você não sabe o quão grande
pode ser, o quanto pode amar, o que pode realizar e
qual é o seu potencial” — Anne Frank*

J á vislumbramos a dor de quem sente, embora não consiga dizer. Agora, buscaremos compreender por que essa experiência se tornou tão comum e tão resistente à mudança. Por que, mesmo com acesso a terapias, informações e discursos elaborados sobre saúde mental, tantas pessoas continuam estagnadas, repetindo padrões, sentindo-se desconectadas de si?

A raiz da paralisia talvez resida na recusa, muitas vezes inconsciente, do que não pode ser explicado, em vez de estar na falta de ferramentas. Fomos educados a duvidar daquilo que é ambíguo, simbólico ou intuitivo. Desde cedo, aprendemos que o saber válido é o que pode ser medido, testado, organizado em categorias. A imaginação é relegada à infância, à arte ou à fantasia. Sentir tornou-se suspeito e sonhar, irrelevante.

Nessa dinâmica, a linguagem simbólica perdeu prestígio. A metáfora virou ornamento. O silêncio passou a ser desconforto. O sonho, um ruído a ser decifrado ou descartado. Dessa forma, o que antes era espaço legítimo de elaboração — o mito, a imagem, a narrativa — foi substituído por diagnósticos ágeis e soluções replicáveis. A dor, para ser

ouvida, precisa caber num nome. A angústia, para ser acolhida, precisa virar síndrome.

E o que não cabe? O que escapa às molduras convencionais? O que pulsa fora do discurso lógico?

Cria-se, então, um descompasso entre o que se vive e o que se consegue dizer. Muitas experiências permanecem sem elaboração porque não encontram linguagem adequada. A subjetividade se estreita. O simbólico se fragmenta. Quando a escuta existe, frequentemente ocorre dentro de estruturas que, ainda que bem-intencionadas, priorizam o que pode ser explicado**, ao invés do** que pede para ser escutado.

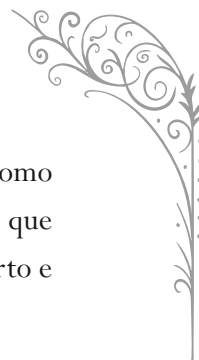
Muitos profissionais do cuidado também sentem que algo falta, além de quem sofre que se frustra. Intuem que há, diante deles, algo que nenhuma técnica alcança. Sentem a ausência de uma escuta mais ampla, aquela que acolhe o que não foi dito, o que emerge como gesto, pausa, sonho ou metáfora. Aquilo que se comunica entrelinhas ou em silêncio.

É exatamente nesse ponto que a Contoterapia® se apresenta. Mais do que um método, constitui uma mudança de posição. Um deslocamento do foco da interpretação para a presença. Uma escuta que acompanha o outro no mistério que se revela aos poucos, em vez de buscar decifrá-lo.

A Contoterapia® parte do presente como solo fértil para o que ainda pode emergir. Prepara o campo simbólico em que algo novo possa brotar, ao invés de buscar resolver o passado. Trabalha com a imagem como força criativa que organiza o interno. A imaginação, aqui, constitui via, ponte, matéria-prima do cuidado, em vez de fuga.

Escutar simbolicamente é abandonar a pressa de diagnosticar. É confiar na imagem que vem, mesmo antes da explicação. É sustentar o





que ainda está em formação. A história, nesse contexto, funciona como espelho que revela em camadas, ao invés de explicação. Como fio que tece significados. Como semente que, se for lançada no tempo certo e no solo propício, pode gerar transformação.

Uma metáfora bem colocada atravessa resistências. Ela convida ao invés de forçar. Revela sem definir. Pode reorganizar o caos interno ao permitir que o sentido se forme dentro do próprio ouvinte. O conto embala a dor em imagem, em vez de nomeá-la diretamente, e é nesse invólucro simbólico que algo começa a se mover. Essa imagem abre espaço interno, trazendo respiro onde antes existia aperto.

As histórias, quando cuidadas com intenção, constituem território fértil, gestos de cuidado, modos de fazer sentido onde o sentido se perdeu, ao invés de só palavras. Escutar uma história, na Contoterapia®, constitui o coração do processo, em vez de um momento decorativo ou inspiracional. A escuta simbólica torna-se chão; a narrativa, presença; a imaginação, caminho.

Por isso dizemos que a Contoterapia® é, antes de tudo, uma postura. Exige mais do estar do que do fazer. Mais do sustentar do que do explicar. Ela valoriza a latência como parte da linguagem, o que ainda não encontrou palavra embora já respire no corpo, a dúvida como espaço criativo e o não saber como pré-condição da escuta verdadeira. É nesse espaço, entre o que ainda não tem nome e o que pede imagem, que nasce o conto terapêutico.

Como isso acontece na prática, contudo? Como nasce uma história em sintonia com a vivência de alguém? De que modo o contoterapeuta escolhe, ou cria, uma narrativa que ressoe, toque, reorganize, além de apenas ilustrar?

Essas perguntas nos conduzem ao coração da metodologia da Contoterapia®. Pedem uma travessia ao invés de respostas prontas. Um caminho que será revelado nos próximos capítulos, com clareza, sensibilidade e presença.

Antes disso, é preciso lembrar: as histórias sempre estiveram entre nós, em vez de serem invenções recentes. Desde os tempos mais antigos, serviram para cuidar, orientar, fortalecer e transformar. Foram elas que, muito antes da psicologia, já sabiam: a alma fala por imagens.

No próximo capítulo, vamos mergulhar na natureza profunda das narrativas humanas: a origem, a função simbólica e o poder de ressonância delas. Seguiremos, assim, tecendo os fios entre imaginação e cuidado, linguagem e presença, experiência e reinvenção.



HISTÓRIAS QUE TECEM O HUMANO: DA FOGUEIRA AO FUTURO



“As palavras são eventos. Elas fazem coisas, mudam coisas. Elas transformam tanto o falante quanto o ouvinte; alimentam energia, iluminação, cura e alegria” – Ursula K. Le Guin

As histórias são os fios que entrelaçam o tempo e o espaço, bordando a essência de nossa humanidade. Elas conectam o visível ao invisível, guiando-nos em questões práticas e revelando camadas profundas de significado para o viver. Desde os mitos narrados ao redor de fogueiras até os contos que ecoam nos dias de hoje, as narrativas sempre transcenderam a mera transmissão de informações. Elas se tornaram presença, rito, memória e cuidado.

A historiadora Karen Armstrong (2005) lembra que os mitos surgiram como respostas às grandes perguntas da existência: “De onde viemos?”, “Para onde vamos?”, “Qual é o sentido da vida?”. Essas respostas, contudo, eram apresentadas como símbolos que transcendiam a experiência cotidiana, em vez de de maneira literal. Eram mapas da alma, capazes de religar o humano às forças invisíveis que regem o mundo. Por meio do ritual e da imaginação, os mitos explicavam e transformavam, oferecendo orientação espiritual e prática. Dessa forma, mostravam que

buscar significado constitui um gesto que nos constitui e nos permite viver com mais inteireza, além de uma necessidade humana.

Joseph Campbell, em *O voo do pássaro selvagem* (1997, p. 41), descreve os mitos como “o útero da iniciação da humanidade”, destacando o papel essencial que eles assumem na conexão do ser humano com o cosmos e na orientação dos processos de transformação individual e coletiva. Em *O herói de mil faces* (2008), Campbell complementa essa visão, mostrando como os mitos oferecem modelos simbólicos de superação, morte e renascimento psíquico — um percurso que reverbera em nossas jornadas íntimas até hoje.

A força das histórias reside na capacidade que elas têm de refletir emoções humanas, aspirações e dilemas universais. O mito grego de Prometeu, por exemplo, explica a origem do domínio humano sobre o fogo ao mesmo tempo em que simboliza o desejo de progresso e as consequências de obtê-lo. Da mesma forma, o épico indiano Mahabharata explora dilemas éticos, enquanto os contos africanos de Anansi, a aranha, ilustram a astúcia e a criatividade diante dos desafios. Apesar das origens diversas, todas essas histórias compartilham algo essencial: contêm sabedoria codificada que atravessa gerações e culturas.

Com o tempo, os mitos foram sendo tecidos em novas formas narrativas: contos de fadas, fábulas, parábolas. A simbologia permaneceu viva, ganhando outros contornos. Os contos populares passaram a lidar com os conflitos da vida cotidiana — medo, abandono, desejo, justiça — utilizando figuras arquetípicas e situações emblemáticas. Fábulas como “A lebre e a tartaruga” ou “A raposa e as uvas” continuam a ecoar lições sobre persistência e humildade. Além da moral, porém, havia uma pedagogia da alma, um jeito de ensinar sem ferir, de cuidar sem invadir.

