



contoterapia

por Anna Rossetto

A Contoterapia® é uma abordagem terapêutica que utiliza contos como ferramenta para promover o desenvolvimento humano. Essa técnica proporciona uma maneira leve e transformadora de explorar temas complexos, focando especialmente no desenvolvimento da cognição, imaginação e inteligência emocional.

Começando pelo básico, **O que é Contoterapia?**

A palavra terapia no dicionário é descrita como o tratamento que busca amenizar ou acabar com os efeitos de uma doença (física, psíquica, motora, etc). Técnica que trata doenças ou problemas psíquicos.

Já o conto é uma narrativa breve e concisa, contendo um só conflito, uma única ação. Segundo a wikipedia, conto é uma narrativa que cria um universo de seres, de fantasia ou acontecimentos. Como todos os textos de ficção, o conto apresenta um narrador, personagens, ponto de vista e um enredo. Encontramos contos de diversas formas; contos folclóricos, maravilhosos, de fadas, mitos, lendas entre outros. Inclusive podemos encontrar ou criar contos biográficos.

O contato frequente com contos e histórias alivia os desconfortos gerados pela fricção da nossa atual subjetividade e a relação com a realidade externa. O uso de contos para este propósito se destaca principalmente para o desenvolvimento da cognição, da imaginação e da inteligência emocional.

Então veja, contoterapia é o uso de contos para fins de tratamento ou alívio de sintomas. É uma maneira de trabalhar temas humanos complexos de forma leve e transformadora. De estimular a imaginação pois é com ela que podemos trilhar novos caminhos. Na contoterapia a imaginação é vista como um recurso de cura. E essa é uma abordagem de apoio para qualquer outra abordagem terapêutica.

Os contos são utilizados nas mais diversas áreas: psicologia, educação, programação neurolinguística, religiões, terapias integrativas e muito mais.

Benefícios do uso dos contos

São inegáveis os benefícios do uso do discurso indireto, dos símbolos e das metáforas característicos desse universo de contos, quando falamos de desenvolvimento humano e construção de subjetividade. Principalmente porque eles alcançam profundidades e abordam com mais sucesso as complexidades inerentes ao ser humano ao driblarem a lógica, a racionalidade, a análise, os filtros morais, as crenças da mente consciente e inconsciente.

Pensando no modelo trino do aparelho psíquico de Freud – mente consciente, pré-consciente (subconsciente) e inconsciente – os contos trabalham fundamentalmente na camada subconsciente da nossa mente, a camada da memória menos recente, dos sonhos, da produção de símbolos e imagens e o reino da imaginação. E se convidarmos Jung para a conversa perceberemos que as idéias elementares dos contos poderiam facilmente existir no inconsciente coletivo.

O trabalho do contador de histórias é colocar imagens em ação, entre ele e o mundo interno do seu ouvinte. É proporcionar movimento. Ao contar histórias o objetivo é estimular o movimento em direção a novas perspectivas que podem promover equilíbrio, resolução, cura. Buscamos a contoterapia como recurso quando precisamos de clareza e procuramos por uma mudança de comportamento que venha de dentro, algo duradouro, que se reflete nas novas escolhas que fazemos no dia a dia, na paz e equilíbrio que alcançamos quando nos deparamos com o tema trabalhado no conto, seja esse tema desafiador ou não.

E como isso funciona?

Quando entramos em contato com histórias, partes do cérebro envolvidas em fazer previsões também são atividades. Segundo Lisa Cron, no seu livro *Wired for Story* (2012) "As histórias nos permitem simular uma experiência intensa sem ter que realmente vivê-las. As histórias nos permitem experimentar o mundo antes de realmente ter que experimentá-lo". De certa forma ativamos nosso cérebro e transformamos a história em nossa própria ideia e experiência.

Um estudo realizado na Universidade de Princeton em 2010 registrou a atividade cerebral em duas pessoas enquanto uma contava uma história e a outra ouvia. Perceberam que quanto maior a compreensão do ouvinte, mais de perto os padrões de onda cerebral espelhavam os do contador de histórias. Os pesquisadores mencionaram que era como se o cérebro do ouvinte tentasse se tornar semelhante ao cérebro do contador de histórias, em áreas que realmente capturavam o significado, a situação e o contexto de mundo.

No que tange nossa saúde, as pessoas são mais propensas a mudar seus estilos de vida quando veem um personagem que se identificam com a mesma mudança. Anedotas podem tornar os conselhos de saúde pessoalmente importantes para um paciente. Quando a pessoa ouve ou lê sobre alguém com quem se identifica e que tomou a medicação, é mais provável que ela também o faça, de acordo com a professora de comunicação da Universidade de Buffalo Melanie Green. Além disso as histórias podem alterar atitudes mais amplas como nossas opiniões sobre relacionamento, política ou meio ambiente.

O uso dos contos

Pensando nos movimentos de cura, contoterapia é uma palavra que descreve com mais clareza a razão de se usar contos neste contexto. Aqui, os contos não são necessariamente usados para entreter em primeiro lugar. Em alguns casos usa-se para educar, mas principalmente para desenvolver a inteligência emocional, a resiliência e empatia, para promover a liberdade e o movimento pelas diferentes perspectivas que a história traz, construindo a subjetividade da pessoa com o objetivo de harmonizar e equilibrar.

E convenhamos, as histórias são usadas desde que o ser humano é ser humano. Arriscaria dizer neste caso, que a contoterapia é tão antiga quanto os seres humanos. Afinal, o que será que faziam os guias espirituais, das antigas civilizações, quando entravam em transe para fazerem suas buscas no plano astral e espiritual e retornavam para contar as histórias do que viram por lá?

Metodologia na Contoterapia®

Entendemos então que, aqui no nosso contexto, a contoterapia é o uso dos contos na busca por amenizar sintomas de ordem psíquica e emocional, impacta na construção da nossa subjetividade, no nosso comportamento e no processo de auto conhecimento. E isso é o nosso O QUE. Agora, COMO podemos fazer isso? Com certeza de diversas formas, tantas quanto descobrirmos e desenvolvermos.

Onde temos contoterapia

Eu já vi contoterapia em muitos lugares. No ambiente profissional com clientes e alunos e no pessoal com amigos e familiares. Já vi pessoas trabalhando com contos para equilibrar sem necessariamente usar a palavra contoterapia para descrever seus trabalhos, como também já vi a palavra sendo utilizada para descrever diferentes tipos de contoterapias. Já vi profissionais que utilizam esse termo em inglês (story therapy) desde 1974, como também vi profissionais utilizarem esse termo em espanhol (cuentoterapia) desde o ano de 2000. Alguns clamando que foram os inventores do termo ou da abordagem.

Particularmente, acredito que contoterapia é democrática e me parece que uma coisa é fato: ninguém é criador de contoterapia, não é possível o uso de contos para fins terapêuticos ser algo inédito, único ou exclusivo de uma pessoa ou instituição. Pode-se usar o termo para descrever as particularidades do trabalho de cada profissional que usa contos em suas abordagens. Como vimos, pessoas no mundo todo vem desenvolvendo a muito tempo seus trabalhos em contoterapia. Estamos sempre em evolução e adaptação e usar histórias é algo que todos podemos fazer. Agora, justamente por sempre estarmos evoluindo e nos adaptando é que temos a possibilidade de desenvolver diferentes metodologias que atendam diferentes necessidades e mesmo assim tudo continuar sendo contoterapia.

Aqui no nosso caso, a Contoterapia® como marca registrada é um método que cria contos terapêuticos e que encontrou nesse termo uma descrição apropriada e verdadeira do que oferece. O que não significa que criamos a contoterapia, apenas que idealizamos um método. Por aqui, o uso e a criação de contos, de práticas de histórias, com intenção terapêutica, numa metodologia específica, vem sendo desenvolvido e aperfeiçoado desde 2016. A construção dessa metodologia aconteceu de forma empírica no começo.

A princípio os contos eram associados à outras abordagens de terapias integrativas como a Reprogramação Biológica® - que trata doenças biológicas com informação e a conscientização da nossa percepção de mundo, baseada nas leis biológicas e nas leis sistêmicas, na PNL, entre outras - assim como também na Comunicação Não-Violenta, Tarot Sistêmico, Reiki, AIM, Personal and Self Coaching e mais algumas abordagens para criar contos terapêuticos em um atendimento individualizado. Hoje em dia, além da contoterapia individual, também trabalha-se a prática de histórias em abordagens estimulantes para grupos, através de cursos e oficinas.

O que percebi nessa jornada

Entre 2015 e 2016 percebi que precisava fazer um ajuste fino nesse meu olhar para o processo de uso de contos e abordagens terapêuticas. Eu achava que quem vinha primeiro eram as abordagens terapêuticas e depois os contos, pois cronologicamente fazia sentido isso na minha trajetória profissional. Foi uma diferença sutil e ao mesmo tempo uma grande lição de humildade, perceber que na verdade, os contos vem muito antes de qualquer abordagem, técnica ou metodologia que poderemos desenvolver e que venham a se utilizar deles como ferramenta ou agente de mudança.

Re-conheci que os contos estão no mundo a muito mais tempo do que qualquer um de nós, que são tão generosos que nos possibilitam associar qualquer abordagem que trabalhe com desenvolvimento humano à eles. Em 2016, além do ambiente presencial também comecei a divulgar com mais foco no ambiente virtual. Nessa época, uma amiga e consultora em desenvolvimento de negócios me aconselhou a registrar a marca Contoterapia® no Brasil e eu segui seu conselho. Em 2019 mudei com minha família para continuar meus estudos dentro do mundo do storytelling e segui minhas especializações no Emerson College em Sussex, Inglaterra, uma faculdade antroposófica que tem uma escola internacional de contação de histórias e que forma contadores de histórias do mundo inteiro com um olhar mais voltado para o desenvolvimento humano e desde então venho trabalhando com contadores de histórias do mundo todo, fazendo diversos outros cursos, em diferentes escolas e com diferentes profissionais, dentro dessa área.

No momento presente, a Contoterapia® como metodologia e marca registrada trabalha com o ofício do contador de histórias assim como com a influência das terapias integrativas para desenvolver competências que proporcionem uma vida com mais significado praticando histórias.

Para além da procura por um conto individual, incentivo a busca desse significado, proporcionando autonomia para que a pessoa trilhe seu próprio caminho por esse mundo dos contos. Tanto desenvolvemos competências de escuta, quanto de oralidade, utilizando contos folclóricos, de fadas, mitos e lendas, quanto criamos contos biográficos e terapêuticos. Realmente busca-se desenvolver todas as habilidades necessárias para se trabalhar com contoterapia.

Como mencionei antes, o uso dos contos foi e ainda é como plantar uma semente, uma imagem, de reprogramação mental para resolução de conflitos e momentos desafiadores no reino do subconsciente. Afinal de contas o arquétipo das histórias nos mostra o movimento do lugar limitado para o lugar de superação. E convenhamos, conforme vamos avançando como sociedade e como seres humanos, também nossas necessidades vão se diferenciando. Nossos limites e superações vão mudando e assim, cada vez mais técnicas são desenvolvidas e elaboradas para nos ajudar com os nossos desafios.

A Contoterapia® é democrática

Atualmente muita água já passou por baixo dessa ponte. Estar em contato com pessoas do mundo inteiro, com projetos, com profissionais das áreas de saúde, professores, contadores de histórias, voluntários em países em conflitos, vem me mostrando que realmente a contoterapia acontece em muitos lugares. Cada um desenvolve formas diferentes de encaixar os contos para suas necessidades e contextos e isso também é contoterapia. Se você contou histórias para nutrir ou sanar algum desafio ou comportamento, com ou sem metodologia, influenciado apenas pelo poder do conto ou tendo algum conceito ou formação por trás da sua ação, parabéns. Você foi naquele momento um contoterapeuta

Mercado na Contoterapia

No que tange regulamentação, profissionalização, cursos e formações, propriedade intelectual ou qualquer coisa nesse sentido, não existe nada que regule esse “mercado”, pelo menos no Brasil e também desconheço algo nesse sentido fora dele. Seria até estranho, você concorda, dizer que o uso de algo tão antigo quanto os contos ou quanto contar histórias, seja algo único, inédito ou exclusivo de uma determinada abordagem terapêutica. O que claro, não impede que cada pessoa possa desenvolver suas próprias metodologias, expressando suas experiências e singularidades na combinação do uso dos contos com qualquer outra prática, afinal de contas é o que venho fazendo.

Mas então como fazer para **escolher a contoterapia que mais atende minhas necessidades**, como escolher qual contoterapia fazer ou estudar?

Bom, para responder essa pergunta vou te contar uma breve história...

O velho mestre convocou a aluna mais querida e entregou-lhe um livro. “Você segura em suas mãos tudo o que eu ganhei através de anos de meditação e estudo. Valorize este livro com a sua vida.” A discípula se curvou diante do mestre e, sem hesitar, jogou o livro em uma braseiro próximo, onde as chamas o consumiram rapidamente. Ela se tornou a nova mestre.

Em outras palavras, pesquise, se informe. Descubra onde você quer chegar e o que precisa para chegar lá, descubra quem pode te oferecer isso, consulte sua intuição, estude, estude e estude mais um pouco. Contudo, pratique muito, experimente, registre, persevere, se permita, pois a permissão que você se dá é a permissão que você dá para seu ouvinte, mas principalmente, nessa jornada escolha um caminho que, além de lhe permitir que você se torne o seu próprio mestre, você também se divirta. As coisas não são sustentáveis sem diversão. Nessa área de contos e histórias, a pessoa se torna um mestre quando percebe que é ela que serve as histórias, não são as histórias que servem ela. O seu servir pode vir de muitas formas.

Exemplos de contoterapia no mundo - uso prático

Pelo que você viu até agora, imagino que já tenha percebido que contoterapia é um campo muito amplo, generoso e inclusivo o suficiente para abrigar diferentes abordagens, metodologias, técnicas e maneiras de executá-la, afinal ela é uma abordagem de apoio. Vamos então descobrir algumas formas pelas quais as pessoas utilizam as histórias para construir a subjetividade, trazendo harmonia e equilíbrio para a vida umas das outras?

Há uma prática que aprendi com o meu professor de storytelling, aqui na faculdade antroposófica em Sussex e que sempre que tenho oportunidade busco fazer nas oficinas da Contoterapia® - divulgar os trabalhos com histórias que vem acontecendo por esse mundo. É uma forma de inspirar e não limitar o uso das histórias em um único contexto, como algo exclusivo, quando falamos de abordagens de cura e conexão. Vamos para alguns exemplos:

A Livraria Humana

Uma organização e movimento internacional que começou em Copenhague, na Dinamarca, em 2000. Tem como objetivo abordar os preconceitos das pessoas, ajudando-as a conversar com aqueles que normalmente não se encontrariam. Lá, as pessoas vão de livro ou de leitor. Quem é o livro, conta histórias biográficas para quem é o leitor. Utilizam uma técnica chamada storytrigger.

Casa do Contador de Histórias

Um local para formação de contadores de histórias que incentiva o trabalho voluntário em escolas e instituições de saúde, se localiza em Curitiba no Paraná (e foi lá que eu comecei minha trajetória)

Instituto História Viva

Instituto que já formou mais de 3.500 voluntários para trabalhar em comunidade com as histórias

Associação Griots

Os Contadores de Histórias são uma instituição sem fins lucrativos que desenvolve um trabalho intenso de contação de histórias em hospitais. Há ainda muitos outros projetos que sequer chegam a ser publicados no mundo virtual. Uma das professoras da faculdade antroposofica aqui na Inglaterra, uma italiana que é a diretora da escola de contação de histórias na Itália. Ela realiza projetos de storytelling nos pequenos vilarejos, incentivando adolescentes a coletarem as histórias de vida dos mais idosos. Em uma noite de apresentação, recontam essas histórias para a vila inteira, gerando vínculo e conexão na sociedade, além de todo um trabalho sistêmico que acontece como consequência.

Onde mais...

Há os clubes de contação de histórias espalhados pelo mundo todo que contemplam uma vasta gama de profissionais, tanto contadores de histórias profissionais e performáticos quanto profissionais que utilizam as histórias em settings educacionais e terapêuticos. Em Emerson College mesmo, durante minhas formações nos cursos de storytelling, muitos dos meus colegas eram profissionais do NHS. O sistema de saúde britânico (equivalente ao SUS no Brasil). Estavam lá para aprofundarem seus conhecimentos para usar a contação de histórias no ambiente de trabalho. Eles são profissionais dos mais variados setores, desde psicoterapeutas que atendiam pacientes diretamente, quanto diretores que utilizavam as histórias para criar conexão com as equipes de trabalho.

Exemplos de contoterapia no mundo - uso teórico

Além desses trabalhos que são realizados dentro do âmbito mais prático e “concreto” desse ofício de se usar contos e contar histórias, encontramos também muitas coisas no âmbito educacional, muitos estudos que relatam o uso dos contos e seus benefícios:

Corpo em Equilíbrio

Corpo em Equilíbrio. Oficinas de imunidade realizada pela conceituada Nancy Mellon. A partir de seu livro em parceria com Ashley Ramsden. Nele utiliza-se os conhecimentos da medicina tradicional chinesa, da arte terapêutica e do storytelling para contar histórias para nossos órgãos internos. Tive o prazer de estudar tanto com o Ashley quanto com a Nancy.

Contoexpressão

A minha querida amiga Claudine Bernardes, na sua metodologia com contos chamada Contoexpressão utiliza a contoterapia

Histórias para Vida

Centro de aconselhamento em Berlin que utiliza contos de fadas, uma forma de terapia que usa o processo criativo para lidar com traumas e outros problemas emocionais. Essa metodologia é ensinada na escola de contos de fadas terapêuticos na Hungria

Cruzando Histórias

Organização da sociedade civil brasileira que escuta, acolhe e desenvolve pessoas que estão sem trabalho e renda.

E mais

E isso que não postei sobre todos os artigos acadêmicos pelos quais passei. Na minha pós graduação em contação de histórias, nem todo o conhecimento adquirido em pesquisas. Além é claro das inúmeras outras coisas que desconheço, nesse mundo de contos e histórias.

Também não mencionei que para além do fantástico trabalho da Clarisse Pinkola Estes ou da Sharon Blackie, da Alida Gersie ou da Jenny Pearson, há tantos e tantos outros estudos, livros, artigos de profissionais de diversas áreas, no mundo ocidental e oriental. Ah, e isso tudo ai em cima nem sequer chegou perto de uma outra área que causa fascinação - a interpretação de contos.

Neste caso precisaríamos mencionar alguns autores e profissionais, como, Bruno Bettelheim, Mary Louise Von Franz, Diana e Mário Corso, Rudolf Steiner, Heinrich Zimmer, Mircea Eliada. O incrível trabalho de construção de histórias de Alida Gersei e Nancy King. O maravilhoso trabalho pedagógico de Sueli Pecci Passerini. O trabalho sistêmico de Brigitte Gross e Jakob Scheneider. O trabalho com metáforas na área de PNL da Vânia Lúcia Slaviero e tantos outros.

Concluindo

A Contoterapia® é uma jornada fascinante que utiliza contos como ferramenta para o desenvolvimento humano e a construção da subjetividade. Ela é uma abordagem inclusiva que pode ser aplicada em várias áreas da vida e tem o potencial de promover cura e transformação.

Lembrando que a Contoterapia® é uma abordagem complementar à saúde e ao bem-estar, e não deve substituir tratamentos médicos ou psicológicos quando necessário. Se você estiver interessado em experimentar a Contoterapia®, é importante procurar um profissional qualificado para orientá-lo em sua jornada de descoberta e transformação.

Então é isso, torço para que esse texto tenha ajudado a clarear, esse tema para você. Prezo muito esses espaços de trocas pois neles encontramos a possibilidade de rever o que precisa ser revisto, crescer e expandir nossos mundos.

Abraços ... Anna Rossetto