

GESTALT-TERAPIA E A TÉCNICA DO SELF-BOX

MARTINS SILVA, Narayane; FARINA, Thomas; AGUIAR, Giancarlo de; Psicólogo, Docente do Curso de Graduação de Psicologia da UNOESC. Mestre em Filosofia da Natureza e do Ambiente. Doutor em Filosofia da Cultura (FLUL), Pós-doutorado em Psicologia Socioambiental (IP.USP).

Resumo

A Gestalt-terapia é uma abordagem psicológica que reúne teoria e prática centradas no indivíduo em sua relação com o mundo, tendo como foco a capacidade do organismo de se autorregular para suprir suas necessidades físicas e psicológicas, além de desenvolver novas formas criativas de adaptação ao contexto social. O conceito de pessoa na Gestalt-terapia, dá-se como um alguém criativo, espontâneo e livre para fazer escolhas e responsável pelos desdobramentos delas. Para tanto, torna-se fundamental compreender como o sujeito funciona em sua potência e relação com o mundo e consigo mesmo, ou seja, a maneira pela qual ele se organiza em seus vínculos sociais, afetivos, comunitários e organizacionais.

Durante a prática clínica através desta visão holística do ser, operam-se experimentos que compõem uma das ferramentas metodológicas básicas da Gestalt-Terapia, nestes experimentos o cliente é

convidado a explorar sua criatividade e potencial buscando o autoconhecimento e a experimentação, visando a mudança de comportamento e de conceitos enraizados, “essa modificação comportamental sistemática, quando brota da experiência pessoal do cliente é chamada de experimento (Zinker, 2007)” e consequentemente da realização deste experimento, o aumento da *awareness*.

Existem inúmeros experimentos da Gestalt-Terapia que são apropriados para a prática clínica e que têm resultados riquíssimos como: a cadeira vazia, a fantasia dirigida, o diálogo de partes e o movimento corporal. Vale lembrar que, apesar de a abordagem ser utilizada no tratamento de transtornos mentais, Leppaus (2021) esclarece que ela não está voltada para a patologia em si, mas para as potencialidades e a totalidade humana. Dentre a vasta gama dessas técnicas, nosso enfoque aqui será no experimento da self-box.

A self-box, que pode ser traduzida como “a caixa do eu”, é um recurso em que a pessoa coloca dentro de uma caixa objetos e fotos que são importantes para ela, compartilhando esse conteúdo com o terapeuta. Desse modo, como explica Lima (2019), esse recurso permite ao indivíduo a percepção de como ele se apresenta para si, aos outros e para o mundo e propicia, desse modo, que se entre em contato com suas experiências, sua infância, particularidades familiares, sonhos e suas próprias limitações.

Segundo Coelho Filho e Lima (2023), essa ferramenta “oferece a oportunidade de o cliente compartilhar com o psicoterapeuta, suas memórias e toda a sua experiência existente em relação à sua demanda levada ao setting terapêutico”. Na confecção desse recurso, o sujeito deposita na caixa muito mais do que simples itens físicos, afinal ali são colocados significados e materiais repletos de sentido sobre a sua relação

com o mundo. Com isso, propicia-se um espaço em que o indivíduo pode descrever suas emoções, examinar projeções e abordar possíveis situações inacabadas.

A prática clínica em Gestalt-terapia, ao afastar-se de uma visão puramente patológica, encontra nos experimentos ferramentas vitais para a ampliação da awareness e para o ajustamento criativo do indivíduo diante de diversas vivências. A utilização da self-box, de modo particular, é um recurso terapêutico de grande amplitude, capaz de intermediar a expressão de conteúdos identitários, históricos e existenciais do sujeito. Embora se mostre uma ferramenta de imenso valor no manejo de demandas sensíveis e complexas, como o acolhimento dos processos de luto, seu alcance vai muito além, oferecendo um contorno seguro para sentimentos muitas vezes difíceis de verbalizar e facilitando a comunicação do cliente com o seu próprio mundo interno. Conclui-se, portanto, que a “caixa do eu” vai além do aspecto puramente lúdico, atuando como um espaço dinâmico de transformação que possibilita ao indivíduo externalizar suas experiências, integrar sua história de vida e reencontrar, de forma autêntica, novas possibilidades de ser e de estar no mundo no aqui-e-agora.

E-mails - narayanetrabalhos16@gmail.com; farinathomass@gmail.com;
giancarlo.aguiar@unoesc.edu.br

Referências

COELHO FILHO, João Ferreira; LIMA, Deyseane Maria Araújo. Gestalt-terapia e luto: uso da self-box como experimento no trabalho clínico com enlutados.

Revista NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity, [S. l.], v. 15, n. 02, 2023.

Disponível em:

<https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/nufen/article/view/24820>.

Acesso em: 21 maio. 2026.

LEPPAUS, Raíza Meir Knust. Técnicas e ferramentas utilizadas por Gestalt-terapeutas no atendimento de crianças e adolescentes com transtorno mental. **Revista Psicologia em Foco**, [S. l.], v. 13, n. 19, p. 76–93, 2021. Disponível em:

<https://revistas.fw.uri.br/psicologiaemfoco/article/view/3619>. Acesso em: 20 maio. 2026.

LIMA, Deyseane Maria Araújo. O self-box como experimento na atuação do gestalt-terapeuta com adolescentes. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia, v. 25, n. 3, p. 313-322, dez. 2019. Disponível em

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672019000300010&lng=pt&nrm=iso. acessos em 20 maio 2026.