

O Quintal das Sombras

Ferramenta Terapêutica Autoguiada Baseada em RPG
para Autoconhecimento e Integração Psíquica



Wilsius Norte

Psicólogo
CRP 6/156090

Uma jornada simbólica sobre identidade e verdade interna — onde você não apenas reflete, mas vivencia o que está escondido em você.

Através da história de Farrapo, o cachorro que sente que enterrou algo precioso no quintal, você confronta o que também deixou pra trás: partes suas que foram ignoradas, silenciadas ou sacrificadas para sobreviver.

**Não é só uma leitura,
é um espelho narrativo.**

**E a pergunta é...
Você vai cavar?**

AVISO:

ESTA É UMA FERRAMENTA TERAPÊUTICA AUTOGUIADA BASEADA EM RPG PARA AUTOCONHECIMENTO E INTEGRAÇÃO PSÍQUICA DE REFLEXÃO E EXPRESSÃO VOLTADA À PSICOEDUCAÇÃO E NÃO SUBSTITUI O PROCESSO TERAPÊUTICO COM UM PROFISSIONAL QUALIFICADO.

Apresentação

Você já sentiu que carrega um papel que não te representa? Que parte de você foi enterrada em algum lugar do passado? Que há algo em você esperando para ser descoberto, mas que te assusta?

Esse é o Ponto - onde iremos cavar!

O que?! Você tá com medo de cavar?

Todo mundo carrega buracos não cavados na própria mente.

A maioria das pessoas vive em constante conflito com sua própria identidade.

O medo de largar a Persona (a máscara social), a dificuldade de encarar a Sombra (nossos impulsos reprimidos) e o desejo de integrar tudo isso em um "eu" mais completo.

Entao, se você:

Se sente perdido sobre quem realmente é

Vive preso(a) no papel que os outros esperam de você

Tem medo de desenterrar emoções do passado

Sabe que precisa se enfrentar, mas não sabe por onde começar

Então, esse jogo vai te ajudar.

O RPG é uma ferramenta que une narrativa simbólica, metáforas e escolhas conscientes para facilitar o autoconhecimento. Ao jogar, você experimenta a psicodinâmica junguiana de um jeito lúdico e visceral.

Ao transformar conceitos psicológicos em uma experiência ativa, o jogo tira a reflexão do campo abstrato e a coloca na pele do jogador.

O que é RPG?!

RPG (ROLE-PLAYING GAME) É UM JOGO DE INTERPRETAÇÃO DE PAPÉIS ONDE OS PARTICIPANTES ASSUMEM O PAPEL DE PERSONAGENS EM UMA HISTÓRIA INTERATIVA. EM UM RPG TRADICIONAL, UM NARRADOR CONDUZ A AVENTURA, E OS JOGADORES TOMAM DECISÕES QUE MOLDAM O DESENVOLVIMENTO DA NARRATIVA. DIFERENTE DE JOGOS COM ROTEIROS FIXOS, O RPG PERMITE ESCOLHAS LIVRES, PROMOVENDO CRIATIVIDADE, TOMADA DE DECISÃO E IMERSÃO EMOCIONAL.

O Que é um RPG Solo?

NO RPG SOLO, NÃO HÁ UM MESTRE CONDUZINDO A HISTÓRIA. VOCÊ JOGA SOZINHO, TOMANDO SUAS PRÓPRIAS DECISÕES E EXPLORANDO DIFERENTES CAMINHOS NARRATIVOS BASEADOS EM SUAS ESCOLHAS. ESSE FORMATO SE ASSEMELHA A UM LIVRO INTERATIVO OU A UM EXERCÍCIO DE IMAGINAÇÃO GUIADA, PERMITINDO UMA EXPERIÊNCIA INTROSPECTIVA E PERSONALIZADA.

Como o RPG é usado na Clínica?

O RPG NA TERAPIA É UMA FERRAMENTA INCRÍVEL PARA O AUTOCONHECIMENTO E DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL. ELE PERMITE QUE VOCÊ EXPLORE SUA PSIQUE DE MANEIRA SEGURA E LÚDICA, UTILIZANDO ARQUÉTIPOS, METÁFORAS E NARRATIVA SIMBÓLICA PARA ACESSAR ASPECTOS INTERNOS.

NO CONTEXTO CLÍNICO, O RPG TE AJUDA A:

- EXPLORAR IDENTIDADES, PAPÉIS E NARRATIVAS DE VIDA (PERSONA, SOMBRA, SI-MESMO NA VISÃO JUNGUIANA).
- DESENVOLVER RESILIÊNCIA EMOCIONAL AO LIDAR COM DESAFIOS SIMBÓLICOS.
- TRABALHAR TRAUMAS E BLOQUEIOS EMOCIONAIS ATRAVÉS DA NARRATIVA.
- PROMOVER INTEGRAÇÃO PSÍQUICA, TORNANDO CONSCIENTE O QUE ESTAVA REPRIMIDO.

Como Jogar

VOCÊ COMEÇARÁ NO QUINTAL, EXPLORANDO DIFERENTES PONTOS. CADA BURACO CAVADO REPRESENTA UMA PARTE SUA - UM ARQUÉTIPO, UMA MEMÓRIA, UM CONFLITO INTERNO.

LEIA A DESCRIÇÃO E ESCOLHA ENTRE AS OPÇÕES.

SUAS DECISÕES INFLUENCIAM SEU CAMINHO E SUA TRANSFORMAÇÃO.

NÃO HÁ "CERTO" OU "ERRADO", APENAS O QUE RESSOA COM VOCÊ.

PREPARE-SE PARA CAVAR FUNDO NA SUA PRÓPRIA PSIQUE.

Prólogo

Você é Farrapo, um cachorro doméstico que sempre viveu no conforto do seu lar.

Ultimamente algo o inquieta. Você sente que partes de si estão espalhadas pelo quintal - enterradas, esquecidas, ignoradas. O cheiro da terra desperta memórias, mas também dúvidas - quem você realmente é?

Movido por esse chamado interno, você decide farejar, cavar e resgatar o que foi enterrado, mas nem tudo é o que parece. Algumas coisas foram deixadas para trás por um motivo... e podem mudar você para sempre.

Você está pronto para encarar as sombras que você mesmo enterrou?

O PRIMEIRO BURACO: O OSSO PERDIDO (A Persona)

VOCÊ SENTE UM CHEIRO FAMILIAR. SEU INSTINTO DIZ QUE ALGO IMPORTANTE ESTÁ ENTERRADO ALI. COM ENERGIA, VOCÊ CAVA ATÉ ENCONTRAR UM OSSO VELHO, MAS BEM PRESERVADO. VOCÊ SE LEMBRA DE COMO O ENTERROU: ERA SEU BEM MAIS PRECIOSO, MAS NUNCA QUIS QUE NINGUÉM O PEGASSE.

ENQUANTO SEGURA O OSSO NA BOCA, UM PENSAMENTO SURGE: EU SOU O CACHORRO PERFEITO. FIEL, BRINCALHÃO, SEMPRE OBEDIENTE.

MAS... SERÁ QUE É ISSO MESMO?

SE VOCÊ DECIDE SEGURAR O OSSO E REAFIRMAR SUA IDENTIDADE DE "CACHORRO EXEMPLAR", VÁ PARA A PARTE 2A.

SE VOCÊ DECIDE LARGAR O OSSO E QUESTIONAR O QUE SIGNIFICA SER UM "BOM CACHORRO", VÁ PARA A PARTE 2B.

2A. O CÃO EXEMPLAR **(Identificação com a Persona)**

VOCÊ CARREGA O OSSO COM ORGULHO. É UM SÍMBOLO DE QUEM VOCÊ É: UM BOM MENINO, SEMPRE FAZENDO O QUE SE ESPERA. MAS À MEDIDA QUE CAMINHA, ALGO ESTRANHO ACONTECE.

VOCÊ PERCEBE QUE O OSSO ESTÁ FICANDO PESADO. MUITO PESADO. ELE COMEÇA A ARRASTAR VOCÊ PARA TRÁS. SEU DONO TE CHAMA DA VARANDA, MAS VOCÊ NÃO CONSEGUE SE MOVER.

O OSSO É SUA MÁSCARA. VOCÊ SE TORNOU TÃO ACOSTUMADO A SER O CACHORRO PERFEITO QUE AGORA NÃO CONSEGUE LARGAR ESSE PAPEL.

SE VOCÊ TENTA SOLTAR O OSSO, MAS SENTE MEDO DE QUEM SERÁ SEM ELE, VÁ PARA A PARTE 3A.

SE VOCÊ ACEITA O PESO E SEGUE EM FRENTE, MESMO CARREGANDO ESSA MÁSCARA, VÁ PARA A PARTE 3B.

2B. QUESTIONANDO O "BOM MENINO" **(O Chamado para o Si-Mesmo)**

VOCÊ SOLTA O OSSO. PELA PRIMEIRA VEZ, PERCEBE QUE SUA IDENTIDADE NÃO PRECISA ESTAR PRESA A UM ÚNICO PAPEL. VOCÊ AINDA É UM BOM CACHORRO? SIM. MAS TALVEZ VOCÊ SEJA MAIS DO QUE ISSO.

ENQUANTO PONDERA, PERCEBE OUTRO BURACO NO QUINTAL, ONDE ENTERROU ALGO HÁ MUITO TEMPO. SEU CORAÇÃO BATE MAIS FORTE. ALI ESTÁ ALGO QUE VOCÊ ESCONDEU DE SI MESMO.

SE VOCÊ DECIDE CAVAR E ENCARAR O QUE ESCONDEU, VÁ PARA A PARTE 3C.

SE VOCÊ HESITA E DECIDE APENAS VOLTAR PARA DENTRO DE CASA, VÁ PARA A PARTE 3D.

3A. A PRISÃO DA OBEDIÊNCIA (O Cão em Conflito)

VOCÊ TENTA SOLTAR O OSSO, MAS NÃO CONSEGUE. ALGO EM VOCÊ TEME FICAR SEM ELE. SE NÃO FOR O CÃO PERFEITO, ENTÃO O QUE SOBRA?

A RESPOSTA VEM EM FORMA DE UM LATIDO DISTANTE. VOCÊ VÊ UMA SOMBRA SURGIR NA CERCA. UM CACHORRO DE RUA TE OBSERVA, COM OLHOS INTENSOS. ELE NÃO TEM DONO. NÃO TEM REGRAS. ELE É LIVRE.

SE VOCÊ ENCARA O CÃO DE RUA E O ESCUTA, VÁ PARA A PARTE 4A.

SE VOCÊ FOGUE E TENTA SE CONVENCER DE QUE JÁ SABE QUEM É, VÁ PARA A PARTE 4B.

3B. SEGUIR COM O PESO (A Persona Dominante)

VOCÊ ACEITA O PESO DO OSSO E SEGUE EM FRENTE. MAS PERCEBE QUE ALGO MUDOU. VOCÊ SENTE UM CANSAÇO QUE NÃO ENTENDIA ANTES. O OSSO, QUE ANTES ERA UM SÍMBOLO DE ORGULHO, AGORA É UM FARDÃO.

VOCÊ COMEÇA A DUVIDAR: SERÁ QUE ESSE PAPEL DE "BOM CACHORRO" É MESMO SEU, OU APENAS O QUE ESPERAM DE VOCÊ?

ENQUANTO PONDERA, A LUA ILUMINA OUTRO BURACO NO QUINTAL. ALGO CHAMANDO PARA SER DESENTERRADO.

SE VOCÊ CAVA E ENCARA O QUE ESTÁ ALI, VÁ PARA A PARTE 4C.

SE VOCÊ ENTERRA O OSSO JUNTO COM SUAS DÚVIDAS E FINGE QUE ESTÁ TUDO BEM, VÁ PARA A PARTE 4D.

3C. O SEGREDO ENTERRADO (O Encontro com a Sombra)

VOCÊ CAVA FRENETICAMENTE E ENCONTRA ALGO INESPERADO: UM BRINQUEDO MORDIDO E ESQUECIDO.

DE REPENTE, MEMÓRIAS VOLTAM. VOCÊ SE LEMBRA DA RAIVA QUE SENTIU QUANDO SEU DONO O IGNOROU. VOCÊ ROSNOU. VOCÊ MORDEU. DEPOIS, SENTIU VERGONHA E ENTERROU ESSE LADO DE VOCÊ.

ESSE BRINQUEDO É SUA SOMBRA.

SE VOCÊ ENCARA ESSE LADO SEU E ACEITA QUE É PARTE DE QUEM VOCÊ É, VÁ PARA A PARTE 4E.

SE VOCÊ RECUSA E REENTERRA O BRINQUEDO, NEGANDO ESSA PARTE SUA, VÁ PARA A PARTE 4F.

3D. O RETORNO À SEGURANÇA (Recusa do Chamado)

VOCÊ DECIDE NÃO CAVAR MAIS. VOLTA PARA DENTRO DE CASA, SE DEITA NA SUA CAMINHA E TENTA ESQUECER TUDO ISSO.

MAS O CHEIRO DA TERRA CONTINUA LÁ. AS PERGUNTAS CONTINUAM NA SUA MENTE.

ESSA HISTÓRIA AINDA NÃO ACABOU.

(VOCÊ PODE VOLTAR E TENTAR OUTRO CAMINHO QUANDO ESTIVER PRONTO.)

Finais Possíveis

*Cada decisão moldou
Farrapo, levando a um
desfecho único. Agora, é
hora de encarar as
consequências.*



4A ou 4E. O CÃO LIVRE (A Jornada do Si-Mesmo)

SE VOCÊ SOLTOU O OSSO, ENCAROU SUA SOMBRA E ACEITOU SUAS EMOÇÕES, ENTÃO...

VOCÊ OLHA PARA O QUINTAL. CADA BURACO CAVADO TE TROUXE MAIS PERTO DA VERDADE. VOCÊ NÃO É APENAS "UM BOM CACHORRO", NÃO É APENAS "UM CÃO OBEDIENTE". VOCÊ É LIVRE PARA SER INTEIRO - COM SUAS LEALDADES E SEUS IMPULSOS, SUAS ALEGRIAS E SUAS RAIVAS.

O VENTO SOPRA, E VOCÊ CORRE PELO QUINTAL SEM MEDO. SEU DONO CHAMA, E VOCÊ DECIDE: VAI ATÉ ELE, MAS AGORA POR ESCOLHA PRÓPRIA.

O QUE ANTES ERA PRISÃO AGORA É UM LAR - PORQUE VOCÊ PERTENCE A SI MESMO PRIMEIRO.

VOCÊ ATINGIU A INDIVIDUAÇÃO, ACEITANDO SUA TOTALIDADE E INTEGRANDO TODOS OS SEUS ASPECTOS INTERNOS.

4B. O CÃO PERDIDO (A Persona Dominante)

SE VOCÊ SEGUROU O OSSO, SE RECUSOU A CAVAR MAIS FUNDO E ENTERROU SUAS DÚVIDAS, ENTÃO...

VOCÊ VOLTA PARA DENTRO DE CASA E SE DEITA AO LADO DO SEU DONO. ELE TE AFAGA, E VOCÊ SENTE UM ALÍVIO IMEDIATO. SER O CÃO PERFEITO É CONFORTÁVEL.

MAS, LÁ NO FUNDO, ALGO SE REMEXE. O CHEIRO DA TERRA AINDA ESTÁ NO SEU FOCINHO. VOCÊ SONHA COM BURACOS QUE NÃO CAVOU, COM LEMBRANÇAS QUE NÃO ENCAROU.

SEU RABO ABANA, MAS NÃO DE FELICIDADE - E SIM POR HÁBITO.

VOCÊ CONTINUA PRESO À PERSONA, INCAPAZ DE ENXERGAR ALÉM DO QUE ESPERAM DE VOCÊ. SEU "EU VERDADEIRO" PERMANECE ENTERRADO, ESPERANDO OUTRO CHAMADO.

4C. O CÃO CONSCIENTE (A Aceitação da Sombra)

SE VOCÊ CARREGOU O OSSO, MAS DEPOIS CAVOU E ENCAROU O BRINQUEDO MORDIDO (SUA SOMBRA), ENTÃO...

VOCÊ ENCARA O BRINQUEDO ESQUECIDO. ELE REPRESENTA SUA FÚRIA, SUA INDEPENDÊNCIA, TUDO QUE TENTOU ESCONDER. VOCÊ O PEGA ENTRE OS DENTES E SENTE... ALÍVIO.

VOCÊ NÃO É SÓ UM CACHORRO BONZINHO, NEM SÓ UM ANIMAL SELVAGEM. VOCÊ É AMBOS - E PODE SER TUDO ISSO AO MESMO TEMPO.

QUANDO SEU DONO APARECE NA PORTA, VOCÊ CORRE ATÉ ELE, MAS SEM LARGAR O BRINQUEDO. ELE HESITA AO VER VOCÊ SEGURANDO AQUELE VELHO OBJETO, MAS DEPOIS SORRI. VOCÊ ABANA O RABO. ELE TE ACEITA. VOCÊ SE ACEITA.

VOCÊ ENCONTROU O CAMINHO DA INTEGRAÇÃO - RECONHECENDO SUA SOMBRA SEM SER DOMINADO POR ELA.

4D. O CÃO ARREPENDIDO (O Medo da Transformação)

SE VOCÊ CAVOU, ENCONTROU O BRINQUEDO MORDIDO, MAS DECIDIU ENTERRÁ-LO DE NOVO, ENTÃO...

VOCÊ EMPURRA A TERRA SOBRE O BRINQUEDO, TENTANDO ESQUECER. MAS, AO SE VIRAR PARA SAIR, SENTE ALGO ERRADO. O BURACO NUNCA PARECE TOTALMENTE FECHADO.

VOCÊ VOLTA PARA DENTRO DE CASA E FINGE QUE NADA ACONTECEU. SEU DONO TE CHAMA, VOCÊ ABANA O RABO. TUDO ESTÁ COMO ANTES... EXCETO QUE NÃO ESTÁ.

À NOITE, O CHEIRO DA TERRA INVADE SEUS SONHOS. VOCÊ SE REMEXE, INQUIETO. NADA QUE FOI ENTERRADO FICA ENTERRADO PARA SEMPRE.

VOCÊ EVITOU A SOMBRA, MAS ELA NUNCA DESAPARECE. MAIS CEDO OU MAIS TARDE, TERÁ QUE ENFRENTÁ-LA.

**4F. O CÃO
FUGITIVO
(A Rejeição da
Jornada)**

SE VOCÊ FUGIU DO CACHORRO DE RUA, RECUSOU-SE A QUESTIONAR SEU PAPEL E VOLTOU PARA CASA COM MEDO, ENTÃO...

VOCÊ CORRE PARA DENTRO E SE ESCONDE DEBAIXO DO SOFÁ. O MUNDO LÁ FORA PARECE AMEAÇADOR, CHEIO DE PERGUNTAS QUE VOCÊ NÃO QUER RESPONDER.

SEU DONO TE VÊ TREMENDO E TENTA TE CONSOLAR. VOCÊ SE ANINHA AOS PÉS DELE, BUSCANDO PROTEÇÃO.

MAS ALGO MUDOU. VOCÊ SABE QUE HÁ UM QUINTAL LÁ FORA. SABE QUE HÁ BURACOS ESPERANDO.

VOCÊ PODE FINGIR QUE NUNCA CAVOU, MAS NUNCA MAIS SERÁ O MESMO.

VOCÊ REJEITOU A INDIVIDUAÇÃO POR MEDO. MAS A JORNADA SEMPRE ENCONTRA UM JEITO DE RECOMEÇAR...

"O Quintal das Sombras" é um espelho. As escolhas de Farrapo refletem sua própria jornada de identidade.

Que partes suas estão enterradas?

O que você tem medo de desenterrar?

Quem você quer ser?

Agora é sua vez de cavar.



Meu nome é Wilsius Norte, sou psicólogo e ajudo pessoas que vivem no 'QUASE' a finalmente romper seus bloqueios e tomar o controle da própria vida.

Comigo, a terapia não é só conversa. É ação, é transformação. A gente não fica só no 'vamos refletir sobre isso' – a gente coloca a mudança em prática.

Utilizo o lúdico aplicado diretamente no teu cotidiano através de RPG, Mandalas, LEGO e técnicas de imaginação ativa para desbloquear o que está travado em você. E sim, sou Junguiano – essa é uma das minhas bases.

Porque às vezes, falar não basta. Você precisa VIVER a mudança.

*É não esqueça:
Você é Incrível!*

QUER INTEGRAR DE VERDADE O QUE VOCÊ VIVEU NESSA HISTÓRIA? EU TE GUIO PESSOALMENTE NESSE PROCESSO. CHAMA NO WHATSAPP E BORA AGENDAR UMA SESSÃO DIAGNÓSTICA.

