

Os Monstros Debaixo da Cama

Ferramenta Terapêutica Autoguiada Baseada em RPG para
Autoconhecimento e Integração Psíquica



Wilsius Norte

Psicólogo

CRP 6/156090

**Não é sobre vencer monstros.
É sobre reconhecer que eles estão dentro de você.**

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

Às vezes, o lugar mais assustador do mundo não é uma casa abandonada ou uma floresta escura.

É o seu próprio quarto, à noite - ou, seus pensamentos e sentimentos.

Aqui vamos explorar os cantos mais profundos da sua mente, onde medos infantis e sombras do futuro se escondem entre brinquedos esquecidos e espelhos embaçados.

Cada escolha que você fizer revelará mais sobre quem você é e quem pode se tornar. Você pode se esconder, lutar, fugir ou encarar de frente... Mas a noite não vai acabar até que você decida - Você está pronto para olhar debaixo da cama?

Durante o dia, você funciona no automático. Faz o que precisa ser feito, mantém as aparências, engole a ansiedade, silencia a criança dentro de si.

Mas quando o mundo cala...

É no escuro do quarto que os ruídos voltam a falar.

E os monstros que você aprendeu a esconder vêm cobrar atenção.

Esse não é um RPG comum.

Não tem ficha, dados ou pontos de habilidade.

Tem você.

Nove anos.

Acordando no meio da madrugada, num quarto que já não parece seu. Algo mudou.

O vento está mais frio. Os brinquedos não estão onde deveriam. E tem uma sombra no espelho que conhece cada coisa que você tentou esquecer.

Se você tiver coragem de continuar até o final, será recebido com um desfecho único — baseado nas decisões que tomou.

E talvez, pela primeira vez, entenda por que alguns medos nunca foram embora.

Eles só estavam esperando que você olhasse debaixo da cama.

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 FARÁ ESCOLHAS QUE REVELAM MAIS SOBRE SEUS MEDOS, SEUS DESEJOS E O QUE PODE SE TORNAR.

LEIA AS DESCRIÇÕES E ESCOLHA UM CAMINHO. CADA DECISÃO ABRE NOVAS POSSIBILIDADES OU APROFUNDA OS MISTÉRIOS DO SEU PRÓPRIO QUARTO.

OS MONSTROS SÃO REAIS?
OU SÃO PARTES ESQUECIDAS
DE VOCÊ MESMO?

RESPIRE FUNDO.
A NOITE AINDA NÃO ACABOU.

Prólogo

Você é uma criança de 9 anos. Seu quarto é seu reino, seu refúgio... e sua prisão.

Durante o dia, ele é cheio de cores, brinquedos e histórias inventadas, mas quando a noite chega, tudo muda.

As sombras se alongam e tomam formas diferentes, os brinquedos parecem observar você e os ruídos na escuridão sussurram segredos que ninguém mais ouve.

Você acorda no meio da madrugada. Seu quarto parece maior do que antes ou talvez você esteja menor.

Seu cobertor protege você, mas não pode esconder o que já começou.

Os medos vieram te visitar. E você precisa decidir o que fazer.

**PRIMEIRA ESCOLHA:
FICAR NA CAMA OU
SAIR?**

VOCÊ SENTE ALGO DIFERENTE NO AR. O CHEIRO DOS SEUS BRINQUEDOS MISTURADO COM UM VENTO FRIO QUE NÃO DEVERIA ESTAR ALI.

NO ESCURO, FORMAS SE MOVEM. SEUS OLHOS PISCAM PARA SE AJUSTAR À PENUMBRA, E ENTÃO VOCÊ PERCEBE: ALGO MUDOU NO SEU QUARTO.

SE VOCÊ SE ESCONDE DEBAIXO DAS COBERTAS E FECHA OS OLHOS, VÁ PARA A PARTE 2A.

SE VOCÊ SE SENTA NA CAMA E TENTA ENTENDER O QUE ESTÁ ACONTECENDO, VÁ PARA A PARTE 2B.

2A. O ABRAÇO DAS COBERTAS (A Fuga para a Infância)

VOCÊ PUXA O COBERTOR SOBRE A CABEÇA. ELE SEMPRE FOI SEU ESCUDO. SE VOCÊ NÃO VÊ, TALVEZ NÃO EXISTA.

A RESPIRAÇÃO DENTRO DO TECIDO SE TORNA ABAFADA. MAS ENTÃO, VOCÊ OUVI...

RASGOS.

O COBERTOR COMEÇA A SE DESFAZER. NÃO HÁ MÃOS PUXANDO. ELE APENAS SE DISSOLVE. COMO SE A INFÂNCIA ESTIVESSE SE DESPEDINDO.

SE VOCÊ SEGURA OS PEDAÇOS DO COBERTOR E TENTA RECONSTRUÍ-LO, VÁ PARA A PARTE 3A.

SE VOCÊ ABRE OS OLHOS E ENCARA O QUE QUER QUE ESTEJA NO QUARTO, VÁ PARA A PARTE 3B.

2B. O QUARTO ALARGADO (A Jornada para o Desconhecido)

VOCÊ SE SENTA NA CAMA. O QUARTO ESTÁ DIFERENTE. SEU ARMÁRIO PARECE MAIS DISTANTE. SEU TAPETE VIROU UM CORREDOR QUE SE ESTENDE ATÉ ONDE SUA VISÃO NÃO ALCANÇA.

SEUS BRINQUEDOS NÃO ESTÃO ONDE VOCÊ DEIXOU. E O PIOR: ALGUNS DELES NÃO PARECEM SER SEUS.

NO MEIO DO CHÃO, ESTÁ UM BRINQUEDO ANTIGO, GASTO, QUE VOCÊ NÃO LEMBRAVA EXISTIR.

SE VOCÊ PEGA O BRINQUEDO E O EXAMINA, VÁ PARA A PARTE 3C.

SE VOCÊ IGNORA O BRINQUEDO E CAMINHA ATÉ O ARMÁRIO, VÁ PARA A PARTE 3D.

3A. RECONSTRUINDO O PASSADO (O Apego à Segurança)

VOCÊ TENTA COSTURAR OS PEDAÇOS DO COBERTOR MENTALMENTE, IMAGINANDO QUE TUDO PODE VOLTAR A SER COMO ERA. MAS O TECIDO É ESTRANHO AGORA. ELE NÃO ENCAIXA MAIS.

VOCÊ PERCEBE QUE ELE NÃO COBRE MAIS SEU CORPO TODO. COMO SE TIVESSE ENCOLHIDO. OU COMO SE VOCÊ TIVESSE CRESCIDO.

O COBERTOR SUSSURRA, "VOCÊ NÃO PRECISA MAIS DE MIM."

VOCÊ OLHA PARA CIMA. ALGO NO QUARTO MUDOU.

SE VOCÊ ACEITA QUE NÃO PODE VOLTAR ATRÁS E SEGUE EM FRENTE, VÁ PARA A PARTE 4A.

SE VOCÊ INSISTE E TENTA SE ENROLAR NO COBERTOR MESMO ASSIM, VÁ PARA A PARTE 4B.

3B. O ENCONTRO COM O MONSTRO (O Medo da Mudança)

VOCÊ ABRE OS OLHOS E VÊ A SOMBRA. ELA NÃO ESTÁ DEBAIXO DA CAMA. ELA ESTÁ NO ESPELHO.

ELA TEM SEU FORMATO, MAS NÃO SEUS OLHOS. ALGO NELA PARECE VAZIO, COMO SE TIVESSE PEDAÇOS FALTANDO.

A SOMBRA LEVANTA A MÃO E APONTA PARA O ARMÁRIO.

SE VOCÊ CAMINHA ATÉ O ARMÁRIO, VÁ PARA A PARTE 4C.

SE VOCÊ PERGUNTA À SOMBRA O QUE ELA QUER, VÁ PARA A PARTE 4D.

3C. O BRINQUEDO ESQUECIDO (O Passado Enterrado)

VOCÊ PEGA O BRINQUEDO ANTIGO. É UM BONECO DE PANO, COSTURADO COM PRESSA. SEU PEITO TEM UM BURACO. ALGO FOI ARRANCADO DELE.

E ENTÃO VOCÊ LEMBRA. VOCÊ MESMO FEZ ESSE BONECO. MAS ABANDONOU QUANDO SENTIU QUE ELE NÃO ERA BOM O SUFICIENTE.

AGORA, ELE VOLTOU.

SE VOCÊ TENTA CONSERTÁ-LO, VÁ PARA A PARTE 4E.

SE VOCÊ O SOLTA E FINGE QUE ELE NUNCA EXISTIU, VÁ PARA A PARTE 4F.

3D. O ARMÁRIO ABERTO (O Medo do Futuro)

VOCÊ SE APROXIMA DO ARMÁRIO. ELE PARECE RESPIRAR.

QUANDO VOCÊ ESTENDE A MÃO, A PORTA SE ABRE SOZINHA. LÁ DENTRO, HÁ ROUPAS QUE NÃO SÃO SUAS. SÃO GRANDES DEMAIS. ADULTAS DEMAIS.

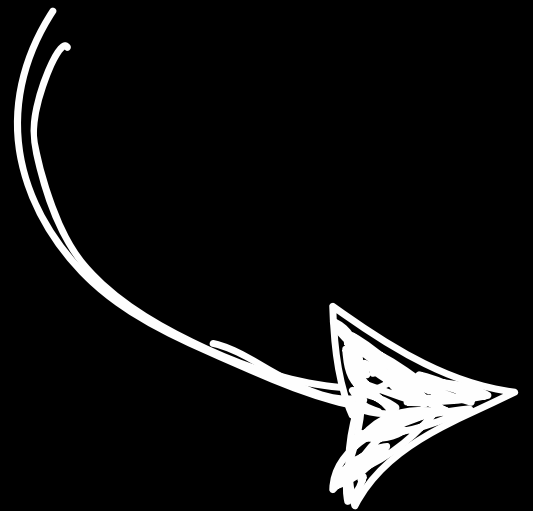
E LÁ NO FUNDO, HÁ OLHOS OBSERVANDO VOCÊ.

SE VOCÊ VESTE UMA DAS ROUPAS, VÁ PARA A PARTE 4G.

SE VOCÊ FECHA O ARMÁRIO E SE AFASTA, VÁ PARA A PARTE 4H.

Finais Possíveis

*Cada escolha moldou a criança que você
foi nessa noite. Agora, resta encarar o
reflexo disso — o que você se tornou ao
amanhecer.*



4A - A Criança Livre (Individuação)

VOCÊ SOLTA O COBERTOR E PERCEBE QUE NÃO PRECISA MAIS DELE PARA SE SENTIR SEGURO. VOCÊ CRESCER, MAS ISSO NÃO SIGNIFICA QUE PRECISA ABANDONAR SUA ESSÊNCIA.

AO SE LEVANTAR, SEU QUARTO VOLTA AO TAMANHO NORMAL. SEUS BRINQUEDOS VOLTAM A SER APENAS BRINQUEDOS. OS MEDOS AINDA EXISTEM, MAS AGORA VOCÊ OS RECONHECE COMO PARTE DE QUEM VOCÊ É.

VOCÊ CAMINHA ATÉ O ESPELHO E SE VÊ. INTEIRO. PELA PRIMEIRA VEZ, SEM MEDO.

VOCÊ ALCANÇOU A INDIVIDUAÇÃO, INTEGRANDO SEUS MEDOS E POTENCIALIDADES. VOCÊ É LIVRE PARA CRESCER SEM PERDER QUEM SEMPRE FOI.

4B - O Prisioneiro do Medo (Repressão)

VOCÊ SE ENROLA NO COBERTOR, TENTANDO DESESPERADAMENTE SE ESCONDER. MAS ELE FICA PEQUENO DEMAIS, APERTADO DEMAIS, COMO SE NÃO FOSSE FEITO PARA VOCÊ MAIS.

QUANDO VOCÊ OLHA AO REDOR, PERCEBE QUE SEU QUARTO ESTÁ SE DESFAZENDO. TUDO VIRA UMA NEBLINA CINZA, E VOCÊ SENTE QUE ESTÁ AFUNDANDO.

VOCÊ ACORDA NA MANHÃ SEGUINTE E TUDO PARECE NORMAL. MAS UMA SENSÇÃO ESTRANHA FICA. VOCÊ ENTERROU ALGO DENTRO DE SI. E CEDO OU TARDE, ELE VAI VOLTAR.

VOCÊ REJEITOU A MUDANÇA E TENTOU SE AGARRAR AO QUE JÁ NÃO TE SERVE. SEUS MEDOS AINDA EXISTEM, MAS AGORA ESCONDIDOS. ELES NÃO SUMIRAM. APENAS ESPERAM.

4C - O Caminhante das Sombras (Aceitação da Sombra)

VOCÊ CAMINHA ATÉ O ARMÁRIO, ONDE A SOMBRA APONTAVA. AO ABRI-LO, VOCÊ ENCONTRA UMA CAIXA ANTIGA COM SEU NOME.

DENTRO DELA, HÁ PEDAÇOS DE SI MESMO: MEMÓRIAS ESQUECIDAS, MEDOS REPRIMIDOS, ESPERANÇAS QUE VOCÊ ABANDONOU.

VOCÊ FECHA OS OLHOS E RESPIRA FUNDO. VOCÊ NÃO É APENAS O QUE MOSTRAM NO ESPELHO. VOCÊ É TAMBÉM O QUE FOI DEIXADO PARA TRÁS.

A SOMBRA NÃO DESAPARECE. ELA APENAS SORRI.

VOCÊ ACEITOU SUA SOMBRA, RECONHECENDO QUE ELA SEMPRE FARÁ PARTE DE VOCÊ. MAS AGORA, ELA NÃO TE ASSUSTA MAIS.

4D - O Fragmentado (Persona Dominante)

VOCÊ PERGUNTA À SOMBRA O QUE ELA QUER.

ELA NÃO RESPONDE. ELA IMITA VOCÊ. CADA MOVIMENTO SEU, CADA EXPRESSÃO, ELA REFLETE.

ATÉ QUE, DE REPENTE, ELA COMEÇA A PARECER MAIS REAL DO QUE VOCÊ.

VOCÊ SENTE COMO SE ESTIVESSE DESAPARECENDO, SE TORNANDO APENAS UM REFLEXO. QUEM É O VERDADEIRO? QUEM ESTÁ NO ESPELHO AGORA?

QUANDO VOCÊ ACORDA, TUDO ESTÁ NORMAL. MAS QUANDO OLHA NO ESPELHO DE MANHÃ, VOCÊ SENTE QUE ALGO DENTRO DE VOCÊ NÃO ESTÁ MAIS ALI.

VOCÊ SE TORNOU APENAS UMA PERSONA, VIVENDO A IDENTIDADE QUE OS OUTROS ESPERAM DE VOCÊ. MAS ALGO ESSENCIAL SE PERDEU NO PROCESSO.

4E - O Construtor (Resignificação)

VOCÊ PEGA O BONECO ANTIGO. ELE É FEIO, IMPERFEITO, RASGADO. MAS ELE FOI FEITO POR VOCÊ.

VOCÊ COMEÇA A CONSERTÁ-LO. LINHA POR LINHA, PONTO POR PONTO.

QUANDO TERMINA, O BURACO NO PEITO DELE AINDA ESTÁ LÁ. MAS AGORA, PARECE CERTO. COMO SE ELE NÃO PRECISASSE SER PERFEITO PARA SER REAL.

VOCÊ OLHA AO REDOR E VÊ QUE SEU QUARTO VOLTOU AO NORMAL. OS MEDOS CONTINUAM, MAS AGORA SÃO APENAS PARTE DA SUA HISTÓRIA.

VOCÊ RECONSTRUIU SUA IDENTIDADE, ACEITANDO QUE ELA SEMPRE TERÁ FALHAS - E QUE ISSO NÃO É UM PROBLEMA. VOCÊ PODE SER QUEM QUISER SER.

4F - O Esquecido (Negação do Si-Mesmo)

VOCÊ SOLTA O BONECO. ELE NÃO SIGNIFICA NADA.

QUANDO VIRA AS COSTAS, ALGO SE ALTERA NO QUARTO. OS BRINQUEDOS PERDEM AS CORES. O AR FICA PESADO.

VOCÊ SENTE QUE HÁ ALGO QUE DEVERIA LEMBRAR, MAS NÃO CONSEGUE. O QUE VOCÊ ENTERROU DESTA VEZ?

VOCÊ NEGOU PARTES ESSENCIAIS DE SI MESMO. TALVEZ TENHA SIDO MAIS FÁCIL ASSIM. MAS UM DIA, ESSAS MEMÓRIAS ESQUECIDAS VIRÃO COBRAR SEU LUGAR.

4G - O Adulto Perdido (Ilusão de Crescimento)

VOCÊ VESTE AS ROUPAS GRANDES QUE ESTAVAM NO ARMÁRIO. ELAS SÃO PESADAS. DESAJEITADAS. MAS VOCÊ QUER ACREDITAR QUE JÁ ESTÁ PRONTO PARA ELAS.

QUANDO OLHA AO REDOR, SEU QUARTO DESAPARECE. VOCÊ ESTÁ EM UM ESPAÇO VAZIO, SEM BRINQUEDOS, SEM CAMA, SEM NADA.

TALVEZ SEJA ISSO QUE SER ADULTO SIGNIFICA. TALVEZ CRESCER SEJA ABRIR MÃO DE TUDO.

VOCÊ SENTE UM VAZIO NO PEITO. MAS SEGUE EM FRENTE.

VOCÊ PULOU ETAPAS E ASSUMIU UM PAPEL QUE NÃO ESTAVA PRONTO PARA VESTIR. AGORA, VOCÊ CAMINHA, MAS SEM SABER PARA ONDE.

4H - O Medo Inominável (Fuga da Jornada)

VOCÊ FECHA O ARMÁRIO COM FORÇA E SE AFASTA. SE NÃO OLHAR, TALVEZ NADA ACONTEÇA.

MAS ENTÃO, VOCÊ PERCEBE.

O QUARTO NÃO VOLTA AO NORMAL. ELE FICA SUSPENSO NO TEMPO. COMO SE NADA TIVESSE MUDADO. COMO SE VOCÊ TIVESSE FICADO PRESO NESSA NOITE PARA SEMPRE.

VOCÊ DEITA NA CAMA, ESPERANDO O DIA AMANHECER. MAS ELE NUNCA VEM.

VOCÊ RECUSOU A JORNADA E SE FECHOU PARA O CRESCIMENTO. AGORA, VOCÊ VIVE EM UM ESPAÇO ONDE NADA MUDA - MAS ISSO NÃO SIGNIFICA QUE VOCÊ ESTÁ SEGURO.

“Os Monstros Debaixo da Cama” é um espelho. Cada escolha reflete um caminho possível dentro de você.

Seus medos não são seus inimigos. Eles são partes de você que um dia precisaram de proteção.

Mas agora você está pronto para abrir os olhos.

O que você vê?

Agora que você olhou debaixo da cama, resta a pergunta real:

***Quem você era...
Quem você fingiu ser...***

E quem você vai escolher ser depois dessa noite?



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.

