Dra. Andréa Vermont
PSICANALISTA E DOUTORA
EM NEUROCIÊNCIAS



FREUD EXPLICA, EU TRADUZO

Psicanálise prática para transformar o seu dia a dia

Amarilys

FREUD EXPLICA, EU TRADUZO

Psicanálise prática para transformar o seu dia a dia

Durante o processo de edição desta obra, foram tomados todos os cuidados para assegurar a publicação de informações técnicas, precisas e atualizadas conforme lei, normas e regras de órgãos de classe aplicáveis à matéria, incluindo códigos de ética, bem como sobre práticas geralmente aceitas pela comunidade acadêmica e/ou técnica, segundo a experiência do autor da obra, pesquisa científica e dados existentes até a data da publicação. As linhas de pesquisa ou de argumentação do autor, assim como suas opiniões, não são necessariamente as da Editora, de modo que esta não pode ser responsabilizada por quaisquer erros ou omissões desta obra que sirvam de apoio à prática profissional do leitor.

Do mesmo modo, foram empregados todos os esforços para garantir a proteção dos direitos de autor envolvidos na obra, inclusive quanto às obras de terceiros e imagens e ilustrações aqui reproduzidas. Caso algum autor se sinta prejudicado, favor entrar em contato com a Editora.

Finalmente, cabe orientar o leitor que a citação de passagens da obra com o objetivo de debate ou exemplificação ou ainda a reprodução de pequenos trechos da obra para uso privado, sem intuito comercial e desde que não prejudique a normal exploração da obra, são, por um lado, permitidas pela Lei de Direitos Autorais, art. 46, incisos II e III. Por outro, a mesma Lei de Direitos Autorais, no art. 29, incisos I, VI e VII, proíbe a reprodução parcial ou integral desta obra, sem prévia autorização, para uso coletivo, bem como o compartilhamento indiscriminado de cópias não autorizadas, inclusive em grupos de grande audiência em redes sociais e aplicativos de mensagens instantâneas. Essa prática prejudica a normal exploração da obra pelo seu autor, ameaçando a edição técnica e universitária de livros científicos e didáticos e a produção de novas obras de qualquer autor.

Dra. Andréa Vermont

PSICANALISTA E DOUTORA
EM NEUROCIÊNCIAS

FREUD EXPLICA, EU TRADUZO

Psicanálise prática para transformar o seu dia a dia

Amarilys

Amarilys é um selo editorial Manole.

Copyright © Amarilys, 2025, por meio de contrato com a autora.

Produção editorial: Rosana Arruda da Silva
Projeto gráfico: Departamento de arte da Editora Manole
Diagramação: Estúdio Castellani
Capa e imagem: Iuri Guião

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

V622f

Vermont, Andréa
Freud explica, eu traduzo : psicanálise prática para transformar o seu dia a dia / Andréa Vermont. - 1. ed. - Barueri [SP] : Amarilys, 2025.

ISBN 9788520469019

1 . Psicanálise. I. Título.

25-101723.2

CDD: 150.195
CDU: 159.964.2

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida, por qualquer processo, sem a permissão expressa dos editores. É proibida a reprodução por fotocópia.

A Editora Manole é filiada à ABDR – Associação Brasileira de Direitos Reprográficos

Edição – 2025

Editora Manole Ltda.
Alameda Rio Negro, 967, cj. 717
06454-000 – Barueri – SP – Brasil
Tel.: (11) 4196-6000
www.manole.com.br | https://atendimento.manole.com.br/

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

DEDICATÓRIA

Para minha irmã, Angélica Beatriz, que partiu enquanto eu escrevia estas páginas. Você foi e sempre será meu pedaço de vida.

Enquanto eu juntava palavras aqui, você virava saudade ali. E, ainda assim, parecia estar ao meu lado, rindo, cutucando, soprando inspiração no meu ouvido. Falando aquelas “frases colocadas” que só você sabia fazer…

Este livro carrega muito de mim, mas também carrega muito de você, porque o amor que nos une não se apaga, não se perde, não se explica. Ele só continua, vivo, mesmo no silêncio.

Escrevo para o mundo, mas dedico a você, minha irmã. Minha eterna companhia, mesmo quando os olhos já não se encontram. Nos vemos nestas páginas e na eternidade, gata!

Te amo, Guega.

AGRADECIMENTOS

Escrever um livro é, acima de tudo, um ato coletivo, ainda que pareça solitário. Nenhuma palavra que aqui está nasceu sozinha: elas carregam ecos de vozes, olhares, histórias e afetos.

Agradeço à minha família, que é a base silenciosa de tudo o que construo. A meus filhos, Tomás e Beatriz, que me ensinam diariamente que o amor é sempre maior do que qualquer teoria.

Ao meu esposo, Jorgenrique, que é meu lugar e meu abrigo e que, talvez, seja quem mais me conhece e apoia nesta Terra.

Aos meus pais, que plantaram em mim a coragem de seguir caminhos improváveis e que forjaram o meu caráter para eu não me limitar às minhas condições.

À minha irmã Angélica Beatriz, que partiu enquanto eu escrevia estas páginas, mas que permanece viva em cada linha, como inspiração e saudade.

Aos meus alunos e pacientes, que me oferecem o privilégio de acessar suas dores e descobertas. Cada encontro clínico é também um encontro com a vida, e muito deste livro nasceu desses diálogos.

Aos amigos e colegas que incentivaram, questionaram, riram e sonharam comigo. E, claro, aos grandes mestres da psicanálise e da filosofia (Freud, Lacan, Winnicott, Jung, Nietzsche, Pascal, Foucault, entre tantos), que me deram linguagem para traduzir o indizível.

Este livro é, no fundo, uma forma de dizer: obrigada por estarem comigo, dentro e fora das páginas.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO O divã na vida real

1 Onde dói?

2 A culpa não é da sua mãe (mas quase sempre passa por ela)

3 Narcisismo: amor demais por si ou de menos pelos outros?

4 Gente que suga, gente que some

5 Dores da atualidade: ansiedade, *burnout* e a pressa para se curar

6 Relações tóxicas: o amor que faz mal

7 Depressão: quando a alma perde o tom

8 Quando o medo toma o corpo: a psicanálise da crise de pânico

9 O espelho interno: o amor-próprio e o desafio de se bastar

10 Quando o outro é o perigo: sociopatia e psicopatia no dia a dia

11 Ego ferido, alma adoecida: traumas e defesas

12 O Eu cansado: a sociedade do desempenho e o culto à produtividade

13 *Like*, logo existo: a psicanálise na era das redes sociais

14 Amores líquidos, corações descartáveis: o sujeito e os relacionamentos modernos

15 O mal-estar da hiperprodutividade: quando o sujeito se torna sua própria empresa

16 Solidão hiperconectada: quando milhares de contatos não viram laço

17 O desejo em tempos de consumo: querer ou comprar?

18 O inconsciente tem *Wi-Fi*? Conexões invisíveis que nos entregam o tempo todo

19 Famílias modernas: quando os filhos não respeitam os pais (e os pais não sabem o que fazer)

20 Quem é você quando ninguém vê? Coerência, identidade e a verdade que aparece no silêncio

21 Arquétipos da atualidade e inconsciente coletivo: Jung no século XXI

22 Entre o nada e o sentido: uma reflexão sobre a existência

23 Torna-te quem tu és: um convite (nada modesto) da psicanálise e da vida

EPÍLOGO Entre a falta e o infinito

Referências bibliográficas

Introdução

O DIVÃ NA VIDA REAL

Psicanálise não é para gente doida. Nem para gente rica. Nem para quem tem tempo sobrando para “ficar falando da infância”.

Essa é a imagem que se criou e, por muitos anos, a própria psicanálise ajudou a manter. Um saber hermético, cheio de palavras difíceis, acessível apenas a quem frequentava cafés filosóficos e lia Lacan como quem decifrava um oráculo.

Mas a verdade é outra: psicanálise é para quem sofre. E sofrer, hoje, é quase uma condição de existência. Pessoas que acordam cansadas, que não sabem mais por que choram, que se relacionam com parceiros que as agridem, abandonam ou simplesmente não as amam.

Gente que se perde nos próprios pensamentos, que se anestesia com comida, celular, bebida ou espiritualidade de catálogo. Gente que vive com culpa, que sente raiva e não sabe de onde vem, que tem um nó na garganta, mas não consegue nomear. Gente que desabafa com a manicure ou com o motorista de aplicativo, mas jamais com o próprio espelho. Psicanálise é para essa gente: gente comum. Gente como eu, como você, como todo mundo.

Este livro nasceu da minha prática clínica, das escutas que fiz ao longo de anos com pessoas que não queriam virar teóricas da psicanálise; elas queriam respirar e entender o que as fazia sofrer tanto.

Por que amavam quem não as amava? Por que se cobravam tanto? Por que tinham crises de ansiedade na frente de um supermercado? Por que se sabotavam bem na hora em que tudo ia dar certo?

É por essas pessoas que resolvi traduzir Freud.

Porque Freud explica. Mas não basta explicar, é preciso fazer entender. E eu traduzo. Traduzo o sintoma que parece uma doença, mas que é um

pedido de ajuda. Traduzo o medo de ficar sozinho que veste a fantasia de independência. Traduzo a agressividade que vem disfarçada de "autenticidade". Traduzo os vícios de comportamento, as repetições afetivas, os "TDAHs da moda" que, muitas vezes, escondem angústias antigas, jamais elaboradas.

Hoje, todo mundo se encaixa em algum diagnóstico: crianças no espectro, jovens com ansiedade, adultos com depressão funcional, pessoas de trinta anos com síndrome de *burnout*. Vivemos uma epidemia de rótulos e um colapso de sentido. Estamos perdendo a capacidade de olhar para o sujeito único que existe por trás de cada sintoma.

É por isso que a psicanálise incomoda: porque ela não entrega uma receita, mas uma escuta. Ao invés de fornecer um manual de comportamento, ela pergunta: "O que isso diz sobre você?".

Neste livro, você vai encontrar a psicanálise viva. Não aquela cheia de jargões técnicos, mas a que respira junto com as suas dores e que transforma seu dia a dia, de forma prática e objetiva.

Vamos falar sobre narcisismo, sim, mas não como insulto ou rótulo, e sim como estrutura psíquica. Você vai entender o que separa um ego ferido de uma perversão real, vai descobrir por que se sente atraído por pessoas que o machucam e vai compreender melhor a culpa, o medo, o desejo e a autossabotagem. Vai entender porque tem gente que precisa controlar tudo e outros que sempre fogem da responsabilidade. Vai rir de algumas situações. Vai se ver em outras.

E, provavelmente, você vai sentir vontade de fechar o livro em certos momentos. Faz parte, é da análise. A psicanálise não veio para confortar, ela veio para despertar. Enquanto muitos prometem uma felicidade fácil, a psicanálise oferece algo diferente: a chance de parar de mentir para si mesmo.

E quando você começa a se escutar de verdade, muita coisa muda. Você aprende a identificar os seus próprios abismos antes de cair neles e percebe quando seu desejo, em vez de partir de um interesse genuíno, é pautado pela herança familiar, pelo medo ou pela tentativa de agradar. Você passa a dizer "não" com firmeza, sem culpa. E, principalmente, começa a viver com mais clareza.

Porque, no fim das contas, clareza é melhor do que alívio momentâneo. Clareza dá direção, devolve poder e tira você da repetição.

Então, seja bem-vindo e seja bem-vinda a esse mergulho. Não espere um mapa, mas talvez você encontre bússolas. Não espere atalhos, mas talvez você veja novos caminhos. E não espere um final feliz, mas pode ter certeza de que, se você chegar até o fim, vai ter começado uma vida mais honesta e mais feliz com você mesmo.

Freud explica.

Eu traduzo.

Você escuta e, quem sabe, começa a mudar.

Capítulo **1**

ONDE DÓI?

Você já parou para pensar que a dor que mais incomoda é justamente aquela que você não consegue explicar? A dor de cabeça, a gente resolve com analgésico. A dor muscular, com alongamento. A dor de garganta, com mel ou antibiótico. Mas e aquela dor que você não sabe nomear?

Aquela que mora no meio do peito, que aparece do nada, ou que se esconde atrás de uma irritação constante, de um cansaço sem fim, de uma tristeza que ninguém vê? Essa é a dor que a psicanálise escuta.

Nem toda dor é física, recente ou tem nome nos manuais médicos. Mas toda dor fala, e o sintoma é essa fala. Mesmo que você não perceba, ele é como um mensageiro do inconsciente.

Freud foi o primeiro a dizer que sintoma é mensagem: é o corpo tentando dizer o que a alma calou, a repetição de uma dor que não foi elaborada. É a forma torta, criativa e, muitas vezes, até engraçada com que o inconsciente tenta chamar sua atenção.

Parece exagero? Vamos aos exemplos:

- Você começa a ter crises de pânico no elevador, mas jura que não tem medo de altura.
- Tem gastrite nervosa toda segunda-feira, bem na hora de ir trabalhar.
- Vive com enxaqueca, mas seus exames estão todos normais.
- Travou a coluna na véspera daquela conversa importante com a mãe.
- Fica resfriado todo Natal.

Coincidência? Nada é à toa. Freud dizia que o sintoma é como um compromisso entre o desejo inconsciente e a censura moral. É o meio-termo que o seu psiquismo encontrou para manter o desejo vivo, mas sem escandalizar sua mente racional.

Traduzindo: o sintoma é uma gambiarra emocional. É a forma como sua psique tenta manter a sanidade, pagando um preço por isso.

Você não grita com o seu chefe, mas tem uma crise de ansiedade antes da reunião. Você não admite que odeia o próprio casamento, mas vive com insônia. Você não fala que quer parar tudo e fugir, mas vive doente, com o corpo cansado, sem explicação médica.

Porque quando o desejo não pode falar, o corpo grita. Ou o comportamento se repete.

“Mas por que eu faria isso comigo?”, “Por que eu sabotaria minha própria vida?” — são algumas das perguntas que todos fazem na terapia.

E a resposta é: porque você está tentando sobreviver.

A mente não está contra você. Ela só está tentando preservar sua estabilidade, mesmo que, para isso, precise repetir situações que você jura que odeia.

Sabe aquela pessoa que sempre se envolve com gente abusiva? Que, “sem querer”, esquece compromissos importantes? Que vive se atrasando, que trava na hora da apresentação, que adoece durante as férias?

Ela não é burra nem azarada. Ela só está vivendo sob os comandos de um inconsciente que opera com leis próprias. E até que ela conheça essas leis, vai continuar culpando o destino, o outro ou a si mesma, sem entender nada.

É por isso que a primeira pergunta que se faz numa análise não é “O que você tem?”, mas, sim, “O que isso diz sobre você?”.

A alma não sente dor, mas o corpo sente por ela. A psicanálise sempre reconheceu que o corpo e a alma estão conectados por uma ponte que se chama desejo. E quando a alma, ou psique, se preferir um termo mais técnico, sente algo que ela não sabe elaborar, ela transmite para o corpo. Não por maldade, mas por limite.

Freud dizia que o sintoma é como um compromisso entre o desejo inconsciente e a censura moral.

Apesar de não sentir dor física, a alma sente angústia, culpa, frustração, medo, rejeição, abandono e humilhação. No entanto, como tudo isso é difícil demais de digerir, ela terceiriza. É aí que entra a psicossomática, uma área da psicanálise que estuda como certos conteúdos psíquicos que não são simbolizados acabam se manifestando no corpo. O corpo vira palco daquilo que a mente não conseguiu processar. Veja alguns exemplos comuns:

- **Dor de garganta** recorrente pode ser o que Freud chamaria de recalque da fala: você engole sapos, silencia e a garganta inflama.
- **Problemas intestinais?** É por meio do intestino que o corpo excreta seus dejetos. Quando a pessoa não consegue "elaborar" perdas, rejeições ou mágoas, esse órgão sofre.
- **Enxaquecas constantes** podem estar ligadas a um excesso de controle, tensão ou cobrança interna.
- **Dores no ombro** são comuns em quem carrega culpa ou responsabilidades que não são suas.
- **Problemas na pele** (como urticárias e dermatites) aparecem em pessoas que têm dificuldade de impor limites: não sabem dizer "não", sentem-se invadidas pelo outro, e o corpo responde com reações de defesa.

Cada corpo tem a sua história e cada dor carrega um endereço emocional. Claro, isso não significa ignorar a medicina tradicional, ao contrário. Mas quando os exames não explicam, ou quando a dor persiste mesmo com o tratamento, talvez seja a alma pedindo socorro com um megafone.

O sintoma como disfarce e revelação

O sintoma é esperto, ele engana bem: às vezes, ele se veste de doença física; outras vezes, de virtude:

- Gente que vive cansada e diz que é "muito dedicada".
- Gente que não diz "não" para ninguém e se orgulha de "ser generosa".
- Gente que trabalha até se destruir e se define como "comprometida".
- Gente que precisa estar sempre ocupada para não entrar em contato com o vazio.

E aí vem a pergunta psicanalítica: você está fazendo isso por escolha ou por medo?

Sinais que você ignora, mas que te denunciam

Vamos levar isso para a prática? Veja se você se identifica com alguns desses sinais:

- Você acorda cansado, mesmo dormindo bem à noite.
- Sente culpa por descansar.
- Você se irrita com barulhos, filas, perguntas simples.
- Foge do silêncio e evita ficar sozinho.
- Repete relações parecidas com a do seus pais, mesmo jurando que não faria igual.
- Você se sente inadequado, impostor, insuficiente.
- Tem vergonha de sentir raiva.
- Tem medo de ser você mesmo.

Se você respondeu “sim” a mais de três sinais, parabéns: o sintoma está batendo à sua porta. Mas não para punir, para despertar.

Quando você escuta seu sintoma, ele não precisa mais gritar: ao nomear a dor, ela deixa de ser um monstro invisível. Quando você entende por que aquilo está se repetindo, pode finalmente escolher algo diferente.

O que a psicanálise propõe?

A psicanálise não tira a dor. Ela convida você para uma conversa, para dar sentido ao que antes parecia só caos. Ela ajuda você a lembrar da história que foi esquecida, a encontrar o momento em que algo travou, para que possa, enfim, destravar. E é aí que mora o milagre.

Quando você escuta seu sintoma, ele não precisa mais gritar: ao nomear a dor, ela deixa de ser um monstro invisível. Quando você entende por que aquilo está se repetindo, pode finalmente escolher algo diferente.

Não é rápido, nem fácil, mas é verdadeiro. E viver com verdade, mesmo que doa, é melhor do que viver anestesiado.

Então, antes de correr para o Google e digitar seus sintomas ou procurar o próximo rótulo que isente você da responsabilidade de mudar, pare e se pergunte: “Onde dói? E o que será que essa dor está tentando me dizer?”.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 1 — Quando a coluna fala por ela

Letícia,[1] 42 anos, gerente de banco. Mulher eficiente, mãe presente, esposa exemplar. A paciente perfeita, que chegava à sessão sorrindo, com tudo organizado. Mas vinha com uma queixa recorrente: dor na lombar.

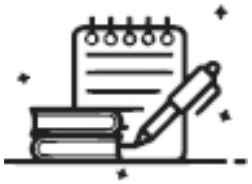
Ela dizia que era a postura ou estresse. Às vezes, achava que era por causa da academia. No entanto, a dor sempre aparecia nas segundas-feiras, especialmente quando havia reuniões com o diretor ou quando ela precisava visitar a sogra no domingo anterior.

Na análise, Letícia começou a perceber que sua dor surgia sempre que ela se sentia sobrecarregada emocionalmente. Ela carregava a família inteira nas costas: cuidava da mãe, resolvia os problemas do marido, organizava as festas dos filhos e ainda mediava as brigas da equipe no trabalho. Era a “mulher que dá conta de tudo”, até que o corpo começou a não dar conta.

A dor na coluna era a forma simbólica de seu corpo dizer: “Está pesado demais. Eu não aguento”.

Na escuta analítica, ela pôde reconhecer o padrão de sempre se colocar no lugar de sustentação, de ser a pessoa mais forte. Então, ela começou a se perguntar: “O que acontece comigo quando eu não salvo ninguém?”.

Com o tempo, a dor passou. Não porque ela encontrou um remédio mágico, mas porque começou a dizer “não”, a delegar tarefas, a sentir raiva sem culpa, a reconhecer seus próprios limites. O corpo dela só estava externalizando o que a alma já não dava conta de carregar sozinha.



EXERCÍCIO PRÁTICO

O MAPA DA MINHA DOR

1. Pegue papel e caneta. Desenhe um corpo humano simples (pode ser de palitinho mesmo).
2. Marque onde dói com frequência: costas, pescoço, estômago, cabeça, garganta etc.
3. Para cada parte marcada, responda com sinceridade:
   - Quando essa dor costuma aparecer?
   - Em que momento da vida isso começou?
   - Com quem você estava envolvido?
   - O que você estava vivendo emocionalmente?
   - Qual frase essa dor diria se pudesse falar?
4. Agora escreva, no rodapé do papel:
   “O corpo está tentando me dizer o que minha alma calou. Eu estou disposto a escutar.”

Guarde esse papel. Ele pode ser o início de uma grande mudança.

Capítulo **2**

A CULPA NÃO É DA SUA MÃE (MAS QUASE SEMPRE PASSA POR ELA)

Você sabia que não precisa gostar da sua mãe para ter sido profundamente moldado por ela? E também não precisa odiá-la para reconhecer que, sim, boa parte do que te desestabiliza hoje tem raízes lá atrás, nas suas primeiras relações.

A menoridade acaba oficialmente quando o RG marca os 18 anos da pessoa, mas nunca desaparece do seu consciente. Esse é um dos grandes choques da vida adulta: perceber que muitas coisas que você sente, escolhe, evita ou repete não têm a ver com quem você é agora, mas com quem você precisou ser lá atrás para sobreviver emocionalmente.

E adivinha quem estava lá? Ela: a figura materna. Seja sua mãe biológica, adotiva, ausente, presente demais ou indiferente. Seja ela amorosa ou negligente, autoritária ou permissiva, doce ou instável. Ela te moldou, de um jeito ou de outro.

A mãe que você teve e a que você criou

A psicanálise não trabalha com a figura da mãe real, mas com a da mãe interna, aquela que ficou registrada psíquica e emocionalmente em você.

Winnicott chama de “mãe suficientemente boa” a figura que oferece o cuidado necessário sem ser intrusiva. Mas essa figura, para existir, precisa ter recursos emocionais. E aqui está o ponto: nem toda mãe os tem.

Tem mãe que ama, mas não sabe cuidar. Tem mãe que cuida, mas não suporta o afeto. Tem mãe que dá o peito, mas nunca ofereceu colo. Tem mãe que deu casa, comida, roupa lavada, mas nenhum olhar, nenhuma escuta. E o bebê, sensível, inteligente e dependente, aprende a se adaptar.

Ele se molda ao que há, reprime o que sente e desenvolve estratégias para não perder o pouco amor que recebe.

É assim que nasce o que Freud chamou de recalque primário: uma contenção precoce do desejo para não perder o vínculo, o amor da mãe. E, muitas vezes, isso significa se tornar o que ela gostaria que você fosse e não quem você realmente é.

A raiz emocional das repetições afetivas

Quando você não foi visto na infância, passa a vida adulta tentando ser notado. Se foi visto apenas como extensão da mãe, passa a vida tentando provar que tem valor próprio. Caso tenha sido silenciado, cresce gritando, ou fazendo silêncio nos piores momentos. Quem foi sobrecarregado cedo demais, vira um adulto que "não aguenta mais nada".

Lacan dizia que o sujeito nasce no desejo do Outro. E o "Outro" é justamente essa mãe que deseja ou rejeita, acolhe ou ignora, nomeia ou confunde. Se esse Outro (mãe) foi caótico, a identidade se forma de maneira instável. Se foi rígido demais, o sujeito vira prisioneiro de um ideal e, se foi ausente, ele se agarra a qualquer afeto, mesmo que destrutivo.

É daí que vêm muitos dos seus relacionamentos ruins. Você busca inconscientemente repetir a cena da infância:

- tentando, dessa vez, ser amado;
- tentando, dessa vez, ser escolhido;
- tentando, dessa vez, "dar certo".

Mas a psicanálise já avisa: a repetição é a prisão da alma. Quando a infância é negada, ela vira sabotagem. Sabe aquela frase: "eu não gosto de vitimismo"? Pois é. Normalmente, quem diz isso carrega dentro de si uma criança que nunca foi acolhida, e que agora é rejeitada até pelo adulto que ela se tornou.

Negar a sua infância não o torna mais forte. Só torna você mais duro. E gente dura demais quebra, mais cedo ou mais tarde.

Sabe aquelas reações desproporcionais que você tem com críticas, rejeições ou abandono? Aquele ciúme absurdo? Aquela raiva irracional? Aquilo não é o seu Eu atual. É o seu Eu do passado, mal resolvido, atuando de novo. Você não está sendo "imaturo", mas, sim, fiel àquela criança que

não foi protegida, amada ou autorizada a existir por inteiro, do jeito que ela era. E como ninguém explicou que isso era uma dor antiga, você cresceu achando que “é assim mesmo”.

Não é. É trauma. É repetição. É falta de elaboração.

A mãe como espelho e como limite

Nos primeiros anos de vida, a mãe é tudo: alimento, segurança, voz, afeto, mundo. Ela é o espelho onde a criança começa a se reconhecer como alguém. É nela que o bebê encontra contorno. É com ela que ele aprende se pode confiar, pedir, existir.

Mas essa mesma mãe precisa frustrar. Sim: frustrar com afeto. Porque é por intermédio da frustração amorosa, aquela que não atende tudo, mas também não abandona, que a criança entende que o mundo não gira em torno dela. É ali que nasce o ego. É ali que surge o desejo de verdade.

A mãe que nunca nega nada cria narcisistas. A que nega tudo cria dependentes afetivos. E a que abandona emocionalmente cria adultos que abandonam a si mesmos.

O que fazer com isso tudo?

Negar a sua infância não o torna mais forte. Só torna você mais duro. E gente dura demais quebra, mais cedo ou mais tarde.

O caminho não é culpar, é conhecer. Conhecer sua história, suas dores, seus padrões. Perceber como você foi moldado, em que momento você se perdeu, quando você deixou de se escutar.

A autoanálise é um processo de reconstrução simbólica da origem. Você entra adulto, mas quem fala é a criança. E é ouvindo essa criança que o adulto ganha força. É doloroso? Sim, mas é libertador.

O luto da infância que você não teve

Talvez a maior ferida que você carrega não seja o que viveu, mas o que nunca viveu. O colo que não veio, o elogio que nunca ouviu, o olhar de admiração que você sempre desejou. A liberdade de errar sem ser humilhado.

Essas ausências doem e, muitas vezes, doem mais do que os traumas explícitos. Por isso, um dos grandes processos na psicanálise é viver o luto da infância idealizada. Aceitar que a mãe que você precisava não existiu, e que a mãe que existiu fez o que pôde com o que tinha e, ainda assim, te feriu.

Esse luto dói, mas ele cura. Porque quando você para de exigir dos outros aquilo que só sua infância poderia lhe dar, você finalmente começa a viver o presente com mais leveza. A cura começa quando você assume que ninguém virá resgatá-lo!

Essa é a frase mais dura e mais libertadora deste capítulo:

Ninguém no presente vai conseguir curar sua infância.

Nem namorado. Nem terapeuta. Nem um amigo incrível que “te entende como ninguém”. Nem seu filho, que você tenta amar do jeito que nunca foi amado.

O que sua mãe não pôde te dar, ninguém mais poderá.

E é por isso que a dor só para de doer quando você aceita que ela existiu, e que não será compensada. Só assim você começa a viver de verdade.

O amor e o ódio que moram na mesma mãe

Muita gente começa a terapia dizendo: “Mas minha mãe foi maravilhosa. Eu não tenho do que reclamar”. E termina a frase com os

olhos cheios de lágrimas, sem saber explicar de onde vem tanta angústia.

A verdade é que nem sempre a dor vem de um trauma óbvio. Às vezes, ela vem do excesso de idealização. Idealizar a mãe é uma defesa psíquica antiga: quando somos crianças, precisamos acreditar que ela é perfeita, porque dependemos dela para tudo. A ideia de que nossa mãe falha, erra ou fere é insuportável quando se tem três anos de idade.

O problema é que muitos adultos ainda mantêm essa defesa infantil. Continuam protegendo a imagem da mãe como se ainda tivessem que agradá-la. Como se fosse errado pensar mal, sentir raiva ou criticar.

E é aí que surgem os sintomas:

- Agressividade inexplicável.
- Culpa constante.
- Vergonha de existir.
- Vontade de sumir, sem saber por quê.

O corpo sente o que a mente reprime. E a psique entra em curto-circuito: amo essa mulher, mas também tenho raiva dela. E está tudo bem. Na psicanálise, chamamos isso de ambivalência: a capacidade de sentir amor e ódio pela mesma pessoa. Isso é maturidade afetiva e não um problema.

Você pode amar sua mãe e ainda assim dizer que ela o feriu. Você pode ser grato e ainda reconhecer que algo faltou. Você pode desejar o bem a ela e, ainda assim, precisar se afastar para se preservar. Isso não é ingratidão, é crescimento psíquico.

Quando você se torna a mãe que o feriu

Outro movimento muito comum e doloroso é o da identificação com o agressor. Você jura que vai ser diferente, que vai tratar os outros com empatia, que nunca vai repetir. Mas, de repente, está dizendo as mesmas frases que odiava ouvir. Está usando o mesmo tom de voz e se comportando exatamente como ela se comportava com você.

Isso não é porque você virou “igualzinho”. É porque seu inconsciente não encontrou outro modelo. Na ausência de uma nova referência emocional, o psiquismo busca o que conhece, mesmo que machuque.

Você não repete porque quer, repete porque ainda não elaborou. A boa notícia é que a repetição pode ser interrompida. No entanto, isso exige um

gesto de coragem: olhar para trás sem se paralisar.

O corpo como extensão do vínculo materno

Muitas vezes, mesmo na idade adulta, o corpo continua fazendo o que aprendeu a fazer para sobreviver na infância. Por exemplo:

- Crianças que tinham que “se comportar” para ganhar carinho, viram adultos hipercontrolados.
- Crianças que foram expostas a gritos constantes desenvolvem hipersensibilidade auditiva e vivem irritadas.
- Crianças que engoliram muito choro podem ter compulsão alimentar.
- Crianças que eram punidas por demonstrar afeto podem crescer com bloqueios sexuais.

O corpo memoriza afetos. Cada músculo tenso, cada dor recorrente, cada alergia emocional pode ser uma tentativa de manter o vínculo com a mãe, mesmo que ele tenha sido doloroso.

Isso pode parecer estranho, mas faz sentido:

“Se eu adoecer como ela, talvez ela me ame.”
“Se eu fracassar como ela, talvez ela me veja.”
“Se eu sofrer como ela, talvez eu ainda pertença à nossa história.”

Inconscientemente, o sintoma vira ponte simbólica de ligação. E por mais que o adulto diga “quero me libertar disso”, existe um medo profundo de trair essa lealdade silenciosa. Por isso é tão difícil mudar. Por isso dói tanto melhorar. Porque crescer também é, de certa forma, perder a mãe.

Quando a dor nem é sua: o peso das gerações anteriores

Alguns sofrimentos são ainda mais sutis: você sente dores que não têm a ver com a sua história direta, mas com a história da sua mãe ou da sua avó.

Chamamos isso de inconsciente transgeracional. É quando padrões emocionais, culpas e traumas não elaborados são passados como herança

silenciosa. Você vive o que não viveu. Sente o que não entendeu. Chora por dores que não são suas, mas que você herdou como missão inconsciente de reparar.

É uma reação em cadeia:

1. Sua avó foi abandonada.
2. Sua mãe cresceu com medo do abandono.
3. Você tem pavor de ficar sozinha, mesmo nunca tendo sido abandonada.

O trauma inicial se repete como um eco emocional. E a análise é, muitas vezes, o único espaço onde esse eco ganha nome e é devolvido a quem pertence.

E se minha mãe já morreu?

A relação com a mãe não acaba com a morte dela. O que morre é o corpo físico, não a marca simbólica.

Aliás, às vezes é só depois da morte que certos sentimentos vêm à tona: raiva, mágoa, alívio, dor, saudade, culpa. É nesse momento que o luto se mistura com a verdade e que você pode, finalmente, olhar para essa relação sem mais buscar aprovação, sem mais medo de castigo. Porque o verdadeiro luto de uma mãe não é sepultá-la: é sepultar o que ela representava em você. E isso, sim, pode ser libertador.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

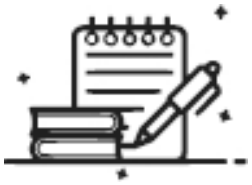
Caso nº 2 — O homem que não gritava com a mãe, mas gritava com a esposa

Daniel, 37 anos, pai de duas crianças, casado, executivo.

Na empresa, ele era elogiado pela postura firme. Em casa, gritava. Muito. Principalmente com a esposa.

Na análise, ele dizia que ela “o provocava”, que “falava demais”, que “não sabia se calar”. Mas à medida que as sessões avançavam, percebeu que essas frases eram as mesmas que seu pai dizia sobre sua mãe. E que ele, quando criança, assistia calado, sem nunca interferir. Aprendeu, então, que a mulher que fala é a causa do conflito e que quem grita, “vence”.

Só que Daniel não era seu pai, e sua esposa não era sua mãe. Ao perceber que estava reencenando um trauma não elaborado, Daniel pôde mudar. Ele parou de gritar e começou a escutar. Por mais difícil que tenha sido, nada se compara à liberdade de ser “dono” das próprias atitudes. Ele não “perdoou” o pai: ele entendeu o que repetia e pôde fazer diferente.



EXERCÍCIO PRÁTICO

DE QUEM É ESSA VOZ?

1. Pegue papel e caneta. Pense em três frases que você costuma dizer para si mesmo (especialmente em momentos de crise, frustração ou medo).
Exemplo:

- “Você não vai dar conta.”
- “Você precisa se controlar.”
- “Você tem que ser forte.”

2. Escreva essas frases no centro da folha.
3. Agora, reflita: essa voz é sua ou de alguém do passado? Quem dizia isso? Mãe, pai, avó, professor, pastor, chefe?

4. Por fim, escreva ao lado de cada frase:

- “Hoje eu posso pensar diferente.”
- “Essa frase foi importante um dia, mas hoje me limita.”
- “Agora, quem fala comigo sou eu.”

Guarde esse papel. Releia quando sentir que está agindo no automático. Você está reprogramando a voz que te guia.

Capítulo **3**

NARCISISMO: AMOR DEMAIS POR SI OU DE MENOS PELOS OUTROS?

Narcisismo virou diagnóstico de mesa de bar, de música sertaneja… Qualquer pessoa egoísta, vaidosa ou indiferente já é chamada de narcisista. A amiga que some? Narcisista. O ex que traiu? Narcisista. A *influencer* que fala só de si mesma? Narcisista com N maiúsculo.

No entanto, narcisismo não é só isso. Na verdade, todo ser humano passa por uma fase narcísica, e isso é até saudável. O problema não é o narcisismo em si; é quando o sujeito fica preso nessa fase e todo mundo ao redor paga o preço.

Mas o que é narcisismo, afinal? Freud foi o primeiro a desenvolver uma teoria mais estruturada sobre o tema: para ele, o narcisismo é uma etapa do desenvolvimento psíquico. Nos primeiros meses de vida, o bebê ainda não diferencia o outro de si. Tudo gira em torno dele, ele é o centro do mundo. Se chora, alguém vem; se sente fome, alguém o alimenta; se sorri, todos o aplaudem. Essa fase se chama narcisismo primário e é essencial: é nela que a criança constrói a ideia de que ela é digna de amor.

Depois, com o tempo e as frustrações naturais da vida, o sujeito vai deslocando seu investimento amoroso do próprio Eu para o mundo externo. Aprende que nem tudo será do seu jeito: nem sempre será aplaudido, nem sempre será amado.

Às vezes você não quer um parceiro, quer um espelho de infância. Quer repetir aquela relação em que você precisava implorar por afeto. Quer, no fundo, refazer a cena e, dessa vez, “ser escolhido”.

Mas quando isso não acontece direito, ou quando o sujeito precisa regredir psiquicamente para se proteger, surge o que Freud chama de narcisismo secundário, ou Transtorno de Personalidade Narcísica, um retorno ao amor exagerado por si mesmo como defesa contra feridas emocionais.

O narcisista não se acha. Ele se protege.

Por trás do “eu me amo” do narcisista está o medo inconsciente de não ser amado por ninguém. Por trás da arrogância, está uma autoestima frágil e, por trás da frieza, está um terror de ser rejeitado.

O narcisismo patológico é, na verdade, uma forma extrema de evitar o sofrimento. É alguém que, um dia, sentiu-se profundamente ferido, humilhado, negligenciado e jurou inconscientemente:

“Nunca mais vou depender de ninguém”.
“Nunca mais vou mostrar fraqueza”.
“Nunca mais vou precisar de amor”.

Então, o sujeito constrói uma armadura emocional e chama isso de “autoconfiança”. Mas é só medo disfarçado.

Os tipos de narcisismo que ninguém te contou

Nem todo narcisista é aquele que se acha o máximo. Aliás, os mais perigosos são os disfarçados. Veja alguns:

- **Narcisista espiritualizado**: se sente superior por “ter consciência elevada”, mas não suporta ser questionado.
- **Narcisista salvador**: vive ajudando todo mundo, mas não escuta ninguém. Quer aplauso, não conexão.
- **Narcisista carente**: vive se fazendo de vítima. Exige atenção constante, mas não reconhece o outro como sujeito.
- **Narcisista silencioso**: não se exibe, mas se sente melhor que os outros. Tem desprezo velado, soberba discreta.

O narcisismo pode ser barulhento ou sutil. No entanto, em todos os casos há uma característica central: o outro não existe como sujeito, só como extensão para aplaudi-lo.

Narcisismo e redes sociais: o Eu que performa

As redes sociais criaram um palco ideal para que feridas narcísicas se manifestem sem pudor. *Likes*, filtros, seguidores, comparações, tudo isso alimenta uma relação doentia com a própria imagem.

O sujeito não sabe mais se vive ou se está apenas se exibindo vivendo. Ele não se olha mais no espelho e, sim, na tela. E quando não tem curtida, elogio ou visualização suficiente, vem a crise: “Será que eu sou importante?”, “Será que existo se ninguém me vê?”.

É o narcisismo moderno: um Eu esvaziado que precisa de plateia para existir.

Mas e o outro lado? Por que nos relacionamos com narcisistas?

Se você vive se envolvendo com pessoas frias, egocêntricas ou emocionalmente indisponíveis, vale a pergunta: “O que em mim acredita que só esse tipo de pessoa pode me amar?”.

Às vezes, você não quer um parceiro, quer um espelho de infância. Quer repetir aquela relação em que você precisava implorar por afeto. Quer, no fundo, refazer a cena e, dessa vez, “ser escolhido”.

Relacionar-se com um narcisista pode ser viciante. Você acredita que, se mudar, agradar e se anular, finalmente ele vai vê-lo. Mas ele não vê ninguém, nem a si mesmo de verdade. E é você que se perde no processo.

Narcisismo e parentalidade: filhos como troféus

Outro território onde o narcisismo se expressa cada vez mais é na criação dos filhos. Pais que colocam a criança no centro de tudo, que não admitem frustração, que tratam o filho como “projeto de sucesso” muitas vezes não estão olhando para a criança. Estão olhando para sua própria imagem projetada ali.

É o filho que precisa ser bonito, inteligente, bilíngue, talentoso, gentil, resiliente, calmo, bem-vestido, bem-comportado… Não porque isso o faça feliz, mas porque isso valida os pais. No fundo, é o narcisismo dos pais que está sendo alimentado.

E o risco?

Uma geração de crianças que não sabem quem são, porque passaram a vida performando para agradar.

O que fazer se eu sou (ou amo) um narcisista?

Primeiramente: todo mundo tem traços narcisistas. Não é um pecado, é estrutural. A questão é:

- Isso impede você de se relacionar de verdade?
- Isso o isola?
- Isso faz você usar as pessoas?
- Isso o impede de sentir empatia?

Se sim, vale buscar ajuda. Porque ninguém se cura sozinho, e o narcisista, mais do que ninguém, precisa reaprender a ser gente.

O narcisismo é o escudo de quem nunca foi validado. No fim, o narcisista não se ama demais: ele só não aprendeu a amar o outro de forma segura.

Por outro lado, se você ama alguém assim, vale lembrar: você não vai curá-lo com amor. Você pode até inspirar, provocar, espelhar. Mas o outro só muda quando estiver pronto para reconhecer que existe alguém além dele no mundo.

O narcisismo é o escudo de quem nunca foi validado. No fim, o narcisista não se ama demais: ele só não aprendeu a amar o outro de forma segura. Então, vive em ciclos de exibição, defesa, isolamento, comparação e autoproteção. No fundo, espera que alguém veja o que ele mesmo não suporta encarar: a criança ferida que um dia implorou por amor e não foi atendida.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 3 — A mulher que se achava empoderada, mas usava todos

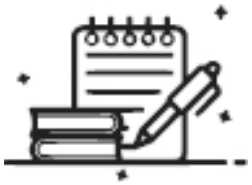
Bruna, 34 anos, influenciadora de autoestima feminina. Milhares de seguidoras, discursos afiados, frases de impacto.

Nas redes, ela parecia inabalável. Na análise, revelou que tinha pavor de rejeição. Evita relacionamentos sérios, desprezava quem demonstrava afeto demais, se irritava com críticas e sentia um vazio imenso depois de cada conquista.

Aos poucos, Bruna foi entendendo que sua postura “poderosa” era um mecanismo de defesa. Ela era filha de uma mãe extremamente crítica e de um pai ausente, cresceu ouvindo que precisava “ser perfeita”. Então, criou uma personagem: Bruna, a invencível.

Na terapia, desmontou a armadura e descobriu que nunca se sentiu suficiente. Não era autossuficiente, era assustada. Não era autoconfiante, era ferida.

Finalmente, ela começou a se permitir ser vista de verdade. Com menos filtro e mais verdade. Com menos aplauso e mais afeto.



EXERCÍCIO PRÁTICO

ONDE EU FINJO QUE ME AMO?

1. Pegue papel e caneta. Liste três situações em que você se sente “confiante demais”, “no controle” ou “inabalável”.

2. Agora, escreva:

- O que aconteceria se eu me mostrasse vulnerável aqui?
- O que eu mais temo que os outros descubram sobre mim?
- Quem me ensinou a esconder quem eu sou?

3. Finalize com a frase:
   “Ser forte não é nunca cair. É me permitir ser visto, mesmo quando não estou no meu melhor.”

Guarde. Releia quando sentir vontade de se esconder atrás da pose.

Capítulo **4**

GENTE QUE SUGA, GENTE QUE SOME

Você já conheceu alguém que parecia bom demais para ser verdade... e era? Gente que chega encantando, elogiando, conectando em níveis profundos, dizendo que “nunca sentiu aquilo por ninguém”. E, quando você vê, já está emocionalmente envolvido. Um verdadeiro *love bomb*!

Só que, de repente, essa pessoa muda. Fica fria, distante, cruel ou desaparece sem aviso. Gente que suga, gente que some. Gente que você tenta entender e, no processo, acaba se perdendo.

O perigo do “quase amor”

Essas relações não costumam começar com violência, grosseria ou silêncio — elas começam com intensidade emocional. O “psicopata afetivo” não entra quebrando a porta; ele entra oferecendo o que você mais quer: atenção, admiração, conexão, presença...

E aí, quando você já está vulnerável, ele some. Ou humilha, manipula e depois volta como se nada tivesse acontecido, e você, em meio à carência e à confusão, aceita. É um jogo, e você nem percebeu que estava jogando.

O perverso não ama, ele observa; não se envolve, ele estuda. E quando você se torna previsível demais, ele perde o interesse. Você vira um espelho que já não serve para inflar o ego dele, e é descartado.

Psicopatia, sociopatia e perversão: o que a psicanálise diz

Na psicanálise, esses perfis são estudados sob a ótica da estrutura perversa. Aqui, “perverso” não significa “pervertido sexual”, mas alguém que nega a existência do outro como sujeito. O outro é apenas um objeto a ser usado. Essas pessoas não se relacionam, elas consomem e descartam.

Diferente do neurótico (que sofre por culpa e desejo), o perverso não se culpa, não se questiona e não sofre. Ele manipula, mente, seduz, destrói e segue a vida como se nada tivesse acontecido.

Freud e Lacan estudaram essa estrutura como uma forma de funcionamento psíquico que desconhece a falta. O perverso não deseja, ele quer tomar. E, como nada o preenche, está sempre caçando alguém novo para sugar.

A frieza emocional como arma

Essas pessoas sabem usar o silêncio como tortura. Sabem sumir na hora exata em que você mais precisa. Sabem elogiar você de um jeito que o deixe viciado e desvalorizá-lo logo depois. Elas têm o dom de deixar você em estado de dúvida permanente:

“Será que fui eu que exagerei?”
“Será que estou sendo carente demais?”
“Será que estou ficando louco?”

Não. Você só está sendo vítima de *gaslighting* emocional.

Gaslighting emocional é um tipo de manipulação psíquica em que uma pessoa faz a outra duvidar das próprias percepções, dos próprios sentimentos e até da própria sanidade.

Na psicanálise, podemos pensar nisso como uma invasão do espaço subjetivo do outro: o sujeito passa a não confiar mais em sua própria leitura da realidade e começa a depender da versão distorcida que o manipulador oferece. Agora, é ele que diz a respeito da *sua realidade* e a distorce segundo as necessidades dele.

Em termos simples, é quando alguém fala ou faz algo e depois nega, minimiza ou distorce os fatos, fazendo você se sentir confuso, exagerado ou

“louco”. Um exemplo clássico: você diz que ficou magoado com uma atitude da pessoa, e ela responde: “Imagina, isso nunca aconteceu. Você está inventando”. Ou: “Você é muito sensível, isso é coisa da sua cabeça”.

Do ponto de vista psicanalítico, o *gaslighting* atua diretamente sobre o Eu e a sua capacidade de confiar na própria percepção do real. Ele abala a função de realidade do sujeito, que já é uma construção delicada. Freud dizia que a realidade psíquica é sempre atravessada pelo inconsciente. Quando alguém insiste em negar, anular ou colocar em dúvida aquilo que sentimos ou percebemos, acaba colonizando esse espaço interno, criando insegurança e fragilidade na autoestima.

Em outras palavras: o *gaslighting* não é só mentira. Ele mina sua confiança em você, nos seus afetos e até na própria memória. É como se a voz do outro passasse a valer mais do que a sua, um ataque silencioso à autonomia psíquica.

No cotidiano, vemos exemplos dessa dinâmica em todo tipo de relação:

- A mãe que diz para o filho: “Você não está triste, você só quer chamar atenção”.
- O parceiro que jura não ter dito algo que você ouviu claramente.
- O chefe que afirma: “Nunca cobrei isso de você”, quando na verdade cobrou várias vezes.

Tudo isso faz o sujeito duvidar de si e viver em constante estado de confusão, com medo de errar e a sensação de que “a culpa é sempre minha”.

O abandono como forma de poder

Um dos jogos preferidos do sujeito perverso é o abandono simbólico: ele não termina o relacionamento, mas se ausenta emocionalmente. Está ao seu lado fisicamente, mas não está mais de fato ali. E isso enlouquece você. Ele continua aparecendo no WhatsApp, curtindo suas fotos, dizendo que “sente saudades”, mas não oferece presença verdadeira. Esse é o ciclo do abuso afetivo:

1. Idealização — Você é tudo.
2. Desvalorização — Você não é mais suficiente.

3. Descarte — Você é nada.
4. Recontato — “Oi, sumido.”

“Mas ele parecia tão incrível…” Porque eles são, no começo.

Pessoas com traços perversos são altamente funcionais. Charmosas, inteligentes, bem-sucedidas, envolventes. Elas sabem se adaptar ao seu desejo, leem você e sabem exatamente como seduzi-lo, porque você entrega o manual nas primeiras conversas, e elas usam esse manual contra você.

O perverso não ama, ele observa; não se envolve, ele estuda. E quando você se torna previsível demais, ele perde o interesse. Você vira um espelho que já não serve para inflar o ego dele e, então, é descartado.

Mas e eu? Por que me envolvo com gente assim?

Esta é a pergunta que mais dói, mas também é a mais transformadora. Ninguém fica com um perverso por muito tempo sem estar inconscientemente alimentando algo da própria história.

Às vezes, você teve pais emocionalmente ausentes e aprendeu a se contentar com migalhas. Pode ser que você tenha se acostumado a lutar por amor. Ou, talvez, tenha aprendido que “amar é sofrer”.

Quem ama, não tortura. Quem cuida, não confunde. Quem quer o seu bem, trata você como sujeito e não como coisa.

O sujeito perverso ativa exatamente a sua ferida original e promete curá-la. Mas o que ele faz, no fim, é retraumatizar você. E, sem perceber, você tenta convencer o agressor a virar cuidador. Quer transformar o algoz em salvador, ressignificar a cena da infância — pela milésima vez. Só que isso não vai acontecer.

O que começa como sedução, termina como destruição. E a culpa não é sua, mas a responsabilidade de sair é.

As desculpas que mantêm você preso

- “Mas ele tem um bom coração…”
- “Mas ela teve uma infância difícil…”
- “Ele só não sabe demonstrar amor…”
- “Ela só está confusa…”
- “Eu sou muito sensível…”

Estas frases são âncoras emocionais: servem para manter você ali, submisso, confuso, esperando algo que nunca virá. Na dúvida, anote essa regra de ouro da psicanálise:

Quem ama, não tortura. Quem cuida, não confunde. Quem quer o seu bem, trata você como sujeito, e não como coisa.

Isso também acontece no trabalho e na família?

Não se engane: relações com pessoas perversas não acontecem só em casais.

- O chefe que elogia você em público e o humilha no privado.
- A mãe que usa a culpa para controlá-lo.
- O irmão que faz piadas sobre sua aparência, mas “é só brincadeira”.
- O sócio que manipula emocionalmente para você nunca sair da sociedade.

Perversão é modo de funcionamento. Pode vestir terno, avental, batina, uniforme de voluntário, jaleco. Pode morar com você, dormir com você, pode até ir ao culto com você. Mas se suga sua energia, sua autonomia, sua saúde mental, não é vínculo. É aprisionamento.

Como sair desse ciclo?

Você não sai com uma conversa, não sai com um “vamos resolver isso”, nem com um “se você me ama, mude”. Você sai com consciência, com luto, com terapia. Com ruptura.

É preciso entender que aquela pessoa que parecia incrível nunca existiu: foi uma máscara feita sob medida para seduzir você. O que existiu foi o que você projetou. E agora, o que você precisa projetar é uma nova versão de si mesmo.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 4 — O namorado perfeito que virou silêncio

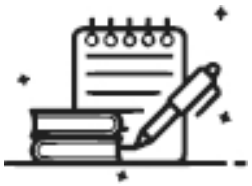
Gabriela, 29 anos, administradora. Chegou à análise dizendo que não conseguia sair de um relacionamento “estranho”.

No início, ele era tudo: presente, gentil, apaixonado. Dizia que ela era a mulher da vida dele. Com um mês de namoro, falava em casamento; com dois, passou a se afastar; com três, sumia por dias, reaparecia com presentes e desculpas vagas. Gabriela ficava em estado de espera permanente.

Na análise, percebemos que Gabriela reencenava a relação com o pai: amoroso por períodos curtos, mas quase sempre ausente. Ela aprendeu a amar esperando e a desejar, idealizando.

O namorado ativava essa ferida. E ela, no fundo, acreditava que, se mudasse o suficiente, ele “voltaria a ser o mesmo”, mas ele nunca foi. O início foi só performance.

Ao elaborar isso, Gabriela chorou... Mas conseguiu sair do relacionamento, porque entendeu que o vazio que ele deixava era o mesmo que ela carregava desde menina. E esse vazio, agora, tinha nome.



EXERCÍCIO PRÁTICO

O QUE EU IGNORO EM NOME DO AMOR?

1. Liste três pessoas que já lhe fizeram mal emocionalmente, mas cujo comportamento você tentou justificar.

2. Escreva:

- O que essa pessoa me oferecia que me mantinha preso?
- Em que eu queria tanto acreditar, mesmo com os sinais contrários?
- Em que cena da minha infância isso repete?

3. Finalize com a frase:
   “Não é amor quando me anulo. Não é cuidado quando me desfaço. Não é vínculo quando só um existe.”

Leia em voz alta. Guarde. Volte sempre que sentir dúvida.

Capítulo **5**

DORES DA ATUALIDADE: ANSIEDADE, *BURNOUT* E A PRESSA PARA SE CURAR

Se você chegou até aqui esperando um capítulo leve, sinto muito: não vai ser. Mas vai ser verdadeiro e esclarecedor.

Sente aí, respire e desligue as notificações. Pegue uma água ou um café forte, porque hoje vamos falar daquilo que você vive tentando não sentir:

- A cabeça que não desliga.
- O corpo que não obedece.
- A culpa que aparece até no descanso.
- O choro que não tem hora.
- O vazio que você preenche com estímulos infinitos.

E, claro, a pressa para resolver tudo isso. De preferência, antes de segunda-feira, porque você tem reunião.

Vamos começar pelo começo? Você não nasceu ansioso. Você não saiu da barriga da sua mãe com *burnout*. Você não é uma aberração emocional. Você só vive no século 21!

O mundo mudou, e não foi pouco. A gente não tem tempo para sentir, não tem tempo para sofrer, não tem tempo nem para pensar. E quando você finalmente admite que não está bem, a resposta do mundo é rápida:

"Medite", "Respire fundo", "Faça ioga", "Beba mais água", "Tome esse floral", "Siga esse guru", "Feche os ciclos", "Leia esse livro", "Compre esse *planner*", "Você tem que se amar mais", "Vai tomar um sol!".

E você, ali, tentando lembrar quando foi que tudo começou a desandar, a perder o controle, a perder o sentido, a perder a vida…

A ansiedade não chegou ontem, ela foi se acumulando. Começou naquela cobrança constante de fazer mais, entregar melhor, agradar todo mundo, não decepcionar ninguém. E aí, de repente, você percebe que:

- Dorme mal.
- Acorda cansado.
- Come por impulso.
- Esquece o que ia falar.
- Chora sem motivo.
- Ri à força.
- Vive com a sensação de que está atrasado, mesmo quando não tem hora marcada.

A ansiedade é o sinal de que o seu corpo está carregando a alma nas costas.

Ansiedade — quando a mente não para, o corpo grita

Ansiedade é como ter um futuro imaginário puxando você pelos cabelos, enquanto o presente grita “ei, esqueceu de mim?”. É aquele pensamento que corre antes de a vida acontecer. É uma inquietação que não tem nome, um medo que não tem forma, um alerta ligado… mesmo quando não há perigo real.

Pessoas ansiosas vivem em uma espécie de “pré-vida”. Estão sempre um passo à frente: antes do evento, antes da conversa, antes do problema, antes da tragédia.

Ansiedade é como ter um futuro imaginário puxando você pelos cabelos, enquanto o presente grita “ei, esqueceu de mim?”. É aquele pensamento que corre antes de a vida acontecer. É uma inquietação que não tem nome, um medo que não tem forma, um alerta ligado… mesmo quando não há perigo real.

E o corpo? O corpo obedece à mente. E como a mente nunca para, o corpo grita.

O corpo como porta-voz da alma

Você já percebeu como a ansiedade adora dar as caras no corpo?

- Falta de ar.
- Boca seca.
- Tensão muscular.
- Tremores.
- Dores no peito.
- Dor de estômago.
- Mãos suadas.
- Insônia.
- Formigamento.

Parece ataque cardíaco, mas é só uma crise existencial. Como já vimos antes, a psicanálise ensina que a alma não sente dor: ela sente falta, angústia, desejo não nomeado. Como ela não sabe onde doer, ela terceiriza. E aí sobra para o estômago, para o intestino, para o coração, para o sono, para o ciclo menstrual.

Quando o inconsciente quer ser escutado, ele não bate na porta com delicadeza, ele explode em sintomas. E a ansiedade é uma dessas explosões, silenciosa, mas cravada na carne.

Ansiedade não é só medo. É excesso de desejo

Quem vê de fora, acha que o ansioso tem medo do mundo. No entanto, muitas vezes, o que ele tem mesmo é fome de mundo. Desejo demais, pressão demais, expectativas demais, controle demais.

A ansiedade pode nascer do medo de falhar. Mas também pode vir do medo de desejar: de ter que sustentar o desejo, de se frustrar e de não dar conta de si mesmo.

E aí, o sujeito paralisa. Ou acelera, tenta controlar tudo e se culpa por não conseguir relaxar. A verdade é que a ansiedade, na maioria das vezes, é

um grito inconsciente por contenção. Por limites, afeto estruturante e um tempo mais humano.

A cultura da pressa e o esgotamento emocional

A gente vive na era do alerta constante: notificações, respostas instantâneas, comparações em tempo real, prazos, tarefas, autocobrança, perfis perfeitos no Instagram.

É como se o mundo dissesse: “Vai! Vai! Vai! Agora! Já!”.

E o corpo responde: “Mas eu só queria deitar um pouco…”.

A ansiedade hoje virou quase um crachá de funcionalidade. Quem não é ansioso “não está rendendo”; quem não dorme “é guerreiro”; quem surta, “é só uma fase”. Mas a verdade é que estamos todos exaustos. Dormindo mal, comendo mal, pensando demais e sentindo de menos.

Ansiedade, hoje, é a nova linguagem do sofrimento emocional. Um sintoma social legitimado por uma cultura que adora ver você produtivo, mas não sabe ver você em paz.

Ansiedade infantil: crianças que já nascem com agenda

Hoje, crianças com 7 anos já tomam ansiolíticos. Adolescentes de 13 já têm diagnóstico de *burnout*. Bebês com agenda cheia: escola bilíngue, natação, balé, reforço, terapia ocupacional. A infância virou um campo de produtividade precoce, e a ansiedade virou a trilha sonora da geração que nunca teve tempo para brincar sem propósito.

Muitos pais perguntam: “Por que meu filho tem crise de ansiedade se não tem preocupações?”.

A resposta pode doer, mas precisa ser dita: porque o ambiente é ansioso. E a criança não aprende com as suas palavras, mas com as suas atitudes.

O que a Neurociência diz sobre a ansiedade

A ciência explica: a **amígdala** cerebral — responsável pelo medo e pela sensação de alerta — está hiperativada em cérebros ansiosos. E o **córtex pré-frontal** — responsável pelo julgamento e pela racionalização — não consegue inibir essa ativação a tempo.

Ou seja: o cérebro do ansioso vive em estado de ameaça permanente. Mesmo que não haja leão, o corpo age como se houvesse, liberando adrenalina e cortisol, causando respiração curta e tensão muscular. E, se isso vira rotina, o sistema nervoso entra em colapso. O corpo entende que o mundo é hostil e responde com hipervigilância constante.

A psicanálise, nesse ponto, funciona como um antídoto: ela não desliga o alarme, mas ensina a escutar o motivo que faz ele tocar.

“Eu não sei por que estou assim…” Essa é uma das frases mais comuns de quem está em crise de ansiedade. E isso já nos diz muito.

A ansiedade, muitas vezes, não tem nome. Ela é a falta de nome, a falta de palavras para algo que foi engolido, ignorado, recalcado. Pode ser:

- Uma frustração antiga.
- Um desejo nunca dito.
- Um trauma escondido.
- Uma culpa que ficou.
- Uma tristeza que não foi elaborada na época.

A psicanálise entende que tudo que não foi simbolizado, retorna como sintoma. E a ansiedade é isso: um sintoma à procura de uma história. Um corpo dizendo: “Por favor, me escute”.

Não trate sua ansiedade com um inimigo. Ela não é uma falha, é um pedido. Talvez o seu corpo só esteja tentando salvá-lo do ritmo que sua mente normalizou. É possível que você esteja precisando de silêncio, pausa, limite, cuidado. Quem sabe o que você chama de ansiedade seja só você tentando existir em um mundo que não respeita sua subjetividade.

Escute.

Respire.

Permita-se parar.

Como eu sempre digo: Freud explica, eu traduzo. E a tradução da ansiedade, às vezes, é só:

“Me vê uma pausa com afeto, por favor?”

Burnout — Quando até a alma pede demissão

Vamos falar a verdade? *Burnout* não é só “cansaço demais”. Se fosse só isso, um cochilo, um final de semana na serra ou uma vitamina B12

resolveriam.

O *burnout* é mais traiçoeiro. Ele começa parecendo um excesso de responsabilidade, mas, de repente, vira um esvaziamento de sentido.

Você levanta da cama, mas não está de fato em pé. Você chega no trabalho, mas está longe dali. Você atende, sorri, responde, digita, resolve, entrega, mas, por dentro, sente que está se ausentando de si.

Quando a alma diz: “não dou conta mais”

O *burnout* é o momento em que o corpo ainda está presente, mas a alma já entregou a carta de demissão.

Aquela professora que adorava dar aula, mas agora conta os minutos para o sinal. A médica que já não sente compaixão no consultório. O psicólogo que começa a se calar mais do que escuta. A mãe que entra no piloto automático. O empresário que se anestesia no celular antes de dormir. A profissional exemplar que sente vontade de chorar só de abrir o *e-mail*.

O que acontece aqui não é preguiça, nem frescura. É o colapso emocional de quem tentou ser forte por tempo demais.

A lógica do esgotamento: entre ideal e realidade

A psicanálise nos ensina que o *burnout* muitas vezes nasce do ideal de ego inflado. Você se cobra perfeição, quer dar conta de tudo, exige de si o máximo, o tempo todo. Você se compara com quem está sempre “bem” nas redes e pensa que precisa provar seu valor.

Lá no fundo, talvez você esteja querendo ser amado por *performance*, por resultados, por esforço. E o pior: quanto mais você dá conta, mais esperam de você. Quando o sujeito tenta se encaixar no ideal do “incansável”, um dia o corpo trava. Porque o corpo não mente; ele desliga antes que a mente aceite o colapso.

Sintomas do *Burnout*: o que o corpo grita quando a alma silencia

- Sensação de esgotamento físico constante
- Dificuldade de concentração

- Apatia, desmotivação
- Irritabilidade ou indiferença emocional
- Distúrbios do sono
- Crises de choro sem motivo aparente
- Esquecimentos frequentes
- Queda de imunidade
- Despersonalização (“não me reconheço mais”)
- Desejo de sumir, mesmo que só por um dia

Tudo isso não aparece de uma vez. Vai chegando de mansinho… Um “não tô com vontade” aqui, um “só mais um cafezinho” ali. Uma insônia que se repete, um domingo com gosto de luto.

E quando você se dá conta, não é só o seu corpo que está cansado, é sua história que está implorando por pausa.

Burnout e o recalque do desejo

Freud já dizia: quando o desejo é reprimido, ele retorna como sintoma. E o *burnout* é, muitas vezes, o sintoma de quem não pôde desejar por muito tempo.

Você viveu para agradar, cumprir, provar. Esqueceu do que queria, ou nem teve tempo de pensar nisso. E aqui está o perigo: quanto mais você se desliga de si, mais seu inconsciente grita, mais o corpo responde, mais o sentido desaparece.

Burnout é quando a vida fica automática demais, quando o desejo vira planilha. Quando a alma não se vê mais nos próprios dias.

Burnout e Neurociência: o cérebro no modo emergência

Durante o *burnout*, o sistema nervoso entra em modo de sobrevivência contínua. O eixo **hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA)** se desregula e você passa a produzir cortisol demais, o hormônio do estresse. A **amígdala** cerebral (responsável pelo medo e pela sensação de alerta) fica hiperativada. E o **córtex pré-frontal**, que cuida da regulação emocional, perde sua eficácia.

O resultado?

- Falta de clareza
- Reações exageradas
- Desconexão afetiva
- Sensação de vazio
- Redução da empatia
- E um *looping* mental de “não dou conta, mas não posso parar”.

A mente acelera, o corpo entra em pane e o sujeito se sente preso dentro de si.

Burnout é mais comum em quem ama demais

Olha que paradoxo: as pessoas mais afetadas pelo *burnout* costumam ser as que mais se importam. São as que se envolvem, as que dizem “sim” por medo de decepcionar. As que foram elogiadas a vida inteira por serem fortes, prestativas, generosas. Mas até a fortaleza desaba. Até a doadora precisa ser nutrida. Até o terapeuta precisa ser escutado. Até a mãe precisa de colo.

Burnout é o sintoma de quem esqueceu de si, tentando salvar o mundo. E, como dizemos por aqui: Freud explica, eu traduzo. E a tradução, nesse caso, pode ser:

“Você não precisa adoecer para ser notado.”

“Você não precisa se esgotar para merecer descanso.”

A cultura do desempenho emocional

Já percebeu que até o sofrimento virou produtividade? Você não pode só estar mal, você tem que:

- Sofrer com propósito.
- Adoecer com consciência.
- Recuperar-se com resiliência.
- Tirar lição de tudo.
- E, ainda, escrever um *post* motivacional no LinkedIn ao final.

Quem vê de fora, acha que o ansioso tem medo do mundo. No entanto, muitas vezes, o que ele tem mesmo é fome de mundo. Desejo demais, pressão demais, expectativas demais, controle demais.

A dor virou conteúdo. O trauma virou TED Talk. A gente quer resultado até do luto. E aí, eu me pergunto: onde está o espaço para apenas sentir?

A psicanálise não tem pressa nem solução pronta. Deixa eu contar uma coisa que talvez incomode: a psicanálise não promete curar você. Ela não dá fórmula, nem garante transformação em sete passos. A psicanálise faz pergunta, escuta, espera. Ela não corre com você, ela o convida a parar.

Você entra achando que vai sair com um diagnóstico, mas descobre que vai sair com perguntas novas. E, talvez, pela primeira vez, com uma resposta que realmente lhe pertence. Uma resposta que mudará sua vida para sempre porque foi construída por você e veio de você.

A psicanálise cria esse espaço de escuta e ressignificação, de roteirização da vida. Só que agora o autor é *você*, não mais sua dores e seus traumas.

Diagnóstico é o começo, não o sobrenome

Eu sei que você ama seus rótulos: “TDAH em nível funcional”, “Ansioso em fase controlada”, “*Burnout* intermitente”, “Ciclos emocionais não resolvidos com ferida do abandono”, “Ascendente em Virgem com Lua em Capricórnio — isso explica tudo”.

Mas, olha… Diagnóstico é mapa, não identidade. É ponto de partida, não sobrenome.

Não use seu transtorno como desculpa para não mudar, nem como medalha para ser aceito. Você é mais que isso, muito mais. E a psicanálise está aqui para lembrá-lo disso.

Quando você recebe um diagnóstico, o que você ganha não é um carimbo, é uma bússola. Uma tentativa de nomear aquilo que até então era caos. É o início de uma escuta mais profunda, não o fim da conversa.

Mas o problema é que, hoje, o diagnóstico virou rótulo de perfil. Virou bio de Instagram, desculpa em discussões, justificativa de comportamento: “Eu sou assim porque sou *borderline*”, “Não consigo mudar, tenho TDAH”, “Sou narcisista, e daí?”.

Cuidado! O que era para ser caminho, virou prisão. Nomear não é aprisionar, é dar lugar ao sofrimento. A psicanálise tem uma posição clara: nós não somos contra diagnósticos. Apenas somos contra diagnósticos que tapam o buraco com o nome, sem escutar a dor que pulsa por trás.

Chamar alguém de depressivo não diz nada sobre sua história. Dizer que uma criança tem TDAH não conta se ela dorme bem, se tem vínculo, se vive num ambiente ansioso. Nomear um sofrimento é importante, mas só quando esse nome não engessa a subjetividade.

O diagnóstico é como uma fotografia borrada: ajuda a localizar o sujeito, mas não dá conta de narrar o filme inteiro da vida dele.

O perigo da identificação com o diagnóstico

Tem gente que recebe um diagnóstico e, em vez de respirar aliviado, apega-se a ele como quem ganha uma identidade.

Isso pode ser compreensível, principalmente após anos se sentindo perdido, mas pode se tornar perigoso quando vira desculpa para não se responsabilizar: “Eu sou ansioso, por isso não consigo escutar ninguém”, “Tenho TOC, então sou assim mesmo”, “Sou dependente emocional, me aceite assim”.

É como se o diagnóstico virasse justificativa fixa para não se transformar. E a psicanálise entra exatamente aqui: para lembrar que o sujeito não é a estrutura e, sim, o que ele faz com ela.

Diagnóstico não é destino

O diagnóstico não é o ponto final; é o ponto de partida para uma escuta mais afinada, para um olhar mais generoso, para um tratamento que o leve de volta a você.

Na clínica, vemos pessoas com diagnósticos severos que florescem. E vemos sujeitos sem diagnóstico adoecendo silenciosamente, atrás de máscaras funcionais. Porque não é o rótulo que diz tudo, é a história por trás do sintoma, o desejo que ficou soterrado, a fala que nunca pôde acontecer.

A pergunta que ninguém faz: “Você quer mesmo melhorar?”.

Tem gente que diz que quer. Mas o que quer, no fundo, é que a dor desapareça, sem precisar olhar para ela. É como aplicar anestesia em uma ferida infeccionada: você não sente, mas ela está lá, crescendo. A verdadeira melhora começa quando você se pergunta: “O que esse sintoma está tentando me dizer?”.

É isso que a análise escuta.
É isso que transforma.

O que Freud diria se estivesse no seu grupo do WhatsApp?

Se Freud vivesse hoje, ele estaria chocado.

Não com a ansiedade em si, mas com o fato de que a gente tenta resolver a dor com frases motivacionais. Você sofre? A resposta é:

- “Vai passar.”
- “Confia no processo.”
- “Deus não dá um fardo maior que você possa carregar.”
- “Você é mais forte do que imagina.”
- “Mentaliza.”
- “Entoa o mantra.”
- “Joga pro universo.”
- “Faz pix pro terapeuta quântico.”

Freud diria: “Escute esse fardo. Ele está lhe dizendo quem você virou para sobreviver. E, talvez, seja hora de parar de sobreviver e começar a viver. Com verdade”.

O tempo da cura não é o do relógio, é o do desejo. Você quer cura imediata? Quer paz em cápsula? Ansiedade dissolvida em três sessões? Sinto decepcionar você: não vai rolar.

Mas sabe o que acontece quando você aceita que a vida tem dor, que o sintoma tem sentido, que nem tudo precisa ter solução imediata? Você começa a respirar de novo. Não porque tudo melhorou, mas porque você parou de se cobrar para ser perfeito o tempo todo. E isso, sem dúvida, já é o começo da liberdade.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 5 — A mulher que queria curar tudo antes da segunda-feira

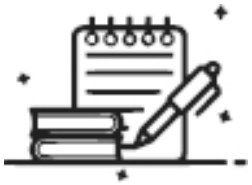
Vanessa, 38 anos, advogada, mãe de dois filhos, casada, corpo em dia, agenda cheia. Chegou na terapia dizendo: “Eu sou ansiosa, tenho TDAH, talvez seja *borderline*. Minha terapeuta anterior disse que eu tenho padrão de dependência emocional, e eu preciso resolver tudo isso porque estou perdendo produtividade”.

Na segunda sessão, trouxe uma planilha com objetivos emocionais, mas não conseguia parar cinco minutos em silêncio. Quando eu perguntava “O que você sente?”, ela respondia: “Me dá um segundo que eu anoto”.

Vanessa não queria sentir. Ela queria dominar a própria subjetividade, como se dor fosse KPI, como se o inconsciente fosse uma *startup*.

Com o tempo, chorou pela primeira vez, e disse: “Eu só queria que alguém tivesse me perguntado como eu estava, sem esperar uma resposta certa”.

Foi aí que a cura começou. Não no diagnóstico, mas na escuta.



EXERCÍCIO PRÁTICO

EU QUERO ME CURAR OU SÓ PARAR DE SENTIR?

1. Anote três sintomas que mais o incomodam atualmente (ex.: ansiedade, procrastinação, apatia, insônia, impulsividade).
2. Para cada um, responda com sinceridade:

- O que eu faço para lidar com isso?
- Estou tentando entender esse sintoma… ou só acabar com ele?
- O que eu mais temo que esse sintoma esteja querendo me contar?

3. Finalize com a frase:
   “Eu não sou um problema a ser resolvido. Sou uma história que ainda estou aprendendo a escutar.”

Capítulo **6**

RELAÇÕES TÓXICAS:
O AMOR QUE FAZ MAL

Vamos começar com uma pergunta que, se você for sincero, vai doer um pouquinho: quantas vezes você já chamou de amor uma coisa que só o destruía com mais delicadeza?

Amor que faz mal existe?

Bom… Existe tanta coisa disfarçada de amor que faz muito mal. E o pior: a maioria de nós demora para perceber, porque, no começo, tem química, conexão, palavras doces, aquele friozinho no estômago. E quando você vê, já está envolvido, investido, justificado e perdendo a si mesmo em nome de uma relação que nunca teve espaço para você de verdade.

Então, agora vamos falar sobre isso: quando amar vira se anular e se perder, adoecer. Sente-se aqui, que eu lhe explico com calma. E se você já passou por isso, respire. Vai doer um pouco, mas você vai compreender.

Como começa: o romance que parecia filme

A maioria das relações tóxicas começa com intensidade. É aquela pessoa que se conecta rápido demais e fala tudo o que você sempre quis ouvir. A pessoa o escolhe com uma certeza que ninguém nunca teve, diz que “parece que vocês se conhecem há anos” e você, cansado de relações rasas, pensa: “É agora”.

Esse é só o começo do roteiro. A conexão rápida demais pode ser um sinal de afinidade? Claro. Mas também pode ser um sintoma de fusão inconsciente.

Na psicanálise, a gente aprende que, quem ama demais logo de cara, na maioria das vezes está se apaixonando por um reflexo, não por você. O que

ele ama é o que você desperta nele, não quem você é. E isso tem prazo de validade.

O ciclo da toxicidade

Relações tóxicas costumam seguir um padrão.

1. **Idealização**: “Você é tudo o que eu sempre quis.”
2. **Fusão**: “Não consigo viver sem você.”
3. **Controle**: “Você mudou” / “Você me sufoca.”
4. **Desvalorização**: “Você é inseguro” / “Você exagera.”
5. **Distância**: sumiços, silêncios, rejeição velada.
6. **Recompensa intermitente**: volta com carinho, sexo, promessas.
7. **Repetição do ciclo**: tudo de novo.

Você vira dependente da parte boa, mesmo que ela represente 10% da relação. E começa a justificar os outros 90% como “fases difíceis”.

Mas por que a gente fica?

A pergunta mais honesta que você vai se fazer na vida é: “Por que eu insisto em alguém que me faz mal?”

E a resposta costuma estar dentro de você, não no outro. Você fica porque, no fundo, essa dor lhe parece familiar, você já sentiu isso em algum lugar antes, talvez na infância, talvez em uma relação na qual você também precisava agradar o ser amado. Uma relação em que o afeto era escasso, o elogio era raro, a presença era condicional.

Na psicanálise, a gente aprende que, quem ama demais logo de cara, na maioria das vezes, está se apaixonando por um reflexo, não por você. O que ele ama é o que você desperta nele, não quem você é. E isso tem prazo de validade.

A psicanálise chama isso de repetição. Você busca, no outro, reencenar uma dor antiga e, dessa vez, consertar o final.

Spoiler: o final nunca muda enquanto você não mudar o roteiro.

Apego não é amor, carência não é desejo e controle não é cuidado. Tem gente que diz:

- “Mas é que eu o amo tanto!”
- “Mas ela me ama do jeito dela.”
- “Ele só tem dificuldade de demonstrar.”
- “Ela só é temperamental.”
- “Mas quando ele é bom… ele é maravilhoso!”

Essas frases são tentativas de manter viva uma ilusão, porque a realidade dói: quem ama você de verdade não o faz adoecer. Não confunda:

- apego com vínculo;
- ciúme com cuidado;
- controle com presença;
- silêncio com maturidade;
- sexo bom com amor bom.

Uma relação que deixa você paralisado não é uma relação; é uma prisão com música de fundo.

No entanto, às vezes, você também pode ser a pessoa que envenena a relação. Sim, vamos falar disso, porque tem gente que diz que vive relações tóxicas, mas nunca olha para si, nunca se pergunta:

- “O que eu provoco no outro?”
- “Qual parte de mim alimenta esse padrão?”
- “Por que eu escolho quem não me escolhe?”

Às vezes, você também manipula. Às vezes, você também chantageia. Às vezes, você exige que o outro supra o que a sua história lhe negou. Isso não é para culpar você, é para acordá-lo. Porque enquanto a culpa for sempre do outro, você vai repetir, só com nomes diferentes.

Por que dói tanto sair?

Porque você não está deixando só uma pessoa. Está deixando:

- um ideal;
- uma esperança;
- uma fantasia;
- uma cena infantil na qual você, finalmente, seria escolhido.

Sair de uma relação tóxica é viver um luto não só da pessoa, mas de quem você sonhou ser com ela. É duro, mas é assim que você volta a ser você.

Amor bom também dá frio na barriga, mas não no estômago

Sim, você pode amar e ainda dormir tranquilamente. Pode ter tesão e ter paz. Pode sentir borboletas no estômago e, mesmo assim, não viver pisando em ovos.

Se a relação exige que você se anule para caber nela… Se você precisa ser menos para ser aceito… Se você se sente esvaziado depois de estar com o outro… Então, não é amor. É apego disfarçado de paixão, é repetição disfarçada de intensidade. E se você já entendeu isso, parabéns! Você está mais perto de se amar de verdade.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 6 — O homem que confundia dor com amor

Marcos, 35 anos, solteiro, contador.

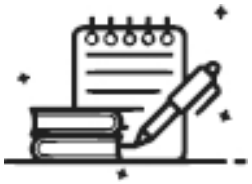
Viveu por cinco anos uma relação com uma mulher que o traía, humilhava-o e o tratava como se fosse invisível.

Ele dizia: “Mas eu a amo. E sei que, no fundo, ela me ama também”.

Na análise, Marcos descobriu que passou a vida tentando ser visto por uma mãe ocupada demais para escutá-lo. Cresceu tentando merecer atenção e repetiu a cena com todas as mulheres da vida dele; a atual só era mais uma. Ele não amava aquela mulher, amava a ideia de, finalmente, ser amado.

Quando compreendeu, o choro não era só dele, mas era da criança que ficou à porta da sala da mãe, esperando ser notada.

Ele, enfim, entendeu que o amor que buscava era o eco de uma ausência. E, ao deixar de mendigar olhares, Marcos não se tornou amado, tornou-se inteiro.



EXERCÍCIO PRÁTICO

O QUE EU ACEITO EM NOME DO AMOR?

1. Anote três atitudes que você tolera em alguém, mesmo sabendo que lhe fazem mal.

2. Para cada uma, responda:

- Por que eu permito isso?
- O que eu tenho medo de perder se essa pessoa for embora?
- Essa relação repete qual cena da minha história?

3. Finalize com a frase:
“Eu não preciso adoecer para ser amado. O amor não exige silêncio, nem dor, nem migalha. O amor bom me devolve a mim mesmo.”

Capítulo **7**

DEPRESSÃO: QUANDO A ALMA PERDE O TOM

Você já sentiu como se o mundo continuasse girando, mas você tivesse parado por dentro? A depressão é isso: não é apenas tristeza, é um esvaziamento.

É como se o sujeito deixasse de se habitar. Ele está ali, mas já não se sente em casa dentro de si. E antes que alguém diga que “é falta de Deus”, “é frescura”, “é só sair de casa e tomar um solzinho”, já aviso: é doença. A depressão é um sofrimento psíquico real, profundo e, às vezes, silencioso, muitas vezes gritado no corpo, na ausência de desejo, na desistência disfarçada de rotina.

A epidemia silenciosa no Brasil

Vamos aos fatos: segundo a Organização Mundial da Saúde, o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com depressão na América Latina. São mais de 11 milhões de brasileiros vivendo sob o peso desse vazio.

É muita gente acordando sem vontade, sorrindo por obrigação e dizendo “tá tudo bem” com o coração afundado. A pandemia aumentou esses números. O isolamento, o medo, as perdas, a pressão econômica, tudo isso escancarou algo que já era antigo: a vida moderna cobra demais e acolhe de menos.

A diferença entre estar triste e estar deprimido

Primeiro, vamos diferenciar: a tristeza é humana. Ela é uma resposta a algo: uma perda, uma frustração, uma decepção. Já a depressão é quando a tristeza perde o objeto e se instala sem causa aparente. É quando o sujeito já nem sabe mais por que está mal; ele simplesmente está.

A tristeza chora, a depressão se cala; a tristeza busca consolo, a depressão se isola; a tristeza tem fim, a depressão se repete e se arrasta, misturando-se com culpa, vergonha, apatia.

Quando o desejo adoece

Freud explicaria que a depressão é, muitas vezes, o resultado de um luto não elaborado. Às vezes, por alguém, por uma ideia ou por uma parte de si que foi silenciada para agradar o mundo.

O sujeito deprimido perde o desejo e, sem ele, as coisas perdem sua cor. Nada mais o empolga: a comida perde o gosto, a música perde a melodia, o toque perde o calor.

É como se a alma dissesse: “Para quê continuar?”.

Freud explica, eu traduzo: a depressão é o silêncio de quem carregou tudo sozinho por tempo demais.

O corpo como cenário do vazio

A depressão também fala pelo corpo. Ela pode se manifestar como:

- Excesso de sono.
- Insônia persistente.
- Alterações no apetite.
- Falta de libido.
- Cansaço crônico.
- Dores sem explicação clínica.
- Baixa imunidade.
- Lentidão nos movimentos ou fala.
- Vontade constante de sumir, mesmo sem desejar morrer.

Freud explica, eu traduzo: a depressão é o silêncio de quem carregou tudo sozinho por tempo demais.

Esses sintomas não são “preguiça”, são uma resistência psíquica ao insuportável. É o corpo tentando dizer o que a fala não conseguiu.

Mas você tem uma vida ótima…

Um dos maiores erros que cometemos é medir a depressão pela régua externa. “Mas você tem uma família linda”, “Mas você tem um bom emprego”, “Mas você tem saúde.”

Como se felicidade fosse uma planilha de Excel. Como se o sofrimento precisasse de justificativa. A depressão não segue lógica: ela não se importa com sua conta bancária, com sua reputação, nem com sua rotina. Ela se instala onde faltou escuta, onde o desejo foi abafado, onde a vida perdeu a poesia.

A depressão é democrática

Ela atinge crianças, adolescentes, adultos, idosos. Homens e mulheres. Pessoas religiosas e céticas. Pessoas rodeadas de amigos e também as solitárias. Ela não tem cara nem padrão.

Às vezes, ela se esconde em um profissional extremamente produtivo. Outras vezes, em um adolescente rebelde, ou em uma mãe dedicada, ou em um idoso que vive “quieto demais”.

O perigo da romantização

Você já deve ter escutado por aí: “Depressão é sinal de sensibilidade”, “Depressivos são gênios incompreendidos”, “Tristeza profunda é um dom artístico”.

Não. Vamos parar com isso.

Depressão não é charme. Não é poesia encarnada, nem condição de artista. É sofrimento, é dor, é perda de vitalidade. E não se trata com frase motivacional; tratamos com escuta, tempo, apoio, amor e, quando necessário, medicação e psicoterapia.

A criança deprimida

Sim, criança também pode ter depressão. Como ela mostra isso?

- Falta de interesse por brincar.
- Irritabilidade constante.
- Distúrbios alimentares ou do sono.
- Baixo rendimento escolar.
- Isolamento.
- Dores de barriga, vômitos, dores de cabeça e outros sintomas físicos sem causa médica aparente.

Muitas vezes, a criança deprimida é rotulada como “difícil”, “preguiçosa”, “birrenta”. Mas, na verdade, ela está dizendo: “me escuta, eu estou doendo por dentro”.

E o adolescente?

O adolescente deprimido é frequentemente confundido com “aborrescente”. Mas por trás do quarto trancado, dos fones no ouvido e da ironia constante… Pode haver um grito abafado de alguém que não sabe o que fazer com tanta angústia.

A depressão nos jovens tem crescido assustadoramente, e precisamos parar de dizer que “é só uma fase” e começar a perguntar: “Como você está de verdade?”.

E a psicanálise, o que tem a dizer?

A psicanálise escuta o sintoma como linguagem, escuta o silêncio como pedido e escuta o sujeito além do que ele consegue nomear.

Na depressão, é preciso reconstruir o sentido. É preciso escutar o que foi perdido e ajudar o sujeito a se reatar com seu desejo. Dar lugar ao que foi esmagado pelas exigências do mundo.

E a Neurociência?

A Neurociência mostra que a depressão está ligada a uma desregulação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina.

No entanto, mais do que um desequilíbrio químico, é também um efeito de ambientes emocionalmente empobrecidos, relações adoecidas, traumas não elaborados, histórias mal contadas dentro da própria alma.

O mundo precisa de mais escuta e menos pressa. Talvez, o maior antídoto para a depressão, além da clínica, seja isso: tempo de qualidade, escuta genuína, vínculos saudáveis.

Não é o “vai passar” que cura. É o “eu estou aqui, mesmo se não passar”.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

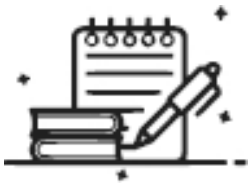
Caso nº 7 – O caso de Marina

Marina tem 36 anos, dois filhos, um emprego estável e um casamento “ok”. Mas todo dia ela acorda com um aperto no peito e uma vontade de desaparecer. Faz tudo no automático e não sente mais prazer em nada.

Chora no banho. Sorri no almoço em família. Por fora, está tudo bem. Por dentro, ela está se abandonando.

Na escuta psicanalítica, descobrimos que Marina nunca pôde desejar por si. Desde cedo, viveu para agradar, para cuidar, para ser “a filha boa”. Seu desejo foi sendo silenciado; sua dor, ignorada; sua história, engolida.

Hoje, ela carrega um vazio que não sabe nomear. E é esse vazio que a psicanálise se propõe a escutar. Com tempo, com respeito, com coragem.



EXERCÍCIO PRÁTICO

Escreva uma carta para você mesmo como se estivesse reencontrando uma parte de si que ficou esquecida. Pode ser aquela sua versão mais leve, mais espontânea,

mais sonhadora. Ou aquela que só precisava ser acolhida.

Não censure, não revise. Apenas escreva.

Dê palavras ao que ficou calado. Dê lugar ao que não coube no dia a dia. Permita-se lembrar de que você ainda está aí.

Capítulo **8**

QUANDO O MEDO TOMA O CORPO: A PSICANÁLISE DA CRISE DE PÂNICO

O medo que chega sem nome

Há medos que a gente reconhece, como o medo do escuro, da perda, da rejeição, da dor.

Mas existe um medo que chega sem nome, sem aviso e sem rosto.

É o medo que vem de dentro, sem causa externa, e invade o corpo como um raio que parte o ar em dois.

É assim que começa, para muitos, a crise de pânico.

O coração dispara como se o peito fosse uma porta arrombada.

O ar falta, as mãos tremem, a garganta aperta e o pensamento se transforma num campo de batalha:

“Vou morrer. Estou infartando. Vou desmaiar. Ninguém vai me socorrer.”

O sujeito tenta racionalizar, mas o corpo já se apoderou da cena.

Na medicina, o pânico é um surto do sistema nervoso autônomo, um colapso momentâneo de regulação.

Na psicanálise, ele é algo mais: uma verdade simbólica que o sujeito não quer ouvir.

Porque o pânico não é apenas fisiológico; é psíquico, é existencial.

É o corpo dizendo, em voz alta: “Você viveu demais para fora e esqueceu de escutar aqui dentro”.

Reforçando sempre o que Freud dizia: os sintomas são compromissos entre o inconsciente e o Eu, um modo criativo (ainda que doloroso) de o psiquismo fazer-se ouvir.

A crise de pânico, portanto, é o grito de um inconsciente exausto, que já tentou sussurrar muitas vezes sem ser notado.

O corpo como tradutor da alma

O corpo, na visão psicanalítica, não é apenas biológico.

Ele é o palco das palavras que não puderam ser ditas, o tradutor dos conflitos que não ganharam nome.

Quando a mente não dá conta de simbolizar o afeto, o corpo assume o papel de mensageiro e fala em sintomas.

É por isso que o corpo fala quando a alma silencia.

Ele não fala com palavras, mas com palpitações, suores frios, tonturas, formigamentos e uma sensação de morte iminente.

O corpo é o tradutor desesperado daquilo que o sujeito tenta manter inconsciente.

Freud chamou esse processo de conversão, quando um conflito psíquico se transforma em sintoma corporal.

Mas, no pânico, a conversão é explosiva: o afeto recalcado não encontra símbolo e retorna de forma pura, bruta, sem representação.

É o afeto despido de sentido, inundando o corpo como uma onda sem direção.

Por isso, quem sofre diz: “Veio do nada.”

Mas o “nada” é sempre o nome que damos àquilo que não queremos ver.

Há sempre uma história por trás da crise, um acúmulo de autonegação, de deveres excessivos, de palavras engolidas, de culpas herdadas.

E o corpo, cansado de tanto conter, implode.

O pânico, nesse sentido, é o preço da repressão emocional elevada ao limite.

O medo de morrer… ou o medo de viver?

A crise de pânico é o medo levado ao paroxismo.

Mas, curiosamente, ela costuma esconder o oposto do que parece.

O sujeito acredita estar morrendo, quando, na verdade, está retomando contato com a própria vida.

É um paradoxo cruel: o corpo reage como se fosse morrer porque, simbolicamente, há algo dentro dele que está tentando nascer.

A vida moderna nos ensina a funcionar, não a sentir.

Produzir, entregar, responder, controlar.

Vivemos como máquinas programadas para performar estabilidade.

Mas o inconsciente não obedece à produtividade: ele obedece à verdade.

E quando a verdade é ignorada, ela retorna pelo corpo, às vezes, em forma de colapso.

A crise, então, é o momento em que a alma empurra a porta do corpo e grita: “Você está vivo, mas não está vivendo”.

O pânico é uma tentativa desajeitada de restaurar o pulsar da existência.

É por isso que muitas pessoas entram em pânico quando, aparentemente, “tudo está bem”: um bom emprego, uma relação estável, uma rotina sólida.

Mas “tudo bem” é um disfarce perigoso quando o sujeito se perdeu de si.

Porque há uma diferença entre vida organizada e vida sentida.

E o pânico vem, justamente, para desorganizar o que virou prisão.

O inconsciente não respeita a agenda

A crise de pânico costuma vir nos momentos mais inoportunos: durante um voo, em uma reunião, no supermercado, em uma madrugada insone.

Ela interrompe a lógica do cotidiano e obriga o sujeito a olhar para o que ele não queria ver.

É o inconsciente escancarando a porta, sem pedir licença.

O inconsciente não tem noção de tempo, espaço ou conveniência.

Enquanto o Eu vive imerso em planilhas, metas e horários, o inconsciente trabalha em outra frequência, a da verdade psíquica.

Quando essa verdade é ignorada, ela encontra caminhos simbólicos para se manifestar, e o corpo é seu canal favorito.

A crise, nesse sentido, é uma quebra simbólica da onipotência.

O sujeito percebe, pela via mais brutal, que não controla nem o próprio corpo.

É um reencontro com o desamparo, aquele mesmo estado primordial que Freud dizia ser a marca da condição humana.

Somos, afinal, seres que nascem frágeis, dependentes e necessitados do outro para existir.

O pânico é esse desamparo reeditado, mas agora vivido por um adulto que tentou ser invulnerável.

Há algo de profundamente humano nisso: o pânico nos devolve o que a modernidade nos tirou, a consciência da nossa própria vulnerabilidade.

A crise como mensagem simbólica

A crise de pânico é uma carta cifrada do inconsciente.

E toda carta, antes de ser descartada, precisa ser lida.

O erro é querer silenciar a mensagem sem decifrar o conteúdo.

Na psicanálise, o sintoma é linguagem, e toda linguagem carrega um desejo.

Por trás da sensação de sufocamento, pode haver uma história de repressão; por trás da taquicardia, um medo de desejar; por trás do medo da morte, o medo da própria vida pulsando.

O pânico é o ponto máximo do divórcio entre o sujeito e o próprio desejo.

É o resultado de uma existência guiada pelo “devo”, “preciso”, “tenho que”, até que o inconsciente implora: “E o que você quer?”.

A crise não é o fim, é o início de uma travessia.

Ela pode ser o momento em que o sujeito finalmente para, não porque quer, mas porque não dá mais para seguir.

E, a partir desse colapso, começa uma reconstrução mais verdadeira.

Freud explica, eu traduzo: o pânico é o grito do inconsciente dizendo, pare de sobreviver, volte a existir.

Quando o controle adoece

A tentativa de controlar tudo é, ironicamente, o maior convite ao descontrole.

O sujeito que tenta prever o imprevisível, dominar o indomável e planejar o incerto acaba escravizado pelo próprio medo.

Muitos pacientes de pânico têm perfis semelhantes: responsáveis, exigentes, hiperconscientes, acostumados a cuidar de tudo e de todos.

Mas, sob a aparência de força, há um terror silencioso: o medo de falhar, de decepcionar, de perder o amor do outro.

O controle é o disfarce da insegurança.
E o pânico surge quando esse controle se torna insustentável.
Na clínica, costumo dizer que o pânico é o colapso do personagem.
É quando o sujeito não consegue mais sustentar a máscara de eficiência.
É o corpo dizendo: “Chega de fingir que dá conta”.
A crise, então, é o convite para reaprender a ser humano, e não máquina.

A cura não está em eliminar o medo

O pânico não se cura apagando o medo, ele se transforma compreendendo-o.

O medo é uma emoção primária, protetora, que nos impede de saltar do penhasco.

Mas o medo do pânico é um medo deslocado: é o medo de sentir o próprio medo. É o medo de não ter mais controle sobre o medo.

A psicanálise propõe uma travessia simbólica: transformar o medo em sentido. Ao nomear o que se sente, o sujeito dá forma ao caos e o indizível ganha bordas.

Não se trata de coragem heroica, mas de intimidade emocional.

A verdadeira cura vem quando o sujeito pode dizer: “Sim, eu tenho medo. Mas agora sei do que ele fala”.

O pânico se dissolve quando o sujeito o reconhece não como inimigo, mas como linguagem.

E, ao escutar essa linguagem, descobre que o que o aterrorizava não era o medo, mas, sim, o silêncio.

A função libertadora do pânico

Toda crise tem uma função, ainda que o sujeito não a entenda de imediato.

O pânico, ao rasgar o cotidiano, desmonta ilusões.

Ele força o sujeito a abandonar o ideal de perfeição e a reatar laços com sua humanidade.

É por isso que muitos pacientes dizem: “Depois do pânico, eu nunca mais fui o mesmo”.

E isso é bom.

Porque, às vezes, é preciso desabar para que algo mais autêntico se erga.

O pânico não é inimigo da alma, é o modo que a alma encontra para exigir presença.

Ele tira o sujeito do automático, devolve o corpo à percepção, o tempo ao agora, e o olhar para dentro.

Depois de uma crise, nada mais é trivial: o ar ganha valor, o corpo ganha escuta, o silêncio ganha lugar.

E o sujeito, que antes apenas sobrevivia, começa a viver com mais consciência.

Quando o corpo grita, o verbo cura

O pânico é o corpo falando o que a boca calou. E o tratamento, na psicanálise, é transformar o grito em palavra. Cada sessão é um espaço onde o indizível encontra tradução.

Quando o sujeito consegue narrar o que sente, o corpo se acalma. Porque o corpo só grita quando o verbo não dá conta.

O processo analítico é uma costura paciente entre o corpo e o sentido.

Não há técnica apressada, não há manual. Há escuta, presença e a delicada arte de traduzir dor em linguagem.

Aos poucos, o sintoma perde a função de mensageiro porque o sujeito aprende a dizer, em vez de somatizar.

A palavra cura porque devolve autoria.

E o sujeito, que antes era refém do corpo, passa a ser autor da própria história.

A crise de pânico é o avesso do controle.

É o inconsciente dizendo que viver exige vulnerabilidade.

É o corpo devolvendo à consciência o que foi silenciado.

E, embora pareça o fim, ela pode ser o início de uma vida mais real.

Freud explica, eu traduzo: o pânico não é o corpo traindo a mente, é a mente implorando para ser corpo outra vez.

É o inconsciente pedindo para respirar, para existir, para finalmente viver.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 8 — Clara e o sufoco do não-dito

Clara, 34 anos, chegou ao consultório depois de desmaiar em um supermercado.

Descrevia as crises como “mortes curtas”.

Tinha medo de sair sozinha, de comer fora, de entrar em elevadores.

Os exames médicos nada apontavam, mas ela jurava: “Estou morrendo e ninguém vê”.

Com o tempo, a análise revelou outra verdade: Clara cresceu em uma casa onde era proibido sentir fraqueza. “Engole o choro”, dizia a mãe. “Você é forte.”

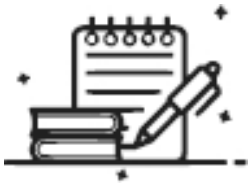
E ela obedeceu. Engoliu o choro, a raiva, a vontade de gritar. Engoliu até a fome de ser acolhida.

Anos depois, casada, bem-sucedida e aparentemente feliz, o corpo começou a devolver tudo o que ela tinha engolido.

Cada crise era um grito antigo, o da menina que não pôde chorar.

A crise de pânico, então, não era uma doença: era uma lembrança corporal de um afeto interdito.

A cura começou quando ela pôde, finalmente, chorar, não a morte, mas o nascimento de uma nova possibilidade de existir.



EXERCÍCIO PRÁTICO

A PAUSA QUE O CORPO “PEDIU”

Este exercício não é sobre controlar o pânico, mas, sim, sobre escutar o que ele quer dizer.

Reserve um momento de silêncio, um espaço sem urgência; dez minutos bastam.

Pegue um papel e escreva à mão, devagar, respondendo às perguntas a seguir.

Não é para pensar demais. É para sentir e deixar vir.

1. **O corpo fala**
   Lembre-se de um momento em que seu corpo falou por você, quando ele travou, doeu, apertou ou acelerou sem motivo aparente.
   O que estava acontecendo na sua vida naquela época?
   O que você não estava dizendo e o corpo precisou gritar?

2. **O medo escondido**
   Descreva o que o medo lhe impede de fazer hoje.
   Pode ser uma escolha, uma conversa, uma mudança, um pedido.
   Agora, pergunte-se: é medo de quê, exatamente?
   De perder algo, ou de se encontrar?

3. **O controle que aprisiona**
   Liste três coisas que você tenta controlar em excesso.
   Em seguida, escreva o que aconteceria se você simplesmente não controlasse.
   (Respire. Você não precisa mudar nada agora. Só perceber.)

4. **O gesto de coragem**
   Pense em um pequeno gesto, mínimo mesmo, que você pode fazer esta semana para se aproximar da vida em vez de se defender dela.
   Talvez seja caminhar sem destino, desligar o celular, chorar sem pedir desculpas, dizer “não” sem culpa.
   Escolha um e faça.

5. **A carta ao corpo**
   Por fim, escreva uma breve carta ao seu corpo.
   Agradeça por ter gritado, por ter te avisado.
   Peça perdão se você o ignorou por tanto tempo.
   E prometa que, da próxima vez, antes de adoecer, vai ouvir o sussurro.

Capítulo **9**

O ESPELHO INTERNO: O AMOR-PRÓPRIO E O DESAFIO DE SE BASTAR

Quando o olhar se volta para dentro

Nem todo amor é barulhento.

Alguns vivem no subterrâneo da alma, no gesto de levantar mesmo sem ânimo, de respirar fundo antes de desistir, de continuar mesmo quando ninguém vê.

Esse é o amor-próprio, o amor que não se exibe, mas sustenta. É a forma mais íntima e silenciosa de resistência.

Freud dizia que o amor-próprio nasce do narcisismo primário, aquele momento em que o bebê se apaixona por sua própria imagem e sente prazer em existir.

Mas, na vida adulta, esse amor precisa ser reconstruído.

Depois das frustrações, rejeições, comparações e perdas, amar a si mesmo deixa de ser natural e passa a ser um ato de consciência.

O amor-próprio é o movimento de retorno ao centro.

É o sujeito voltando a ser continente da própria vida.

E, curiosamente, esse amor nasce quase sempre de um esgotamento, quando o sujeito percebe que amar demais o outro sem se incluir é uma forma de abandono.

Muitos chegam à análise assim: exaustos de se doar, mas incapazes de se olhar.

Amaram tanto que esqueceram que o amor também precisa de casa.

E a primeira morada do amor, na verdade, é o próprio Eu.

Amar-se, portanto, não é autoindulgência nem egoísmo. É reconhecer que a sobrevivência emocional depende de um pacto íntimo:

“Eu não vou mais me deixar para depois.”

Narcisismo é nascer do olhar do outro; amor-próprio é renascer do próprio olhar

O primeiro amor, aquele que funda o sujeito, vem do olhar do outro.

Somos, antes de tudo, olhados.

O bebê só entende que existe porque alguém o nomeia, o acolhe, o investe de afeto.

Esse olhar parental é o primeiro espelho psíquico: ele devolve à criança a sensação de existir.

Mas o tempo passa, e o outro, mãe, pai, parceiro, sociedade, nem sempre mantém o olhar amoroso.

O sujeito, então, precisa aprender uma tarefa quase impossível: tornar-se o próprio espelho.

É isso que chamamos, na clínica, de amadurecimento emocional, quando o sujeito deixa de buscar fora o reflexo que só pode ser encontrado dentro.

Amor-próprio é, portanto, um ato de autonomia psíquica. É o renascimento pelo próprio olhar.

É o momento em que o sujeito decide sustentar a própria imagem, mesmo quando o outro não o valida.

Mas esse processo é doloroso.

Porque o olhar do outro vicia, e sem ele, o sujeito sente-se invisível.

É como se o espelho externo quebrasse e o sujeito se visse obrigado a olhar para os cacos, descobrindo que a própria imagem está espalhada em mil pedaços.

O trabalho analítico é recolher esses cacos, um por um, e reconstruir uma forma nova de se ver: menos idealizada, mas mais real.

Esse é o verdadeiro renascimento.

O sujeito que um dia nasceu do olhar do outro agora aprende a viver de dentro para fora.

É o momento em que ele deixa de pedir “me veja”, e passa a afirma: “eu me vejo”.

O espelho rachado da autoestima

A autoestima é o espelho emocional que devolve valor e pertencimento.

Mas muitos de nós crescemos com esse espelho trincado.

A falta de reconhecimento na infância, o excesso de críticas, a ausência de colo ou a exigência constante deixam rachaduras profundas na imagem que formamos de nós mesmos.

Essas rachaduras se manifestam de várias formas:

- pessoas que precisam ser elogiadas o tempo todo para se sentirem seguras;
- outras que se sabotam porque acreditam que não merecem o que desejam;
- e aquelas que, ao menor erro, se destroem por dentro.

Todas têm o mesmo sintoma de origem: a falta de amor-próprio internalizado.

Freud explicava que o Eu se constitui a partir das identificações; somos feitos dos espelhos que o outro nos ofereceu.

Mas, quando esses espelhos são distorcidos, o Eu cresce deformado.

A psicanálise, então, ajuda o sujeito a se reencontrar com um reflexo mais verdadeiro, que não dependa mais da idealização alheia.

Reconstruir o amor-próprio é um trabalho artesanal.

Exige paciência, introspecção e coragem para olhar as partes feias, frágeis, contraditórias.

Mas é justamente nesse olhar sem anestesia que o sujeito encontra dignidade.

Porque amor-próprio não é se achar perfeito, é se aceitar inteiro, inclusive nos avessos.

O dia em que o sujeito consegue se olhar e dizer: “Eu sou imperfeito, e ainda assim mereço amor”, é o dia em que nasce um novo tipo de beleza, aquela que vem da alma em paz.

Amor-próprio: o amor que sustenta o existir

O amor-próprio é a base simbólica da sobrevivência psíquica.

Ele não elimina a dor, mas dá sustentação quando o mundo desaba.

É o alicerce interno que permite que o sujeito não se quebre por completo diante da frustração, da perda ou da rejeição.

É o amor que permite dizer “não” sem culpa, pedir ajuda sem vergonha, descansar sem se sentir inútil.

É o amor que cuida do corpo e da alma, porque entende que o sujeito é um todo, pulsão e linguagem, carne e palavra.

O amor-próprio é a voz que diz: “Eu me importo comigo”.

E essa frase, tão simples, muda o destino de muita gente.

Pessoas que se acostumaram a viver no modo doação esquecem que a generosidade sem limites é também uma forma de autodestruição.

Cuidar do outro é belo, mas quando isso custa a própria saúde emocional, o amor se torna servidão.

Amor-próprio é o antídoto dessa distorção: ele não mata a empatia, a equilibra.

Na análise, quando o sujeito se dá conta de que merece ser cuidado, algo nele se reorganiza.

O corpo responde, o olhar se suaviza, o sono volta, o riso reaparece.

O amor-próprio não cura o mundo, mas cura o modo como o sujeito se posiciona nele.

O risco do amor-próprio invertido

Como toda força psíquica, o amor-próprio também pode se corromper.

Quando o sujeito se blinda demais, transforma o cuidado em isolamento.

É o amor-próprio que virou fortaleza, aquele que diz “não preciso de ninguém”, mas que, no fundo, tem medo de precisar.

Esse é o amor-próprio defensivo, o que nasce não do amor, mas da ferida.

O sujeito, magoado pelas experiências de abandono, constrói uma autossuficiência que mais protege do que nutre.

Ele não se envolve, não se entrega, não confia e chama isso de “paz”.

Mas, na verdade, é medo disfarçado de independência.

O verdadeiro amor-próprio é diferente.

Ele não ergue muros, constrói fronteiras saudáveis. Não se fecha para o mundo, mas também não se perde nele.

É um amor maduro, que sabe que precisar não é fraqueza, é condição humana. Que pedir colo não é regressão, é humanidade.

O equilíbrio é sutil: amar-se o suficiente para não se abandonar, e amar o outro o bastante para não se isolar.

A psicanálise ajuda o sujeito a perceber quando o amor virou defesa e o convida a transformar o muro em ponte.

A diferença entre autocuidado e culto ao ego

Vivemos tempos estranhos: o amor-próprio virou *hashtag*.

“Ame-se”, “priorize-se”, “coloque-se em primeiro lugar”. Frases belas, mas vazias quando descoladas da profundidade psíquica.

O amor-próprio verdadeiro não é hedonismo, nem *performance*.

Ele não se mede em banhos de espuma, viagens, nem *selfies* ao pôr do sol.

Ele se mede em coerência e paz.

Cuidar-se de verdade é ter coragem de encarar o que dói. É não se abandonar quando o erro aparece.

É poder dizer: “Sim, eu falhei, mas ainda mereço compaixão”.

É reconhecer que há dentro de nós partes feridas, carentes, infantis, e, ainda assim, não se odiar por isso.

O amor-próprio é terapêutico porque é incondicional.

Ele não depende de desempenho. Ele não exige perfeição.

É o amor que sustenta o sujeito mesmo quando ele não está bonito, produtivo ou desejável.

É o amor que permanece quando todos os aplausos cessam.

A travessia: de depender do olhar à presença interior

Chega um momento em que o sujeito se cansa de viver em função do olhar do outro.

Cansa de precisar ser aprovado, de medir a própria alegria pelo retorno alheio.

É quando ele inicia a travessia mais importante da vida: a de voltar para casa.

Amor-próprio é esse retorno, o reencontro com a presença interior.

É o instante em que o sujeito percebe que já não precisa mais de plateia para existir. E que o silêncio, antes incômodo, agora é descanso.

Mas essa travessia não é romântica. É dolorida. Porque exige o luto do personagem ideal, aquele que o sujeito criou para ser amado.

Morrer para esse ideal é abrir espaço para o real: para o humano, o vulnerável, o imperfeito.

O amor-próprio maduro nasce desse luto.

Ele não idealiza, aceita. Não se exibe, sustenta. Não exige, compreende.

E, no fim das contas, é esse amor silencioso que permite a verdadeira liberdade: a de ser quem se é, sem precisar provar nada a ninguém.

A ética de se amar

Amar a si mesmo é uma escolha ética.

É o compromisso de não se violentar com expectativas alheias.

É dizer “não” ao que fere, mesmo que o outro não entenda.

É cuidar do corpo como morada, da mente como jardim e da alma como território sagrado.

O amor-próprio não é exclusão do outro, é pré-condição para o encontro verdadeiro.

Quem se ama de forma madura não precisa sugar, controlar, manipular.

Ama com leveza, porque já não carrega o peso de ser incompleto.

Freud explica, eu traduzo: o amor-próprio é o amor que nasce quando o sujeito descobre que o outro pode somar, mas não suprir.

É o amor que se basta sem se fechar, que compartilha sem se diluir, que vive sem se perder.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 9 — Helena e o vazio da *performance*

Helena, 36 anos, artista plástica, chegou à análise com uma frase que ecoa tantas mulheres contemporâneas:

“Tenho tudo para ser feliz, mas não sinto nada.”

Era bonita, bem-sucedida, admirada.

Mas sua vida era uma vitrine: por trás da beleza, havia solidão.

Desde pequena, fora ensinada a brilhar, a ser perfeita, exemplar, encantadora.

Aprendeu que amor era recompensa por bom comportamento.

E se tornou, sem perceber, prisioneira do próprio reflexo.

A análise foi, para ela, um processo de desconstrução estética.

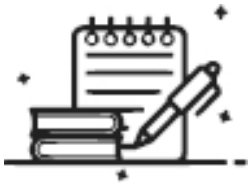
Aos poucos, entendeu que o que chamava de amor-próprio era, na verdade, admiração alheia internalizada. E que sua imagem servia mais ao desejo dos outros do que ao seu.

Certa vez, chegou à sessão dizendo: “Pintei um quadro horrível, mas ele é meu. É a primeira coisa que faço que não tenta agradar ninguém.”

Foi o início de sua libertação simbólica.

No dia em que pôde ser feia, Helena se tornou real.

E ser real foi, para ela, o mais bonito dos amores.



EXERCÍCIO PRÁTICO

O ESPELHO QUE MORA EM MIM

Este exercício é um convite a reencontrar o espelho interno.

Não é para se elogiar; é para se reconhecer.

Pegue um espelho, uma folha de papel e uma caneta.

Reserve uns minutos a sós e responda, com sinceridade e ternura.

1. **O olhar**
   Olhe para si em silêncio por 2 minutos.
   Sem corrigir, sem julgar.
   O que você sente ao se olhar?

Vergonha? Orgulho? Desconforto? Ternura?
Nomeie esse sentimento.

2. **As máscaras**
   Liste três máscaras que você usa para ser aceito.
   Agora, escreva o que teme que aconteça se tirá-las.

3. **O reflexo verdadeiro**
   Anote três aspectos seus que raramente mostra: fragilidades, medos, contradições.
   Essas partes também merecem ser olhadas com amor.

4. **O gesto de reparação**
   Escolha um pequeno ato de cuidado genuíno para si nos próximos dias: descansar sem culpa, pedir ajuda, dizer “não”, silenciar o telefone, cozinhar para si.
   E faça.

Capítulo **10**

QUANDO O OUTRO É O PERIGO: SOCIOPATIA E PSICOPATIA NO DIA A DIA

O perigo mora ao lado e, às vezes, em cima da sua cama. Existe um tipo de maldade que não grita; ela sorri, faz café, beija a testa dos filhos, assina contrato e destrói vidas… com frieza milimétrica.

Esse é o mal de quem não sente culpa, vergonha ou empatia. E aqui, minha gente, não estamos falando de "pessoas difíceis". Estamos falando de algo muito mais complexo: transtornos antissociais de personalidade.

Psicopatas e sociopatas funcionais, que não são necessariamente criminosos, mas são emocionalmente perigosos. E muito.

Psicopatia e sociopatia: prima-irmãs, mas não gêmeas

Ambos os transtornos estão dentro da categoria "Transtorno de Personalidade Antissocial" do DSM-5. Mas, apesar de parecerem iguais, há diferenças importantes entre eles.

Psicopatas:

- Nascem com um cérebro diferente.
- Têm menor atividade na amígdala cerebral (área ligada à empatia e ao medo).
- São frios, racionais e estrategistas.
- Manipulam sem se exaltar.
- Podem passar anos fingindo ser alguém que não são.

Sociopatas:

- São moldados por ambientes caóticos.
- Passaram por traumas graves ou negligência severa.
- Reagem com impulsividade.
- Têm explosões emocionais frequentes.
- Sentem afeto, mas não conseguem manter vínculos.

Ou seja, o psicopata já nasce assim, ao passo que o sociopata é forjado no caos. Nos dois casos, é preciso muita influência do meio para que o transtorno se manifeste e atue. Ambos podem destruir vidas, mas o fazem de formas diferentes.

A Neurociência do mal: quando o cérebro não registra o outro

Vários estudos de neuroimagem apontam diferenças estruturais no cérebro de psicopatas.

- **Amígdala cerebral**: menor ou hipoativa, o que explica a ausência de medo, culpa e empatia.
- **Córtex pré-frontal ventromedial**: comprometido ou com funcionamento alterado, interferindo no julgamento moral e na regulação das emoções.
- **Estruturas límbicas e pré-frontais**: conectividade falha entre ambas áreas do cérebro, o que dificulta integrar emoção à razão.

Na prática, isso significa que eles sabem o que estão fazendo, mas não sentem o que deveriam sentir. Enquanto você chora, ele analisa; enquanto você sofre, ela calcula a próxima jogada. Isso não é metáfora, é base biológica.

Ambiente: o berço da sociopatia

O sociopata não nasce pronto, ele é fabricado. Com traumas, abandono, agressões e ausência de figuras protetoras.

O cérebro em formação de uma criança precisa de estabilidade afetiva para desenvolver regulação emocional. Se cresce em um campo de batalha,

aprende a sobreviver, não a amar. E aí surgem as marcas:

- insensibilidade afetiva;
- dificuldade em lidar com frustrações;
- impulsividade;
- sentimento de estar em guerra constante com o mundo.

Muitos sociopatas foram crianças invisíveis, abusadas, negligenciadas. Outros, viram os adultos como predadores e aprenderam a predar para não serem devorados.

Mas atenção: nem todo traumatizado vira sociopata. Assim como nem todo psicopata tem uma história triste. A diferença está na combinação de fatores genéticos, neurológicos e ambientais.

A psicopatia funcional: CEO, cirurgião, seu ex-namorado

A imagem do psicopata como assassino é confortável — ela nos dá a ilusão de que é fácil identificá-lo. Mas o psicopata real pode estar:

- no alto escalão de uma empresa;
- na liderança política;
- no palco de uma palestra motivacional;
- ou até no seu histórico de relacionamentos.

Esses são os chamados psicopatas funcionais: não cometem crimes violentos, mas vivem manipulando, iludindo e explorando pessoas emocionalmente. São excelentes mentirosos, aprendem a simular emoções. Parecem sensíveis, mas são espelhos vazios. E o que eles querem? Controle, adoração, vantagem sempre.

Muitos sociopatas foram crianças invisíveis, abusadas, negligenciadas. Outros, viram os adultos como predadores e aprenderam a predar para não serem devorados.

Como reconhecê-los?

Você não os reconhece pela roupa, pelo tom de voz, nem pela *selfie* com o cachorro. Você reconhece pelos efeitos que eles causam em você. Se depois de conviver com alguém você se sente:

- mais confuso do que claro;
- mais culpado do que amado;
- mais inseguro do que fortalecido;
- mais ansioso do que acolhido.

Reflita. Você pode estar diante de alguém que não sente como você sente.

Diferenças entre sociopatia e psicopatia — duas formas de frieza humana

Embora os termos “psicopata” e “sociopata” sejam frequentemente usados como sinônimos, eles não designam a mesma coisa.

Ambos pertencem ao espectro dos transtornos de personalidade antissocial, mas têm raízes diferentes, modos distintos de se manifestar e funcionamentos psíquicos específicos.

Em termos simples:

- O psicopata nasce assim.
- O sociopata se torna assim.

A psicopatia tem origem mais estrutural, orgânica e precoce; há algo no funcionamento afetivo que nunca chegou a se constituir.

Já a sociopatia é mais ambiental, consequência de vivências violentas, negligência, exclusão ou traumas precoces.

Em um, o afeto nunca existiu; no outro, foi destruído.

Ambos compartilham a dificuldade de sentir empatia, remorso ou culpa.

Mas, enquanto o psicopata é frio e controlado, o sociopata é explosivo e reativo.

Um planeja o crime; o outro, age por impulso.

Um é gelo; o outro, fogo.

E ambos queimam tudo o que tocam.

O psicopata — o predador frio

O psicopata é o sujeito que não sente o outro.

Ele compreende cognitivamente o que o outro sente — sabe identificar tristeza, dor ou medo, mas não se afeta por isso.

É como se houvesse um vazio emocional entre ele e o mundo.

Do ponto de vista psicanalítico, o psicopata não desenvolveu o superego simbólico, isto é, a instância interna que regula as ações e desperta culpa ou empatia.

Ele conhece a regra, mas a regra não o toca.

Pode falar de ética, mas apenas como quem descreve uma teoria; não há experiência moral.

Esse tipo de estrutura psíquica costuma se manifestar desde cedo: crianças frias, manipuladoras, com prazer em enganar ou humilhar; ausência de remorso; inteligência emocional voltada ao cálculo e à manipulação.

O psicopata aprende cedo que o outro é instrumento, não relação.

É comum que adultos psicopatas sejam encantadores, sociáveis, carismáticos e extremamente inteligentes.

Sabem ler pessoas como quem lê um manual.

Por isso, são camaleônicos: imitam a empatia para manipular, fingem ternura para dominar.

O objetivo é sempre o mesmo, controle e poder.

O psicopata, em essência, é um sujeito sem conflito interno.

Não sofre por errar; sofre apenas se é descoberto.

Ele não adoece por culpa, porque a culpa é o que o inconsciente dele nunca aprendeu a sentir.

Enquanto o neurótico se culpa por existir demais, o psicopata não se culpa por nada.

Por isso, o psicopata é perigoso não por ser agressivo, mas por ser indiferente.

Ele é o predador elegante que destrói sorrindo.

O sociopata — o revoltado ferido

O sociopata, por sua vez, é o sujeito que aprendeu a ser frio para sobreviver.

Sua estrutura não nasceu sem afeto; o afeto foi traído, quebrado, desorganizado.

Ele sentiu, e justamente por ter sentido demais, e sofrido demais, criou uma couraça contra o sentir.

Enquanto o psicopata é racional, o sociopata é impulsivo.

Ele sente raiva, sente frustração, sente medo, mas não sabe lidar com o que sente.

Reage, explode, agride, destrói, e depois racionaliza o que fez.

Não é ausência de emoção; é excesso de emoção mal integrada.

O sociopata costuma ter uma história de vida marcada por negligência, violência doméstica, abandono, rejeição ou exclusão social.

É o sujeito que cresceu ouvindo “ninguém se importa com você” e passou a acreditar nisso.

Ao internalizar esse desamor, ele transforma a dor em fúria.

A agressividade se torna o único modo de se sentir vivo, notado, poderoso.

A grande diferença entre eles é que o sociopata tem vestígios de humanidade.

Ele pode sentir remorso por alguns instantes, pode sofrer após uma explosão, pode chorar, pode se culpar, mas logo volta ao padrão defensivo.

É o fogo da emoção bruta, sem palavra, sem elaboração.

O psicopata não sente; o sociopata sente, mas não simboliza.

O olhar psicanalítico — o lugar do “outro”

A psicanálise enxerga o ser humano como alguém constituído na relação.

É o outro, com seu olhar, sua voz, seus limites, que nos forma como sujeitos.

Quando essa relação falha radicalmente, o Eu se forma de modo distorcido.

No psicopata, o outro nunca chegou a existir.

Não houve o primeiro laço simbólico.

O amor não foi sequer inscrito na estrutura.

Ele não sabe o que é sentir o outro, porque nunca teve experiência de alteridade.

É um Eu sem espelho emocional.

No sociopata, o outro existiu, mas feriu.

O olhar que deveria acolher foi o mesmo que julgou, humilhou ou abandonou.

A presença foi violenta, o afeto foi dor.

Assim, o sociopata aprendeu que “amar” é ser vulnerável e transformou o amor em raiva.

Enquanto o psicopata vive sem falta, o sociopata vive em falta permanente.

O primeiro não sofre porque não sente; o segundo sofre porque sente demais.

Ambos são o reflexo extremo da dificuldade humana de se vincular.

O perigo da confusão

Na cultura popular, os dois termos são misturados, e o psicopata acaba sendo romantizado.

Filmes e séries transformam-no em personagem fascinante: inteligente, sedutor, elegante, sofisticado. Mas essa estética é enganosa.

A psicopatia não tem charme; tem vazio. Não há poesia na ausência de afeto.

O que parece força é apenas a incapacidade de sentir.

O sociopata, por sua vez, é facilmente estigmatizado como “marginal”, “violento”, “bandido”.

Mas, em muitos casos, ele é produto de um contexto adoecido, de infâncias sem laço, de exclusões que geram ódio.

A clínica com sociopatas, embora difícil, ainda é possível.

Com psicopatas, quase nunca.

Um resumo prático e simbólico

Se o psicopata é a ausência do humano, o sociopata é o humano ferido.

O primeiro não reconhece o outro; o segundo luta contra ele.

O primeiro manipula; o segundo explode.

O primeiro finge emoção; o segundo é engolido por ela.

Ambos revelam o limite extremo da condição humana: o ponto em que o laço simbólico, que nos torna capazes de amar, cuidar e se colocar no lugar do outro, se rompe.

E, quando o laço se rompe, o sujeito perde o sentido de limite, de culpa e de empatia.

A diferença entre psicopatia e sociopatia está na origem e na forma de sentir (ou não sentir).

O psicopata não sente, porque nunca aprendeu o que é sentir.

O sociopata sente, mas não sabe o que fazer com o que sente.

O psicopata é a ausência de laço.

O sociopata é o laço despedaçado.

O primeiro é racional e perigoso pela frieza.

O segundo é emocional e perigoso pela imprevisibilidade.

Freud explica, eu traduzo: o psicopata é o homem sem alma; o sociopata é a alma em guerra.

E ambos são lembretes sombrios do que acontece quando o afeto deixa de ser linguagem e vira sobrevivência.

O trauma de amar quem não sente

Conviver com uma pessoa psicopata ou sociopata não é só viver um relacionamento ruim; é sofrer um dano psíquico profundo. Muitas vítimas desenvolvem:

- Transtorno de Estresse Pós-traumático Complexo;
- síndrome da mulher maltratada (*battered woman syndrome*);
- transtornos de ansiedade, depressão e até crises dissociativas;
- sintomas psicossomáticos severos.

O corpo também pode responder ao caos relacional com dores inexplicáveis, insônia crônica, apatia, crises de pânico e taquicardia constante. A Neurociência já comprovou que o estresse crônico causado por abuso emocional altera o hipocampo e o córtex pré-frontal, afetando a memória, a tomada de decisão e a percepção de risco. Ou seja, o abuso emocional literalmente muda o seu cérebro, e isso demora para voltar ao eixo.

Quando o perigo está dentro de casa

Filhos de psicopatas e sociopatas crescem em estado de hipervigilância: aprendem a interpretar expressões faciais como radar de sobrevivência, não sabem o que é afeto genuíno, não confiam em ninguém e, muitas vezes, reproduzem o ciclo. Ou, então, passam a vida tentando salvar todo mundo, porque cresceram tentando salvar quem não podia ser salvo.

Na clínica, nem sempre o psicopata aparece, mas ele deixa rastros: na filha adoecida, na esposa devastada, no filho dependente emocional. O trabalho da análise, nesses casos, é:

- nomear o vazio;
- resgatar a realidade;
- reconstruir o sujeito que foi apagado.

A psicanálise não vai "curar" o psicopata, mas pode salvar quem ele destruiu. E isso, por si só, já é um milagre.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 10 — Quando o amor vira dependência

Maria, 42 anos, chegou ao consultório com um sintoma curioso: ela não conseguia mais tomar decisões sozinha. Desde o sabor do suco até a escolha de um novo emprego, tudo precisava ser validado por alguém. Ela dizia que se sentia "desconectada da realidade" e vivia com taquicardia, crises de pânico e um medo constante de fazer algo errado.

Aos poucos, fomos reconstruindo sua história. Maria foi casada por 17 anos com um homem carismático, extremamente gentil em público, mas que, em casa, a diminuía com frases sutis:

- "Você não entende de dinheiro, deixa que eu cuido."
- "Vai sair com essa roupa? Parece desesperada."

- “Você sem mim não é nada.”

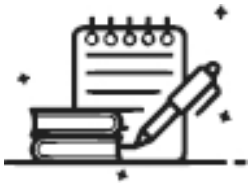
Ele nunca levantou a mão contra ela, nunca gritou. Mas foi, aos poucos, apagando a subjetividade dela. Maria virou uma extensão da vida dele: parou de sair com as amigas, não tomava decisões sem consultá-lo e começou a acreditar que realmente era fraca, confusa e emocional demais.

Depois que ele a deixou por outra mulher, Maria desabou. Mas não por saudade; por vazio. Porque ela já não sabia mais quem era.

Durante as sessões, nomeamos o que aconteceu: ela viveu anos com um psicopata funcional. Não daqueles de filme, mas daqueles que fazem você duvidar da própria sanidade.

O processo de análise foi de reintegração do Eu: resgatar sua voz, reaprender a decidir e voltar a confiar na própria percepção.

Hoje, Maria ainda tem medo, mas ela reconhece esse medo como dela. E isso, na psicanálise, já é um começo gigantesco.



EXERCÍCIO PRÁTICO

O TERMÔMETRO DO PERIGO

Hoje, quero propor um exercício simples e profundo.

1. Pegue papel e caneta.
2. Faça uma lista com três pessoas que já o deixaram emocionalmente confuso.
3. Ao lado de cada nome, responda com sinceridade:
   - Eu me sentia mais forte ou mais frágil perto dessa pessoa?
   - Eu podia ser eu mesmo?
   - Eu vivia em paz ou em estado de alerta?
   - Eu me sentia respeitado ou manipulado?
   - Meus sintomas físicos (insônia, dor, ansiedade etc.) aumentaram durante esse vínculo?

4. Releia com calma.
   Este exercício não serve para diagnosticar ninguém, mas serve para algo ainda mais importante: perceber como seu corpo e sua alma reagem diante do perigo que se disfarça de afeto.
   Porque, às vezes, o maior sinal de que você está diante de uma pessoa psicopata é o tanto que você adoeceu perto dela.

Capítulo **11**

EGO FERIDO, ALMA ADOECIDA: TRAUMAS E DEFESAS

Você já teve a sensação de estar vivendo no “modo sobrevivência”? Como se você estivesse funcionando no automático, reagindo mais do que escolhendo, com o corpo tenso, a cabeça cheia e o coração quase mudo? Pois é. Isso não é frescura; tem nome e teoria por trás.

Agora, vamos falar sobre feridas psíquicas. Não aquelas que sangram por fora, mas aquelas que deixam a alma encurvada por dentro. E vamos entender como Freud, com toda a sua sabedoria densa e provocativa, pode nos ajudar a identificar os traumas invisíveis que continuam agindo na vida adulta.

Mas, calma, vai ser na minha linguagem. Nada de jargão complexo. Aqui, a gente traduz e serve quente.

Feridas que não gritam, mas comandam

Freud dizia que o trauma não é o que acontece, mas o que acontece com o que aconteceu. Ou seja, é o impacto psíquico, a forma como o ego lida com o excesso de excitação, dor ou medo que ele não consegue simbolizar.

Vou dar um exemplo simples: duas crianças levam bronca na escola. Uma chora, vai para casa, conta para a mãe e dorme abraçada no colo. A outra guarda, silencia, entende que não pode reclamar, sente culpa. Anos depois, uma está bem resolvida; a outra desenvolve crises de ansiedade toda vez que alguém ergue o tom de voz.

O trauma psíquico não é o evento, é a impossibilidade de elaborar o evento. É quando a dor não encontra palavras e a alma não consegue contar

para ninguém, nem para si mesma, o que doeu. E aí, caro leitor, o corpo conta.

Quando a alma adoece, o corpo grita

Já percebeu como algumas dores simplesmente não passam? Gente que vive com dor na nuca, dor no peito, intestino preso, gastrite crônica, crises de alergia, cansaço sem fim… Nem tudo é físico e nem tudo é psicológico, mas muita coisa é psicossomática.

Vamos reforçar o que já dissemos em capítulos anteriores para reforçar o entendimento e aprendizado.

A psicossomática nos mostra que o corpo é o porta-voz da alma. A alma não tem cordas vocais, então ela fala como pode: pela pele, pela barriga, pelo peito. Ansiedade que vira falta de ar, tristeza que vira dor de cabeça, raiva que vira gastrite, medo que trava o intestino, rancor que bloqueia o sono. E você achando que era só “tensão muscular”. É tensão emocional. É o Eu tentando segurar tudo o que não teve espaço para sair.

Por isso Freud dizia que “o Eu é, antes de tudo, um Eu corporal”. O que acontece na alma se expressa no corpo.

As defesas que criamos para não morrer por dentro

Agora, respire fundo e mergulhe dentro de suas memórias; este é um passo importante para nosso autoconhecimento.

O trauma psíquico não é o evento, é a impossibilidade de elaborar o evento. É quando a dor não encontra palavras e a alma não consegue contar para ninguém, nem para si mesma, o que doeu.

Quando a gente vive algo traumático, como um abandono, um abuso, uma humilhação, uma negligência emocional, o ego precisa se proteger. Porque o ego é como uma criança tentando apagar um incêndio com um baldinho de plástico. Então ele começa a criar mecanismos de defesa, estratégias inconscientes para não enlouquecer.

Algumas dessas estratégias:

- **Repressão**: empurra a dor para o inconsciente. “Eu nem me lembro disso.”
- **Racionalização**: transforma o sentimento em teoria. “Não era amor, era só carência.”
- **Formação reativa**: faz o oposto do que sente. “Não ligo para ela” (mas checa seu perfil nas redes todo dia).
- **Projeção**: vê no outro o que é seu. “Todo mundo me julga” (mas é você quem se julga).
- **Isolamento afetivo**: conta uma história triste como se fosse um boletim do tempo.

Essas defesas são como *band-aids* psíquicos. Funcionam por um tempo, mas se tornam um problema quando viram um estilo de vida. O problema não é se defender; é não saber que está se defendendo. E passar a vida inteira agindo a partir de uma dor que você nem lembra mais que existe.

Trauma não é drama

Aqui, eu preciso fazer um parêntese. A palavra “trauma” virou moda, legenda de *meme*, desculpa para tudo. Mas trauma de verdade é coisa séria. Não é porque seu pai não foi na apresentação da escola uma vez que você está traumatizado. Mas se ele nunca foi, e você aprendeu a não sentir falta, talvez a ferida esteja aí, camuflada de “independência”.

Trauma não é o que o faz chorar; é o que ensinou você a não chorar mais. É o que o deixou bom ou boa demais em se calar. É o que o fez forte demais, rápido demais, cedo demais. E isso, minha querida, meu querido, cobra um preço.

A Neurociência da ferida psíquica

Vamos chamar a ciência para um café? Hoje, a Neurociência já mapeou o impacto dos traumas emocionais no cérebro.

O **sistema límbico**, responsável pelas emoções, fica hiperativo em quem sofreu traumas precoces. O **hipotálamo**, que regula o estresse, fica desregulado. O **córtex pré-frontal**, responsável pelo raciocínio e julgamento, fica desorganizado diante do excesso de cortisol.

Traduzindo: quem passou por traumas pode reagir de forma desproporcional, ter dificuldade de se regular emocionalmente e viver em estado de alerta constante. É como se o corpo estivesse sempre esperando o pior e a alma dissesse: “Já doeu demais. Agora, eu ataco primeiro”.

Por isso, pessoas traumatizadas muitas vezes são tidas como “difíceis”, “reativas”, “exageradas”. Mas, na verdade, estão apenas tentando sobreviver em um mundo que já foi hostil demais com elas. E é por isso que precisamos de psicanálise: não para colocar etiquetas, mas para abrir espaço, para simbolizar o que não foi dito, para dar nome ao que virou sintoma.

Trauma não é o que o faz chorar; é o que ensinou você a não chorar mais. É o que o deixou bom ou boa demais em se calar. É o que o fez forte demais, rápido demais, cedo demais. E isso, minha querida, meu querido, cobra um preço.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 11 — Derrubando o tirano interior

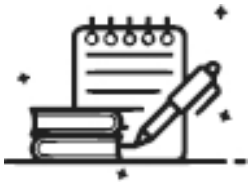
Joana, 33 anos, chega ao consultório com crises de ansiedade.

Ela trabalha demais, exige perfeição de si mesma, sente culpa até por descansar. Chora em silêncio e vive com dor no peito — aquela que o cardiologista já disse que "não é nada".

Aos poucos, vamos puxando o fio da história: Joana é filha de uma mãe extremamente crítica e de um pai ausente. Nunca ouviu um "estou orgulhoso de você", mas ouviu muitos "você poderia ter feito melhor". Desde criança, aprendeu que só seria amada se fosse perfeita. E, como não existe perfeição, ela cresceu se sentindo insuficiente.

Hoje, Joana vive sob um sistema interno tirano. Ela julga, culpa e pune a si mesma. Seu corpo, cansado dessa guerra invisível, começou a gritar: a dor no peito não era física, era a dor de uma alma que nunca fora abraçada.

Na análise, começamos a desmontar essa armadura. Não para deixar Joana frágil, mas para permitir que ela fosse mais humana. Porque ninguém precisa ser perfeito para ser amado. Mas isso… Joana ainda está aprendendo.



EXERCÍCIO PRÁTICO

ONDE DÓI?

1. **O que em mim ainda precisa de acolhimento**
   Este exercício não é para resolver nada — é para ouvir o que dentro de você ainda espera ser ouvido.

Não se apresse.
Leia devagar, como quem caminha dentro de si.
Não precisa responder em frases longas; às vezes, uma palavra basta para revelar o essencial.
Pegue um papel, uma caneta e um tempo seu.

2. **As vozes que me habitam**
   Feche os olhos e imagine que dentro de você há várias vozes.
   Uma quer ser amada.
   Outra quer sumir.
   Outra ainda tenta manter tudo sob controle.

3. **Os lugares onde me perco**
   Pense em três situações do cotidiano em que você costuma se perder de si — pode ser ao tentar agradar, ao discutir, ao exigir demais, ao se comparar, ao se calar.
   Depois, escreva o que costuma vir logo depois: culpa, raiva, vazio ou indiferença?
   Não julgue. Apenas reconheça o movimento.

4. **O corpo como testemunha**
   Preste atenção em um ponto do corpo que tem falado mais alto ultimamente: uma dor, uma tensão, um incômodo.
   Encoste a mão nesse lugar e diga em voz baixa:
   Você não precisa gritar mais. Vou te ouvir.

5. **O gesto de cuidado**
   Escreva o nome de algo ou alguém que você tem cuidado demais, tanto que, às vezes, esquece de cuidar de si.
   Agora, imagine que você pudesse devolver um pouco desse cuidado a si mesmo.
   O que seria?
   Um descanso? Um limite? Um silêncio?
   Descreva um gesto concreto que represente esse autocuidado e prometa a si mesmo realizá-lo nos próximos dias.

Capítulo **12**

O EU CANSADO: A SOCIEDADE DO DESEMPENHO E O CULTO À PRODUTIVIDADE

Deixa eu lhe perguntar uma coisa: quando foi a última vez que você descansou de verdade? Mas descansar de verdade mesmo, sem culpa, sem "só mais um *e-mail*", sem "vou dar uma olhadinha rápida no WhatsApp"? Pois é… Difícil responder, né?

Vivemos em um tempo no qual descansar virou quase crime. Parece que, se você deita no sofá para não fazer nada, vem uma voz lá de dentro (às vezes com o tom da sua mãe, às vezes do chefe, às vezes dos *coaches* de Instagram) e pergunta: "E aí, vai ficar de preguiça? Você poderia estar produzindo, aproveitando, melhorando…".

É isso: estamos na era do Eu cansado. O corpo cansado, a mente cansada, até a alma cansada. E olha que Freud já tinha dado a dica, mas eu traduzo: o superego, essa instância que cobra e fiscaliza, virou *personal trainer* do nosso psiquismo. Ele não manda mais só você não fazer; agora ele exige que você faça sempre mais. É como aquele professor de academia que grita "vamos lá, só mais dez repetições!", quando você já está tremendo na primeira.

O novo regime do cansaço

Byung-Chul Han chamou isso de sociedade do cansaço. Antes, a gente vivia em uma sociedade das proibições: tinha o padre, o chefe, o professor, sempre alguém dizendo "não pode". Hoje, a coisa mudou: agora o discurso é "você pode tudo!".

Parece libertador, mas não é. Porque junto com o “você pode tudo” vem o “você *tem que* tudo”. E aí, ninguém dá conta.

Sabe aquele amigo que acorda às 5h da manhã para fazer ioga, correr dez quilômetros, tomar café da manhã *fit*, trabalhar dez horas, fazer MBA, cuidar dos filhos, postar *story* motivacional e ainda terminar o dia com cara de capa de revista? Você olha e pensa: “Eu não consigo fazer metade disso”. E pronto, já está cansado só de comparar.

A psicanálise explica que essa cobrança não vem só de fora, mas também de dentro. O superego se tornou essa voz que, em vez de aliviar, só piora. Você nunca fez o bastante, nunca estudou o bastante, nunca amou o bastante. E esse “nunca é suficiente” é o combustível do cansaço contemporâneo.

A lógica do “eu-projeto”

Outra característica do nosso tempo é essa mania de transformar a vida em projeto. Cada pessoa virou uma *startup* ambulante. Temos que melhorar em tudo: corpo, mente, carreira, espiritualidade, relacionamentos, *hobbies*. Nunca é só viver, é sempre melhorar.

Freud falava do ideal do Eu, essa imagem de perfeição que nos guia. No entanto, hoje, o ideal do Eu ficou tão inflado que mais parece um perfil de Instagram cheio de filtros. Você tenta correr atrás, mas a linha de chegada vai se afastando.

Outro dia, uma paciente me disse: “Doutora, eu sinto que sou sempre uma versão beta de mim mesma. Nunca pronta, sempre em teste”.

E eu pensei: olha a armadilha do “eu-projeto”. Você não vive, só ensaia. É como se passasse a vida inteira se preparando para estrear uma peça que nunca estreia.

E, cá entre nós, vamos rir um pouco: quem nunca fez aquela lista de resoluções de ano novo com 30 metas impossíveis? “Ler 50 livros, perder 20 quilos, fazer curso de francês, começar terapia, praticar meditação, viajar para a Europa, abrir uma empresa, plantar uma horta, fazer ioga, dormir oito horas por noite e estar feliz todo dia.”

O superego se tornou essa voz que, em vez de aliviar, só piora. Você nunca fez o bastante, nunca estudou o bastante, nunca amou o bastante. E esse “nunca é suficiente” é o combustível do cansaço contemporâneo.

A lista já cansa antes de começar.

O corpo como palco da revolta

O corpo é esperto. Se a gente insiste em ignorar os limites, ele dá o recado. Freud dizia que o sintoma é o retorno do recalcado. Traduzo: aquilo que você recalca, mais cedo ou mais tarde, vai aparecer — geralmente pelo corpo.

É a crise de ansiedade que chega no meio da reunião. É a gastrite que queima porque você engole sapo atrás de sapo. É a enxaqueca que derruba bem no sábado, quando você finalmente teria tempo para descansar.

Eu tinha um paciente que vivia no ritmo "24/7" — sempre ligado, sempre disponível. De repente, começou a ter crises de pânico… mas só nos finais de semana. Curioso, né? O inconsciente estava dizendo: "Se você não descansa por bem, vai descansar por mal".

E quem nunca pensou: "Ah, se eu ficasse doente, pelo menos teria repouso sem culpa"? Olhe a que ponto chegamos: precisamos fantasiar doença ou acidente para justificar descanso.

A vida em planilhas

Outro retrato da nossa época é a mania de medir tudo. Hoje, você não corre por correr; você corre com aplicativo. Não apenas dorme; você dorme com monitor de sono. Não só bebe água; você conta quantos litros bebeu.

É claro que medir pode ajudar. Mas quando a vida inteira vira planilha, perde-se a graça. Recentemente, uma paciente me disse: "Se eu não registrar o treino no aplicativo, parece que ele não existiu". E eu brinquei: "E se você beijar alguém sem postar no Instagram, será que o beijo aconteceu?".

Pois é. Viramos escravos do registro. Se não está publicado, não vale. Até a felicidade virou KPI: quantos *likes* teve a sua alegria? E me diga: que descanso é esse se até para relaxar precisa ser "produtivo"? Meditação cronometrada, ioga fotografada, leitura postada com caneca de café estrategicamente posicionada. Parece vida, mas é marketing pessoal.

O ócio como resistência

Aqui está a parte mais bonita: o ócio virou resistência. Hannah Arendt dizia que o trabalho deveria nos liberar para a vida contemplativa. Mas, hoje, viver virou trabalhar.

Na análise, acontece o contrário: ali não há metas, nem métricas. O tempo da sessão não é o tempo do relógio, é o tempo da palavra. E é justamente quando o sujeito se permite "não render" que o inconsciente aparece.

Freud explica, eu traduzo: é no "inútil" que mora o essencial. É no sonho, no lapso, no esquecimento, naquela caminhada sem objetivo que surge uma verdade sobre você.

Por exemplo: aquela ideia genial que você teve no banho ou aquela compreensão súbita sobre sua vida que surgiu enquanto esperava o ônibus. É quando você não está tentando controlar que o inconsciente trabalha.

Quando descansar vira coragem

No fundo, descansar, hoje, é um ato de coragem. É dizer "não" ao convite que não faz sentido. É desligar o computador às 18h mesmo que o mundo insista em estar *on-line* 24 horas. É escolher ler um livro sem postar a foto da capa.

E coragem por quê? Porque o mundo vai chamar você de preguiçoso. Vai dizer que você poderia estar aproveitando melhor o tempo. Vai acusá-lo de estar "parado". Mas a psicanálise ensina: não existe vida sem falta, nem sujeito sem limite. Tentar ser máquina é justamente o que adoece.

E talvez seja esse o maior luxo nos dias de hoje: existir sem precisar provar nada.

Conclusão: vivemos na era do Eu cansado. O sujeito que nunca descansa, que sempre se cobra, que fica se medindo e se comparando e, ao final, acaba se desgastando.

A psicanálise não oferece *hacks* de produtividade, mas fornece algo muito mais raro: um espaço onde você pode ser simplesmente você, sem planilha, sem meta, sem KPI. Um espaço para descansar da exigência de ser perfeito. E talvez seja esse o maior luxo nos dias de hoje: existir sem precisar provar nada.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 12 — Derrubando o tirano interior

Helena, 52 anos, advogada, chegou à análise cansada de si mesma. Não era cansaço físico, era um cansaço de existir. Como ela mesma disse na primeira sessão:

"Eu olho para a minha vida e sinto que estou cumprindo uma agenda que não escrevi."

Helena era competente, respeitada, socialmente admirada. Mas havia algo que não se alinhava internamente. Sentia um vazio silencioso, quase educado, que não fazia escândalo, mas também nunca a deixava em paz. Um nada que pesava.

Durante meses, ela tentava explicar o que sentia, mas a sensação escapava.

Até que, um dia, num lapso quase banal, ela disse:

"Às vezes, quando chego em casa e está tudo em silêncio, sinto um medo tão profundo… é como se eu ficasse cara a cara comigo."

Ali estava o ponto.

Helena não tinha medo da solidão. Tinha medo de se encontrar dentro dela.

Com o tempo, percebemos que sua vida havia sido construída muito mais para cumprir expectativas do que para sustentar desejos. Filha mais velha, responsável, madura, exemplo, aprendera cedo a colocar o próprio querer no bolso para atender o que esperavam dela.

A certa altura da análise, ela disse:

“Eu fiz tudo certo. E, mesmo assim, sinto que errei comigo.”

Era o início da virada.

Freud dizia que a análise é um trabalho de lembrança, repetição e elaboração. Helena começou a lembrar não apenas fatos, mas afetos: o apagamento da infância, o peso da responsabilidade precoce, a renúncia involuntária de si.

Depois veio a repetição: os relacionamentos em que ela sempre cedia, as amizades em que sempre aconselhava, o trabalho onde sempre resolvia. Ser “forte” tinha virado prisão.

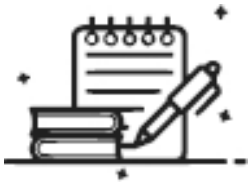
E então, pouco a pouco, veio a elaboração.

Helena descobriu que o vazio que tanto temia não era um abismo, mas um território. E que, em vez de preenchido, ele precisava ser habitado. Deixar de fugir de si mesma tornou-se sua maior coragem.

Um dia, ela entrou na sala, sentou-se e disse com um sorriso tímido:

“Acho que agora entendi o que é viver com a falta. Eu não me sinto mais quebrada. Me sinto humana.”

A pedra de Sísifo não tinha desaparecido, mas, como dizia Camus, ela havia aprendido a empurrá-la sorrindo.



EXERCÍCIO PRÁTICO

O MAPA DO SENTIDO

Este não é um exercício rápido. É um convite para dialogar com aquilo que te constitui.

Pegue papel e caneta. Respire fundo. Vá sem pressa.

1. **O que faz sua vida valer a pena?**
   Liste cinco situações, pequenas ou grandes, em que você sentiu que a existência tinha brilho. Não precisa ser épico:

   - um riso inesperado
   - um cheiro de café
   - uma conversa profunda

- uma lembrança gostosa
- um insight silencioso

2. **O que essas situações revelam sobre você?**
   Procure padrões: elas têm a ver com afeto? Com liberdade? Com criação? Com partilha?
   Esses padrões são pistas do seu desejo.

3. **Onde está o "nada" da sua vida hoje?**
   Escreva três áreas em que você sente ausência, vazio, silêncio ou falta.
   Pode ser um projeto parado, uma relação morna, um sonho esquecido.

4. **O que você faz para não encarar esse nada?**
   Liste as distrações que você usa para driblá-lo:

   - trabalho excessivo
   - redes sociais
   - comida
   - compras
   - cobranças

   Há sempre um jeito de fugir de si mesmo. Nomear é o primeiro passo para parar de correr.

5. **Agora, faça a pergunta-chave:**
   O que nasce em mim quando eu paro de fugir?
   Escreva o que vier. Pode ser medo, desejo, tristeza, vontade, raiva, esperança.
   Não filtre. Só escreva.

6. **Por fim, formule uma frase:**
   "Para mim, neste momento da vida, sentido é…"
   Essa frase será temporária. Ela muda conforme você muda.
   Guarde-a.
   Leia novamente daqui a seis meses.
   A existência é movimento.

Capítulo **13**

LIKE, LOGO EXISTO: A PSICANÁLISE NA ERA DAS REDES SOCIAIS

Você já percebeu como, atualmente, parece que, se algo não estiver postado, não aconteceu? Um jantar entre amigos precisa de registro; a viagem precisa de álbum digital; até a tristeza precisa de legenda poética para render engajamento. E se ninguém curtir? Dá quase uma sensação de invisibilidade, como se você tivesse sido apagado do mapa.

Não é exagero. Esse é o retrato de uma geração que trocou o espelho da casa pelo espelho digital e que mede sua existência pelo reflexo do olhar alheio. Na psicanálise, chamamos isso de busca de reconhecimento. Sempre foi assim: desde o bebê que chora para ser olhado, até o adulto que repete esse movimento no Instagram. A diferença é que, agora, esse palco ganhou proporções mundiais.

O desejo de ser visto

Freud já dizia: todo ser humano deseja ser amado. Mas não se trata de um amor abstrato: é o amor que nos confirma. Lacan sintetizou isso em uma frase que virou quase mantra: “o desejo é o desejo do Outro”, ou seja, “eu desejo ser desejado”.

As redes sociais entraram justamente nesse ponto: multiplicaram os “Outros” diante de nós. Cada curtida, cada comentário, cada visualização equivale a um olhar que nos legitima. E por que isso é tão viciante? Porque nos remete à primeira experiência de reconhecimento: o olhar da mãe para o bebê.

Quando a mãe olha, o bebê percebe sua própria existência. Quando ela desvia o olhar, o bebê se sente anulado. Nas redes, esse mecanismo se

repete em escala ampliada: se o *post* rende *likes*, é como se o olhar materno tivesse se fixado em nós. Se não rende, é como se tivéssemos sido abandonados.

Um exemplo clássico é de uma paciente que confessou não conseguir dormir sem antes checar como estavam as reações à sua última postagem. Se os comentários estavam cheios de elogios, dormia tranquila. Se estavam vazios, a insônia vinha.

Freud explica, eu traduzo: o *like* não é só um clique, é um substituto simbólico de amor.

O palco da imagem

Freud já nos falava do narcisismo: precisamos nos amar para sobreviver. Mas esse amor próprio é frágil, ele depende de espelhos.

Mais tarde, Lacan trouxe o conceito de estádio do espelho: o bebê, ao se ver refletido, reconhece-se, mas ao mesmo tempo aliena-se naquela imagem. O Eu nasce, mas já surge como imagem.

Agora, pense nas redes sociais: cada *selfie* é um espelho multiplicado, mas não é neutro; é um espelho que devolve também o julgamento alheio. Isso gera uma relação perigosa com a própria imagem: o sujeito passa a se editar, a se retocar, a se refazer, não para se reconhecer, mas para caber na expectativa do outro.

Quantas vezes você já viu alguém tirar dez fotos iguais só para escolher a menos “imperfeita”? Ou passar horas ajustando filtros até que a imagem pareça aceitável? A psicanálise nos diria que essa busca por uma imagem perfeita é uma luta perdida, porque o Eu é estruturalmente fraturado. Nunca haverá foto que capture a “versão ideal de nós mesmos”, mas seguimos tentando.

E, aqui, cabe um pouco de humor: não é curioso como a pessoa passa meia hora editando a foto para parecer natural? O esforço para ser “espontâneo” já mostra como o palco se tornou central.

A tirania da comparação

Se o narcisismo pede reconhecimento, ele também pede comparação. Freud falava em narcisismo das pequenas diferenças: precisamos nos

diferenciar dos outros para nos definir. No entanto, nas redes, essa comparação ganhou proporções tóxicas. Sempre existe alguém com mais beleza, mais viagens, mais sucesso.

O *feed* virou uma vitrine que o sujeito olha e conclui: “sou menos”. Menos rico, menos amado, menos interessante. Certa vez, um paciente relatou que abria o Instagram e saía deprimido. Dizia: “todo mundo já conquistou o que eu não conquistei”. Conforme conversávamos, ele foi percebendo que estava comparando sua vida real com a vitrine cuidadosamente editada dos outros. A psicanálise lembra: o outro que vemos não existe como tal. Existe uma imagem, uma *performance*, mas o sujeito fragilizado se esquece disso e adoece.

O gozo da exposição

Por que seguimos postando, mesmo quando isso nos angustia? Freud nos dá a chave: a pulsão escópica, a pulsão do olhar. Há prazer em ser visto. Lacan chamaria isso de gozo: um prazer paradoxal, que muitas vezes nos fere.

É por isso que tantos pacientes dizem: “Eu sei que não precisava postar, mas se eu não posto, parece que não vivi”. Sabe aquele casal que viaja para relaxar, mas passa metade do tempo postando para fotos? A experiência se transforma em espetáculo e a vida vira conteúdo.

O *feed* virou uma vitrine que o sujeito olha e conclui: “sou menos”. Menos rico, menos amado, menos interessante.

Aqui vale o humor: já reparou como tem gente que não aproveita o pôr do sol porque está ocupado demais ajustando a câmera para mostrar que aproveitou o pôr do sol?

A falta de silêncio

Outro ponto fundamental é o silêncio. Freud valorizava o tempo da elaboração psíquica e Lacan lembrava: o inconsciente só fala quando há espaço. Mas como ter espaço se o celular vibra a cada minuto? O *feed* é infinito, a atenção nunca descansa.

Outro dia, uma paciente relatava que, quando tentava ficar em silêncio, logo se sentia ansiosa. O vazio parecia insuportável. Então, corria para as redes, não para se distrair, mas para escapar de si. Esse é um efeito colateral sério: o sujeito perde a capacidade de se escutar, não sabe mais o que deseja, só o que os outros definem como desejado.

O lugar da psicanálise

A psicanálise não é contra as redes, mas nos convida a fazer uma pergunta essencial: quem é você quando ninguém está olhando? Sem foto, sem filtro, sem aplauso.

Freud explica, eu traduzo: o inconsciente não tem perfil digital. Ele não aparece em *stories*, mas em sonhos, lapsos, sintomas. No divã, você não precisa performar. Ali, pode existir sem métricas, sem comparações, sem edição.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

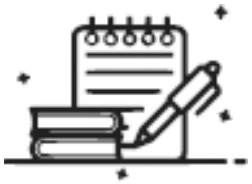
Caso nº 13

Daniel, 29 anos, engenheiro, chegou à análise esgotado. Passava horas no Instagram, comparando sua vida com a dos colegas. “Todo mundo já casou, já tem apartamento, já tem filhos. Eu só trabalho e nunca sou suficiente.”

Na escuta, descobrimos sua história: Daniel cresceu sendo comparado ao irmão mais velho, apontado como o “modelo” da família. Ele sempre se sentiu aquém.

As redes sociais funcionavam como uma continuação dessa dinâmica. Cada *like* era um sinal de aprovação; cada ausência de curtida, um castigo. O que estava em jogo não eram viagens, carros ou casamentos; era a antiga ferida de nunca ser suficiente.

Ao compreender isso, Daniel não deixou de usar as redes, mas passou a reconhecer que seu sofrimento não estava nas fotos dos outros e, sim, na sua própria história não elaborada.



EXERCÍCIO PRÁTICO

INVENTÁRIO DIGITAL

1. Pegue papel e caneta.
2. Anote três situações em que você se comparou nas redes e se sentiu inferior.
3. Pergunte: em que momento da minha vida eu já senti isso antes?
4. Reflita: o que busco no *like* que ainda não encontrei em mim?
5. Experimente um dia de silêncio digital: não poste nada, apenas viva. Ao final, registre como se sentiu.

Na era digital, vivemos a ilusão de que “*like* é amor” e “postar é existir”. Mas a psicanálise nos lembra: você não é só a imagem que aparece na tela.

Resistir, hoje, é ousar existir para além do *like*. É recuperar o direito ao silêncio, ao não-postado, ao invisível. Porque, no fundo, o que vale não são os corações vermelhos da tela, mas o coração que pulsa em você, mesmo quando ninguém está vendo.

Capítulo **14**

AMORES LÍQUIDOS, CORAÇÕES DESCARTÁVEIS: O SUJEITO E OS RELACIONAMENTOS MODERNOS

Você já percebeu como os relacionamentos parecem rápidos no começo e cansados no fim? A cena é familiar: conversa animada, mar de afinidades, *playlists* combinando, promessas de viagem e, de repente, um sumiço discreto, uma mensagem sem resposta, um “não estou pronto pra algo sério”. É como pedir um café e receber espuma: bonito na foto, mas pouca substância.

Vivemos, como diria Bauman, tempos líquidos: formas que não se sustentam, vínculos que não seguram o próprio peso. E não é que “ninguém presta”, é estrutural: um paradigma cultural de lidar com a falta, com o desejo e com o risco do encontro. O “amor” virou uma espécie de aplicativo mental: desliza-se não só no celular, mas na alma; muda-se de pessoa como quem muda de aba, de *playlist*, de humor.

A psicanálise não romantiza o passado (também havia sofrimento quando o vínculo era “de ferro”), mas nos oferece um mapa para entender por que hoje tanta gente quer estar junto sem, de fato, estar junto. E por que, tantas vezes, idealizamos o amor para não precisar arriscar amar.

Freud explica, eu traduzo: atrás da pressa e do descarte, há falta mal suportada, desejo confundido com consumo e medo de intimidade fantasiado de liberdade.

Freud explica, eu traduzo: atrás da pressa e do descarte, há falta mal suportada, desejo confundido com consumo e medo de intimidade fantasiado de liberdade.

O desejo e a promessa de *completude*

Comecemos pelo começo: nascemos em desamparo. Precisamos de alguém para nos segurar, alimentar, aquecer, traduzir o choro. Esse "alguém" vira uma matriz de expectativa: passamos a vida procurando o colo que organizou nosso caos. A má notícia? Nenhum amor adulto devolve a fusão primordial. A boa? O amor maduro não precisa devolver; ele se sustenta na falta, não apesar dela.

Lacan condensa esse drama em uma frase que eu gosto de traduzir olhando nos olhos do leitor: "Amar é dar o que não se tem a alguém que não é".

Isto é, eu nunca terei tudo a oferecer e o outro nunca será "aquilo" que meu fantasma pede. Amar é oferecer falta e receber falta, com ternura suficiente para não transformar a diferença em guerra.

Mas nossa cultura ensina outro verbo: comprar. Se não serve, troca; se frustra, substitui; se exige elaboração, "complica". Resultado: confundimos desejo (que é singular, atravessado por história e linguagem) com apetite (que pode ser abastecido por reposição rápida). O desejo pede tempo; o consumo pede frete expresso.

Alguns sinais desse curto-circuito são as relações que começam em alta voltagem e morrem pela incapacidade de atravessar o primeiro deserto; pessoas que procuram "química" infinita para não encarar que o amor também é construção; adultos que, diante de uma primeira frustração, dizem "perdi o encanto", quando, na verdade, perderam a fantasia de completude.

Freud explica, eu traduzo: o que adoece o amor não é a falta, é a recusa em aceitá-la.

A lógica da vitrine

As redes não inventaram o narcisismo, mas deram a ele luz de ringue. O casal vira marca: *look* combinando, pôr do sol coerente com o *feed*, viagens convertidas em carrossel. Não há nada de errado em celebrar a alegria; o problema é quando a vitrine substitui a sala, e o "como parecemos" engole o "como estamos".

Na vitrine, não há cheiro de panela, não há conta atrasada, não há desconforto após uma conversa difícil. Só que, na vida, há de tudo. A

exibição constante instala uma dupla pressão: ser e parecer. Como ninguém dá conta, trocam-se parceiros como se troca filtro, para manter a “coerência de marca”.

A psicanálise lembra: o Eu nasce imagem (Lacan e o estádio do espelho), e a imagem sempre aliena um pouco. O problema não é postar; é viver para postar. Quando amar vira campanha, a relação perde a margem de erro que todo encontro real precisa. E sem margem de erro não há intimidade; há ensaio geral interminável. Repare: a vitrine exige constância de brilho; o amor pede constância de presença. Brilho cansa, presença sustenta.

Amores líquidos e a angústia da escolha

Excesso de opção não é sinônimo de liberdade; muitas vezes é paralisia. Com o dedo, posso “falar” com cem pessoas por semana; com o corpo e a alma, não. E daí nasce uma ilusão: “se eu escolher, vou perder todo o resto”.

Verdade: escolher é perder. É aqui que a castração (palavra feia para uma ideia simples: não dá para ter tudo) entra em cena.

O amor líquido é a estratégia de quem foge da perda: mantém conversas múltiplas, promessas sem entrega, disponibilidade crônica sem encontro. O sujeito diz “estou aberto” quando, na verdade, está fechado em prontidão, disponível para nada.

Psicanaliticamente, a angústia aparece quando o desejo se aproxima e nos convida a decidir. Para alguns, isso vem como “enjoo precoce” (termina no terceiro mês, quando a intimidade aparece); para outros, como idealização sem corpo (gosta de conversar, não suporta combinar vida); para muitos, como fetiche da novidade (confundir excitação com verdade).

A pergunta que atravessa: o que, em mim, não suporta escolher? O medo de errar? O pavor de perder? A fantasia de que “lá fora” existe alguém perfeito que me livra da falta? Sem tocar nisso, a liquidez vira estilo afetivo e o vazio, companhia fixa.

Quando o vínculo amedronta

Vincular exige exposição: mostrar falhas, pedir desculpas, aprender linguagem que não é a nossa, negociar. Para quem já viveu histórias de abandono, controle ou desqualificação, a proximidade acende alarmes. Então, por defesa, sabota-se a construção do laço.

Mas como isso aparece no dia a dia? Em brincadeiras que ironizam a entrega (“casamento é cadeia”), promessas com válvula de escape (“a gente vê no que dá”), envolvimentos intensos e curtos (“dois meses numa lua de mel, depois sumiço”). Tudo elegante, tudo justificável, mas o medo continua dirigindo.

Freud ajuda a explicar: repetimos, sem saber, cenas antigas para tentar escrever um final diferente. Quem foi deixado tenta sair antes; quem foi controlado foge de qualquer rotina; quem não foi visto faz de tudo para ser notado e “queima” o vínculo. Sem análise, a repetição manda.

E tem o básico: intimidade dá trabalho. É mais fácil a faísca da paixão do que alimentar as brasas do encontro. Só que é nas brasas que nasce o ‘nós’ com substância. A faísca deslumbra; as brasas aquecem.

Amor ou sintoma?

“Mas eu amo!” Às vezes, sim. Outras, o que chamamos de amor é sintoma: um circuito repetitivo que se fixa em alguém para evitar encarar um conflito interno. Sintoma tem roteiro: culpa → resgate → idealização → frustração → recaída → repete. A gente jura que está vivendo uma história épica; na verdade, está rodando a mesma cena com um elenco diferente.

O amor líquido é a estratégia de quem foge da perda: mantém conversas múltiplas, promessas sem entrega, disponibilidade crônica sem encontro. O sujeito diz “estou aberto” quando, na verdade, está fechado em prontidão, disponível para nada.

Então, como distinguir? O amor saudável amplia o Eu (você se reconhece mais, respira melhor, cria). Já o amor sintomático dilui o Eu (você se torna menor para caber naquela relação). Enquanto o amor saudável tolera a diferença sem transformá-la em uma briga de tribunal, o sintoma precisa do drama para existir.

Lacan cutuca: o amor promete completude, mas entrega falta. Se você exige que o outro tape o buraco, vira obsessão; se exige que o outro esteja sempre à mão, vira apego infantil; se exige prova permanente, vira controle. Em todos esses casos, não é o outro, é a ferida pedindo curativo mágico.

Freud explica, eu traduzo: amar não cura a infância, elabora a cura. Amar, quando muito, fornece um bom lugar para elaborar.

Quando o amor é descartável

Quando o amor entra na lógica do “se não serve, joga fora”, saímos de uma patologia do excesso (prisões afetivas antigas) para a patologia do vazio: relações leves demais para sustentar história. O discurso da “liberdade” vira fantasia de isenção: ninguém fere ninguém porque ninguém chega em ninguém.

Não se trata de defender um vínculo a todo custo. Há relações que precisam acabar e que só acabam tarde demais. Trata-se de tirar o amor do corredor do supermercado. Amor não é produto com política de devolução ilimitada. Laços pedem cuidado, renúncia e compromisso com o real.

E, sim, a vida moderna é rápida. Mas a alma tem outra velocidade. Quando a gente tenta fazer a alma caber no “modo avião”, ela sinaliza: ansiedade, apatia, descompasso. Descartar sem elaborar é jogar lixo emocional debaixo do tapete: ele some da vista, mas não some.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

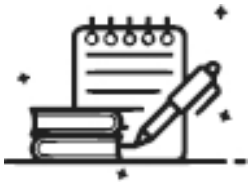
Caso nº 14 — A liberdade de permanecer

Camila, 26 anos, alternava paixões meteóricas e desânimos súbitos. “Eu me apaixono em duas semanas e enjoo em três meses.” Na conversa, dizia que “ainda não tinha encontrado alguém à altura”. No silêncio entre as frases, aparecia a inquietação: à altura de quê?

A família de Camila vivia entre brigas performáticas e reconciliações festivas. Ela cresceu vendo o amor como montanha-russa: ou adrenalina ou tédio. Já adulta, fazia dos parceiros passaportes para a emoção. Quando a relação pedia rotina, ela chamava de “morno” e saía.

No processo analítico, Camila percebeu que confundia vitalidade com instabilidade. Que dava “*like*” na emoção intensa para não encarar que intimidade exige trabalho diário: pequenas conversas difíceis, acordos claros, presença. Aprendeu, com tropeços, a fazer a curva entre o início encantado e a construção possível. Não virou novela mexicana (graças a Deus), mas virou vida: menos pirotecnia, mais pé no chão.

Freud explica, eu traduzo: a liberdade não era sumir; era ficar podendo ir. Quando ela pôde ir, não precisou.



EXERCÍCIO PRÁTICO

CARTOGRAFIA DOS VÍNCULOS

1. **Linha do tempo afetiva**
   Desenhe uma linha e marque seus cinco vínculos mais intensos (amor, amizade, família). Ao lado de cada um, escreva três palavras que resumam sua posição naquela relação (ex.: “salvadora”, “controlado”, “invisível”).

2. **Mapa de gatilhos**
   Para cada vínculo, anote:

   - Quando eu começava a me afastar? (Após o conflito? Quando pediam algo de mim? Quando ficava bom demais?)
   - O que eu pedia, sem dizer? (Garantia? Exclusividade? Adrenalina? Salvação?)

3. **Infância em eco**
   Associe livremente: qual cena infantil essa posição repete? (O pai que ia e vinha?

A mãe que controlava? O silêncio à mesa?)

4. **Meu pacto com a liquidez**
   Escreva uma frase honesta começando por: “Eu mantenho meus amores líquidos quando…”. (Ex.: “[…] deixo tudo no raso para não encarar minha ferida de abandono”.)

5. **Um gesto concreto**
   Defina um gesto de peso para a semana: dizer “não” com clareza, pedir desculpas sem novela, combinar expectativas sem rodeio, sustentar um desconforto sem ameaçar ir embora. Pequeno, mas realizável.

Dica: não confunda agitação com vida. Agitação dá barulho; vida dá história.

Os amores líquidos não são sinal de que as pessoas “não querem amar”; são o retrato de um sujeito cansado de promessas de completude, treinado a consumir em vez de elaborar e apavorado diante da falta. A psicanálise não oferece “técnicas de conquista”, mas algo mais precioso: autorresponsabilidade pelo próprio desejo e coragem para atravessar o que falta, em si e no outro.

Resistir, hoje, é cultivar amores densos em tempos ligeiros; presenças em tempos de *performance*; encontros em tempos de vitrine. Não porque o drama nos engrandeça, mas porque o cotidiano feito a dois, mesmo com tropeços, amplia o Eu — e isso nenhum filtro entrega.

Freud explica, eu traduzo: amar não completa; compõe. E se a composição é honesta, o coração deixa de ser descartável para virar morada.

Capítulo **15**

O MAL-ESTAR DA HIPERPRODUTIVIDADE: QUANDO O SUJEITO SE TORNA SUA PRÓPRIA EMPRESA

Você já percebeu como hoje é quase proibido simplesmente existir? Parece que precisamos justificar cada minuto, cada gesto, cada pausa. Não basta descansar: tem que descansar de forma produtiva, postar o descanso, mostrar que o ócio também serve para algo.

Antigamente, descansar era sinal de *status*. O rico descansava porque podia, o pobre trabalhava porque precisava. Hoje, a lógica se inverteu: quem descansa demais é visto como preguiçoso, improdutivo, ultrapassado. A virtude moderna é estar sempre ocupado, mesmo que não se saiba bem com o quê.

Vivemos na era do culto à *performance*. Ser humano virou sinônimo de ser máquina. E, se Freud já dizia em *O mal-estar na civilização* que a cultura exige sacrifícios para manter a ordem, parece que nossa época se especializou em sacrificar aquilo que nos torna mais humanos: o direito à pausa, ao vazio, ao não fazer nada.

A ditadura do “tem-que”

Existe um regime silencioso que domina quase todo mundo, e ele não tem presidente, nem quartel, nem bandeira.

Chama-se a ditadura do “tem-que”.

Acordamos com ela, dormimos com ela e, muitas vezes, passamos a vida tentando obedecê-la sem perceber.

Tem-que ser calmo, tem-que ser maduro, tem-que entender o outro, tem-que estar sempre bem, tem-que se esforçar, tem-que perdoar, tem-que dar conta.

E se não der conta… tem-que disfarçar.

O “tem-que” é um juiz moral instalado dentro da cabeça, um superego vestido de boas intenções.

Ele nos cobra gentileza quando queremos silêncio.

Nos exige paciência quando estamos à beira do colapso.

E nos faz sentir culpa por simplesmente sermos humanos.

No fundo, o “tem-que” é uma forma disfarçada de violência.

Não a violência que grita, mas a que sussurra.

Nas relações amorosas, o “tem-que” cria personagens.

Tem-que ser o parceiro ideal, a esposa compreensiva, o marido paciente, o casal evoluído que resolve tudo conversando e dorme de conchinha depois da briga.

Como se amar fosse uma planilha emocional com metas mensais.

Na maternidade, o “tem-que” é ainda mais cruel.

Tem-que ser doce, tem-que ser firme, tem-que brincar, tem-que ensinar, tem-que dar exemplo.

A mulher se transforma em um *check-list* ambulante e o amor vira desempenho.

A mãe que sente raiva, tédio ou vontade de sumir se acha defeituosa, porque o “tem-que” não permite ambivalência.

Mas o amor real é cheio de ambivalência.

É feito de paciência e de exaustão, de ternura e de cansaço, de desejo e de medo.

Na vida cotidiana, o “tem-que” não para.

Tem-que estar sempre presente, sempre disponível, sempre resolvendo, sempre sorrindo.

Esse vazio não é falta de sucesso; é excesso de desempenho. É o sujeito que virou funcionário de si mesmo, mas nunca dono da própria vida.

Tem-que atender, tem-que responder, tem-que manter a calma, tem-que ter fé, tem-que ser evoluído.

E quem não obedece é tachado de egoísta, ingrato, frio ou “difícil”.

A psicanálise, porém, nos convida a desconfiar dessa lógica.

Porque por trás de tanto “tem-que”, há um sujeito exausto tentando se convencer de que está tudo sob controle quando, na verdade, está apenas seguindo o *script* que os outros escreveram para ele.

O “tem-que” é o manual de instruções da culpa: um conjunto de mandatos invisíveis que herdamos da cultura, da família e das comparações diárias.

Mas o sujeito ético — o sujeito vivo — não é o que obedece cegamente às regras morais.

É o que se permite escolher.

Nem tudo que você “tem-que” fazer é o que realmente precisa ser feito.

Às vezes, a saúde emocional começa quando você desobedece com consciência.

Quando escolhe o “não” que te preserva em vez do “sim” que te destrói.

Quando entende que amor não é servidão, que presença não é disponibilidade eterna e que maturidade não é anular-se para não decepcionar ninguém.

Talvez liberdade seja isso: poder descansar sem justificar, amar sem roteiro e existir sem pedir licença.

Nem tudo o que é certo é verdadeiro e nem tudo o que é verdadeiro precisa ser certo.

Desobedecer, às vezes, é apenas lembrar que você também é humano.

Produtividade como identidade

Você já reparou como a identidade, hoje, é quase sempre apresentada pelo trabalho? “Quem é você?” virou sinônimo de “O que você faz?”.

Antes, a apresentação podia ser simples: “sou filha de fulano”, “sou do bairro tal”. Hoje, se não houver um portfólio embutido, parece que falta algo. Não basta ser, é preciso fazer.

O curioso é que esse fazer nunca se completa. O sujeito vira uma pequena empresa ambulante, sempre em busca de expansão. O corpo vira máquina a ser otimizada, o tempo vira recurso a ser explorado, as relações

viram *networking*. Até os filhos entram no cálculo: “coloquei na natação, no inglês, no reforço, para não perder oportunidades”.

A psicanálise lembra que o desejo não é sinônimo de produtividade; ele é enigmático, singular e atravessado pela história de cada um. No entanto, a cultura contemporânea transformou desejo em meta, sonho em KPI, vida em planilha. Resultado? Pessoas que chegam à análise dizendo: “Tenho tudo, mas me sinto vazia. Trabalho bem, ganho bem, mas não sei o que quero”.

Esse vazio não é falta de sucesso; é excesso de desempenho. É o sujeito que virou funcionário de si mesmo, mas nunca dono da própria vida.

O gozo de não parar

Freud já dizia: o superego é insaciável. Quanto mais você o alimenta, mais ele exige. Porque, se eu sempre posso mais, nunca serei suficiente.

Lacan chamava isso de gozo: o excesso que não traz prazer, mas insistência. O gozo da hiperprodutividade é justamente o de não parar nunca. Trabalhar mesmo exausto, postar mesmo sem ter nada a dizer, correr até o corpo pedir arrego.

E note a ironia: muitas vezes, o sujeito se orgulha da própria exaustão. “Durmo três horas por noite”, diz alguém, com certo brilho no olhar. Como se o cansaço fosse medalha, não sintoma. É a romantização da fadiga.

Mas gozar do excesso não é viver melhor, é viver preso a uma engrenagem que não dá espaço para respirar. O corpo avisa com enxaqueca, insônia, palpitação; a mente avisa com ansiedade, apatia, esquecimento; mas o sujeito insiste: “só mais um pouco”. Como se a vida fosse um projeto que só precisa de mais uma entrega para ficar completa.

O descanso, nesse cenário, vira ameaça. Porque parar significa encarar o vazio: “Quem sou eu sem tarefa, sem meta, sem resultado?”. Essa pergunta assusta tanto que muitos preferem continuar rodando, mesmo sem combustível. Mas é justamente no vazio que o desejo respira. Se não há pausa, não há escuta. E se não há escuta, a vida vira só ruído.

Descanso culpado

Descansar virou contravenção. Se você tira um cochilo, precisa justificar: “foi só para recarregar”. Se viaja, precisa provar que a viagem foi produtiva: “aprendi sobre a cultura local”. Se assiste a uma série, já pensa em como vai citar aquilo em uma reunião. A pausa deixou de ser espaço de vida para virar argumento de eficiência. Até o ócio precisa de função.

E é aí que a psicanálise cutuca: de quem é essa voz que me impede de parar? Muitas vezes, é herança da infância. Crianças que só recebiam atenção quando tiravam nota boa crescem acreditando que só têm valor quando entregam algo. Adultos que foram cobrados desde cedo internalizam a cobrança.

O descanso, nesse cenário, vira ameaça. Porque parar significa encarar o vazio: “Quem sou eu sem tarefa, sem meta, sem resultado?”. Essa pergunta assusta tanto que muitos preferem continuar rodando, mesmo sem combustível. Mas é justamente no vazio que o desejo respira. Se não há pausa, não há escuta. E se não há escuta, a vida vira só ruído.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

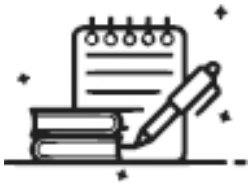
Caso nº 15 — Saindo da roda da repetição

Patrícia, 34 anos, gerente de *marketing*. Nas redes, era inspiração: rotina impecável, frases motivacionais, sempre sorrindo. No consultório, era outra: chorava em silêncio, vivia ansiosa, dormia pouco.

O descanso era sua maior culpa: “Se eu parar, sou inútil”, dizia. Cresceu em uma família que só elogiava desempenho; medalha, diploma e nota alta eram as únicas moedas de amor. Como adulta, repetia o padrão. Só se sentia digna quando produzia.

Na análise, começou a desmontar essa engrenagem e descobriu que podia ser amada também no silêncio, no erro, no não fazer. Aprendeu, com esforço, a desligar o celular, recusar reunião, dormir sem culpa.

Não virou adepta do ócio absoluto, mas entendeu que a vida não é linha de produção. E que descansar não era fracassar, era existir.



EXERCÍCIO PRÁTICO

O DIÁRIO DA PAUSA

1. Durante uma semana, registre um momento em que você parou, mesmo que tenha sido um breve momento.
2. Escreva como se sentiu: culpado, aliviado, ansioso, sereno.
3. Repare nos padrões: qual emoção mais aparece? De onde vem essa cobrança?
4. Responda à voz interna com uma frase: “Eu também mereço existir sem produzir”.
5. Repita até acreditar.

Vivemos em um tempo no qual o sujeito virou empresa de si mesmo. O descanso virou fracasso, o lazer virou desperdício e a vida virou KPI. Mas a psicanálise lembra: não somos máquinas, somos seres desejantes. E desejo não cabe em planilha.

Um conselho? Descanse e permita-se sem culpa. Sua vida não é um projeto empresarial.

Freud explica, eu traduzo: viver não é render, é desejar. E, às vezes, desejar é também poder simplesmente parar. Porque até a alma precisa desligar o *Wi-Fi*.

Capítulo **16**

SOLIDÃO HIPERCONECTADA: QUANDO MILHARES DE CONTATOS NÃO VIRAM LAÇO

Você já parou para pensar que, talvez, nunca estivemos tão acompanhados e tão sozinhos ao mesmo tempo? O celular vibra, a tela acende, as mensagens chegam em avalanche, mas, no fundo, a sensação de vazio não passa. É como estar em uma festa lotada na qual todo mundo fala, mas ninguém se olha nos olhos.

Esse é o retrato do sujeito contemporâneo: hiperconectado, mas com fome de vínculo. Cercado de notificações, mas sedento de encontro. Freud, se abrisse uma conta no Instagram, talvez dissesse: “Vocês têm milhares de seguidores, mas onde estão os amigos?”.

A psicanálise nos ajuda a compreender que a solidão não se mede pela quantidade de contatos, mas pela qualidade da presença. O drama atual é confundir conexão com laço.

Conexão não é laço

Conexão é velocidade. É o clique instantâneo, o acesso imediato, a resposta rápida. Laço é outra coisa: é tempo, é demora, é silêncio compartilhado. Laço implica risco, exposição, afetos que não cabem em um emoji.

O problema é que nossa cultura nos treinou a acreditar que basta estar *on-line* para não estar só. O resultado? Um sujeito permanentemente conectado e, paradoxalmente, permanentemente vazio. É como beber água do mar: quanto mais você consome, mais sede sente.

A psicanálise mostra que o inconsciente não se satisfaz com pingos digitais de atenção; ele pede presença, olhar, reconhecimento. Quando o

laço falta, a conexão se torna compulsão. É por isso que vemos pessoas incapazes de ficar dez minutos sem checar o celular: não é curiosidade, é medo de encarar o vazio que o silêncio revelaria.

E aqui está a ironia: nunca tivemos tanta tecnologia para nos aproximar e nunca estivemos tão carentes de encontros verdadeiros.

O silêncio insuportável

Você já percebeu como é difícil suportar o silêncio? Fila de banco, elevador, metrô, até banheiro: qualquer intervalo vira ocasião para olhar o celular. É como se o silêncio fosse perigoso, quase um inimigo a ser combatido.

Por quê? Porque ele nos devolve àquilo que evitamos: a falta. Quando não há notificações, ouvimos a própria angústia. Quando não há barulho externo, escutamos o barulho interno.

Freud dizia que nascemos em desamparo. Precisamos do outro para sobreviver, e esse traço nunca nos abandona. Só que, em vez de elaborarmos esse desamparo, tentamos enganá-lo com barulho digital. Fugimos do silêncio como se essa fuga resolvesse algo; na verdade, ela só aumenta o vazio.

A psicanálise propõe o contrário: sustentar o silêncio, pois é nele que surge a possibilidade de escutar o desejo. No entanto, para o sujeito hiperconectado, desejo virou sinônimo de notificação. O inconsciente pede palavra; a cultura oferece emoji. Resultado? Solidão mascarada de hiperatividade.

O problema é que nossa cultura nos treinou a acreditar que basta estar *on-line* para não estar só. O resultado? Um sujeito permanentemente conectado e, paradoxalmente, permanentemente vazio. É como beber água do mar: quanto mais você consome, mais sede sente.

A solidão do espetáculo

Olhe para qualquer rede social: todo mundo parece feliz, viajando, conquistando, amando. É a vitrine da perfeição. Mas, por trás do palco, há muito bastidor sombrio: crises de ansiedade, discussões de casal, noites insones. Só que nada disso vira *post*.

O efeito é devastador: aumenta a sensação de inadequação, reforça o narcisismo ferido, gera um vazio ainda maior. “Se todos estão bem e eu não, então o problema sou eu”, essa é a mentira invisível que alimenta a solidão hiperconectada.

A psicanálise lembra que a imagem nunca dá conta do sujeito. Somos sempre mais (e menos) do que mostramos. Mas, na cultura do espetáculo, nós nos esquecemos disso e nos tornamos prisioneiros da vitrine. O sujeito contemporâneo está cercado de aplausos, mas sem plateia real.

Entre likes e laços

O *like* é rápido, o laço é lento; o *like* é fácil, o laço é trabalhoso; o *like* massageia o ego, o laço toca o inconsciente.

Vivemos a era dos *likes*: curtidas, corações, aplausos digitais. Tudo rápido, tudo leve. Mas, quando o silêncio chega, percebemos: mil *likes* não valem um laço. Enquanto o *like* dá a sensação de ser visto, o laço sustenta a experiência de ser.

E aqui mora a diferença psicanalítica: o inconsciente não pede aprovação em massa. Ele pede reconhecimento verdadeiro, singular, aquele que não vem de emojis, mas de uma escuta. O sujeito não quer só ser curtido, ele quer ser compreendido. E isso leva tempo, demanda esforço, exige encontro.

Enquanto confundirmos *like* com laço, continuaremos sozinhos na multidão digital.

A psicanálise como contra-espaço

No consultório, tudo é diferente. Não há *feed*, não há palco, não há filtro. Há palavra, silêncio e tempo. É quase revolucionário: um espaço sem *performance*, no qual o sujeito pode dizer “estou com inveja”, “sinto um vazio”, “não aguento mais” e pode existir sem a obrigação de parecer bem.

A análise devolve algo raro: a experiência de ser escutado de verdade, sem pressa, sem julgamento e sem plateia. É um dos poucos lugares onde o sujeito pode sair do espetáculo e reencontrar o bastidor, não como vergonha, mas como verdade.

E talvez seja por isso que, em tempos de hiperconexão, a psicanálise se torne ainda mais urgente. Ela nos lembra que não precisamos estar sempre visíveis para existir. Precisamos, sim, estar em encontro real, com o outro e consigo mesmo.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

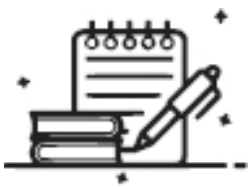
Caso nº 16 — O valor de gestos simples

Lucas, 27 anos, passava o dia inteiro *on-line*. Conversava em dezenas de grupos, recebia centenas de mensagens, mas dizia: “não tenho com quem tomar um café”.

A análise revelou que ele usava o celular como anestesia: sempre que surgia um silêncio ou vinha uma angústia sem nome, Lucas os preenchia com vídeos, áudios e memes. No entanto, depois de um tempo, o vazio voltava.

Aos poucos, foi aprendendo a sustentar o silêncio e descobriu que não precisava fugir dele, mas o escutar. Quando começou a tolerar a própria companhia, paradoxalmente, ele conseguiu se abrir para vínculos reais.

Hoje, Lucas ainda usa as redes sociais, mas não como fuga, mas, sim, como ponte. Ele percebeu que um café com um amigo vale mais do que mil mensagens em um grupo.



EXERCÍCIO PRÁTICO

A EXPERIÊNCIA DO SILÊNCIO

1. Escolha um momento do dia para ficar dez minutos em silêncio absoluto — sem celular, sem música, sem distrações.
2. Observe o que acontece: inquietação, ansiedade, paz?
3. Anote o que sentiu. Não julgue, apenas registre.
4. Pergunte: “O que tento evitar quando fujo para o barulho digital?”.
5. Repita por uma semana. Veja se, pouco a pouco, o silêncio deixa de ser ameaça e vira encontro.

A solidão hiperconectada é o mal-estar do nosso tempo: milhares de contatos, mas poucos laços. A psicanálise nos lembra que não é a quantidade de conexões que importa, mas a qualidade dos encontros.

Resistir hoje é ousar silenciar. É ousar estar só sem se sentir abandonado e cultivar vínculos reais, mesmo que sejam poucos.

Resistir hoje é ousar silenciar. É ousar estar só sem se sentir abandonado e cultivar vínculos reais, mesmo que sejam poucos.

Capítulo **17**

O DESEJO EM TEMPOS DE CONSUMO: QUERER OU COMPRAR?

Você já percebeu como, hoje em dia, parece que tudo pode ser comprado? Se antigamente era preciso conquistar, esperar, amadurecer, atualmente basta deslizar o dedo na tela e, plim!, está entregue na sua casa. Da escova de dentes ao amor da sua vida, está tudo no catálogo.

Quer autoestima? Tem curso *on-line*. Quer espiritualidade? Tem aplicativo de meditação. Quer identidade? Tem camiseta com frase de efeito. Quer companhia? Basta baixar o *app* certo.

No entanto, há um detalhe incômodo: nunca tivemos tanto acesso a coisas e nunca nos sentimos tão vazios. O mercado promete que cada compra resolve o mal-estar, mas o buraco volta sempre.

É aqui que a psicanálise entra para cutucar: desejo não se compra. O inconsciente não pede produto, pede elaboração. E enquanto confundirmos querer com comprar, viveremos nesse ciclo de consumo infinito que só aumenta o vazio.

Desejo não é vontade

Vamos começar desfazendo um mal-entendido: desejo não é vontade. Vontade é imediata, quase biológica. Tenho vontade de comer pizza; vou lá, como e acabou. Desejo é outra coisa. Estruturalmente insatisfeito, ele não se resolve, mas se desloca. Você acha que queria a pizza, mas, na verdade, queria companhia. A pizza passa, a companhia talvez não venha e a falta continua lá, batendo à porta.

Cada compra é uma tentativa de anestesiar a dor. A bolsa nova distrai da solidão, o curso caro disfarça a sensação de incompetência, a viagem internacional serve para mostrar que “a vida vai bem”. Só que o efeito dura pouco, porque não era de bolsa, curso ou viagem que se tratava; era da dor de existir, da angústia de não saber quem se é, da falta que nenhum produto elimina.

Freud nos lembra que o desejo nasce da falta. Lacan diria que o desejo é o desejo do Outro. Ou seja, nunca é simplesmente “quero isso”, sempre há um pano de fundo simbólico: quero porque imagino que o outro quer que eu queira, porque aquilo me aproxima de ser reconhecido, porque, de algum jeito, acredito que aquilo vai me dar valor.

É nesse momento que o mercado entra, astuto, e diz: “Está com falta? Eu tenho um produto para isso”. Quer ser mais amado? Perfume X. Quer ser mais respeitado? Carro Y. Quer ser mais desejado? Roupa Z.

Entretanto, não é assim que se resolve o desejo. Por isso, depois da compra, volta o vazio. E é esse vazio que nos empurra de volta ao *shopping*. É como tomar água salgada: quanto mais você bebe, mais sede sente.

A psicanálise mostra que, ao contrário da vontade, o desejo é inesgotável. Ele não pede solução, pede escuta. Mas como é mais fácil passar o cartão do que escutar o silêncio interno, preferimos consumir.

A lógica do mercado: vender faltas

O mercado não inventa o desejo, ele captura a falta. Olhe para qualquer publicidade: ela raramente vende o objeto em si; vende uma promessa. O creme anti-idade não vende hidratação: vende juventude eterna. A viagem não vende destino: vende “momentos inesquecíveis”. O celular não vende tecnologia: vende *status*, pertencimento, “ser alguém atualizado”.

No fundo, toda propaganda sussurra: “Você não é suficiente. Mas, se comprar isso, talvez seja”. E funciona, porque a promessa se dirige ao nosso inconsciente. O sujeito não compra só um tênis, compra a ilusão de ser mais atraente; não compra apenas o curso de inglês, compra a fantasia de ser respeitado no trabalho; não compra somente um vinho, compra sofisticação.

O problema é que a falta não some. Porque não era falta de creme, era falta de reconhecimento; não era falta de carro, era falta de lugar no desejo do outro; não era falta de roupa, era falta de pertencimento.

E aí, claro, o ciclo recomeça: o sujeito consome, a frustração vem, ele consome de novo... E a falta segue intacta. A psicanálise nos lembra que o desejo nunca se resolve, e é justamente essa insatisfação estrutural que mantém a roda do mercado girando.

O sujeito-consumidor

O sujeito contemporâneo não só consome coisas: ele virou mercadoria. Veja: não basta viver, é preciso se vender. Mais do que um currículo, é preciso ter “marca pessoal”, pois ser alguém já não é suficiente, é preciso ser produto, bem embalado para o mercado.

As redes sociais esvaziaram a possibilidade de uma existência apenas vivida e não postada; viver deixou de ser uma possibilidade, caso não gere conteúdo. A lógica da vida digital e do consumo entrou até nas relações: amigos viraram *networking*, encontros viraram contratos, amores viraram *matches*. Até a espiritualidade virou mercadoria: “sete passos para a iluminação”, “dez dias para a paz interior”. É a *Black Friday* da alma.

Freud já dizia que o Eu é uma ilusão. Lacan completaria: hoje, o Eu virou embalagem. É a era do sujeito-empresa, sujeito-produto, sujeito que precisa se tornar atraente ao olhar do mercado.

O resultado? Uma vida em que o sujeito acredita que pode comprar satisfação, porém, nunca consegue. Porque o desejo não se compra, mas se elabora.

O consumo como defesa contra a falta

Por que consumimos tanto? Porque não suportamos a falta.

A falta é constitutiva; nunca teremos tudo, nunca seremos tudo, nunca preencheremos completamente o vazio. No entanto, cada vez que o vazio aparece, corremos para o consumo.

É como se disséssemos: “Estou triste? Vou comprar”; “Estou inseguro? Vou comprar”; “Estou sozinho? Vou comprar”.

Cada compra é uma tentativa de anestesiar a dor. A bolsa nova distrai da solidão, o curso caro disfarça a sensação de incompetência, a viagem internacional serve para mostrar que “a vida vai bem”. Só que o efeito dura pouco, porque não era de bolsa, curso ou viagem que se tratava; era da dor de existir, da angústia de não saber quem se é, da falta que nenhum produto elimina.

A psicanálise não propõe acabar com a falta, ela propõe aceitá-la como condição humana. Desejar é sempre desejar mais; consumir é tentar resolver esse *mais* com objetos. E esse é o problema: a cada tentativa de tampar a falta com consumo, ela volta gritando ainda mais. É como desconsiderar a erva daninha que cresce no seu jardim: quanto mais você finge não existir, mais ela cresce e toma conta de tudo.

A psicanálise como contramão

Se o mercado nos ensina a comprar para fugir da falta, a psicanálise ensina o oposto: a falta é constitutiva. Não precisamos negá-la, precisamos aprender a lidar com ela.

No consultório, o sujeito descobre que pode falar da sua dor sem precisar comprar nada para se distrair dela. Ele descobre que pode elaborar o desejo, em vez de consumi-lo; não precisa transformar tudo em mercadoria. E, talvez o mais libertador, entende que não precisa preencher tudo, que pode conviver com o vazio e desejar sem ter. Isso é revolucionário no mundo atual. Porque, em uma sociedade onde tudo é vendável, ousar não consumir é quase um ato de resistência.

Porque, em uma sociedade onde tudo é vendável, ousar não consumir é quase um ato de resistência.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

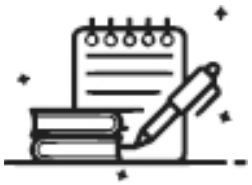
Caso nº 17 — A solidão do consumismo

Marina, 30 anos, estava sempre impecável: roupas caras, bolsas de marca, viagens internacionais. Nas redes, era “inspiração”; no consultório, era vazio.

Ela confessava ter compulsão por compras: “Quando brigo com meu namorado ou me sinto sozinha, corro para o *shopping*. A sacola me dá a sensação de que sou alguém”. Contudo, a sensação durava pouco; voltava para casa, abria o guarda-roupa lotado e, ainda assim, chorava.

Na análise, começou a perceber que não comprava só objetos; na verdade, ela tentava comprar o amor. Quando criança, sentia-se invisível em casa e descobriu que, sempre que mostrava algo novo, recebia atenção. Repetia esse padrão na vida adulta.

Aos poucos, foi entendendo que a falta não se resolve com sacolas e aprendeu a sustentar o vazio, a nomear sua dor, a buscar vínculos reais. Continuou gostando de moda, mas deixou de ser escrava do consumo e descobriu que podia desejar sem precisar comprar.



EXERCÍCIO PRÁTICO

MAPA DO CONSUMO E DO DESEJO

1. Anote três compras recentes que você fez.

2. Pergunte-se: o que eu queria de verdade quando comprei isso?

- A roupa nova era desejo de pertencimento?

- O celular caro era desejo de reconhecimento?
- A viagem era desejo de afeto?

3. Escreva: a compra atendeu ao desejo ou só o silenciou por um tempo?
4. Reflita: como posso elaborar esse desejo sem reduzi-lo a consumo?

O mercado nos ensina que basta comprar para preencher a falta. Mas a psicanálise nos lembra que o desejo não se compra; ele deve ser atravessado, elaborado e sustentado.

Resistir hoje em dia é ousar desejar sem consumir compulsivamente, existir sem estar sempre comprando identidade, olhar para o vazio e dizer: “Você faz parte de mim. Não preciso tapá-lo com sacolas”.

Freud explica, eu traduzo: o desejo é infinito, o consumo é finito. Enquanto confundirmos os dois, continuaremos presos na engrenagem do mercado. E quando entendermos essa diferença, talvez possamos, finalmente, desejar de verdade.

Capítulo **18**

O INCONSCIENTE TEM *WI-FI*? CONEXÕES INVISÍVEIS QUE NOS ENTREGAM O TEMPO TODO

Você já parou para pensar que o inconsciente se comporta como aquele *Wi-Fi* que você nem sabe que está conectado, mas de repente funciona? Você não vê os cabos, não digita a senha, mas as mensagens chegam. Da mesma forma, o inconsciente trabalha sem descanso: manda recados, puxa memórias, derruba defesas, cria sintomas. E, como todo bom *Wi-Fi*, adora dar sinal justamente na hora em que você mais gostaria de ficar *off-line*.

Freud explicou isso de forma brilhante: o inconsciente nunca dorme, ele está sempre ativo, mesmo quando você acha que "não está pensando em nada". Ele aparece em sonhos, atos falhos, esquecimentos, lapsos, sintomas. É como se tivesse um contrato vitalício com a sua vida psíquica. Você pode até reclamar da velocidade da conexão, mas não consegue cancelar o plano.

E o detalhe mais curioso? Esse *Wi-Fi* não obedece à lógica da racionalidade. Ele não transmite dados organizados, mas pacotes cifrados, fragmentados, meio embaralhados. Cabe a cada um decodificar.

Sonhos: a mensagem criptografada da mente

Freud chamou os sonhos de "via régia para o inconsciente". Pense no sonho como uma mensagem criptografada: o desejo inconsciente se expressa, mas sob censura. O resultado? Narrativas absurdas, imagens estranhas, cenas sem lógica.

Na verdade, existe lógica, mas não a da consciência; é a lógica do deslocamento e da condensação: um detalhe banal se torna gigante, várias

pessoas se fundem em uma só, um desejo proibido aparece disfarçado. É o inconsciente dizendo: “eu queria lhe contar isso, mas tive que usar metáforas para não escandalizar seu superego”.

Por isso, sonhar com dente caindo não significa literalmente que você vai perder dentes, mas pode estar ligado a medos de perda, a angústia de castração, a mudanças. O sonho com o ex não é só saudade, pode ser o retorno de algo não resolvido. O sonho em que você está nu em público não é piada do cérebro, mas encenação do desamparo, da exposição.

É nesse ponto que o humor ajuda: quem nunca acordou de um sonho constrangedor e pensou “graças a Deus ninguém viu isso”? Pois é: viu sim; o inconsciente estava lá, com sinal cheio, transmitindo sem pedir permissão.

Atos falhos: o vazamento do sistema

Os atos falhos são os “*prints*” do inconsciente: você tenta esconder, mas ele vaza. Freud analisou dezenas deles: trocar nomes, esquecer palavras, errar frases.

Quando você chama o atual pelo nome do ex, não é azar. Quando diz “bom dia” para quem não suporta, não é gentileza automática. E quando manda mensagem para a pessoa errada, não é só falta de atenção. São pequenos vazamentos que revelam o que estava mal guardado.

Lacan diria que “o inconsciente é estruturado como uma linguagem”. Isso significa que ele não se manifesta apenas no que dizemos, mas na maneira *como* dizemos. Um tropeço, um deslize, uma piada, nada disso é gratuito.

O engraçado é que os atos falhos, muitas vezes, são mais sinceros que nossos discursos planejados. Enquanto tentamos montar uma imagem perfeita, o inconsciente solta: “Olha, eu sei o que você realmente pensa”. É cruel, mas também libertador: ninguém consegue controlar o tempo todo a própria verdade.

Lacan diria que “o inconsciente é estruturado como uma linguagem”. Isso significa que ele não se manifesta apenas no que dizemos, mas na maneira *como* dizemos. Um tropeço, um deslize, uma piada, nada disso é gratuito.

Sintomas: *pop-ups* que não pedimos

Se os sonhos são mensagens criptografadas e os atos falhos são vazamentos, os sintomas são aqueles anúncios *pop-up* irritantes que insistem em aparecer. Você tenta fechar, mas eles voltam.

Como foi dito anteriormente, Freud chamava o sintoma de formação de compromisso: uma solução que o inconsciente cria para dar forma a um conflito que não encontra saída. Não é por acaso que você sempre tem dor de cabeça antes de encontrar determinada pessoa, nem coincidência que sempre adoece no período de férias ou azar que sempre se esquece de compromissos em situações específicas.

Claro, não significa que todo sintoma físico é psicológico. Mas muitos deles carregam um sentido simbólico. O corpo fala quando a palavra não encontra espaço. A gastrite, a insônia, a alergia repentina podem ser formas cifradas de dizer: “tem algo aqui que você não quer escutar”.

É desconfortável? Muito. Mas também é uma mensagem. O sintoma é o inconsciente abrindo janelas *pop-up*: “Ei, olhe para mim. Eu existo. Você não pode me ignorar para sempre”.

Esquecimentos: desligamentos estratégicos

Quem nunca esqueceu o aniversário de alguém importante? Ou deixou passar um compromisso justamente com a pessoa que mais queria evitar? O esquecimento, para a psicanálise, não é simplesmente uma falha da memória, é um ato psíquico.

Freud mostrou isso em *Psicopatologia da vida cotidiana*: esquecemos porque queremos esquecer, só que não de maneira consciente. O inconsciente age como um filtro: aquilo que ameaça, incomoda e assusta pode ser “apagado” temporariamente.

O detalhe curioso é que quanto mais importante algo é, maior a suspeita quando o esquecemos. Esqueceu a chave? Pode ser pressa. Esqueceu a reunião com o chefe? Talvez não queira encarar cobrança. Esqueceu o nome do vizinho chato? Quem nunca?

A ironia é inevitável: esquecemos justamente aquilo que queríamos negar. O inconsciente funciona como um estagiário rebelde: faz o que você pediu, mas do jeito dele, expondo sua fragilidade para todo mundo ver.

O inconsciente como rede sem fio

O inconsciente não é linha fixa, é uma rede sem fio. Não precisa de cabo, senha ou tomada. Está sempre ativo: mesmo quando você não está “pensando em nada”.

Isso explica por que você sonha com coisas que achava esquecidas, por que comete erros que não queria cometer, por que sintomas aparecem sem motivo aparente. O inconsciente conecta lembranças antigas a situações atuais, como se puxasse o histórico de busca de dez anos atrás para jogar na sua cara hoje.

É desconfortável? É, mas também é a prova de que não somos donos absolutos de nós mesmos. E talvez seja bom assim, porque é nessa rede invisível que mora a verdade que tentamos esconder.



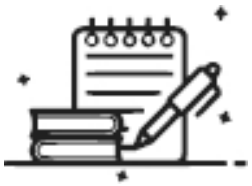
PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 18 — Quando o esquecimento quer dizer algo

André, 40 anos, engenheiro, sofria com lapsos constantes. Esquecia reuniões, trocava nomes, cometia erros simples. Achava que estava doente.

Na análise, percebeu que seus lapsos sempre aconteciam diante de figuras de autoridade: era como se o inconsciente sabotasse suas tentativas de perfeição. Desde pequeno, era cobrado pelo pai para ser impecável. O erro, então, virava forma de protesto.

André descobriu que seu inconsciente não tinha problema de conexão. Pelo contrário, o sinal era fortíssimo. O problema era que ele tentava silenciar mensagens que precisavam ser escutadas. Ao aprender a interpretar seus lapsos, deixou de vê-los como falhas e passou a enxergá-los como recados.



EXERCÍCIO PRÁTICO

RASTREANDO OS SINAIS DE *WI-FI* DE CADA UM

1. Anote três situações recentes em que você sonhou com algo marcante, cometeu um ato falho, teve um sintoma recorrente ou se esqueceu de algo importante.
2. Pergunte-se: o que isso pode estar tentando me dizer?
3. Associe: esse evento me lembra o quê? Uma relação antiga? Um medo? Uma cobrança?
4. Repare nos padrões: há repetição? Sempre na mesma situação, com o mesmo tipo de pessoa?
5. Releia depois de uma semana. Muitas vezes, o sentido só aparece com a repetição, como um sinal de *Wi-Fi* que no começo oscila, mas depois se estabiliza.

O inconsciente não precisa de fio, senha ou tomada. Ele está sempre conectado, transmitindo mensagens, mesmo quando queremos silêncio. Podemos tentar ignorar, mas ele não desliga.

Freud explica, eu traduzo: o inconsciente tem *Wi-Fi* e a senha é sempre você.

Capítulo **19**

FAMÍLIAS MODERNAS: QUANDO OS FILHOS NÃO RESPEITAM OS PAIS (E OS PAIS NÃO SABEM O QUE FAZER)

Antigamente, bastava um olhar atravessado do pai ou da mãe para a criança entender o recado. Hoje, o mesmo olhar muitas vezes recebe de volta um: “E daí?”. O que antes se resolvia no silêncio agora vira negociação, debate ou até confronto. Não é exagero dizer que, em muitas casas, a hierarquia se inverteu: pais pedindo “por favor” para filhos fazerem o que, na teoria, seria obrigação mínima.

Entretanto, não se trata apenas de “falta de educação” — o que mudou foi o lugar da autoridade na família moderna. Se antes os papéis eram claros (pai manda, mãe cuida, filho obedece), hoje tudo está mais líquido, instável, negociado. O problema é que, quando a lei vacila, o sujeito pequeno não se sente livre: sente-se perdido.

A psicanálise entra aqui como um farol para mostrar que o conflito entre pais e filhos não é “moda” ou “crise geracional”, mas uma questão estrutural, relacionada a desejo, lei, limite e reconhecimento.

De pais soberanos a pais “parceiros”

Na família tradicional, a autoridade era quase indiscutível: o pai ocupava o lugar simbólico da lei, a mãe reforçava a ordem e os filhos aprendiam pela obediência. Esse modelo sustentava o que Freud descreveu como Complexo de Édipo: a criança deseja a fusão com a mãe, mas encontra a interdição do pai, que diz “não”. Esse “não” não é destruição: é

condição para a criança entrar no mundo simbólico, reconhecer limites e se separar da ilusão de completude.

O problema é que esse pai “soberano” ruiu. Mudanças culturais, feminismo, novas formas de família, questionamentos às hierarquias, tudo isso transformou a dinâmica. Hoje, muitos pais não querem ser autoritários, preferindo ser amigos dos filhos.

No entanto, a criança não precisa de mais amigos; ela precisa de adultos que sustentem a lei. Winnicott já dizia: a função dos pais não é ser perfeitos, mas ser “suficientemente bons”. Isso inclui acolher, mas também frustrar. Quando os pais se ausentam do lugar da lei, o filho encontra caos, não liberdade.

Não é raro vermos crianças de seis anos decidindo cardápio, comandando televisão, decidindo para onde viajar. Parece engraçado, mas revela algo sério: a inversão da hierarquia. É o Édipo reeditado em versão Netflix, com a criança no trono e os pais fazendo papel de figurantes.

A crise da autoridade

É comum confundir autoridade com autoritarismo. O autoritário impõe pela força, grita, humilha, bate; mas a verdadeira autoridade não precisa disso: ela se sustenta na consistência. É a palavra que se cumpre, o limite que se mantém, o gesto que mostra que o adulto é confiável.

Na clínica, vemos muitos pais que não suportam sustentar limites. Dizem “não”, mas logo voltam atrás. Prometem consequência, mas cedem diante do choro. A criança aprende rápido: basta insistir que a lei se dobra. Resultado? A autoridade se dissolve.

Lacan dizia que a função paterna não se confunde com a figura do pai biológico: trata-se de ocupar o lugar simbólico da lei. Quando esse lugar falha, a criança não se inscreve plenamente no campo da linguagem, fica sem borda, sem noção clara do que pode e do que não pode fazer. O desrespeito, nesse sentido, é sintoma da falta de consistência.

Na clínica, vemos muitos pais que não suportam sustentar limites. Dizem “não”, mas logo voltam atrás. Prometem consequência, mas cedem diante do choro. A criança aprende rápido: basta insistir que a lei se dobra. Resultado? A autoridade se dissolve.

E, aqui, cabe ironia: muitos pais dizem “meu filho não me respeita”, mas, na prática, nunca sustentaram a função de autoridade. Não é que a criança nasceu sem respeito, ela aprendeu que não precisa tê-lo.

O “não” como forma de amor

Poucas palavras geram tanta confusão quanto “não”. Para muitos pais, dizer “não” soa como rejeição. Entretanto, a psicanálise mostra justamente o contrário: o “não” é condição para amar de forma estruturante. Freud já ensinava que a interdição paterna é o que abre espaço para o desejo; sem o “não”, a criança não encontra a falta, e sem a falta, não há desejo. Lacan também reforçou essa ideia: segundo ele, é a castração simbólica que nos humaniza e nos separa da ilusão de sermos tudo para o outro.

Na prática, isso significa que a criança precisa ser frustrada. Não porque os pais sejam cruéis, mas porque é no confronto com a falta que se aprende a desejar, a esperar, a elaborar. A criança que nunca escuta “não” não se sente amada, sente-se abandonada ao próprio capricho.

O paradoxo é que, hoje, muitos pais evitam o “não” por amor, mas acabam produzindo o oposto: filhos inseguros, porque nunca encontraram limites claros. Como dizia Françoise Dolto: “A criança precisa de limites, porque eles a tranquilizam”.

Famílias líquidas, filhos onipotentes

Vivemos em tempos líquidos, como diria Bauman, e as famílias não escapam disso. O vínculo parental, antes sustentado por papéis estáveis, hoje se desmancha em negociações diárias.

Pais culpados pelo excesso de trabalho tentam compensar com permissividade. Mães exaustas terceirizam a função de lei para escolas ou avós. Filhos hiperestimulados têm excesso de informação, mas pouca elaboração. O resultado? Lares onde cada um fala uma língua e ninguém sustenta a posição de adulto.

Na ausência de referência, a criança cresce acreditando que pode tudo. E a onipotência, que deveria ser transitória na infância, prolonga-se perigosamente. Surge então o adolescente que não suporta frustração, o

jovem que entra em colapso diante da primeira negativa, o adulto que desmorona diante de qualquer limite.

A psicanálise nos mostra que a onipotência infantil precisa ser atravessada. Quando não é, a vida adulta vira terreno de sintomas: ansiedade, depressão, adições. O que não foi elaborado no “não” da infância retorna como angústia no adulto.

A psicanálise como bússola

Não existe manual para educar, porém a psicanálise pode ser uma bússola para mostrar que a função dos pais não é agradar sempre, nem impor sempre, mas sustentar o lugar da lei sem abrir mão do afeto.

Muitos pais descobrem na análise que cedem não por amor ao filho, mas por medo de não serem amados. O “não” difícil muitas vezes não é sobre a criança, mas sobre a história dos próprios pais. É o pai que não suporta frustração porque nunca foi frustrado. É a mãe que teme repetir a violência que sofreu e, por isso, evita qualquer limite.

A análise ajuda a elaborar essas feridas, para que o adulto possa sustentar o lugar simbólico sem medo. Porque, no fim, os filhos respeitam mais quem sustenta a palavra do que quem se dobra à chantagem.

Poucas palavras geram tanta confusão quanto “não”. Para muitos pais, dizer “não” soa como rejeição. Entretanto, a psicanálise mostra justamente o contrário: o “não” é condição para amar de forma estruturante.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

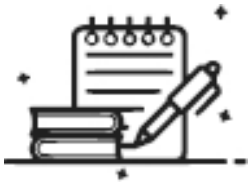
Caso nº 19 — Mãe ou filha? Quem está no controle

Helena, 38 anos, chegou exausta. “Minha filha manda em mim”, dizia. “Decide o que vamos comer, escolhe a roupa que vou comprar, responde quando tento impor algo.”

Na escuta, emergiu a história de sua infância: um pai autoritário, rígido, violento. Helena jurou nunca ser daquele jeito, mas caiu no extremo oposto: permissividade total. Com medo de ser autoritária, anulou o próprio lugar.

Na análise, ela percebeu que poderia sustentar a função de mãe sem repetir a violência paterna, que dizer “não” não era castigar, mas estruturar, e que a filha precisava de limites para se sentir segura.

Com o tempo, Helena começou a se posicionar. A filha resistiu, testou, chorou. Porém, quando percebeu que a mãe não recuaria, passou a respeitá-la. Helena descobriu que autoridade não é grito, mas consistência.



EXERCÍCIO PRÁTICO

O INVENTÁRIO DOS “NÃOS”

1. Liste três situações em que você queria dizer “não”, mas cedeu.
2. Pergunte: por que cedi? Foi por medo de conflito? Culpa? Exaustão?
3. Reflita: o que meu filho aprendeu ao me ver ceder?
4. Escolha uma dessas situações para sustentar o “não” da próxima vez.

5. Observe não só a reação da criança, mas a sua: como você se sente ao sustentar o limite?

As famílias modernas vivem o dilema de equilibrar afeto e limite. Muitos pais se perdem nesse jogo: ou repetem a rigidez antiga ou cedem à permissividade total.

A psicanálise lembra que a criança precisa de amor, mas também de borda; precisa de colo, mas também de lei; precisa de presença, mas também de ausência.

Freud explica, eu traduzo: amar um filho não é deixá-lo mandar em você. É sustentá-lo com limite e afeto, porque só assim ele aprende a respeitar a si mesmo e ao mundo.

Capítulo **20**

QUEM É VOCÊ QUANDO NINGUÉM VÊ? COERÊNCIA, IDENTIDADE E A VERDADE QUE APARECE NO SILÊNCIO

Você já notou como é fácil “ser alguém” quando há plateia? No escritório, vestimos o figurino da eficiência. Em família, vivemos o papel da “pessoa equilibrada”. Nas redes, penduramos a moldura da melhor versão possível. Porém, quando a casa se silencia, a luz do celular apaga e não há ninguém para aplaudir, sobra quem?

Essa pergunta parece simples, mas é exigente: “Quem sou eu quando não preciso provar nada para ninguém?”. Ela trabalha o coração como escada sem corrimão. Não tem a ver com moralismo, mas, sim, com saúde psíquica: se a distância entre o que mostro e o que vivo vira abismo, a conta chega em forma de cansaço, irritação, “vida perfeita” com vontade de chorar no banho.

Alguns autores ajudam a iluminar esse corredor: Winnicott fala do *self* verdadeiro e do *self* falso; Lacan lembra que nossa imagem nasce de um espelho; Goffman descreve a vida social como palco; Rogers chama de congruência a aproximação entre expressão e experiência; Frankl aponta o eixo de sentido e valores; e Kierkegaard cutuca: “desespero é não querer ser quem se é”. Vamos costurar tudo isso sem perder o humor, porque, convenhamos, às vezes a máscara aperta e a gente precisa rir para conseguir afrouxar o elástico.

A máscara social: necessária… até virar prisão

Viver sem máscara é uma fantasia romântica. Goffman lembrava que a sociabilidade exige papéis, frente de palco e bastidor. Você não conversa com o seu chefe como o faz com a sua irmã, e isso não é falsidade, é uma habilidade social. Jung chamou de *persona* essa máscara que nos permite circular sem esbarrar em todos.

O problema não é a máscara; é quando ela cola no rosto. Winnicott descreveu o *self* falso como um mecanismo de defesa que surge para agradar às expectativas do ambiente, especialmente quando o contexto não tolera espontaneidade. Funciona por um tempo: a criança aprende a sorrir para evitar bronca, o adulto aprende a performar para manter o emprego. Mas a fatura chega: perda de vitalidade, sensação de artificialidade, vida que acontece “no automático”.

Veja alguns sinais de que a máscara virou prisão. Você precisa “se aquecer” para entrar em qualquer ambiente, como se fosse vestir um personagem.

- Esgota-se mais com situações simples do que com tarefas complexas (o problema não é o trabalho, é o teatro).
- Prefere elogio à paz. Dorme “validado”, acorda vazio.

Rogers diria que falta congruência, ou seja, é preciso uma distância menor entre o que se sente e o que se mostra. E, por favor, congruência não é “contar tudo a todos”; é poder não trair a si mesmo para caber no enquadramento do cotidiano.

Sabe quando você posta dizendo que foi um “dia leve” e só você e o seu travesseiro sabem que foi um “dia sobrevivido”? A máscara discursiva está fazendo hora extra.

O problema não é a máscara; é quando ela cola no rosto.

Identidade ou papel? (e o truque do espelho)

Segundo Lacan, a nossa imagem de si nasce no reconhecimento do espelho: a criança se vê e diz “sou eu”; no entanto, essa certeza depende de um reflexo, portanto, do olhar. A identidade, desde o berço, tem um quê de encenação e um quê de alienação.

Quando nos tornamos adultos, multiplicamos os espelhos: o *feed*, a folha de pagamento, o crachá, a biografia do aplicativo. A gente se reconhece nos reflexos que os ambientes nos devolvem. Até certo ponto, está tudo bem. O risco aparece quando a pessoa se confunde inteiramente com um único reflexo: “sou o cargo”, “sou a mãe perfeita”, “sou o casal inspiração”. Erikson já falava da crise de identidade quando o sujeito não integra papéis variados em um fio de continuidade.

Mas como diferenciar identidade de papel?

- **Papel** é situacional: remove-se o contexto e ele some. (Sem o palco, o ator tira o figurino.)
- **Identidade** é aquilo que atravessa os contextos sem se dissolver. (Mudam-se os cenários, sobram princípios, gosto, voz, estilo de sentir.)

Se, fora do papel, o chão desaparece, é sinal de que você terceirizou sua identidade para o olhar alheio. Frankl lembraria: a vida adoece quando o “para quê” se reduz a “para quem eu pareço ser”.

Coerência: menos pose, mais eixo

Coerência não é nunca se contradizer; isso seria rigidez, e rigidez quebra. Coerência é ter eixo para se mover sem se perder. Rogers chamava de congruência essa honestidade emocional básica: sentir → reconhecer → expressar de forma compatível com a situação.

Na prática, dá para medir a coerência com perguntas simples:

- O que eu declaro em público ressoa no que faço quando ninguém vê?
- Apesar dos custos, consigo sustentar meus “nãos”?
- Minhas desculpas expõem responsabilidade ou viram pronunciamentos de relações públicas?

Kierkegaard provocava: “pureza de coração é querer uma coisa só”. Traduzindo: não é sobre ter uma única meta, é sobre não se vender por qualquer aplauso. Coerência é o músculo que nos permite recusar convites sedutores que traem valores silenciosos. É quando você defende “saúde mental em primeiro lugar” e, no dia do descanso, não publica um carrossel para provar que descansou “produtivamente”.

Valores: as bordas que impedem o rio de virar lama

Valores não são frases de caneca; são limites. Frankl mostrou que, sem sentido, sofremos o vácuo existencial do excesso de estímulo e da ausência de direção. Charles Taylor discute como nos orientamos por “horizontes de significado”; sem horizonte, o sujeito gira em torno do próprio umbigo.

Para além das grandes palavras (“justiça”, “liberdade”), valores se revelam em microdecisões: entregar o que prometeu sem mandar lembrancinha como desculpa; admitir o erro sem fazer dramaturgia; manter não dito no início do dia às 23h, quando ninguém fiscaliza.

Essa é uma ferramenta simples, mas que pode ajudar: escolha três valores inegociáveis. Só três. Dê nome simples a eles (ex.: “lealdade”, “honestidade com o tempo”, “cuidado com corpo”). Seja sucinto; se tudo vira valor, nada orienta. Depois, inaugure o teste do corredor vazio: o que você faz pelo valor quando o corredor está vazio e ninguém está olhando? Aí mora a verdade.

O quarto fechado: solidão, ruído e a voz que se reaprende

Ficar só é uma habilidade; não deveria ser castigo. Em um paradoxo bonito, Winnicott afirmou que a capacidade de estar só é uma conquista que nasce justamente de ter experimentado a boa companhia. Quem nunca foi “segurado” não suporta o silêncio porque nele encontra o próprio desamparo.

Vivemos, no entanto, sob a temporada do ruído. Byung-Chul Han fala da sociedade da transparência e do cansaço de se mostrar; o sujeito confunde exposição com existência. Resultado: quando fecha a porta, precisa ligar três telas para não ouvir o que a alma está sussurrando.

Silêncio não é ausência; é condição de audição. Bion diria que o pensamento nasce da frustração metabolizada, aquilo que não tenho agora me obriga a pensar. Por isso o quarto fechado é um laboratório de autenticidade: ali você sente o que evita, e aprender a não fugir vira uma alfabetização emocional.

Quando o personagem assume o volante

O personagem é útil para entrar em cena; perigoso é deixá-lo dirigir a vida. Winnicott descreveu o falso *self* eficiente: cumpre, agrada, corresponde e, em casa, desliga. Goffman também avisou: viver só na frente de palco produz cansaço de manutenção. Até a alegria vira atuação.

Veja alguns sinais de que o personagem sequestrou o sujeito:

- Rir quando preferia dizer “não”.
- Dar conselhos que você mesmo não pratica.
- Precisar de público para sentir que existe.

O risco aparece quando a pessoa se confunde inteiramente com um único reflexo: “sou o cargo”, “sou a mãe perfeita”, “sou o casal inspiração”.

Erich Fromm opôs *ter* e *ser*: quando a identidade se escora no que possuo ou desempenho, qualquer perda vira colapso. “Quem sou eu sem isso?” é uma pergunta que assusta, mas salva, porque abre espaço para o que permanece quando os adereços caem.

Como recuperar a própria voz (sem fazer disso mais uma performance)

1. **Microverdades diárias**
   Adote um compromisso mínimo: uma frase honesta por dia, dita com gentileza. Ex.: “Hoje eu não consigo entregar”. Pequeno, mas verdadeiro. Rogers ficaria orgulhoso dessa congruência milimétrica.
2. **Três valores, três escolhas**
   Pegue seus três valores inegociáveis e vincule uma escolha concreta a cada um nas próximas 48 horas. Valor sem decisão é decoração.
3. **Ritual de desmascaramento**
   Por 10 minutos, no fim do dia, escreva sobre “O que eu fingi hoje?”, sem julgamento. Depois, pergunte: “Qual foi meu gesto verdadeiro hoje?”. Reforce a vitória do segundo, não a culpa do primeiro.
4. **Descanso como coerência**
   Se “cuidado” é valor, descansar sem postar é o teste final. Frankl lembraria: sentido não precisa de plateia.
5. **Dois “nãos” por semana**
   Escolha dois “nãos” que protegem seu eixo. Não são heroicos; são higiênicos. Kierkegaard soprou aqui: é preciso querer uma coisa só.
6. **Uma conversa de bastidor**
   Marque com alguém de confiança uma conversa “sem *performance*”. O critério é não sair com sensação de campanha publicitária bem-sucedida e, sim, de pé no chão.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 20 — O vazio acompanhado

Joana, 41, diretora de criação, currículo brilhante, agenda cheia. Quem a via de fora, enxergava potência; quem a escutava de perto, ouvia cansaço antigo. “Eu sou o que entrego”, dizia, rindo de si mesma com um copo de café na mão.

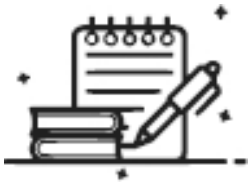
No trabalho, encarnava a líder infalível. Em casa, sentia-se vazia, mas com muitos planos virtuais a realizar. Fazia planos de descanso que viravam conteúdo; mantinha valores no discurso, mas negociava todos quando o cliente pedia “só mais um favor”.

Aos poucos, ela começou a mapear suas microtraições: pequenas atitudes que, somadas, afastavam-na do eixo. Percebeu que sua vida de palco tinha colonizado até o jeito de pedir pizza — “Tem que ser instagramável”, riu, e doeu.

Inaugurou três mudanças discretas para cada área de sua vida que valorizava:

1. **Valor: lealdade** → parou de prometer prazos que não cumpriria por medo de desagradar.
2. **Valor: corpo** → retomou a caminhada sem relógio (o teste do corredor vazio).
3. **Valor: honestidade com o tempo** → instituiu “quintas sem reunião após as 18h” e, quando deu errado, não transformou exceção em regra.

Duas semanas depois, sua agenda continuava cheia, mas seu tom de voz mudou. Joana não virou um monge urbano, mas se transformou em alguém que começou a existir também quando ninguém batia palma. O sorriso ficou menos de foto e mais de rosto.



EXERCÍCIO PRÁTICO

MAPA DO EU SEM PLATEIA

Parte 1 — Máscaras úteis × máscaras que sufocam

- Liste cinco papéis que você desempenha (ex.: mãe, gerente, amigo, voluntária, atleta de fim de semana).

- Para cada um, pergunte: “O que esse papel me permite?” e “De que modo ele me sufoca?”.
- Escreva uma frase para clicar “desligar” no fim da cena (ex.: “o expediente acabou; agora eu sou mais do que o meu cargo”).

Parte 2 — Três valores inegociáveis

- Escolha três. Dê nomes simples.
- Para cada um, planeje um gesto nas próximas 48 horas que ninguém verá e execute.

Parte 3 — Teste do corredor vazio (7 dias)

- Diariamente, anote uma decisão que só você testemunhou e que confirmou um valor.
- Se não houver, anote honestamente: “hoje traí meu valor em X”. Observe o padrão sem sucumbir ao chicote.

Parte 4 — Microcongruência

- Escreva três frases que você repete em público (ex.: “família em primeiro lugar”).
- Escolha uma situação concreta para encarnar cada frase esta semana (ex.: fechar o *laptop* mais cedo no aniversário do filho).

Parte 5 — Inventário do silêncio

- Fique doze minutos sem estímulo (sem música, sem tela).
- Anote três palavras que emergiram.
- Pergunte: “O que elas me pedem?”; “O que estou evitando?”; “Qual microgesto posso fazer amanhã para concretizá-las?”.

Quando o último *story* termina e a luz da sala fica mais amarela que o filtro, sobra a pergunta que não dá para terceirizar: quem é você quando ninguém vê? Se os papéis ajudam, agradeça; se as máscaras sufocam, afrouxe.

Coerência não é espetáculo; é eixo. Valores não são *slogan*; são limites. Identidade não é crachá; é o fio condutor que atravessa os cenários. E mais humor, por favor, porque viver sem rir da própria *persona* é perder metade da graça do desmascaramento.

No fim, tudo se resume a uma verdade simples, porém desafiadora: ser a mesma pessoa de portas abertas ou fechadas. O resto é apenas ruído.

Capítulo **21**

ARQUÉTIPOS DA ATUALIDADE E INCONSCIENTE COLETIVO: JUNG NO SÉCULO XXI

Você já percebeu que certas histórias se repetem? O herói que enfrenta perigos; a mocinha que ora salva, ora é resgatada; o sábio que dá conselhos; o palhaço que bagunça tudo; o vilão misterioso que nos atrai e assusta ao mesmo tempo.

Esses personagens aparecem nos mitos da Grécia Antiga, nas novelas mexicanas, nos filmes da Marvel e até nos vídeos curtos do TikTok. E a pergunta é: por que a gente nunca se cansa dessas histórias?

Carl Gustav Jung tinha uma resposta: porque essas imagens moram dentro de nós. Ele as chamou de arquétipos: modelos universais que organizam nossa forma de sentir, imaginar e viver. Não são personagens prontos, mas estruturas que dão forma às experiências humanas.

É como se tivéssemos um "catálogo simbólico" interno. Cada época veste esses moldes com roupas diferentes: ontem era Ulisses, hoje é Harry Potter; ontem era a deusa Atena, hoje é a *coach* do Instagram; ontem era o bobo da corte, hoje é o meme viralizado.

O que é um arquétipo (em bom português)

Para Jung, o inconsciente não é só individual (como Freud defendia), mas também coletivo. Existe uma camada psíquica que todos compartilhamos, uma herança de experiências acumuladas ao longo da história humana. É como se todos nós tivéssemos uma biblioteca interna cheia de histórias já escritas, prontas para serem ativadas.

Os arquétipos são as “formas vazias” dessa biblioteca. Eles não vêm com conteúdo definido, mas com potencial. Cada cultura, cada época e cada pessoa vai preencher de um jeito.

Um exemplo clássico é a figura do herói. Para os gregos, era Aquiles; para os cristãos, Jesus; para o cinema, Neo em *Matrix*; para a geração *fitness*, o influenciador que “vence a si mesmo” e promete a salvação pelo abdômen trincado. O molde é o mesmo: alguém que enfrenta a sombra, passa por provações e busca superação.

Outros arquétipos famosos:

- **A grande mãe**: nutridora, acolhedora, mas também sufocante.
- **O pai**: lei, proteção e autoridade, que pode virar tirania.
- **O sábio**: aquele que aconselha e guia.
- **O *trickster* (trapaceiro)**: aquele que engana, debocha e quebra regras.
- **A sombra**: tudo aquilo que rejeitamos em nós, mas que insiste em aparecer.
- **A criança eterna**: símbolo de inocência, criatividade, mas também de fuga da responsabilidade.

Do mito à Netflix: por que os arquétipos não morrem

A gente mudou de vestimenta, mas não de essência. A prova disso é a cultura *pop*. Basta olhar o que lota cinema, enche catálogo de *streaming* e movimenta bilhões em bilheteria: sempre os mesmos arquétipos, só que remixados.

Existe uma camada psíquica que todos compartilhamos, uma herança de experiências acumuladas ao longo da história humana. É como se todos nós tivéssemos uma biblioteca interna cheia de histórias já escritas, prontas para serem ativadas.

- **O herói**: dos Vingadores a Moana, de Katniss Everdeen a Homem-Aranha. Todos seguem a mesma "jornada do herói" descrita por Joseph Campbell.
- **O sábio**: pode ser o Mestre Yoda em *Star Wars*, o Dumbledore em *Harry Potter* ou o senhor Miyagi em *Karatê Kid*.
- **O *trickster***: aparece em Loki, Deadpool e até nos *stand-ups* que ridicularizam tudo.
- **A grande mãe**: de Dona Benta, no *Sítio do Picapau Amarelo*, às propagandas de margarina que vendem a família perfeita.
- **A sombra**: de Darth Vader passando pelo vilão carismático que todos amam odiar.

Por que esses símbolos não morrem? Porque falam de estruturas universais da alma. O cenário muda, antes, era a caverna; hoje, é a balada ou o *feed* do Instagram. Mas a trama continua a mesma: medo, desejo, poder, fragilidade, busca de sentido.

Arquétipos na era digital

Se Jung vivesse hoje, teria material de sobra só rolando a *timeline*. Os arquétipos não apenas sobreviveram, como ganharam versões digitais.

- **O herói *fitness***: o influenciador que acorda às 5h, toma suco verde, corre 10 km e promete transformar a sua vida. É Aquiles na versão academia.
- **A deusa do *lifestyle***: mistura de grande mãe e musa, ela ensina receitas, meditações, organiza a casa perfeita e inspira seguidores. Mas também sufoca: impõe padrões inalcançáveis de maternidade, corpo e casa.
- **O mentor digital**: *coach*, guru de finanças, psicólogo que grava *reels* de 30 segundos. É o velho sábio adaptado ao ritmo do algoritmo.
- **O *trickster* dos memes**: perfis que debocham da política, do amor, da vida adulta. Fazem rir, mas também revelam verdades desconfortáveis.
- **A sombra coletiva**: é revelada nos linchamentos digitais, nos cancelamentos, no ódio anônimo. Tudo aquilo que não suportamos em nós e despejamos em alguém.

O digital não inventou nada de novo: apenas ampliou o volume. O arquétipo que antes morava no mito agora circula em alta velocidade no *feed*.

Arquétipos no dia a dia (sem precisar de mitologia)

Não pense que arquétipo é um papo distante. Eles influenciam escolhas bem práticas:

- **No amor**: quem nunca se apaixonou mais pela fantasia do que pela pessoa real? O homem que busca "a mãe cuidadora" na namorada. A mulher que espera o "príncipe salvador". Relações fracassam quando a projeção não aguenta a realidade.
- **No trabalho**: quantos se identificam com o "herói da empresa"? Aquela pessoa que carrega todos nas costas, resolve tudo e se sacrifica, até adoecer com *burnout*.
- **Na política**: o eleitor que segue um líder não pelo programa, mas porque enxerga nele "o pai protetor", "o justiceiro" ou até "o *trickster* debochado" que fala o que todos pensam.
- **Na amizade**: sempre tem o grupo em que alguém assume o papel de "sábio" que dá conselhos; outro é o "bobo da côrte" que faz rir, ou o "herói" que salva nas crises.

James Hillman, discípulo de Jung, dizia que o problema não é ter arquétipos, é ser devorado por eles. Ou seja, achar que você é só aquilo — só herói, só mãe, só sábio. A vida fica pobre quando um único arquétipo sequestra o enredo.

O arquétipo ajuda a dar sentido, mas aprisiona quando o sujeito se confunde totalmente com ele. É como vestir fantasia e nunca mais conseguir tirá-la.

O perigo da *superidentificação*

Toda energia arquetípica tem dois lados: o herói salva, mas também pode virar tirano; a mãe nutre, mas também sufoca; o sábio orienta, mas também manipula; o *trickster* diverte, mas também destrói.

Na era digital, esse perigo aumenta. A *influencer* que encarna a mãe perfeita não admite falhas e adoece de culpa. O executivo que se vê como herói não aceita descanso e cai em colapso. O político que se acha salvador vira ditador.

O arquétipo ajuda a dar sentido, mas aprisiona quando o sujeito se confunde totalmente com ele. É como vestir fantasia e nunca mais conseguir tirá-la.



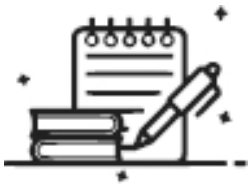
PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 21 — A prisão do herói

Clara, 32 anos, advogada, parecia viver uma vida invejável. Palestras, prêmios, redes sociais lotadas de elogios. No entanto, chegou ao consultório dizendo: “Eu não aguento mais ser exemplo. Não posso falhar”.

Descobrimos que Clara estava aprisionada no arquétipo do herói. Precisava vencer sempre, salvar causas, ser modelo. Não havia espaço para fragilidade.

Quando percebeu isso, ela deu risada: “Sou só uma mulher normal, mas vivo como se fosse a Mulher-Maravilha contratada em tempo integral”. A partir daí, começou a abrir espaço para outros arquétipos: a criança que brinca, a amante que deseja, a sábia que reflete. Clara descobriu algo simples e libertador: não precisamos viver presos a um personagem só.



EXERCÍCIO PRÁTICO

MEU INVENTÁRIO ARQUETÍPICO

Pegue papel e caneta. Escreva os personagens de filmes, séries, livros ou perfis que você mais admira hoje.

1. Pergunte: “O que me atrai neles? Força? Sabedoria? Liberdade? Rebeldia?”.
2. Reflita: “Será que isso não é um arquétipo meu, que ainda não reconheci?”.
3. Agora, observe: “Em que áreas da vida me sinto preso a um papel único? Sempre o herói? Sempre a mãe? Sempre o engraçado?”.
4. Experimente dar espaço para outro arquétipo: permita-se falhar, cuidar, brincar, desejar.

   Os arquétipos não são um passado mitológico. Eles respiram no presente: no cinema, nas redes, no amor, no trabalho, na política. São filtros pelos quais olhamos e somos olhados.

   Jung explica, eu traduzo: os arquétipos são os personagens que insistem em atuar dentro de nós. Eles não podem ser desligados, mas podem ser reconhecidos. E, quando os reconhecemos, paramos de ser reféns da fantasia e começamos a escrever nossa própria versão da história.

Capítulo **22**

ENTRE O NADA E O SENTIDO: UMA REFLEXÃO SOBRE A EXISTÊNCIA

O ser humano é um bicho curioso: sabe que vai morrer, mas vive como se tivesse todo o tempo do mundo. Faz planos para daqui a dez anos, mas reclama do tédio de uma segunda-feira chuvosa. É capaz de criar obras de arte, escrever tratados filosóficos, desenvolver teorias da relatividade, mas também de perder horas brigando no trânsito ou rolando a *timeline* sem parar.

Essa contradição não é defeito, é constituição. Somos feitos de grandeza e banalidade, liberdade e prisão, desejo e limite. Somos, como dizia Freud, seres divididos. Também somos, como lembrava Sartre, condenados à liberdade. Por outro lado, somos seres faltantes, como ensinava Lacan. E, por fim, como diria Camus, somos seres que empurram pedras montanha acima, mesmo sabendo que elas vão rolar de volta.

A existência humana sempre se move entre dois polos: de um lado, o nada (a morte, a finitude, o limite); do outro, o sentido (a busca por significados, por vínculos, por desejo). Viver é dançar nesse intervalo.

A existência humana sempre se move entre dois polos: de um lado, o nada (a morte, a finitude, o limite); do outro, o sentido (a busca por significados, por vínculos, por desejo). Viver é dançar nesse intervalo.

O encontro com a falta

O bebê, ao nascer, é arrancado de um útero quentinho, onde tudo chegava sem esforço. De repente, sente frio, fome, medo e chora. Essa primeira experiência é a do desamparo. Não é acidente, é estrutura.

Desde então, passamos a vida tentando tapar essa falta. Queremos o olhar da mãe, depois do professor, em seguida do parceiro e dos seguidores no Instagram. Queremos alguém ou algo que diga: “Você está completo”. Mas nunca estamos.

Lacan reforça: o sujeito é, por definição, marcado pela falta. Não se trata de falha, mas de condição. A falta não é um buraco a ser tampado, mas o espaço que dá origem ao desejo. Se fôssemos completos, não desejaríamos nada, não criaríamos, não amaríamos, não procuraríamos.

O problema surge quando negamos essa falta. O mercado vende promessas de plenitude: o creme que apaga rugas, o curso que muda vidas, o aplicativo que garante felicidade. Mas, no fim, a falta retorna. E, quando retorna, aparece como sintoma: ansiedade, compulsão, depressão. Aceitar a falta não é derrota; é o primeiro passo para existir de modo mais verdadeiro.

Liberdade e angústia

A liberdade é o nosso presente e também o nosso peso. Sartre dizia que estamos condenados à liberdade: mesmo que não façamos nada, já estamos escolhendo. Escolher é inevitável, e cada escolha traz angústia, porque implica renúncia. Ao dizer “sim” para um caminho, digo “não” para todos os outros e isso tem um peso.

Na clínica, vejo muitos pacientes paralisados não por falta de opções, mas por excesso delas. A jovem que não sabe se casa ou estuda fora; o executivo que não sabe se troca de carreira ou continua ganhando bem; o adolescente que não sabe qual profissão seguir. Não é falta de liberdade; é liberdade demais.

Freud já dizia que a angústia não vem só do perigo real, mas do que ainda não tem nome, do que ainda não se definiu. Lacan chamava a angústia de “afeto que não engana”: ela surge quando o sujeito está diante do desejo, mas não sabe o que fazer com ele.

É curioso: pedimos liberdade, mas tememos diante dela. Queremos portas abertas, mas nos assustamos com os corredores infinitos.

O absurdo e a criação

Albert Camus escreveu que a vida é absurda: buscamos sentido, mas o universo não responde. Não há manual nem resposta final. E, ainda assim, insistimos em viver.

O mito de Sísifo ilustra bem esse dilema: condenado a empurrar uma pedra montanha acima, só para vê-la rolar de volta, o herói poderia desistir. Mas Camus propõe outra leitura: imagine Sísifo sorrindo. Ele sabe que a pedra vai cair, mas encontra dignidade no próprio gesto de empurrar.

O humano é assim: sabemos que vamos morrer, mas construímos casas, escrevemos livros, fazemos filhos, gravamos vídeos no TikTok. Sabemos que nada é definitivo, mas criamos mesmo assim.

Nietzsche chamava isso de *amor fati*: amar o destino, inclusive suas dores e limites. Não viver esperando um paraíso perfeito, mas afirmando a vida como ela é, com suas faltas, quedas, excessos e silêncios.

E a psicanálise confirma: o desejo nunca se resolve, não existe “final feliz” definitivo. O que existe é o movimento, a criação, a invenção de sentido. O sintoma aparece justamente quando tentamos congelar o fluxo da vida, acreditando que existe resposta única.

Entre o nada e o sentido

De um lado, o nada: a certeza da morte, da perda, da finitude. Do outro, o sentido: a necessidade de construir significados, narrativas, vínculos. Entre os dois, o humano.

O nada nos lembra da precariedade. O sentido nos convida a criar. A vida não se explica, mas se habita.

Viktor Frankl, sobrevivente dos campos de concentração, dizia que quem tem um “porquê” suporta quase qualquer “como”. O sentido não elimina a dor, mas dá contorno a ela; não impede o nada, mas nos ajuda a atravessá-lo.

Na psicanálise, essa busca de sentido se expressa no desejo. Desejar não é ilusão, é o que nos move. Não tem a ver com encontrar a resposta, mas com sustentar a pergunta viva. Talvez seja isso que nos diferencia: mais do que viver apenas para sobreviver, vivemos para perguntar “para quê?”.

O fio condutor entre filosofia e psicanálise

Se a filosofia nos lembra da liberdade, da angústia e do absurdo, a psicanálise nos lembra da falta, do desejo e do sintoma. Uma mostra o vazio; a outra mostra como ele se escreve no sujeito.

É como se a filosofia fosse o mapa e a psicanálise fosse a lupa. A filosofia abre o horizonte; a psicanálise mostra como essa travessia acontece na vida de cada um. Juntas, dizem: o humano não se resolve, mas há a possibilidade de ele inventar um caminho próprio, feito de escolhas, faltas, desejos e criações.

A vida como enigma habitável

Talvez o grande aprendizado seja este: a vida não é um problema para se resolver, é um enigma para se habitar. O erro é acreditar que, um dia, tudo fará sentido de forma clara e definitiva.

A verdade é outra: o sentido se constrói em fragmentos. Uma conversa, um afeto, um projeto, um silêncio. Pequenas ilhas que, vistas de longe, formam um arquipélago.

A vida é absurda: buscamos sentido, mas o universo não responde. Não há manual nem resposta final.

A psicanálise não promete respostas prontas, mas convida a suportar as perguntas. Suportar perguntas é, paradoxalmente, a forma mais madura de se viver.

Entre a falta e a criação

Se a falta é condição, então a criação é resposta. A arte, a ciência, o amor, o humor, tudo nasce desse vazio que nos atravessa. É porque falta que inventamos. É porque somos incompletos que buscamos o outro, que escrevemos livros, que fazemos análises.

A criação não elimina o vazio; dança com ele. Não preenche a falta, mas dá forma a ela. Uma pintura, uma música, uma história, até mesmo uma piada: tudo isso é uma tentativa humana de dar corpo ao que não se pode controlar.



PSICANÁLISE NA PRÁTICA

Caso nº 22 — O vazio nosso de cada dia

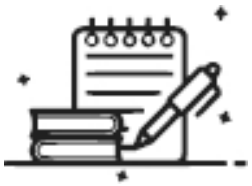
Mariana, 46 anos, professora, chegou dizendo: “Minha vida não tem sentido. Trabalho, cuido da casa, pago contas. Para quê tudo isso?”.

O que a sufocava não era a rotina em si, mas a expectativa de um grande sentido totalizante. Ela queria uma narrativa épica, uma resposta única.

Na análise, descobriu que o sentido não vem pronto; ele se constrói nos detalhes: no prazer de ensinar, no vínculo com os alunos, na conversa com uma amiga, no cheiro do café de manhã.

Um dia, disse sorrindo: “Eu esperava que a vida fosse uma epopeia. Descobri que ela é mais uma crônica, feita de pequenas cenas, não de grandes finais”.

Essa mudança não eliminou suas angústias, porém, transformou seu modo de habitá-las. O nada não desapareceu, mas deixou de ser um peso insuportável.



EXERCÍCIO PRÁTICO

MEU INVENTÁRIO DO SENTIDO

1. Pegue papel e caneta. Escreva três momentos em que você sentiu que “valeu a pena viver”. Podem ser grandes ou pequenos: uma viagem, um abraço, um olhar.
2. Pergunte-se: o que esses momentos têm em comum? Afeto? Criação? Liberdade?
3. Reflita: será que o sentido não está justamente nesses fragmentos, em vez de uma resposta total?
4. Escreva uma frase que, hoje, resuma o que dá sentido à sua vida. Ela não precisa ser definitiva; pode mudar amanhã. Mas, por enquanto, será sua bússola.
5. Guarde essa frase. Ela não é um manual, mas é um farol que irá guiá-lo.

Entre o nada e o sentido, vivemos; entre a falta e o desejo, insistimos; entre a finitude e a criação, seguimos. A filosofia nos lembra da angústia, da liberdade, do absurdo. A psicanálise nos lembra da falta, do desejo, do mal-estar. Juntas, dizem: não espere a completude. O humano é, por definição, inacabado.

Freud explica, eu traduzo: a vida não é sobre resolver o enigma. É sobre aprender a habitá-lo, com desejo, com criação e, sobretudo, com coragem de não ter todas as respostas.

Capítulo **23**

TORNA-TE QUEM TU ÉS: UM CONVITE (NADA MODESTO) DA PSICANÁLISE E DA VIDA

Nietzsche nos deixou uma provocação que é, ao mesmo tempo, flecha e convite: “Torna-te quem tu és”.

De cara, parece simples, mas, se fosse, não estaríamos aqui. Afinal, quem somos nós? Esta pergunta, que parece de autoajuda barata, é, na verdade, uma das mais profundas que alguém pode se fazer.

Somos a soma das expectativas que carregamos? Do que os outros dizem que somos? Do que a família projetou? Do que a sociedade espera? Ou somos algo mais íntimo, mais secreto, que não se reduz a nenhum desses rótulos?

Se você chegou até aqui neste livro, percebeu que a psicanálise não entrega respostas de supermercado. Ela não diz: “Faça isso, vista aquilo, siga aquele roteiro e pronto”. O que ela faz é cutucar, desmontar, incomodar, porque ser quem se é não nasce de seguir manuais, mas de enfrentar o vazio que surge quando todas as máscaras caem.

E, aí, vem a graça: ser quem se é nunca é um ponto de chegada, mas um trabalho em processo. É uma obra em construção, assumidamente inacabada.

A travessia que fizemos juntos

Olhe para trás. Este livro começou provocando-o a olhar para sintomas, desejos escondidos, padrões repetitivos. Você atravessou capítulos sobre amor, família, corpo, cultura, liberdade, inconsciente. Não foram páginas

leves como bula de remédio; foram páginas densas, que pediram de você mais do que leitura: pediram coragem. E coragem, aqui, não é não sentir medo; é encarar o medo, dar risada dele e seguir mesmo assim.

Talvez você tenha se incomodado ao perceber repetições nas suas relações amorosas. Pode ser que tenha rido ao se enxergar nas descrições de famílias modernas e suas guerras silenciosas. Quem sabe tenha suspirado de alívio ao entender que não precisa ser perfeito, só humano. Tudo isso foi parte da travessia.

Freud nos ensinou que não somos senhores da nossa própria casa. Nossos desejos nos escapam, nossas palavras nos traem, nossos sonhos nos entregam. Nietzsche, por sua vez, nos cutuca dizendo: “E ainda assim, torne-se quem você é”. Veja que provocação deliciosa: mesmo sem controlar tudo, ainda podemos escolher como viver.

Ser quem se é (apesar de tudo)

Mas o que significa, na prática, ser quem se é? Não é viver sem sintomas, sem neuroses, sem dramas, pois isso não existe. Ser quem se é significa sustentar sua singularidade, seu estilo de habitar o mundo, sem pedir desculpas o tempo todo por não caber em moldes.

Isso pode parecer simples, mas é revolucionário, porque a cultura em que vivemos nos treina para sermos todos iguais: produtivos, felizes, bonitos, magros, criativos, jovens. Ser quem se é, portanto, é quase um ato de rebeldia.

Na vida prática, pode ser tão simples quanto:

A psicanálise ajuda a perceber quando estamos atuando em papéis que não são nossos, quando repetimos inconscientemente os dramas da infância e carregamos culpas que não nos pertencem. Ser quem se é passa, necessariamente, por desmontar esses enredos.

- Dizer “não” para aquela expectativa familiar que não o representa.
- Assumir que você não dá conta de tudo e, pasme, não se culpar por isso.
- Sustentar um desejo que ninguém entende, mas que faz sentido para você.
- Parar de se comparar com todo mundo e, finalmente, aceitar seu próprio ritmo.

A psicanálise ajuda a perceber quando estamos atuando em papéis que não são nossos, quando repetimos inconscientemente os dramas da infância e carregamos culpas que não nos pertencem. Ser quem se é passa, necessariamente, por desmontar esses enredos.

Nietzsche diria: “Seja você mesmo, não a cópia de ninguém”. Eu acrescento, com meu café na mão: “E, se for para ser cópia, que seja a pior cópia possível. Porque, do contrário, você nunca descobrirá a sua versão original”.

O início de uma longa conversa

Este livro termina, mas a psicanálise não. E aqui está a grande sacada: você não está recebendo um ponto final, está recebendo uma vírgula.

O que você leu até agora é só o começo de um caminho. Um caminho que vai exigir de você mais perguntas do que respostas, mais escuta do que certezas, mais desejo do que manual.

Você pode estar pensando: “Mas eu queria uma conclusão clara, uma fórmula, uma garantia”. Pois é, sinto desapontar: isso não existe. O que existe é uma longa conversa com você mesmo, mediada por reflexões, análises, encontros, como esta que tivemos aqui.

E, convenhamos, não é justamente isso que dá graça? Imagine se a vida fosse um manual: “Página 1, faça isso; página 2, encontre sua vocação; página 3, seja feliz para sempre”. Seria insuportavelmente chato. O que nos move é justamente o mistério, o “não saber”, o risco.

Portanto, veja este livro como uma porta aberta, não como uma sala fechada. Há muito mais a ser conversado, escrito, traduzido. E nós vamos continuar juntos nisso.

Amarrando os fios: filosofia, psicanálise e humor

Se a filosofia nos provocou com a liberdade e o absurdo, e a psicanálise nos cutucou com a falta e o desejo, este livro tentou fazer o que Nietzsche nos pediu: um convite para que você se torne quem é.

Não espere perfeição, espere singularidade; não espere plenitude, espere desejo; não espere respostas definitivas, espere perguntas que o sustentem. E, por favor, não se leve tão a sério. Ria de si mesmo, ria dos tropeços, das repetições, até das suas manias. O humor, como dizia Freud, é uma das formas mais inteligentes de sobreviver à dureza da vida.

Um até breve, não um adeus

Vamos nos reencontrar em outros textos, em outras páginas, em outros cafés.

Nietzsche grita: “Torna-te quem tu és!”.

Eu traduzo: “Não espere autorização para ser você, apenas seja! E aguente o tranco de ser único”.

Porque, no fundo, esse é o único trabalho sério que a vida nos dá: ser quem se é, mesmo que doa, mesmo que incomode, mesmo que seja mais fácil se esconder atrás de papéis.

Epílogo

ENTRE A FALTA E O INFINITO

Um livro nunca termina. Ele apenas muda de lugar: sai das minhas mãos e passa para as suas. Agora, é você quem continua a escrever.

Se cada página aqui foi um espelho, que você tenha visto não apenas seu rosto, mas também suas sombras, suas faltas, seus desejos. Porque não existe descoberta maior do que perceber que a vida não é sobre ser completo — é sobre ser vivo.

A psicanálise não é um ponto final; é um convite para seguir perguntando, tropeçando, rindo, chorando, criando. É a arte de caminhar sem mapa, mas com coragem de sustentar o próprio passo.

Nietzsche dizia: “Torna-te quem tu és”.

E eu acrescento: “Não tenha pressa. Não busque perfeição. Apenas comece, o resto se descobre no caminho.”

É o fim deste livro, mas é só o começo da nossa história. Nós nos vemos no próximo capítulo, escrito nas páginas da sua vida e, quem sabe, nas próximas páginas que ainda escreveremos juntos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Clássicos da Psicanálise

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 2011.

FREUD, Sigmund. **A interpretação dos sonhos**. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

FREUD, Sigmund. **Além do princípio do prazer**. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

FREUD, Sigmund. **Edição *standard* brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud**. Rio de Janeiro: Imago, 1974-1996.

FREUD, Sigmund. **Estudos sobre a histeria**. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

FREUD, Sigmund. **O mal-estar na civilização**. Rio de Janeiro: Imago, 1997.

FREUD, Sigmund. **Três ensaios sobre a teoria da sexualidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

GOFFMAN, Erving. **A representação do eu na vida cotidiana**. Petrópolis: Vozes, 1985

JUNG, Carl Gustav. **A psicologia do inconsciente**. Petrópolis: Vozes, 1991.

LACAN, Jacques. **Escritos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

LACAN, Jacques. O estádio do espelho como formador da função do eu tal como nos é revelado na experiência psicanalítica. *In*: **Escritos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

LACAN, Jacques. **O seminário, livro 11**: os quatro conceitos fundamentais da psicanálise. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1985.

ROGERS, Carl Ransom. **Tornar-se pessoa**: um ponto de vista da psicoterapia. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

WINNICOTT, Donald W. **O ambiente e os processos de maturação**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

WINNICOTT, Donald W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

WINNICOTT, Donald W. O verdadeiro e o falso *self*: estudos sobre a constituição da identidade. *In*: **O ambiente e os processos de maturação**: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Porto Alegre: Artmed, 1983.

Filosofia Clássica

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade I**: a vontade de saber. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

KIERKEGAARD, Søren A. **O desespero humano (A doença para a morte)**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

KIERKEGAARD, Søren A. **Temor e tremor**. São Paulo: Martin Claret, 2014.

NIETZSCHE, Friedrich. **Assim falou Zaratustra**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

NIETZSCHE, Friedrich. **O nascimento da tragédia**. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

PASCAL, Blaise. **Pensamentos**. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

Psicologia Humanista e do Desenvolvimento

ERIKSON, Erik H. **Identidade**: juventude e crise. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

ERIKSON, Erik H. **Infância e sociedade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.

ERIKSON, Erik H. **O ciclo de vida completo**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

FRANKL, Viktor E. **A vontade de sentido**: fundamentos e aplicações da logoterapia. Petrópolis: Vozes, 2012.
FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 2011.
FRANKL, Viktor E. **Psicoterapia e sentido da vida**. Petrópolis: Vozes, 2007.
FROMM, Erich. **A arte de amar**. Rio de Janeiro: Zahar, 1997.
FROMM, Erich. **A revolução da esperança**: por uma tecnologia humanizada. Rio de Janeiro: Zahar, 1984.
FROMM, Erich. **O medo à liberdade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1983.
FROMM, Erich. **Ter ou ser?** Rio de Janeiro: LTC, 2008.
ROGERS, Carl R. **Liberdade para aprender**. Belo Horizonte: Interlivros, 1978.
ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa**: um ponto de vista da psicoterapia. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
ROGERS, Carl R. **Um jeito de ser**. São Paulo: EPU, 1983.

Filosofia Existencial e Contemporânea

CAMUS, Albert. **A queda**. Rio de Janeiro: Record, 2006.
CAMUS, Albert. **O estrangeiro**. Rio de Janeiro: Record, 2004.
CAMUS, Albert. **O mito de Sísifo**. Rio de Janeiro: Record, 2005.
SARTRE, Jean-Paul. **Entre quatro paredes**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1997.
SARTRE, Jean-Paul. **O existencialismo é um humanismo**. Petrópolis: Vozes, 1999.
SARTRE, Jean-Paul. **O ser e o nada**. Petrópolis: Vozes, 2002.
TAYLOR, Charles. **As fontes do *self*:** a construção da identidade moderna. São Paulo: Loyola, 2011.
TAYLOR, Charles. **Imaginários sociais modernos**. São Leopoldo: Unisinos, 2013.
TAYLOR, Charles. **O mal-estar da modernidade**. São Paulo: Record, 1997.

Autores Contemporâneos e Sociedade

BAUMAN, Zygmunt. **Medo líquido**. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.
BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
BAUMAN, Zygmunt. **Vida líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.
BIRMAN, Joel. **Mal-estar na atualidade**: a psicanálise e as novas formas de subjetivação. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2000.
BIRMAN, Joel. **O sujeito na contemporaneidade**: espaço, dor e desalento na atualidade. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2012.
HAN, Byung-Chul. **Agonia do Eros**. Petrópolis: Vozes, 2017.
HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica**: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder. Belo Horizonte: Âyiné, 2015.
HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.
KEHL, Maria Rita. **Deslocamentos do feminino**. Rio de Janeiro: Imago, 1998.
KEHL, Maria Rita. **O tempo e o cão**: a atualidade das depressões. São Paulo: Boitempo, 2009.
SAFATLE, Vladimir. **Cinismo e falência da crítica**. São Paulo: Boitempo, 2008.
SAFATLE, Vladimir. **Grande hotel abismo**: por uma reconstrução da teoria do reconhecimento. São Paulo: Martins Fontes, 2012.

Neurociências e Psicologia Contemporânea

DAMÁSIO, António. **Em busca de Espinosa**: prazer e dor na ciência dos sentimentos. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.
DAMÁSIO, António. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

LEWIS, Thomas; AMINI, Fari; LANNON, Richard. **O cérebro emocional**: as bases da vida afetiva. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

Sociologia e Cultura

GOFFMAN, Erving. **A representação do eu na vida cotidiana**. Petrópolis: Vozes, 1985.
GOFFMAN, Erving. **Estigma**: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. Rio de Janeiro: LTC, 1988.
GOFFMAN, Erving. **Manicômios, prisões e conventos**. São Paulo: Perspectiva, 2001.

Mitologia, Simbolismo e Sentido

CAMPBELL, Joseph. **O caminho do herói**: transformação pessoal e revelação mitológica. São Paulo: Ágora, 2002.
CAMPBELL, Joseph. **O herói de mil faces**. São Paulo: Pensamento, 1997.
CAMPBELL, Joseph. **O poder do mito**. São Paulo: Palas Athena, 1990.

I
O nome foi trocado a fim de preservar a confidencialidade do paciente.