



# CUIDAR DE DENTRO

*Por que você repete os mesmos erros mesmo  
sabendo que vai se machucar?*

OSVALDO JOSÉ

# CONTÉUDO

## CAPÍTULOS

1. Carregar o mundo nas costas, vale a pena?
2. As vezes deram outros nomes a nossas feridas que sangram
3. Algumas dores não pedem conselhos clamam por escuta
4. Se voltar pra dentro de si
5. Tentamos nos encaixar
6. Para onde vai a palavra não dita
7. Não é fácil ser quem se é, mas é impossível ser feliz sendo quem não é
8. A escolha de não repetir a dor
9. Voltar pra dentro não é egoísmo
10. Tudo começa em você
11. Onde começa a liberdade
12. O amor possível não chega quando você encontra alguém
13. O dia que você volta para si
14. Liberdade emocional: não é sobre o outro, é sobre você
15. A coragem de ficar em paz
16. Quando você para de correr de si
17. O mundo muda quando você muda por dentro
18. A culpa não é sua, mas a vida é
19. Você não precisa se salvar sozinha(o)
20. Tem um lugar dentro de você onde ainda é possível recomeçar
21. Quando você parar de correr, vai se encontrar
22. Não foi sua culpa, mas agora é sua escolha
23. Não é drama é dor antiga querendo sair
24. Você não precisa se curar pra ser digna(o) de amor
25. Quando você parar de fugir, talvez encontre a si
26. O medo grita o desejo sussura
27. O mundo que você construiu para te proteger, não te serve mais
28. Começo que parece fim
29. Agora quem cuida de mim sou eu
30. Uma vida que faz sentido
31. Recordar, repeti e elaborar



# Olá

Sou psicanalista, Graduado em Teologia e em Gestão Comercial e Finanças, atuo como Diretor Regional da Sociedade Summus em Contagem e integro seu conselho como Psicanalista Didata. Com base na teoria freudiana e diálogo com a psicanálise lacaniana, atuo na clínica, supervisiono profissionais e colaboro na formação de novos psicanalistas.

*Oswaldo José*

osvaldopsicanalise@gmail

# Sobre o Livro

Esse não é um e-book com promessas mágicas. É um chamado para você cuidar do que ninguém vê, mas que você sente. A dor que ninguém entende. A culpa que teima em aparecer. O medo que paralisa. E aquela sensação constante de que está fazendo tudo errado...

Este livro vai te ajudar a identificar feridas emocionais, padrões que se repetem e, principalmente, a começar a sair do ciclo de auto sabotagem. É leitura para quem quer cuidar, mas também quer coragem. Para quem está cansada(o) de sobreviver e quer viver de verdade.

# Introdução

No fundo sei que você sabe o que quer. Já leu, já ouviu, já entendeu. Mas quando chega a hora de mudar... alguma coisa trava.

É como se algo lá dentro puxasse você de volta. Como se existisse uma força invisível que diz: “Melhor não. Fica aqui mesmo. É mais seguro.” Mesmo que esse “aqui” já não te caiba mais. Se você se sente assim, esse livro é pra você. Não vou te dar fórmulas prontas. Nem prometer uma versão perfeita de si mesma. O que eu quero te oferecer aqui é escuta. Onde você escute a si mesma (o).

Uma pausa. Uma fresta por onde talvez entre alguma luz. Porque você não está perdida(o). Só aprendeu a se afastar de si para sobreviver. E agora está tentando se reencontrar. Esse reencontro começa com pequenas perguntas. Pequenas palavras que abrem grandes portas. Se você tiver coragem de seguir até o fim, talvez descubra que a chave que procura... sempre esteve com você.

Vamos juntos?

Oswaldo José



# CAPÍTULO 1

# Será que carregar o mundo nas costas será que vale a pena?

Tem gente que carrega o mundo nas costas. Mas não fala.  
Sorri por fora, mas por dentro... já está no limite.  
Você sente que precisa dar conta de tudo, sem reclamar.  
Sente culpa só por pensar em desistir. E quando tenta se abrir,  
logo ouve: “Mas você tem tanto, devia agradecer...”

A verdade? Nem sempre o que pesa tem forma.  
As vezes, é uma frase da infância. Uma ausência. Uma exigência  
invisível. Ou a ideia de que pra merecer amor... é preciso se  
sacrificar.

Nossa proposta é um convite. Não para resolver tudo.  
Mas para começar a escutar o que grita aí dentro e que talvez  
você tenha aprendido a calar. Você não está quebrada. Talvez  
esteja apenas cansada. E pode ser que agora esteja pronta para  
cuidar de dentro.

# Por que você se sabotou quando está prestes a conseguir?

Você já esteve muito perto de conquistar algo importante... e simplesmente recuou? Talvez tenha começado a cuidar mais de si, a dizer não, a se colocar e logo depois veio a culpa. Veio a dúvida. Veio aquele pensamento: “Quem você pensa que é?”

É comum achar que isso é falta de força de vontade. Mas a verdade é mais profunda: Você pode ter aprendido a se proteger... fracassando. Parece estranho, mas às vezes o fracasso é uma defesa. Uma forma de evitar o desconforto do novo. O medo da rejeição. A dor de se perceber diferente das expectativas que colocaram sobre você. E talvez até seja a forma inconsciente de tentar punir os pais. Essa questão de punição dos pais não entraremos aqui. Mas vou explicar em outra oportunidade. Você só precisa saber que se você está punindo alguém de forma inconsciente a única pessoa que está sofrendo é a si.

Quando você era criança, talvez tenha aprendido que agradar era sobreviver. Que ser boazinha era o jeito de ser aceita. E que ter desejos próprios podia significar abandono, rejeição... ou até punição. Com o tempo, isso ficou impresso em você. E agora, toda vez que algo bom se aproxima... vem a culpa. Vem o medo. Vem aquela sensação de que você não merece tanto assim.



# Há esperança

## O PREÇO

Mas...e se essa dor não for o fim da linha? E se ela for o começo de uma outra história? Uma história onde você aprende a cuidar da sua dor, sem se prender a ela.

## PODEMOS REESCREVER NOSSO PRESENTE

Uma história onde o sucesso não é ameaça, mas conquista legítima. Uma história onde você aprende, finalmente, a cuidar de dentro..

*Cuide de Dentro*





# CAPÍTULO 2

# As vezes deram outros nomes á nossas feridas que sangram.

Desde cedo, te ensinaram a se comportar. Ser boazinha. Não fazer drama. Engolir o choro. Sorrir educadamente.

Te mostraram que sentir demais era feio. Que reclamar era fraqueza. Que pedir era egoísmo.

Então você aprendeu. A se calar para não desagradar. A agradar para não ser deixada. A ser forte... até arrebentar por dentro.

Mas e se o que te pediram para calar era justamente o que precisava ser dito? Nem sempre o silêncio é sabedoria. Às vezes, é o resultado do medo. Medo de não ser aceita. Medo de ser julgada. Medo de ser você.

Neste momento, talvez você nem saiba mais o que sente. Mas tem uma pista: aquilo que te irrita nos outros costuma ter tudo a ver com o que você aprendeu a reprimir em si. Não é frescura. É ferida. E ela ainda sangra. Mesmo que ninguém veja.

# Dentro de todos, há uma criança tentando se sentir amada.

Viver para agradar é como usar uma máscara por tanto tempo que você esquece como é o próprio rosto. No fundo, há uma criança tentando garantir amor e pertencimento.

Uma criança que talvez ouviu que não podia chorar, não podia reclamar, que precisava ser boa, comportada, madura demais para a idade. E o tempo passou... Mas a regra interna continuou a mesma: “Se eu não for perfeita(o), não serei amada(o).”

Essa é a armadilha. Você vive se moldando aos outros, mas sente um vazio dentro de si. Por fora, tudo parece bem. Por dentro... você se sente pequena(o).



Você se lembra quando foi?

O exato momento em que deixou de se escutar? Talvez tenha sido naquele relacionamento em que tudo era sobre o outro.

Ou quando virou mãe e esqueceram de te perguntar como você estava. Ou ainda antes... quando era criança e aprendeu que amar era se anular.

A verdade é que, quando se perde de si, a gente começa a viver pra fora.

Pra agradar, Pra ser útil, Pra merecer.

E quando sobra um tempo...

a gente nem sabe mais o que quer.

Porque já faz tempo que não pergunta isso a si mesma(o).

O vazio que você sente não é falta de amor. É falta de si. Talvez você se deixou só por muito tempo.

Mas a boa notícia é que você pode se reencontrar. O caminho de volta começa com uma decisão: não esperar mais que alguém venha te buscar.

Você é a única que pode se resgatar.

# Se escutar pode ser muito poderoso.

Só que há uma saída. E não começa com grandes revoluções. Começa com um pequeno gesto: olhar para dentro com verdade.

Não é sobre se tornar egoísta,  
é sobre aprender a existir,  
não só para os outros,  
mas também para si mesma.

Quando você começa a se ouvir, o mundo ao redor começa a mudar também





# CAPÍTULO 3

# Algumas dores não pedem conselhos, clamam por escuta.

Você já tentou de tudo.  
Leu livros, viu vídeos,  
conversou com amigas,  
fez promessas de  
mudança. Mas ainda  
sente que algo falta.  
Como se existisse um nó  
interno que não se desfaz  
só com boa vontade.

É que algumas dores não  
pedem conselhos.  
Clamam por escuta. Um  
espaço onde você possa  
existir sem julgamento.  
Um lugar onde você não  
precise fingir força  
nem esconder as suas  
fraquezas.



Todo mundo elogia sua força.  
Você sorri, agradece.  
Mas por dentro, grita: “E quem  
me segura?”

Ser forte virou seu lugar no  
mundo. Mas também virou sua  
cela.

Porque quando você sempre dá  
conta... Ninguém pergunta se  
você quer continuar. Ninguém  
imagina que está exausta.

E, pior: você mesma acha que  
não pode parar. Tem medo de  
decepcionar, medo de parecer  
fraca(o), medo de não ser  
amada(o) se não for perfeita(o).

Mas vou te contar uma coisa: a  
força que nega o cansaço é  
fraqueza disfarçada. A força que  
não pede ajuda está morrendo  
aos poucos. E você não veio ao  
mundo pra isso. Você pode ser  
forte, sim. Mas também pode  
chorar. Pode desabar. Pode não  
querer mais ser a que segura  
tudo. Tem vida fora dessa  
armadura.



Foto de yogurt

# Todos precisamos de um encontro com o Eu interior.

Cuidar de dentro é exatamente isso. É deixar de fugir de si mesma(o) e começar a se acolher.

É se permitir ser humana(o), imperfeita(o), sensível e ainda assim, inteira(o).

Você não precisa se consertar, se encontrar. E para isso, talvez o que esteja faltando não é mais informação, mas um processo.



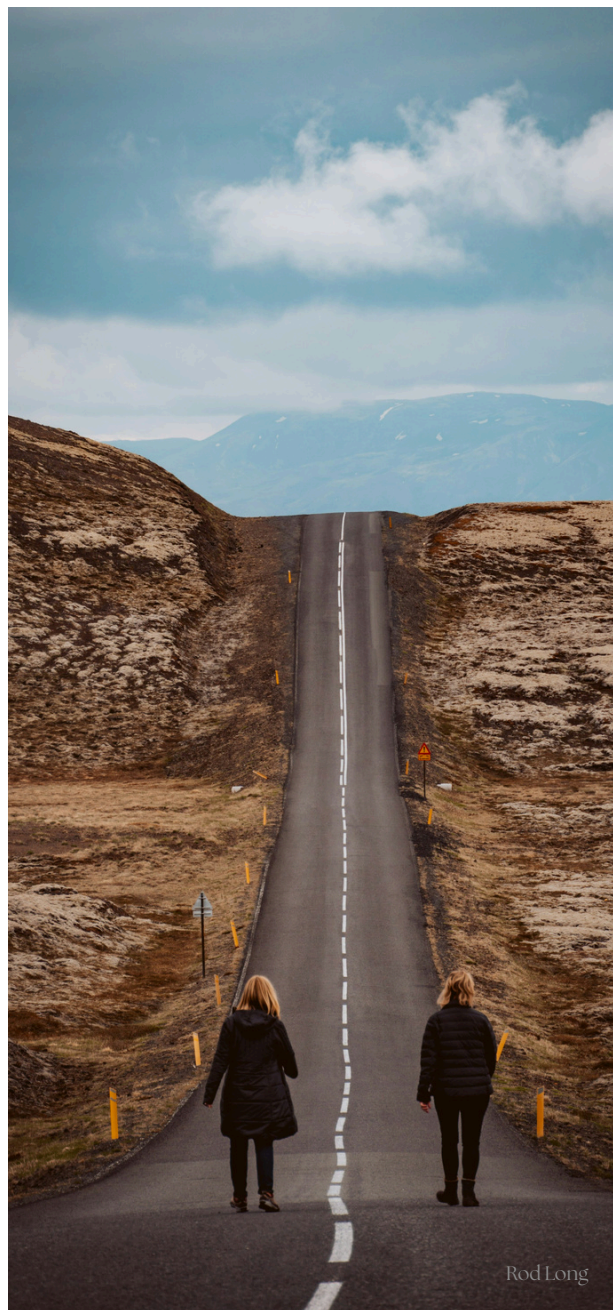
# Percurso Libertador.

Um percurso com começo, meio e liberdade no fim.

Foi por isso que nasceu o esse projeto: Cuidar de Dentro.

Um espaço seguro, profundo e afetivo para quem cansou de se abandonar e está pronta(o) para voltar para si.

Você não está só.





# CAPÍTULO 4

# Se voltar pra dentro de si.

Tem gente que cresce achando que tudo é sua culpa. Que se a mãe chorava, era porque você era difícil. Que se o pai sumiu, foi porque você não foi boa o bastante.

A criança não entende de abandono, mas entende de ausência. E tenta preencher o vazio com culpa. É assim que começa: você se culpa por coisas que não fez. Se cobra por dores que não são suas. E vive tentando consertar o que nunca esteve nas suas mãos. E essa culpa cresce com você. Vira silêncio, vira sorriso forçado, vira esforço dobrado pra ter aceitação, amor e reconhecimento.

Mas escute si: Dê quem era a culpa? Talvez de ninguém, mas quem eram as pessoas responsáveis por resolver os problemas que quando criança não conseguiram resolver? Acredito que a resposta aponte para a certeza que não era sua culpa. Você era só uma criança. Não tinha como salvar ninguém, nem a si. Não tinha como carregar o que não era seu.

Agora você é cresceu é uma pessoa adulta e não tem porque carregar mais essa bagagem que pegou para si. Você pode, sim, devolver essa bagagem que não é e nunca foi sua. Não precisa mais se curvar pra ter amor, não precisa se anular para ter aceitação. É impossível ter o amor do outro sem amar a si primeiro. Amar a si não é algo natural, mas podemos aprender.



# Cuidar de Dentro

## O PREÇO

Você se acostumou a se ignorar. A calar o que sente. A seguir em frente, mesmo com tudo gritando por dentro. Chamaram isso de força. Mas você sabe: tem um preço.

## LUXO OU SOBREVIVENCIA?

Tem dias em que o silêncio dentro de você pesa mais que mil palavras. Tem feridas antigas que não se resolvem com frases prontas. Cuidar de dentro não é luxo. É sobrevivência.

*Cuide de Dentro*



# Se voltar pra dentro de si.

É aprender a ouvir o que ficou abafado. É parar de correr atrás do amor que você mesma não se dá. É dar nome ao que te dói. E, aos poucos, respirar diferente.

Não é sobre virar outra pessoa. É sobre, finalmente, ser quem você é, sem medo. Talvez ninguém tenha te ensinado isso.

Mas ainda dá tempo!  
Cuidar de Dentro não é uma promessa de milagre. É um jornada real. Para quem está cansada de viver no automático. E quer, de verdade, voltar pra casa. Pra dentro. Pra si.





# CAPÍTULO 5

# Tentamos nos encaixar



Te deram um espaço pequeno  
pra existir. Um papel pronto.  
Uma história já escrita.  
E você tentou se encaixar.  
Tentou caber no que esperavam.  
Tentou calar a dor, sorrir bonito,  
cumprir o combinado.  
Só que chegou um momento...  
em que algo em você começou a  
gritar. Não era rebeldia.  
Era vida querendo espaço.  
Era você querendo ser inteira(o).  
E foi aí que veio o  
estranhamento.

As cobranças, os olhares tortos.  
"Você mudou", disseram.  
Mas a verdade é que você  
começou a voltar pra si. Parar de  
caber no que te deram não é  
egoísmo é sobrevivência.  
Você não precisa mais se  
encaixar em moldes que te  
machucam.  
Nem carregar títulos que nunca  
foram seus. Nem continuar em  
lugares onde você precisa se  
diminuir pra ter amor.

# Será difícil, mas não desista de você.



Talvez nomeiem essa mudança como ingrato, de difícil, de exagero, talvez até de abandono. Não é por mal, é inconsciente é apenas a tentativa de te controlar.

VOCÊ PODE SE ESCOLHER

Tudo bem. Eles não sabem o que custa viver se traindo. Mas você sabe. E agora... você pode escolher diferente.

Sigamos.



Escolha a sua vida! Ela é de sua responsabilidade.

osvaldojos.com.br  
@osvaldo.psicanalise



# CAPÍTULO 6

# Para onde vai a palavra não dita

Seu corpo não esquece. Ele guarda o que você tentou enterrar. A palavra não dita, o choro engolido, o medo disfarçado de força. Você seguiu em frente... Mas o corpo ficou com a conta. Tudo que não conseguimos nomear, dar significado correto, vira sintoma. Sintomas psíquicos e sintomas no corpo sem causas orgânicas. Muitas coisas que a medicina não tem uma causa definida tende a se tornar em alergias, intolerâncias, psíriase, labirintite, bruxismo, manchas, marcas na pele, obesidade e muitas outras coisas que a medicina e a ciência não encontra a causa. Porque se encontramos a causa, conseguimos resolver o problema.

Na clinica isso é mais comum que você pensa. Acontece muito da pessoa chegar com problema na coluna, já foi ao médico, as vezes já está medicada e nada resolveu. No tempo de analise costumo a perguntar: O que aconteceu antes desse sintoma começar. O que foi muito pesado de carregar essa semana na sua vida? E as vezes a pessoa diz: “ Ah foi tenso, briquei com minha mãe e ela me falou: Deus vai te castigar tudo que eu sofro você vai sofrer na pele. E a pessoa lembra: Nossa engraçado, minha mãe estava com dor na coluna.” E ai digo: Encontramos a causa de sua dor, por isso o remédio não resolveu a dor não é na coluna é na alma. E depois quando a pessoa na sessão ressignifica a dor milagrosamente desaparece a ponto dela nem lembrar e perceber o desaparecimento. Só lembra quando na outra sessão pergunto: e aquela dor da coluna? E a pessoa diz: Nossa sumiu, nem lembrava dela.

# O corpo ecoa os gritos da alma.

Nas costas, o peso que não era seu. No estômago, o nó do que não pôde dizer. No peito, o aperto de quem sempre teve que aguentar. O corpo sente antes da mente entender. E quando não escutamos, ele grita. Na ansiedade, na insônia, na dor que ninguém explica.

Não é frescura, muito menos fingimento. É memória, é linguagem, é o discurso que não saiu ou a fala que não queria falar que infalhou a garganta, deixou com rouquidão e em alguns casos sem voz. É o corpo dizendo, sem voz na vida, sem voz no corpo. O corpo também tem seus discursos. O discurso do corpo e sintomas são uma tentativa de aliviar a dor, pra gente não pirar.

Seu corpo tem tentado falar com você. Você tem escutado? Talvez seja hora de se aproximar dele com mais cuidado. Com mais escuta de suas vozes interiores e com mais verdade. Porque quando você cuida do corpo, começa a cuidar da história. E aí... ela já não precisa mais se repetir.



# CAPÍTULO 7

# Não é fácil ser quem se é; mas é impossível ser feliz sendo o que não é.

Mudar assusta. Mesmo quando o que temos nos machuca. Porque o que dói... pelo menos é conhecido. O novo dá vertigem. A confusão de sentimentos nós deixa tontos literalmente. É aquela labirintite do nada sem explicação alguma.

Dá frio na barriga. Dá vontade de voltar correndo pro velho lugar. Você começa a se transformar e já vem a pergunta:

“Será que eu tô fazendo besteira?” “E se der errado?”

“E se eu ficar sozinha?”

Mudar incomoda até quem está por perto. Gente que se acostumou com a sua versão antiga. Gente que se beneficia quando você não se escuta. E aí, por medo de perder o outro, você se perde de si. Mas tem um ponto em que não dá mais. Não dá pra continuar sendo o que esperam. Não dá pra caber num papel que te aperta. Você percebe que não é egoísmo cuidar de si. É sobrevivência. Coragem não é ausência de medo. É caminhar mesmo com ele do lado. É dizer “sim” pra você... mesmo tremendo por dentro.

E nesse gesto, começa uma liberdade.

Silenciosa.

Profunda.

Inadiável.

Não é fácil ser quem se é.

Mas é impossível ser feliz sendo o que não se é.



# CAPÍTULO 8

# A escolha de não repetir a dor

Quem foi ferido demais corre um risco: Aprender a chamar dor de amor e repetirem sem perceber esse padrão em diversas formas. A gente promete que não vai ser igual. Mas, sem querer, escorrega nos mesmos lugares. Fala como ouviu, Ama como apanhou, exige como foi exigido.

Repetir é uma forma de tentar consertar o passado. Como se, dessa vez, desse certo. Mas não dá. Porque o que machucou antes... machuca de novo. Até que chega o dia da escolha. Não é mágica, muitos dizem que é decisão. Mas se é algo inconsciente seria possível apenas decidir?

Mesmo que você decida quando você menos perceber se voltar pro script antigo. Está para além de esforço e vontade. Quem não entende o inconsciente vai falar que a pessoa volta a repetir porque no fundo não queria, mas na verdade quer, mas o inconsciente não quer querer. Então seria treino? Talvez, mas o treino de se escutar, somente assim há quebra desse registro.

Você não tem culpa do que te aconteceu. Mas tem responsabilidade sobre o que vai construir. A dor não precisa ser herança. Pode ser alerta. Pode ser ponto final. E também recomeço. Mas não é fácil, tem um segredo sobre isso. Depois vou explicar melhor isso.



# CAPÍTULO 9

# Voltar pra dentro não é egoísmo.

Tem hora que a gente cansa. Cansa de correr atrás, de agradar, de tentar caber onde não nos cabe a muito tempo.

Tem hora que o corpo avisa, o coração pesa e alma grita.

Mas por incrível que pareça o caminho não é pra fora, é pra dentro.

Voltar pra dentro é voltar pra casa, voltar praquele lugar onde você não precisa provar nada. Onde pode sentir sem se julgar, pode chorar sem se envergonhar. Dentro de você mora o que ficou esquecido:

A sua voz.

A sua vontade.

O seu não.

O seu sim.

Mas você vai escutar ou pode pensar que isso é egoísmo.

Como você pode ser egoísta a esse ponto de nem ligar mais, de ignorar e não sentir mais o que eu te faço sentir. Não se preocupe é o inconsciente do outro dizendo: como assim agora não te afeto mais? Como ousa tentar tomar de mim o controle sobre você?

Quando começamos ouvir esses tipos de comentários significa que estamos no caminho certo. Voltar pra dentro não é egoísmo.

É sobrevivência.

É cuidado.

É raiz.

# Escute a si

Quando você se escuta de verdade,  
começa a andar mais leve.  
Não porque a vida ficou fácil.  
Mas porque você deixou de se abandonar.  
O amor que você procura fora  
precisa primeiro respirar aí dentro.





# CAPÍTULO 10

# Tudo começa em você.

Nem todo amor acolhe. Nem toda presença sustenta.

Tem amor que pesa. Tem cuidado que sufoca.

Tem laço que prende mais do que liberta.

A gente aprende cedo que amor é aguentar.

Ficar.

Silenciar.

Engolir.

Mas o amor que sustenta... é outro.

É o amor que escuta sem querer consertar. Que olha sem cobrar retorno. Que permite ser, sem querer mudar. É o amor que não tem medo da sua dor. Que não foge da sua verdade. Que te vê inteira(o), mesmo nos pedaços.

O amor que sustenta... não invade. Não aperta. Não impõe.

Ele oferece colo, não cela. Mão, não corrente. Presença, não controle. É esse amor que precisamos cultivar.

Primeiro na gente. Depois no outro. Ninguém pode dar ao outro o que não tem, nem pode exigir aquilo que nem conhece. Então tudo começa em você, o outro não temos controle de mudar, talvez ele seja assim mesmo e não quer mudar. Mas o amor que destina a si, isso você consegue controlar. Porque quando você se ama sem se julgar, fica mais fácil amar o outro sem exigir.

E mais fácil ainda... dizer adeus ao amor que machuca.



# CAPÍTULO 11

# Onde começa a liberdade

Tem dor que não aparece. Mas governa a gente. Silenciosamente, vai escolhendo por você.

Quem amar.

O que aceitar.

Até onde ir.

Você não percebe... mas está se punindo ou punindo alguém, por algo que já passou. Por algo que nem foi culpa sua.

Ou que foi, mas já teve perdão. Só que o inconsciente... não esquece fácil.

Ele repete.

E repete.

E repete.

Como se você tivesse que pagar... pra sempre.

É o castigo invisível.

Aquele que te faz aceitar migalhas. Que te faz se calar, quando queria gritar. Que te faz ficar, quando tudo em você já foi.

Mas esse castigo só continua... porque você ainda acredita que merece ou que ele te proporciona algo. E não merece.

Você pode parar. Hoje. Agora. Não precisa mais se punir, nem punir mais ninguém. Pode escolher o cuidado.

A leveza. A vida que deseja. E não a que sobrou. O fim do castigo começa assim: com um “não” dito em voz firme. Com um “basta” sem culpa. Com um “eu mereço” sem medo.

É aí que começa a liberdade.



# CAPÍTULO 12

# O amor possível não chega quando você encontra alguém

Você passou tempo demais tentando consertar o amor impossível. Aquele que machuca, confunde, que sempre escapa. Chamava isso de insistência. Chamava de esperança. Mas era só medo de ficar sozinha. Era só o eco de uma ausência antiga.

O amor impossível tem gosto de infância. Tem cheiro de espera. Tem cara de promessa que nunca se cumpre. E por isso vicia. Porque parece familiar. Mas amor de verdade... não precisa de esforço constante. Não precisa de provas. Nem de dor pra existir. O amor possível começa quando você para de correr atrás. E começa a olhar pra dentro. Começa quando você entende que merece ser escolhida. E não testada.

É simples, mas não é pouco. É calmo, mas não é frio. É leve, mas não é raso. É um amor que não vem pra ocupar um vazio, mas pra transbordar o que já existe.

O amor possível não chega quando você encontra alguém. Ele começa quando você finalmente se encontra.



# CAPÍTULO 13

# O dia em que você volta pra si



Ninguém percebe. Mas algo em você muda. Silenciosamente, como tudo que é de verdade.

Não tem anúncio.

Não tem fogos.

Nem aplausos.

Mas por dentro...é como se uma chave girasse. Você para de pedir desculpas por ser quem é. Para de tentar se encaixar onde não cabe. Para de se diminuir pra caber nos olhos de alguém.

E começa a andar mais reta. A falar com mais firmeza.

A se ouvir com mais carinho. É o dia em que você volta pra si.

Depois de tanto tempo morando no outro. E percebe que não precisa de permissão pra existir. Nem de aprovação pra ser inteira.

É o dia em que a sua presença volta a fazer sentido pra você. E só isso já basta.



# CAPÍTULO 14

# Liberdade emocional: não é sobre o outro, é sobre você

Você passou a vida tentando entender o outro. Por que fez isso? Por que não fez aquilo? Onde foi que errou? Se desgastou tentando prever, consertar, agradar.

Na ilusão de que, se o outro mudasse... você se sentiria melhor. Mas a liberdade não mora no outro. Mora no momento em que você entende: o outro é só o outro, com suas faltas, com seus limites, com suas escolhas que não são sobre você.

É duro. Mas é libertador.

Porque no instante em que você solta o outro... você se encontra. É aí que começa a sua liberdade emocional. Não quando ele volta. Não quando ela pede desculpas. Não quando a história se encaixa no final feliz que você sonhou.

Mas quando você decide sair do cativeiro das expectativas. E começa a viver no presente. Não é sobre o outro. Nunca foi. É sobre como você se trata quando o outro falha. É sobre escolher não se abandonar. Mesmo quando o outro escolhe ir embora. Isso é liberdade. Não precisar mais que o outro mude pra você ficar em paz.



# CAPÍTULO 15

# A coragem de ficar em paz

Ficar em paz dá medo. Porque a dor é conhecida. A paz... é território novo. Você já se acostumou com a inquietação. Com a ansiedade. Com o barulho dos pensamentos tentando prever o que vai dar errado.

Estar em paz parece perigoso. Parece despreparo. Como se, ao baixar a guarda, algo ruim fosse acontecer.

Mas isso é o trauma falando. É a mente tentando controlar o incontrolável. Ficar em paz é um ato de coragem. Porque exige confiança. Em você, na vida e no tempo. E confiança não se impõe. Se constrói.

Talvez você precise reaprender a respirar sem culpa.

A descansar sem se sentir fraco. A receber amor sem pensar que vai pagar caro depois.

A paz que você busca não é ausência de problemas. É presença de você mesmo. É poder dizer: “Eu estou aqui. Comigo.”

Mesmo quando o mundo lá fora está em caos.

A coragem de ficar em paz é, antes de tudo, a escolha de não se abandonar.



# CAPÍTULO 16

# Quando você para de correr de si.

No começo, você corre pra sobreviver. Corre pra não sentir, pra não lembrar, pra não encarar aquilo que te quebra por dentro. Você se esconde no trabalho, nos outros, no celular, no que for. Desde que seja longe de si. Mas chega uma hora em que o cansaço te alcança. Não é físico. É um cansaço de alma. De quem foge há tempo demais. Então você para. No silêncio, vem o susto: “E agora? O que eu faço comigo?” A primeira resposta pode ser o choro. Ou o medo. Ou aquela velha vontade de correr de novo. Mas se você fica...

Se você aguenta esse encontro... Começa a acontecer uma coisa bonita. Você descobre que não era tão assustador assim. Que aquela dor que te amedrontava só queria ser ouvida. Que aquele vazio era espaço, pra nascer algo novo. De você. Em você. Quando você para de correr de si, não encontra perfeição. Mas encontra verdade. E é nela que mora a sua liberdade.



# CAPÍTULO 17

# O mundo muda quando você muda por dentro.

Não é mágica. Mas parece. Você muda.

E, de repente, o mundo ao redor já não é o mesmo.

As pessoas continuam com os mesmos jeitos. As ruas são as mesmas. Os dias também. Mas você não reage mais igual.

Onde antes havia guerra, agora há silêncio. Onde havia medo, nasce coragem. Onde havia culpa, começa a brotar compaixão. E o que mudou? Você.

Você parou de esperar que os outros te validem. Parou de se explicar demais. Parou de carregar pesos que não eram seus. Começou a se escutar. A se respeitar. A se amar, mesmo quando a voz do passado grita que não pode.

O mundo lá fora não mudou. Mas o seu dentro mudou tanto que o mundo parece outro. E é mesmo. Porque a forma como você sente, como você olha, como você escolhe, tem o poder de transformar tudo.

Quem cuida de dentro, muda por fora. E muda o mundo ao redor sem fazer força.

Só sendo.



---

# CAPÍTULO 18

---

# A culpa não é sua, mas a vida é.

Você era só uma criança. Não sabia o que estava acontecendo. Não sabia que aquele silêncio era abandono. Não sabia que aquele grito era sobre o outro, não sobre você.

Você só sentia. E tentava sobreviver. A culpa não era sua. Nunca foi. Mas agora... a vida é. É sua a responsabilidade de cuidar do que fizeram com você. É sua a escolha de repetir o padrão ou quebrar o ciclo.

É sua a decisão de continuar se culpando ou começar a se perdoar. Não porque você mereça carregar tudo sozinho. Mas porque é você quem pode transformar. O que fizeram com você... não foi justo. Mas o que você faz com isso... pode ser libertador.

Você não tem culpa. Mas tem poder de mudar a história. De dar um rumo diferente. De fazer com a sua dor... algo novo. A vida te machucou. Mas agora é você quem vive. E isso muda tudo.



---

# CAPÍTULO 19

---

# Você não precisa se salvar sozinha(o)

Você aprendeu cedo a se virar. A não contar com ninguém. A dar conta. A engolir o choro. A vestir uma armadura. Porque ninguém vinha. Ninguém via. Ninguém perguntava se você estava bem. Então você virou forte. Mas forte de um jeito que dói. Carregando o mundo nas costas. Resolvendo tudo sozinha. Escondendo o medo dentro do peito.

Mas agora... preciso te dizer: Você não precisa mais disso. Você não precisa se salvar sozinha. Pode pedir ajuda. Pode chorar no meio do caminho. Pode cair e ser amparada. Não é fraqueza. É humano. É cura.

Você não precisa provar que consegue. Não precisa dar conta de tudo. Você só precisa ser real. E, às vezes, real significa aceitar que está cansada. O amor que você precisava lá atrás... a escuta, o colo, o cuidado... ainda podem vir. Não do mesmo lugar. Mas de outros. De você para você. E de quem você deixar entrar.

Você não precisa se salvar sozinha. Mas precisa deixar ser salva. Precisa abrir espaço. Você merece isso. Mesmo que ainda não acredite.



# CAPÍTULO 20

# Tem um lugar dentro de você onde ainda é possível recomeçar

Tem dias em que parece que tudo já foi. Que está tarde demais.  
Que você perdeu as chances. Que virou o que nunca quis ser.  
Mas... respira. Porque tem um lugar aí dentro que ainda não  
desistiu. Uma parte sua que ainda sonha. Mesmo calada.  
Mesmo ferida e esquecida. Ela está viva.

Você não precisa voltar ao começo. Não precisa fingir que nada  
aconteceu. Só precisa olhar para esse lugar e começar dali.  
Do meio da bagunça. Com as marcas que tem. Com os pedaços  
que sobraram.

Porque recomeçar não é apagar. É continuar com mais verdade,  
mais coragem, mais você.

Tem um lugar dentro de você onde ainda é possível recomeçar.  
E talvez seja o lugar mais bonito.  
O mais real.  
O mais seu.



# CAPÍTULO 21

# Quando você parar de correr, vai se encontrar

Você corre. Corre de si, dos outros e da dor.

Corre tentando dar conta. Tentando agradar. Tentando consertar o que não é seu. Mas quanto mais corre, mais se perde.

Mais se afasta de quem você é. Mais se esquece do que sente.

E chega uma hora em que o corpo cansa. A alma pesa e a vida cobra. É nesse instante que a verdade aparece.

Silenciosa.

Sem pedir licença.

Você descobre que fugir não resolve.

Só adia.

E que não precisa de mais velocidade.

Precisa de pausa. Quando você parar de correr, vai se encontrar.

Vai ouvir o que o silêncio grita. Vai ver o que estava diante dos seus olhos.

Vai lembrar quem sempre foi.

Às vezes, é preciso parar...

Pra voltar a viver de verdade.



# CAPÍTULO 22

Não foi sua culpa, mas agora é sua escolha.

Você era pequena(o) demais pra entender.

Frágil demais pra reagir.

Inocente demais pra duvidar.

O que te fizeram... não foi justo. O que deixaram de te dar... fez falta. E o amor que você merecia... faltou. Não foi sua culpa.

Mas crescer é olhar pra isso. Sem negação, sem disfarce.

É aceitar que doeu. E que ainda dói.

Só que agora... é você quem decide. Decide se continua preso ao que te feriu. Ou se começa a se libertar.

Decide se repete as faltas. Ou se vira alguém que cuida.

A dor que veio de lá... não é responsabilidade sua. Mas o que você faz com ela... é escolha sua, sim.

Você não pode mudar o começo da história.

Mas pode reescrever o presente e o futuro.



# CAPÍTULO 23

# Não é drama, é dor antiga querendo sair

Você se sentiu ridícula(o), talvez exagerada(o) ou quem sabe fraca(o) demais. Alguém olhou pra sua dor... e chamou de drama. Mandou engolir o choro, te mandou disfarçar o abismo com sorriso. E você acreditou. Aprendeu a calar. A engolir seco. A ser forte até quando não dava mais. E essa voz talvez ainda ecoe em sua mente, mesmo sem você perceber, apenas se vê repetindo as mesmas coisas, os mesmos atos, mesmo fazendo uma força enorme pra mudar.

Aquilo que não sai, apodrece por dentro. E vira ansiedade. Vira raiva sem nome. Vira tristeza que não passa. Na tentativa de resolver, de amenizar a dor, isso vira comida em excesso, talvez droga, álcool, compulsão sexual, ou talvez você se mate de tanto trabalhar, pois ao menos isso a sociedade vê com bons olhos, talvez tenha feito ou faça 300 mil cursos... Tudo sem perceber na tentativa de abrandar o que dói por dentro.

Você não é fraca(o), só está ferida(o). Não é dramática(o). Está carregando coisa demais, há tempo demais. Talvez o que sai agora... não seja o que te aconteceu hoje. É só o eco antigo de algo que você precisou silenciar pra sobreviver. Não é drama. É dor antiga querendo sair. E se você permitir, ela vai. Não pra fazer escândalo. Mas pra abrir espaço pra vida.



# CAPÍTULO 24

# Você não precisa se curar pra ser digna(o) de amor

Você já se sentiu errada(o) por sentir? Como se só merecesse amor quando estivesse bem. Quando estivesse inteir(a). Quando estivesse leve, calmo, sorrindo. Como se a sua dor fosse um incômodo.

Tem gente que acha que só vai merecer amor quando consertar tudo que sente. Como se a tristeza fosse uma falha. Como se o medo fosse uma dívida. Como se só valesse algo depois de sarar.

Mas não é assim.

Você não precisa estar bem o tempo todo pra ser amada(o). Não precisa entender tudo que sente. Nem saber o que fazer com isso. Tem amor que não exige melhora. Tem afeto que chega mesmo quando você tá no cheia(o). Tem cuidado que não espera resultado. Você já é digna. Mesmo se achando bagunçada(o). Mesmo em crise. Mesmo sem forças. Se alguém só consegue te amar quando você tá forte... então esse amor não é tão forte assim. Talvez seja outra coisa, não amor.

# Caso clínico com nomes fictícios: A Mulher que se desculpava por existir.

Marina de 36 anos chegou à análise pela dor de um relacionamento recente que havia terminado. Mas o que se apresentava como luto amoroso, aos poucos revelou algo mais profundo: ela não sabia se permitir sofrer. Se culpava até por chorar.

Na terceira sessão, ela disse com um sorriso cansado: “É como se eu só tivesse direito ao amor quando estou bem. Quando sou leve, divertida, prestativa. Quando estou inteira. Mas se eu fico triste... eu sinto que viro um peso.” E então caiu em silêncio. Foi nesse silêncio que algo começou a se mover. Ela percebeu que, desde criança, aprendera a esconder a dor.

Quando chorava, a mãe dizia: "Assim você afasta todo mundo." Ou então: "Ninguém vai te querer se você for assim."

Durante a análise, Marina começou a perceber e escutar essas vozes dentro dela. Vozes que diziam que sua dor era inconveniente. Que era melhor sorrir e fingir leveza. Que amor só vinha se ela estivesse "bem". Ela teve um insight marcante numa sessão em que, pela primeira vez, chorou sem pedir desculpas. Não disse “desculpa, tô emotiva”, nem “ai, que vergonha”.

Ela chorou e ficou. E eu fiquei com ela, em silêncio permitindo-a chorar. Propositalmente, nem o lenço ofereci.

Aquele momento era dela. Quem disse que a maquiagem não pode ser borrada? Pode sim. Em silêncio deixei-a chorar aos soluços o quanto quis.

Ali, ela percebeu que estava pela primeira vez sendo escutada e se permitindo ser vista na dor, não na performance. E o mundo não desabou. Ela terminou de chorar e eu lhe disse: “Todos nós podemos chorar, isso é humanidade” e encerrei a sessão.

A partir desse ponto, algo mudou. Ela começou a ensaiar pequenos gestos de autenticidade na sua vida cotidiana. Dizer que estava cansada sem sorrir no final. Dizer que estava triste, sem medo de ser deixada.

Marina começou a perceber que não precisava ser leve o tempo todo para ser amada. Que amor não se merece, se vive. E que sentir, mesmo quando dói, não é um defeito. É uma prova de que ela está viva, de ser humana, ser gente. Fica-nos a pergunta: O que há da Marina em você? Tem uma voz que ecoa aí também?



# CAPÍTULO 25

# Quando você parar de fugir, talvez encontre a si

A gente foge. Foge da dor, do medo, da saudade. Foge do que sente, do que lembra, do que foi. Foge da gente mesmo. Mas quanto mais você corre, mais cansa. Mais vazio fica. Mais se perde de si.

Tem uma hora que não dá mais pra correr. As pernas fraquejam, o peito aperta, e a alma pede abrigo. É aí que começa o encontro.

Quando você para. Quando olha no espelho sem desviar.

Quando ouve o que sempre tentou calar. Você não vai se encontrar indo pra longe. Vai se encontrar voltando. Voltando pra dentro. Pra verdade que dói, mas liberta.

Você não precisa ter pressa. Só coragem. Coragem de ficar.

Ficar com o que sente. Com o que viveu. Com quem você é.

Porque é ficando que a gente volta a ser casa pra si.

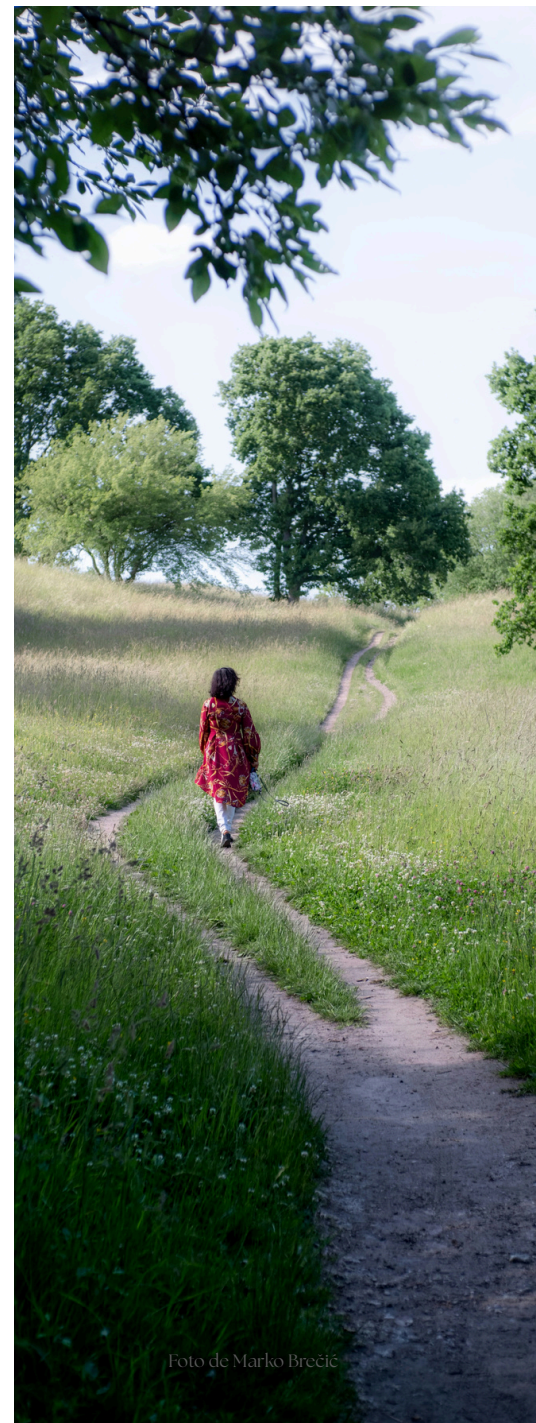


Foto de Marko Brečić



# CAPÍTULO 26

# O medo grita, mas o desejo sussurra.

O medo tem voz alta. Ele berra no peito, acelera o coração, trava as pernas. Ele diz: “Não vai dar certo.” “Sai daí.” “Fica quieto.”

Ele grita porque quer te proteger. Mas não sabe te libertar. O desejo é diferente. Ele não grita. Ele sussurra.

É só um calor no estômago. Um brilho no olho. Uma vontade de ir, mesmo sem saber como. O desejo é uma intuição. Uma coragem tímida. Uma força silenciosa. E quase sempre, a gente escuta o medo. Porque ele fala mais alto. Mais rápido, mais urgente.

Mas se você fizer silêncio... Se respirar fundo e escutar com o corpo... Vai ouvir o desejo te chamando. O medo aponta para o passado. O desejo aponta para o que ainda não nasceu. Você não precisa calar o medo. Só não precisa obedecer. Porque o que transforma a vida não é o que grita. É o que chama baixinho, lá de dentro.



# CAPÍTULO 27

# O mundo que você construiu para se proteger já não te serve mais

No começo, era só sobrevivência. Você fez o que deu pra fazer, com o conhecimento que tinha. Criou defesas, inventou personagens, engoliu palavras. Aprendeu a não incomodar. A sorrir mesmo quando doía. E funcionou. Por um tempo, funcionou.

Você conseguiu seguir. E até achou que estava tudo bem. Mas agora tem algo apertando por dentro. Um incômodo que você não sabe explicar. Uma saudade do que nunca viveu. Um cansaço de fingir. Porque aquele mundo que te protegeu... Virou sua prisão. A armadura que te salvou... Agora pesa.

Você cresceu. E esse mundo pequeno já não cabe em você. Mas sair dói. Dá medo. Porque mesmo desconfortável, ainda é conhecido. E o desconhecido sempre assusta, mas também liberta.

Você não precisa destruir tudo de uma vez. Basta abrir uma fresta. Deixar entrar luz. E confiar que tem vida lá fora. A proteção que antes era necessária hoje te impede de viver. Chegou a hora de atravessar.



# CAPÍTULO 28

# O começo que parece fim.

Às vezes, a única maneira de seguir em frente... é parando.  
Mas não é parar pra desistir. É parar pra escutar.

A gente vive tão no automático, tentando dar conta, tentando parecer forte, tentando resolver tudo... que nem percebe o quanto vai se calando por dentro.

Vai abafando o que sente.

Vai escondendo o que dói.

Vai silenciando partes inteiras de si.

Mas tem coisas que não morrem só porque foram empurradas pra baixo do tapete. Elas ficam ali... esperando uma chance de serem ouvidas.

E é por isso que a pausa, às vezes, é tão necessária. Não como um ponto final, mas como um respiro. Como um espaço sagrado onde você pode, enfim, se escutar de verdade.

Escutar o que ainda pulsa. O que quer nascer. O que pede coragem pra vir à tona. Porque a verdadeira libertação não vem quando a gente foge da dor. Vem quando a gente tem coragem de escutá-la. De dar lugar pra ela. De acolher o que antes parecia insuportável. A pausa não é o fim.

É o início de um novo jeito de viver.

Mais leve, mais honesto, mais seu.



# CAPÍTULO 29

# Agora quem cuida de mim sou eu

Você passou tanto tempo tentando ser o que esperavam...  
...que talvez tenha esquecido como é ser você. Assumindo culpas e responsabilidades que não eram suas mas você achava que era. Mas o nome que vai te libertar, não é o que te deram. É o que você escolhe, quando decide:  
“Agora, quem cuida de mim, sou eu.”

Caso clínico fictício: Marcelo e o barulho de sempre.

Marcelo, 42 anos, empresário, procurou análise após uma crise de ansiedade que o levou ao pronto-socorro com taquicardia e dormência nas mãos. Quando chegou, disse:  
— Não sei o que está acontecendo. Minha vida tá boa.  
Casado, filhos saudáveis, empresa indo bem. Mas parece que algo em mim não vai bem.

Ele falava rápido. Sempre com o celular à mão. Respondia e-mails no intervalo das sessões e nunca largava o celular mesmo no divã. Dizia que não podia parar. Que “parar era sinal de improdutividade”.

Nas primeiras sessões, tentava transformar tudo em piada. Só falava do trabalho e dos outros: da esposa que reclamava, do sócio que atrasava decisões, dos funcionários que não rendiam.

Um dia, veio mais abatido. Contou que, no fim de semana, foi ao sítio da família, um lugar onde não pega sinal de celular. Disse: “Eu achei que ia relaxar.

Mas fiquei nervoso. Comecei a andar em volta da casa, como se tivesse algo pra resolver e eu não sabia o quê. Minha mulher achou que era crise de abstinência de WhatsApp. Mas não era isso. Era um desconforto. Um silêncio que me assustou.” Esse foi o começo da virada. Marcelo começou a perceber que fazia barulho demais pra não escutar o próprio vazio. Que se mantinha ocupado, eficiente e presenteável... pra não entrar em contato com o que doía. E doía fundo.

Aos 8 anos, viu o pai ir embora de casa sem despedida. Era sábado. O pai disse que ia comprar pão e nunca voltou.

Marcelo foi pra rua correr atrás dele. Esperou por horas no portão. Nunca falou disso com ninguém. “Se eu parasse, eu lembrava.” Aquela ausência transformou Marcelo nisso que estava sendo. A necessidade de controle, a pressa, a autoexigência. Ele cresceu tentando garantir que nada mais fosse embora. Virou um homem que resolve tudo... menos a própria dor. Na análise, a pausa virou espaço seguro. Silencioso, mas não solitário. Ali, pela primeira vez, Marcelo pôde parar, e ver que não ia ser deixado pra trás. Pelo contrário: começou a se autorizar a viver e reconstruir.

Percebeu que sua ansiedade não era fraqueza. Era o grito de algo que por muito tempo ficou abafado. Marcelo ainda é um homem prático. Mas aprendeu a respeitar os espaços entre as tarefas. A diferença agora é que ele não corre mais pra fugir corre pra encontrar. Porque entendeu, enfim, que a pausa... é onde a verdade mora.

Havia um nome que o inconsciente lhe deu: Marcelo aquele nunca mais será deixado pra traz. Mas nessa percepção de si percebeu que ele poderia lhe dar outros nomes: O que se ampara em si, aquele que não foi deixado, pois na verdade o pai não o abandonou, ele deixou a mulher que era sua mãe. Apesar de não ter voltado e depois ele descobriu os motivos ele sempre esteve perto, dentro do que lhe era permitido. Ele mantinha financeiramente, procurava saber das coisas sobre ele... No fundo a vida apenas criou impedimentos para que ele não tivesse presente fisicamente. Mas Marcelo percebeu também que ele teve outro pai. O tio materno cumpriu muito bem a função paterna em sua vida a quem ele ainda tem muita estima e boa relação. No fim, nos mesmos podemos nomear quem somos . Foi assim com Marcelo e pode ser com você.



# CAPÍTULO 30

# Uma vida que faz sentido

Cuidar de dentro não é luxo. É sobrevivência. É aprender a se acolher quando o mundo te nega.

É dar colo pra si, quando ninguém entende. É escutar o próprio silêncio, e nele encontrar a parte que ainda acredita.

Você não precisa se consertar. Não é defeito, não é exagero, não é drama. É história. É dor legítima. Mas também é potência. Porque quem cuida de dentro... não se contenta com migalhas. Não aceita mais se diminuir pra caber.

Não se abandona mais. Cuidar de dentro é o começo de uma vida que faz sentido. E esse começo pode ser agora.

Mesmo com medo. Mesmo com dúvida. Mas com verdade.





# CAPÍTULO 31

# Reelaborar

“Recordar, repetir e reelaborar.” Sigmund Freud  
Lembra que lá no capítulo 8 eu falei que explicaria o Recordar, repetir e reelaborar? Então, isso é um processo onde o primeiro passo é recordar, lembrar, compreender o que realmente aconteceu e nomear. Mas apenas saber e entender não é suficiente, o sujeito vai repetir. Repetir aqui, não quer dizer que ele vai apenas fazer novamente uma ou duas vezes, ele vai passar um tempo repetindo, mas como já sabe vai treinando a perceber, estar atento, sofre com esse evento, até que chega o momento de reelaborar. Quando reelaboramos deixamos de repetir.



# Deixar de Sobreviver e viver

Se você chegou até aqui, é porque algo em você está pronta(o). Pronta(o) para parar de fingir que está tudo bem. Pronto para deixar de sobreviver e, enfim, viver. Não há atalhos para o que é verdadeiro. Mas existe um caminho.

Feito de palavras que curam.

De escuta que acolhe.

De encontros que libertam.

Esse caminho tem nome: Cuidar de Dentro.

É importante que tenhamos um olhar real para nós. Não falo de se enganar, falar mentiras para si, mas sobre falar boas verdades. Olhar para o que é bom sobre você. Existe muita coisa boa em você que talvez tudo de ruim, não tem te deixado ver a muitos anos. O que você ainda tem? O que pode ser usado em prol dessa nova construção que se inicia? Com certeza não seria possível resolver tudo aqui, mas você com certeza já identificou muita coisa, percebeu muita coisa que nem percebia e esse é o começo. Toda transformação é uma jornada multidisciplinar. Mas o bom é que você agora se percebe mais do que antes. Se quiser continuar esse processo comigo basta se juntar com maior profundidade em um Curso que criei para contribuir nessa jornada.

Um curso, sim. Mas mais que isso. É um espaço seguro.  
Sem julgamentos. Sem pressa. Onde cada parte sua tem  
lugar.

É pra quem cansou de carregar sozinha(o).  
Pra quem quer entender, sem se culpar.  
Pra quem deseja ser livre, sem precisar pedir desculpas por  
isso.

Se isso tocou você...  
Talvez seja hora de dar esse passo. Talvez tenha identificado,  
mas vai repetir, mas podemos juntos construir um caminho  
para reelaborar ou melhor elaborar aquilo que elaboramos de  
forma equivocada e nesse caminho vamos elaborar.

Eu estarei por lá.  
Nos vemos em breve!

