



E-BOOK DE REFLEXÃO E AUTOCONHECIMENTO

Onde você se perdeu?

Um caminho de volta à própria identidade em um mundo que exige adaptação, desempenho e perfeição.

ILIANA PAZ

Psicanalista Clínica e Terapeuta



NOTA À LEITORA E AO LEITOR

Este livro é um convite à reflexão e ao autoconhecimento. Ele não oferece diagnósticos, fórmulas de cura ou promessas de transformação rápida. Também não substitui acompanhamento psicanalítico, psicológico, médico ou psiquiátrico quando esses cuidados forem necessários.

Algumas páginas podem tocar experiências sensíveis, como abandono, luto, esgotamento e depressão. Você não precisa atravessar tudo de uma vez. Faça pausas, observe como se sente e procure apoio profissional se a leitura despertar sofrimento intenso.

Em situação de risco imediato à vida ou à integridade, procure um serviço de emergência ou acione o SAMU pelo 192. Para apoio emocional gratuito, o CVV atende pelo 188.

© Liana Paz. Todos os direitos reservados. Este material é destinado ao uso pessoal. Nenhuma parte pode ser reproduzida ou comercializada sem autorização da autora.

CARTA DE ABERTURA

Talvez você não tenha se perdido de uma vez.

Talvez tenha acontecido aos poucos: quando percebeu que era mais seguro concordar; quando aprendeu a ser forte antes mesmo de descobrir do que precisava; quando passou a medir o próprio valor pela aprovação, pelo desempenho ou pela capacidade de não incomodar.

Existem formas de adaptação que nos protegem. Uma criança pode aprender a observar o humor dos adultos para evitar conflitos. Uma pessoa pode se tornar extremamente competente porque ser necessária lhe garantiu lugar e reconhecimento. Alguém pode silenciar desejos para preservar um vínculo que teme perder. Nada disso nasce do nada. Em algum momento, essas estratégias fizeram sentido.

O problema começa quando aquilo que protegeu passa a aprisionar. A adaptação deixa de ser uma escolha e vira um modo automático de existir. Você continua funcionando, mas já não sabe se o caminho percorrido ainda combina com quem se tornou.

Este livro não pretende encontrar uma “essência pura” escondida em algum lugar. Identidade não é uma peça pronta que basta desenterrar. Ela é uma construção viva, marcada pela história, pelos vínculos, pelas perdas, pelos desejos e pelas escolhas possíveis em cada tempo.

Voltar para si não significa rejeitar todas as versões que você precisou ser. Significa escutá-las, compreender o que tentaram proteger e criar espaço para que novas formas de viver possam nascer.

Com carinho, Liana Paz

COMO USAR ESTE LIVRO

Você pode ler os capítulos em sequência ou começar pelo tema que mais se aproxima do seu momento. Para que a leitura não fique apenas no campo das ideias, cada capítulo termina com uma prática de integração.

Use um caderno separado ou escreva diretamente nas páginas quando estiver utilizando a versão impressa. Não procure respostas bonitas. Procure respostas honestas.

Durante a leitura

- 1 Observe as frases que provocam alívio, resistência, raiva ou tristeza.
- 1 Marque o que parece descrever um padrão que se repete.
- 1 Evite interpretar toda lembrança como uma verdade definitiva; memórias também são atravessadas pelo tempo e pelo sentido que damos a elas hoje.
- 1 Respeite o seu ritmo. Autoconhecimento não é uma prova de desempenho.

Percurso

- 1 A adaptação que salva — e depois sufoca
- 2 O eu de vitrine e o eu vivido
- 3 A fadiga da performance
- 4 O olhar do outro na vida digital
- 5 Quando os papéis ocupam o lugar da pessoa
- 6 Marcas de abandono e formas de proteção
- 7 Necessidade, desejo e culpa
- 8 O direito ao “não” e à imperfeição
- 9 A construção de uma identidade autoral
- 10 Um plano de continuidade

1. A ADAPTAÇÃO QUE SALVA — E DEPOIS SUFOCA

Antes de julgar uma reação, vale perguntar: em que momento ela foi necessária?

Muitas características que hoje causam sofrimento já foram recursos de proteção. A hipervigilância pode ter nascido em um ambiente imprevisível. A dificuldade de pedir ajuda pode ter se formado quando depender de alguém trouxe frustração. A necessidade de agradar pode ter sido a maneira encontrada para preservar afeto, pertencimento ou segurança.

Na infância e na adolescência, não escolhemos conscientemente essas estratégias. Nós as construímos a partir do que vivemos, do que observamos e do que conseguimos compreender. Aos poucos, elas se tornam familiares. O problema é que o familiar nem sempre é saudável; muitas vezes é apenas o que conhecemos melhor.

Na vida adulta, uma estratégia antiga pode continuar funcionando mesmo quando o perigo já não é o mesmo. A pessoa se antecipa a críticas que ninguém fez, pede desculpas por ocupar espaço, sente culpa ao descansar ou tenta controlar todas as possibilidades para não ser surpreendida. O presente passa a ser vivido como se precisasse obedecer às regras do passado.

Isso não significa que tudo o que somos esteja determinado pela infância. Significa reconhecer que nossa história participa da forma como interpretamos o mundo. Quando compreendemos essa participação, ganhamos a possibilidade de responder de outro modo.

Uma pergunta psicanalítica não é apenas “como faço isso parar?”, mas também “o que essa reação tenta evitar, preservar ou comunicar?”. Ao escutar a função de um comportamento, deixamos

de tratar a nós mesmos como inimigos.

Sinais de adaptação excessiva

- 1 Você percebe rapidamente o que os outros precisam, mas demora para identificar o que sente.
- 1 Descansar produz culpa, ansiedade ou sensação de inutilidade.
- 1 Discordar parece ameaçar o vínculo inteiro.
- 1 Receber cuidado é mais desconfortável do que oferecer cuidado.
- 1 Você se mantém funcional mesmo quando está emocionalmente no limite.

Esses sinais não formam um diagnóstico. São pontos de observação. O objetivo não é eliminar sua capacidade de adaptação, mas devolvê-la ao campo da escolha.

PRÁTICA — A FUNÇÃO DA MINHA ESTRATÉGIA

Escolha um comportamento que você costuma criticar em si: controlar, evitar, agradar, silenciar, trabalhar demais, cuidar de todos ou outro.

Complete:

Não procure abandonar a estratégia imediatamente. Primeiro, reconheça quando ela aparece e de que modo tenta cuidar de você.

- 1 Eu costumo fazer isso quando...
- 2 No meu corpo, percebo...
- 3 O que temo que aconteça se eu agir diferente é...
- 4 Talvez essa estratégia tenha tentado me proteger de...
- 5 Hoje, uma resposta um pouco mais livre poderia ser...

2. O EU DE VITRINE E O EU VIVIDO

Todos nós ocupamos papéis. Somos profissionais, filhos, mães, pais, parceiros, amigos, cuidadores. Adaptar a linguagem e a postura a diferentes ambientes faz parte da vida social. O sofrimento não está em ter versões; está em não encontrar nenhum espaço onde seja possível existir sem atuação constante.

O “eu de vitrine” é a imagem organizada para ser aceita, admirada ou considerada suficiente. Ele pode parecer forte, produtivo, disponível, racional ou sempre bem. Já o “eu vivido” reúne contradições: quer e teme, ama e se irrita, precisa de companhia e de silêncio, sente orgulho e insegurança. Ele não cabe em uma apresentação perfeita.

Quando a distância entre esses dois modos de existir aumenta, surge uma forma particular de solidão. A pessoa é vista, mas sente que aquilo que recebe reconhecimento não é exatamente ela. Os elogios podem até produzir prazer, mas não alcançam o lugar que permanece escondido.

Não se trata de contar tudo a todos. Intimidade exige escolha, confiança e limite. Autenticidade não é exposição indiscriminada; é poder reconhecer internamente o que sente e decidir, com responsabilidade, o que deseja compartilhar.

Pergunte-se: quais ambientes permitem que eu respire? Em quais relações preciso administrar cada palavra? Quem conhece apenas a minha competência, mas nunca as minhas dúvidas? Quem conhece minha dor, mas não meus desejos?

Às vezes, o eu de vitrine se fortalece porque foi recompensado. A pessoa que nunca dá trabalho recebe a aprovação da família. A

profissional que aceita tudo é chamada de comprometida. A parceira que abandona os próprios limites é vista como compreensiva. O reconhecimento torna difícil perceber o custo.

Integrar não é destruir a imagem social. É permitir que ela deixe de governar toda a vida.

PRÁTICA — MAPA DOS PAPÉIS

Divida uma página em quatro partes e escreva:

Depois, circule uma necessidade que tem aparecido em mais de um ambiente. Escolha uma atitude pequena e segura para reconhecê-la durante esta semana.

- 1 Como eu pareço no trabalho ou nos estudos.
- 2 Como eu pareço nos meus vínculos mais próximos.
- 3 Como eu fico quando estou sozinho(a).
- 4 O que quase ninguém sabe que eu preciso.

3. A FADIGA DA PERFORMANCE

Existe um cansaço que o sono não resolve. Ele aparece quando viver se transforma em manter uma imagem: competente, disponível, equilibrada, bonita, produtiva, amorosa, espiritualizada ou feliz.

A performance constante exige vigilância. É preciso controlar o tom de voz, esconder o incômodo, antecipar expectativas e corrigir qualquer sinal de imperfeição. Aos poucos, o corpo participa dessa tarefa: tensão muscular, insônia, irritação, dificuldade de concentração, crises de choro ou sensação de estar sempre atrasado em relação à própria vida.

Esses sintomas podem ter diferentes causas e merecem avaliação profissional quando persistem. A dimensão emocional não exclui fatores médicos, sociais ou psiquiátricos. Cuidar de si inclui não transformar toda dor em falta de força de vontade.

Às vezes, a pessoa só percebe o limite quando já ultrapassou o limite. Ela se acostumou a funcionar ferida. Resolve problemas, responde mensagens, cumpre tarefas e, por isso, ninguém imagina que algo está desmoronando. A competência pode esconder sofrimento inclusive de quem o sente.

Descansar, nesse contexto, não é apenas parar. É enfrentar a crença de que o valor depende do que se produz. Para algumas pessoas, receber cuidado é mais ameaçador do que oferecer: receber implica admitir necessidade, tolerar dependência e confiar que o outro não cobrará um preço afetivo depois.

Quando o prazer desaparece, o mundo perde cor, a desesperança se prolonga ou pensamentos sobre não querer viver aparecem, é

importante buscar ajuda. A depressão não pode ser reduzida a “falta de propósito” nem tratada apenas com frases motivacionais. Ela é uma condição complexa e pode exigir cuidado conjunto de diferentes profissionais.

PRÁTICA — ANTES DO LIMITE

Liste três sinais que costumam aparecer antes de você chegar ao esgotamento.

Agora escreva três respostas possíveis que não dependam de você “merecer” descanso: reduzir uma tarefa, pedir ajuda, adiar uma decisão, alimentar-se, dormir, conversar com alguém ou procurar atendimento.

Escolha uma resposta para praticar antes que o corpo precise gritar.

- 1 Um sinal no corpo:
- 1 Um sinal nos pensamentos:
- 1 Um sinal no comportamento:

4. O OLHAR DO OUTRO NA VIDA DIGITAL

Nunca tivemos acesso a tantas vidas — ou, mais precisamente, a tantas versões editadas de vidas. As redes sociais aproximam, informam e criam comunidade, mas também podem transformar comparação em hábito diário.

Comparar bastidores com vitrines produz uma sensação previsível de insuficiência. O corpo do outro parece mais adequado, a relação mais harmoniosa, a carreira mais segura, a maternidade mais leve, a fé mais firme. O que não vemos são as dúvidas, os conflitos, os privilégios, as perdas e os recortes que ficaram fora da publicação.

O problema não é somente acreditar que o outro tem uma vida perfeita. É começar a desejar uma vida que talvez nem corresponda aos próprios valores. O algoritmo oferece modelos de sucesso; sem perceber, a pessoa passa a perseguir objetivos que não nasceram do seu desejo.

O olhar externo também pode se instalar dentro de nós. Mesmo longe da tela, imaginamos como uma escolha será percebida, se uma foto será aprovada ou se o descanso parecerá preguiça. A audiência permanece presente.

Reduzir o uso pode ajudar, mas não resolve sozinho. É necessário investigar o que buscamos ao abrir a tela: distração, pertencimento, validação, alívio, companhia, inspiração? A mesma ferramenta pode ocupar funções diferentes em momentos diferentes.

Uma relação mais consciente com o digital começa quando recuperamos a possibilidade de escolher o que entra, quanto tempo permanece e qual efeito produz.

PRÁTICA — SETE DIAS DE OBSERVAÇÃO

Durante sete dias, escolha uma rede social e registre:

Ao final, silencie ou deixe de seguir ao menos três fontes que aumentam inadequação sem oferecer valor. Acrescente duas fontes que favoreçam conhecimento, criatividade ou conexão real.

- 1 Como eu estava antes de abrir?
- 2 O que eu procurava?
- 3 Como fiquei depois?
- 4 Que comparação apareceu?
- 5 O conteúdo me aproximou ou me afastou da vida que desejo viver?

5. QUANDO OS PAPÉIS OCUPAM O LUGAR DA PESSOA

Há papéis que recebem tanta exigência que parecem engolir quem os desempenha. A maternidade é um exemplo frequente: a imagem da “boa mãe” costuma envolver disponibilidade ilimitada, paciência constante e renúncia silenciosa. Quando a experiência real não corresponde ao ideal, culpa e solidão crescem.

Isso também acontece com quem cuida de familiares, sustenta financeiramente a casa, ocupa a função de “forte” da família ou se torna responsável por mediar todos os conflitos. O papel passa a organizar a relação inteira. As pessoas procuram a cuidadora, a solucionadora, o provedor — e deixam de perguntar quem existe ali além da função.

Amar alguém não elimina ambivalências. É possível sentir amor e cansaço, gratidão e raiva, presença e vontade de ficar só. Reconhecer sentimentos contraditórios não significa agir de forma irresponsável; significa admitir a complexidade da experiência humana.

Em contextos de maternidade atípica, adoecimento, deficiência ou dependência, a sobrecarga pode ser ampliada por barreiras sociais e falta de apoio. Não é justo individualizar um sofrimento produzido também pela ausência de rede, recursos e descanso. Autocuidado não substitui políticas, divisão de responsabilidades ou suporte concreto.

Resgatar a pessoa por trás do papel não exige abandonar quem se ama. Pode começar por reconhecer que cuidado sustentável precisa incluir quem cuida.

PRÁTICA — EU ALÉM DA FUNÇÃO

Complete sem mencionar profissão, estado civil ou funções familiares:

Escolha um gesto pequeno que não tenha utilidade para ninguém além de você.

- 1 Eu me sinto viva(o) quando...
- 1 Uma curiosidade que ainda existe em mim é...
- 1 Algo que eu gostava antes de assumir tantas responsabilidades era...
- 1 Uma parte minha que pede espaço hoje é...
- 1 Um apoio concreto que eu preciso pedir é...

6. MARCAS DE ABANDONO E FORMAS DE PROTEÇÃO

Abandono não é apenas a partida física de alguém. Pode ser vivido na ausência emocional, na imprevisibilidade, na rejeição, na falta de proteção ou na sensação de que o afeto precisava ser conquistado.

Experiências assim não produzem a mesma resposta em todas as pessoas. Algumas se tornam intensamente disponíveis para evitar que o outro vá embora. Outras se afastam antes que alguém possa abandoná-las. Há quem teste vínculos, interprete demora como rejeição, controle detalhes ou escolha relações pouco disponíveis porque o conhecido parece menos ameaçador que o novo.

Essas respostas não são provas de que a pessoa “não sabe amar”. Muitas vezes são tentativas de não reviver uma dor antiga. O presente aciona uma memória emocional, e o corpo reage antes que a razão consiga avaliar o que está acontecendo.

Compreender um padrão não é justificar tudo o que fazemos. Responsabilidade permanece importante. A diferença é que a culpa global — “eu sou impossível” — pode dar lugar a uma pergunta mais produtiva: “o que aconteceu dentro de mim, e como posso responder sem ferir a mim ou ao outro?”.

Nem todo limite é abandono. Nem todo silêncio é desprezo. Nem toda necessidade de espaço significa fim do vínculo. Aprender a diferenciar o que acontece agora daquilo que já aconteceu é um trabalho gradual.

Relacionamentos seguros não eliminam todos os medos, mas oferecem coerência suficiente para que eles possam ser falados. Segurança emocional se constrói no que se repete: presença, clareza, respeito, reparação e responsabilidade.

PRÁTICA — PASSADO E PRESENTE

Pense em uma reação recente que pareceu maior do que a situação.

Essa prática não serve para invalidar sua percepção, mas para ampliá-la.

- 1 O que aconteceu objetivamente?
- 2 O que eu imaginei que aquilo significava?
- 3 Que sensação antiga apareceu?
- 4 O que pertence ao presente?
- 5 O que pode ser uma tentativa de proteção aprendida no passado?
- 6 De que informação ou conversa eu preciso antes de concluir?

7. NECESSIDADE, DESEJO E CULPA

Necessidade e desejo não são a mesma coisa, embora frequentemente se misturem. Necessidades estão ligadas a condições básicas de cuidado, segurança, vínculo, descanso e dignidade. Desejos carregam nossa singularidade: aquilo que nos move, atrai, inquieta e aponta para uma forma própria de viver.

O desejo nem sempre é confortável. Ele pode entrar em conflito com expectativas familiares, valores internalizados e imagens de quem acreditávamos que deveríamos ser. Por isso, muitas pessoas aprendem a chamar desejo de egoísmo.

A culpa pode funcionar como um guardião das antigas regras. Quando você pensa em escolher diferente, ela pergunta: “quem você vai decepcionar?”. Quando considera descansar, ela lembra tudo o que ainda falta. Quando estabelece um limite, ela acusa abandono.

Nem toda culpa indica que fizemos algo errado. Às vezes, ela aparece porque deixamos de cumprir um papel conhecido. É importante distinguir culpa ética — ligada a uma ação que precisa de reconhecimento e reparação — de culpa condicionada, que surge quando começamos a existir de modo menos submisso.

Ouvir o desejo não significa agir impulsivamente. Desejo também precisa dialogar com realidade, consequências e responsabilidade. A questão não é “fazer tudo o que quero”, mas reconhecer o que quero para poder escolher de forma mais consciente.

PRÁTICA — QUATRO COLUNAS

Escolha uma decisão que está difícil e divida a página em quatro colunas:

Leia as quatro colunas sem tentar resolver imediatamente. Depois escreva: “uma escolha possível, ainda que imperfeita, seria...”.

- 1 O que eu preciso.
- 2 O que eu desejo.
- 3 O que esperam de mim.
- 4 O que temo perder.

8. O DIREITO AO “NÃO” E À IMPERFEIÇÃO

Dizer “não” é uma capacidade relacional. Um limite claro protege tempo, corpo, recursos, valores e vínculos. Sem limite, o cuidado pode virar ressentimento; a disponibilidade pode virar obrigação; o amor pode se confundir com desaparecimento de si.

Para quem aprendeu que pertencimento depende de agradar, um “não” pode parecer perigoso. O coração acelera, a pessoa explica demais, oferece alternativas que não consegue cumprir ou volta atrás diante do desconforto alheio.

O outro pode não gostar do seu limite. Isso não prova que o limite esteja errado. Ao mesmo tempo, limites não são punições silenciosas nem ameaças. Eles precisam comunicar o que você fará para se proteger, não controlar o comportamento de outra pessoa.

Exemplo: em vez de “você precisa parar de falar assim comigo”, um limite pode ser “se a conversa continuar com ofensas, eu vou encerrá-la e retomamos quando houver respeito”.

Limites possíveis não exigem discursos perfeitos. Eles podem ser curtos:

- 1 “Hoje não consigo assumir isso.”
- 1 “Preciso pensar antes de responder.”
- 1 “Esse assunto não está disponível para conversa agora.”
- 1 “Posso ajudar até este ponto.”

A imperfeição também exige limite: limite para a fantasia de controlar todas as variáveis, impedir toda rejeição e nunca causar frustração. Se você só pode agir quando tiver certeza absoluta, ficará preso à espera.

PRÁTICA — UM NÃO SUSTENTÁVEL

Escolha uma situação real e escreva:

Treine a frase em voz alta. Não acrescente justificativas que anulem o próprio limite.

- 1 O que preciso proteger?
- 2 Qual é meu limite concreto?
- 3 Como posso comunicá-lo em uma ou duas frases?
- 4 Que reação do outro temo?
- 5 Como posso cuidar de mim se essa reação acontecer?

9. A CONSTRUÇÃO DE UMA IDENTIDADE AUTORAL

Identidade autoral não é viver sem influência. Somos feitos de encontros, linguagem, cultura, heranças e vínculos. Ser autor da própria vida significa participar ativamente da forma como essas marcas serão lidas e continuadas.

Você não escolheu todas as páginas iniciais da sua história. Ainda assim, pode questionar roteiros que pareciam definitivos. Pode decidir quais valores deseja manter, quais regras precisam ser revistas e que relações favorecem a pessoa que está construindo.

Autoria não acontece apenas em grandes rupturas. Ela aparece quando você reconhece um sentimento antes de negá-lo, pede tempo antes de responder, escolhe uma relação mais coerente, retoma um interesse abandonado ou deixa de chamar violência de amor.

Não existe uma versão final de si. Crescer também implica despedir-se de identidades que um dia foram importantes. Uma mudança profissional, um término, a maternidade, o luto, o envelhecimento ou uma nova compreensão da própria história podem exigir reorganização.

A pergunta “quem sou eu?” talvez não tenha uma resposta única. Outras perguntas podem abrir mais caminhos:

- 1 O que estou repetindo sem escolher?
- 1 O que desejo preservar em mim?
- 1 Que relações ampliam minha capacidade de existir?
- 1 Que preço tenho pago para ser aceito(a)?
- 1 Como quero me responsabilizar pela vida que construo agora?

Autenticidade não é agir sempre da mesma forma. É conseguir reconhecer a lógica das próprias escolhas e permitir que elas mudem

quando já não representam quem você é.

PRÁTICA — MANIFESTO DE AUTORIA

Escreva uma página começando por estas frases:

Guarde o texto. Releia em trinta dias e acrescente o que tiver mudado.

- 1 Eu não quero mais confundir...
- 1 Eu reconheço que aprendi...
- 1 Eu agradeço à versão de mim que...
- 1 Hoje, tenho permissão para...
- 1 Quero construir relações em que...
- 1 Daqui em diante, desejo me lembrar de...

10. UM PLANO DE CONTINUIDADE

O reencontro consigo não acontece em uma única decisão. Ele se sustenta em pequenas repetições. Use este plano de quatorze dias como experimento, não como cobrança.

DIAS 1 E 2 — OBSERVAR

Registre um momento em que você se adaptou automaticamente. O que sentiu? O que tentou evitar?

DIAS 3 E 4 — NOMEAR

Uma vez por dia, pare e complete: “agora eu sinto..., eu preciso..., eu desejo...”. Necessidade e desejo podem não coincidir.

DIAS 5 E 6 — REDUZIR RUÍDO

Afastese temporariamente de um conteúdo, conversa ou hábito que aumenta comparação e inadequação.

DIAS 7 E 8 — RECEBER

Aceite uma forma pequena de cuidado sem se apressar para retribuir. Observe o desconforto sem fugir dele.

DIAS 9 E 10 — LIMITAR

Comunique um limite simples e possível. Evite explicar além do necessário.

DIAS 11 E 12 — RETOMAR

Dedique ao menos vinte minutos a uma atividade que existia antes de você se tornar apenas função ou desempenho.

DIAS 13 E 14 — ESCREVER

Responda: “o que comecei a perceber sobre mim?” e “qual escolha desejo repetir nas próximas semanas?”.

Se você não cumprir um dia, não recomece do zero. Retome de onde está. A forma como você lida com uma interrupção também faz parte do processo.

QUANDO PROCURAR AJUDA

Autoconhecimento não precisa ser um percurso solitário. Procure avaliação profissional quando o sofrimento persistir, interferir no sono, na alimentação, no trabalho, nos estudos, nos vínculos ou na capacidade de cuidar de si.

Também é importante buscar ajuda diante de crises de ansiedade frequentes, uso prejudicial de álcool ou outras substâncias, violência, experiências traumáticas, luto intenso, desesperança prolongada ou pensamentos de morte.

O acompanhamento psicanalítico oferece um espaço de escuta para compreender repetições, conflitos, vínculos, sintomas e modos de sofrimento. Dependendo da situação, o cuidado pode precisar ser compartilhado com profissionais da psicologia, medicina, psiquiatria ou outros campos da saúde.

Pedir ajuda não é fracassar no autoconhecimento. É reconhecer que algumas dores precisam de presença, vínculo e continuidade.

Em situação de risco imediato à vida ou à integridade, procure um serviço de emergência ou acione o SAMU pelo 192. Para apoio emocional gratuito, o CVV atende pelo 188.

CARTA DE ENCERRAMENTO

Talvez você tenha chegado a estas páginas procurando uma resposta definitiva para a pergunta do título. Talvez tenha percebido que não existe um único lugar onde se perdeu.

Houve momentos em que você se adaptou, silenciou, cuidou, suportou ou correu porque era o que conseguia fazer. Reconhecer isso não apaga consequências, mas permite olhar para sua história com menos crueldade.

O caminho de volta não exige recuperar exatamente quem você era. Algumas versões já cumpriram sua função. Outras precisam ser ouvidas. Há também partes que ainda não existiam e só poderão nascer quando houver espaço.

Que você não transforme este livro em mais uma exigência. Não precisa se encontrar de uma vez, responder todas as perguntas ou tornar-se uma versão impecável de si.

Talvez o primeiro gesto de autoria seja mais simples: perceber quando está se abandonando e permanecer consigo por alguns minutos a mais.

Sua história não precisa ser perfeita para ser sua.

Liana Paz

SOBRE A AUTORA

Liana Paz é psicanalista clínica e terapeuta. Realiza atendimentos particulares e online, oferecendo um espaço de escuta, acolhimento e elaboração da história, dos vínculos, dos conflitos e dos modos de sofrimento.

Seu trabalho respeita a singularidade, os valores e a visão de mundo de cada pessoa. Quando a fé ou a espiritualidade são importantes para quem busca atendimento, esses elementos podem integrar as reflexões sem imposição.

CONTATO

Instagram: @lianapaz.psicanalista

WhatsApp: (53) 99927-2430

E-mail: lianapazpsicanaliseclinica@gmail.com

Atendimento particular e online para todo o Brasil.