
COMPREENDENDO PADRÕES QUE
ADOECEM RELACIONAMENTOS E
ABREM CAMINHOS PARA ESCOLHAS
MAIS LIVRES E CONSCIENTES

QUANDO A FORÇA VIRA ARMADURA

UM CONVITE À REFLEXÃO, AO AUTOCONHECIMENTO
E À RESPONSABILIDADE AFETIVA

“
LIBERDADE NÃO É FAZER
O QUE QUER. É SER AUTOR
DAS PRÓPRIAS ESCOLHAS
E RESPONDER POR ELAS.”

CRISTIANO GARCIA

AUTOR

COM CADERNO
DE REFLEXÃO
E ORIENTAÇÕES
PRÁTICAS

NOTA EDITORIAL E DIREITOS

© 2026 Cristiano Garcia. Todos os direitos reservados.

Esta obra é um ensaio educativo e reflexivo. Não realiza diagnósticos psicológicos, psiquiátricos ou médicos, não substitui psicoterapia, consulta médica, avaliação neuropsicológica ou tratamento individualizado.

As situações descritas são construções genéricas e compostas. Não representam laudo, prontuário ou análise clínica de uma pessoa determinada. Semelhanças com histórias reais decorrem da universalidade de conflitos humanos como abandono, medo, controle, perda, desejo e busca de pertencimento.

A psicanálise e a psicologia analítica são apresentadas como tradições interpretativas. Conceitos de Freud, Lacan e Jung não devem ser usados como rótulos para condenar terceiros. As informações sobre TDAH, depressão, menopausa, envelhecimento, sono, álcool e outras substâncias têm finalidade informativa e remetem a fontes institucionais indicadas ao final.

Em situações de risco imediato, violência, pensamentos de morte ou perda importante de controle, procure um serviço de emergência. No Brasil, o CVV oferece apoio emocional gratuito pelo telefone 188 e por chat em www.cvv.org.br.

DEDICATÓRIA

A uma mulher incrível, que me ensinou muito sobre a alegria, a coragem e os mistérios de amar. Com você vivi momentos que guardarei para sempre: felicidade verdadeira, cumplicidade, desejo, cuidado, risos, travessias e um amor intenso que, por muitas vezes, pareceu capaz de enfrentar qualquer tempestade.

Durante nosso caminho, julguei possuir a força, a maturidade e a destreza necessárias para acolher suas dores, oferecer segurança e ajudá-la a atravessar desafios que, hoje compreendo, pertenciam a uma história muito maior do que a minha vontade de proteger. Houve momentos em que confundi amor com capacidade de salvar; presença com poder de reparar; dedicação com a certeza de que eu conseguiria impedir o sofrimento. Aprendi, com humildade, que ninguém consegue fazer pelo outro o percurso que só pode nascer dentro dele.

Esta obra nasce do que vivemos e também do que não conseguimos viver. Não nasce para explicar você, reduzir sua história a conceitos, atribuir culpas ou reabrir feridas. Nasce porque o amor, mesmo quando muda de forma, ainda pode desejar o bem. Nasce do reconhecimento de que, por trás de muitas defesas, talvez exista alguém que precisou ser forte cedo demais - e de que compreender essa força pode abrir caminhos para uma vida menos cansada, mais livre e mais inteira.

Se alguma destas páginas puder oferecer linguagem ao que por tanto tempo foi apenas dor, silêncio, agitação ou incompreensão, então este livro já terá cumprido parte de seu propósito. E, ao transformar nossa experiência em reflexão, desejo que ela alcance também outras pessoas que aprenderam a sobreviver, mas ainda estão descobrindo como descansar, confiar, escolher e receber amor sem precisar vestir uma armadura.

Com gratidão pelo que fomos, respeito pelo que somos e esperança pelo que cada um ainda pode se tornar.

Há pessoas que aprenderam a atravessar tempestades, mas nunca foram ensinadas a repousar quando o céu se abre.

— Cristiano Garcia

PREFÁCIO

Algumas pessoas chegam à vida adulta carregando uma habilidade admirável: sobrevivem. Aprendem cedo a trabalhar, enfrentar, improvisar, proteger, avançar e recomeçar. Aos olhos do mundo, parecem fortes. Por dentro, porém, podem continuar obedecendo a uma antiga ordem: não baixar a guarda.

Este livro nasceu do encontro entre amor e impotência. Do desejo humano de acolher alguém e, aos poucos, perceber que ninguém consegue amar pelo outro, elaborar a dor pelo outro ou vencer, sozinho, as batalhas internas de quem ama. Há afetos que sustentam; há presenças que ajudam. Mas existe um limite ético e real: cuidado não é onipotência.

A proposta destas páginas não é diagnosticar, acusar ou oferecer uma fórmula. É iluminar possibilidades. Quando uma criança cresce entre amor e perigo, pode aprender a associar proximidade a risco. Quando precisa ser forte cedo demais, talvez transforme força em identidade. Quando envelhece, vê os filhos seguirem, o corpo mudar e algumas defesas enfraquecerem, perguntas antigas podem voltar com nova intensidade.

Freud ajuda a pensar repetição, luto, defesa e ambivalência. Lacan oferece instrumentos para compreender falta, desejo, reconhecimento e separação. Jung fala da persona, da sombra e do trabalho de integrar aquilo que expulsamos de nossa imagem consciente. Os estoicos lembram que responsabilidade não é culpa estéril: é a possibilidade de distinguir o que depende de nós e responder com dignidade ao que a vida apresenta.

Também olharemos para os espelhos humanos que escolhemos: amizades, grupos e alianças que podem acolher uma dor, mas também confirmar narrativas, sustentar uma imagem e afastar a pessoa da responsabilidade por suas escolhas. O meio não fabrica sozinho uma personalidade; contudo, pode fortalecer aquilo que já procura autorização para existir.

Ao lado dessas tradições, o livro recorre a referências contemporâneas sobre trauma, TDAH, depressão, menopausa, sono, envelhecimento e substâncias. Essa combinação exige humildade. Uma leitura simbólica pode produzir sentido, mas não substitui avaliação clínica. Um comportamento semelhante pode nascer de histórias diferentes; uma mesma história pode produzir respostas muito distintas.

O leitor encontrará, portanto, hipóteses e perguntas, não sentenças. A compreensão verdadeira não procura uma palavra elegante para julgar alguém. Procura ampliar a liberdade: perceber o padrão, reconhecer sua função, assumir seus efeitos e construir outras formas de viver.

Que estas páginas sirvam menos para apontar o dedo e mais para abrir uma janela.

COMO LER ESTE LIVRO

Este texto pode ser lido por quem reconhece em si alguns dos padrões descritos, por familiares e companheiros que tentam compreender uma relação difícil ou por leitores interessados na formação da personalidade. Em qualquer caso, convém manter quatro cuidados.

Primeiro: compreender não é absolver. Uma história de violência pode explicar a origem de certas defesas, mas não transforma humilhação, controle ou agressão em comportamentos aceitáveis.

Segundo: reconhecer um padrão não é diagnosticar. Termos como defesa narcísica, projeção, sombra, compulsão à repetição e dependência do olhar do outro pertencem a modelos teóricos. Não equivalem, por si, a transtornos clínicos.

Terceiro: o corpo participa da vida psíquica. Sono, alterações hormonais, medicamentos, dor, uso de álcool ou drogas, depressão, ansiedade e condições neurológicas podem alterar humor, atenção e julgamento. Mudanças importantes ou recentes merecem avaliação profissional.

Quarto: este livro não deve ser entregue a alguém como prova de culpa — “está vendo quem você é?”. A leitura só é transformadora quando deixa espaço para a autonomia e para a complexidade do outro.

Princípio orientador

Uma pessoa pode ter sido profundamente ferida e, ainda assim, precisar assumir responsabilidade pelo modo como fere. As duas verdades podem coexistir.

SUMÁRIO

PARTE I — ONDE A ARMADURA NASCE.....	6
1. Entre a saudade e o medo.....	6
2. O nascimento da guerreira.....	8
3. Quando a força se torna identidade.....	10
PARTE II — A ARMADURA NOS VÍNCULOS.....	12
4. Controlar para não ser controlado.....	12
5. Crítica, vergonha, justificativa e vitimização.....	14
6. Amor, validação e o desejo do Outro.....	17
7. Separação: luto, repetição e a máscara do desligamento.....	19
PARTE III — RUÍDO, INTENSIDADE E TEMPO.....	21
8. Quando a calma parece ameaça.....	21
9. TDAH, ansiedade, trauma e busca de estímulo.....	23
10. Quando decidir parece perigoso.....	25
11. Sexo, álcool, maconha e as tentativas de não sentir.....	29
12. Envelhecimento, menopausa, filhos criados e identidade.....	31
13. Os espelhos que escolhemos.....	33
PARTE IV — INTEGRAÇÃO E LIBERDADE.....	40
14. Jung e a sombra que pede passagem.....	40
15. Desapego sem frieza: Lacan, estoicismo e separação.....	42
16. Da sobrevivência à autoria da própria vida.....	44
ENCERRAMENTO.....	46
Conclusão — A força que aprende a descansar.....	46
Caderno de reflexão.....	47
Quando procurar ajuda.....	50
Notas e referências.....	51
Sobre o autor.....	53

PARTE I — ONDE A ARMADURA NASCE

Infância, sobrevivência e a origem das defesas que um dia protegeram.

“A armadura não nasce da ausência de sensibilidade. Nasce da necessidade de continuar.”

CAPÍTULO 1

Entre a saudade e o medo

Quando o lugar de pertencimento também é o lugar do perigo



A criança não nasce sabendo explicar ambivalências. Ela sente. Precisa de proximidade, mas percebe o perigo; sente saudade, mas teme o retorno; deseja o colo e, ao mesmo tempo, prepara o corpo para a ameaça. Quando a figura que deveria proteger também assusta, o vínculo pode ser vivido como uma experiência dupla: refúgio e risco na mesma pessoa.

Ser afastado da família durante a infância pode representar proteção concreta e, simultaneamente, perda subjetiva. Mesmo quando a mudança salva a criança de agressões, ela pode perguntar silenciosamente por que precisou partir, por que os adultos não conseguiram tornar sua casa segura e se foi escolhida ou descartada. A mente infantil raramente dispõe de palavras para separar responsabilidade adulta de valor pessoal. Muitas vezes transforma acontecimentos em crenças: “há algo errado comigo”, “quem amo pode me ferir” ou “quando preciso de alguém, fico vulnerável”.

A literatura contemporânea sobre trauma infantil reconhece que eventos vividos como ameaçadores podem produzir efeitos duradouros sobre funcionamento emocional, social e físico. Também ressalta que não existe destino automático: muitas crianças se recuperam e prosperam quando encontram apoio, segurança e cuidado consistente (SAMHSA, 2026). Essa ressalva é decisiva. A história influencia, mas não escreve sozinha toda a personalidade.

Na vida adulta, a antiga ambivalência pode reaparecer em formas sofisticadas. A pessoa deseja intimidade, mas se sente invadida quando alguém se aproxima. Cobra presença, porém rejeita a dependência. Sofre com a distância, mas cria conflitos quando a relação se estabiliza. Não se

trata necessariamente de falsidade. Duas partes psíquicas podem querer coisas opostas ao mesmo tempo.

Freud chamou atenção para a ambivalência dos afetos: amor e hostilidade não são sempre inimigos separados; podem coexistir no mesmo vínculo. O adulto que ama intensamente pode também sentir raiva de precisar, medo de perder e ressentimento por depender. Quando essas emoções não são reconhecidas, o relacionamento se torna palco de uma batalha que começou muito antes do parceiro atual.

É possível que a pessoa se afaste não porque deixou de sentir, mas porque sentir tornou-se perigoso. O corpo aprendeu que proximidade exige vigilância. O que o companheiro chama de frieza pode ser uma forma de anestesia; o que parece indiferença pode ser a tentativa de não voltar à posição da criança que esperava, sentia saudade e não decidia nada.

Essa leitura não permite concluir que todo afastamento seja defesa. Há relações que precisam terminar, vínculos abusivos e decisões maduras de separação. A pergunta mais útil não é “ela ama ou não ama?”, mas “qual função esse movimento de aproximação e fuga cumpre na economia emocional da pessoa?”.

Quando o afastamento produz alívio imediato e sofrimento posterior, quando o padrão se repete em relações diferentes e quando a responsabilidade é sempre colocada integralmente no outro, existe motivo para investigar se a antiga solução de sobrevivência continua comandando escolhas adultas.

O coração pode desejar o lar enquanto o corpo ainda se lembra do perigo.

PAUSA PARA REFLETIR

- Em meus vínculos, proximidade costuma trazer segurança ou vigilância?
- Quando sinto saudade, consigo admiti-la ou preciso transformar o sentimento em raiva?
- Eu me afasto para me proteger de um perigo atual ou para não reencontrar uma dor antiga?

O nascimento da guerreira

A força que salva e o preço de nunca poder fraquejar



Em contextos difíceis, a força não começa como escolha estética. Ela nasce como adaptação. A criança aprende a perceber o humor dos adultos, antecipar crises, esconder necessidades, trabalhar cedo, resolver problemas e não esperar que alguém venha. Aquilo que mais tarde será elogiado como independência pode ter começado como ausência de alternativa.

A “guerreira” é uma imagem útil porque contém grandeza e risco. Ela representa coragem, capacidade de recomeço, resistência ao sofrimento e potência de ação. Sem essa organização interna, muitas pessoas não teriam atravessado a própria história. O problema surge quando a guerreira deixa de ser uma função e se torna a única identidade permitida.

Nesse ponto, pedir ajuda parece humilhante. Descansar provoca culpa. Ser cuidado desperta desconfiança. Admitir medo ameaça toda a arquitetura construída para sobreviver. A pessoa não apenas age com força; precisa ser vista como alguém que não depende, não quebra e não recua.

Jung chamou de persona a face com que nos apresentamos ao mundo. Ela não é mentira: é uma organização necessária para a vida social. Porém, quanto mais nos confundimos com a persona, mais tudo o que não cabe nela é empurrado para a sombra. Sob a imagem da mulher ou do homem invulnerável podem permanecer a criança assustada, a necessidade de colo, a vergonha, a raiva e a saudade.

A hiperindependência pode, então, funcionar como dependência invertida. A pessoa afirma que não precisa de ninguém, mas permanece profundamente organizada em torno da possibilidade de ser abandonada. Sua vida continua determinada pelo outro, só que pela via da recusa: “antes que alguém tenha poder sobre mim, demonstrarei que não preciso”.

O trabalho excessivo também pode compor essa identidade. Produzir, conquistar e resolver fornecem provas momentâneas de valor. Entretanto, a satisfação dura pouco, porque a tarefa real não é apenas atingir uma meta; é silenciar uma voz interna que insiste que ainda não basta. A

estabilidade financeira, afetiva ou profissional pode ser desejada por anos e, quando se aproxima, não entregar a paz prometida.

Isso ocorre porque a pessoa aprendeu a sentir-se viva durante a luta. A ausência de batalha não é automaticamente reconhecida como liberdade. Pode parecer vazio, perda de função ou ameaça de desaparecimento. “Quem sou eu quando ninguém precisa ser salvo e não existe crise para resolver?”

A cura simbólica não exige matar a guerreira. Exige devolver-lhe um lugar adequado. Em vez de comandar toda a personalidade, ela pode tornar-se protetora da vulnerabilidade. A força amadurecida não elimina a fragilidade; cria condições para que ela seja expressa sem vergonha.

Força e armadura

A força é flexível: adapta-se, pede ajuda e descansa. A armadura é rígida: precisa vencer, controlar e esconder qualquer necessidade.

PAUSA PARA REFLETIR

- O que temo que aconteça quando peço ajuda?
- Minha produtividade expressa desejo ou serve para provar valor?
- Consigo descansar sem sentir culpa, vazio ou inutilidade?

Quando a força se torna identidade

O perigo de existir apenas como sobrevivente



Sobreviver a uma história difícil pode se tornar motivo legítimo de orgulho. A pessoa olha para trás e reconhece que chegou onde muitos não imaginavam. Essa narrativa oferece continuidade e sentido. O risco aparece quando toda a identidade se organiza em torno da adversidade: para continuar sendo quem acredita ser, ela precisa continuar enfrentando alguma coisa.

A sobrevivente conhece bem a urgência, a decisão rápida, a improvisação e o recomeço. Talvez conheça menos o cultivo paciente, a repetição tranquila, a construção silenciosa e a permanência. Em ambientes estáveis, habilidades de guerra deixam de ser suficientes. Relações duradouras pedem escuta; finanças pedem rotina; projetos pedem conclusão; intimidade pede tolerância à ambivalência.

Quando a identidade depende de ser excepcionalmente forte, um limite comum pode ser vivido como humilhação. Cansaço deixa de ser sinal corporal e vira fracasso. Envelhecimento parece perda de valor. Uma crítica específica soa como desmontagem completa da pessoa. É por isso que algumas reações parecem maiores do que o acontecimento imediato: o que está em jogo não é somente o fato, mas a sustentação de uma imagem essencial.

Freud descreveu o narcisismo como dimensão constitutiva da vida psíquica, não apenas como doença ou vaidade. Todos precisamos investir valor em nossa imagem e sentir alguma continuidade do eu. Uma “ferida narcísica” ocorre quando algo atinge essa imagem: rejeição, envelhecimento, fracasso, perda de admiração. Falar em defesas narcísicas não equivale a diagnosticar transtorno de personalidade narcisista.

A pessoa pode defender-se negando o erro, justificando cada atitude, desqualificando quem aponta um problema ou transformando uma conversa em julgamento moral. Não porque se sinta sempre superior, mas porque talvez não consiga sustentar a diferença entre “errei” e “sou um fracasso”. A defesa protege uma autoestima mais frágil do que a aparência sugere.

A identidade de sobrevivente também pode exigir testemunhas. Amigas, parceiros, filhos ou colegas são convocados a confirmar força, juventude, competência e capacidade de recomeçar. Quando a validação diminui, aumenta a inquietação. A pessoa pode buscar ambientes, relações ou decisões que devolvam a sensação de protagonismo.

Sair dessa prisão não significa negar a própria história. Significa deixar de depender dela para existir. A pergunta muda de “o que eu sobrevivi?” para “o que desejo construir agora?”. O passado continua sendo parte da biografia, mas deixa de ser o único autor do presente.

Chega um momento em que sobreviver já não basta; é preciso aprender a viver sem produzir uma nova guerra.

PAUSA PARA REFLETIR

- Quais qualidades minhas existem além da força?
- Eu preciso de crises para sentir protagonismo?
- Quando alguém aponta um erro, consigo preservar meu valor sem negar o fato?

PARTE II — A ARMADURA NOS VÍNCULOS

Controle, vergonha, validação e os movimentos que aproximam e afastam.

“Aquilo que protege do abandono também pode impedir a intimidade.”

CAPÍTULO 4

Controlar para não ser controlado

Autoritarismo, frases imperativas e a ansiedade diante da incerteza



O controle costuma ser interpretado apenas como desejo de poder. Em muitas histórias, porém, ele é também uma tentativa de regular medo. Quem viveu sob autoridade imprevisível pode aprender que a posição mais perigosa é a de quem espera, obedece e não decide. Na vida adulta, dar ordens produz uma sensação imediata de proteção: enquanto eu comando, não sou a criança impotente.

Frases imperativas, interrupções, decisões unilaterais e impaciência com o ritmo alheio podem compor essa estratégia. Pedir abre espaço para recusa. Negociar exige reconhecer que o outro possui vontade própria. Esperar cria incerteza. Ordenar reduz, por alguns instantes, todas essas ameaças.

A psicanálise descreveu a identificação com o agressor como uma possibilidade defensiva: diante de uma figura poderosa e ameaçadora, a pessoa incorpora traços do poder que a feriu para não permanecer inteiramente desamparada. Isso não significa que repita toda a personalidade do agressor, mas pode reproduzir sua gramática: quem fala mais forte decide; discordar é desafiar; ceder é perder.

A ansiedade reforça o ciclo. Quando a mente sente que tudo precisa ser resolvido agora, a escuta parece lentidão inútil. A pessoa interrompe não apenas por desrespeito consciente, mas porque a resposta já está sendo preparada enquanto o outro fala. O sistema interno não está em diálogo; está em defesa.

CONTROLE COMO PROTEÇÃO

Ordenar, interromper e conduzir a conversa podem funcionar como tentativas de não voltar, ainda que simbolicamente, à posição de impotência. Quem viveu contextos em que sua voz não alterava o curso dos acontecimentos pode experimentar a fala do outro, a espera e a incerteza como perda de chão. Assumir o comando oferece um alívio imediato: por alguns instantes, nada parece escapar ao seu domínio.

Esse alívio, porém, cobra um preço. Ao impedir que o outro conclua, discorde ou escolha, a pessoa tenta regular a própria ansiedade por meio do controle da relação. O comportamento pode ser compreendido como defesa sem ser normalizado como direito. A maturidade começa quando a segurança deixa de depender do silenciamento alheio.

O parceiro frequentemente tenta explicar melhor, apresentar mais argumentos ou provar que não está atacando. No entanto, quando a ameaça percebida é identitária, a quantidade de explicações pode aumentar a sensação de cerco. A conversa deixa o tema concreto e se transforma em disputa sobre quem é culpado, quem sofreu mais e quem tem autoridade para definir a realidade.

Compreender o medo por trás do controle não obriga ninguém a aceitar autoritarismo. Limites claros são necessários. A frase “eu entendo que você esteja ansiosa, mas não continuarei esta conversa enquanto for interrompido ou receber ordens” reconhece o estado emocional sem legitimar a forma de tratamento.

A mudança exige aprender experiências novas: pedir sem sentir-se inferior, escutar sem desaparecer, receber um “não” sem interpretá-lo como abandono e tolerar que duas pessoas possam desejar coisas diferentes sem que o vínculo seja destruído.

Limite saudável

Explicar o sofrimento de alguém não significa entregar a essa pessoa o direito de controlar a fala, o tempo, o corpo ou as decisões dos outros.

PAUSA PARA REFLETIR

- Quando uso ordens, o que eu temeria se fizesse um pedido?
- Consigo esperar uma resposta sem antecipar rejeição?
- Minha urgência respeita o tempo e a autonomia de quem convive comigo?

Crítica, vergonha, justificativa e vitimização

Quando uma observação específica ameaça a pessoa inteira



Algumas pessoas não escutam uma crítica como informação sobre um comportamento. Escutam-na como sentença sobre seu valor. A frase “essa forma de falar me feriu” chega internamente como “você é ruim, inadequada e será abandonada”. A reação defensiva começa antes que o sentido real da conversa possa ser elaborado.

A vergonha é central nesse processo. Diferentemente da culpa, que diz “fiz algo que precisa ser reparado”, a vergonha diz “há algo errado em mim”. Quando a vergonha é intolerável, o psiquismo procura saídas: negar, explicar, atacar, lembrar o sofrimento passado, apontar a falha do outro ou transformar-se na vítima da conversa.

A CRÍTICA COMO DEFESA CONTRA A VERGONHA

Quando uma crítica pontual é vivida como ataque ao eu inteiro, o contra-ataque pode surgir antes da reflexão. Em vez de examinar o comportamento mencionado, a pessoa critica quem falou, enumera seus defeitos, questiona sua autoridade ou muda o foco para a vida de terceiros. Criticar torna-se, então, uma maneira de sair do lugar de quem está sendo visto e ocupar rapidamente o lugar de quem julga.

Falar muito sobre as escolhas e falhas dos outros e pouco sobre a própria experiência pode cumprir função semelhante. O olhar permanece voltado para fora, onde é possível analisar, classificar e corrigir, evitando o silêncio no qual surgiriam dúvida, culpa, fragilidade ou autorreflexão. Isso não significa que toda crítica seja defesa; a questão é perceber se ela esclarece o fato ou serve para impedir qualquer contato com o próprio limite.

A justificativa pode conter fatos verdadeiros. Estresse, trauma, TDAH, alterações hormonais e provocações do parceiro influenciam reações. Contudo, contexto não é anulação de responsabilidade. Dizer “fiz isso porque estava ansiosa” explica uma condição; não repara automaticamente o dano.

A vitimização merece uma distinção delicada. Uma pessoa pode ter sido vítima real de violência e abandono. Essa verdade deve ser reconhecida. Ao mesmo tempo, pode usar a posição de vítima como defesa permanente na vida adulta: se sofreu mais, ninguém pode cobrar; se foi provocada, não escolheu; se o outro errou, sua própria atitude desaparece da análise.

VITIMIZAÇÃO DEFENSIVA

A expressão vitimização defensiva não nega que alguém tenha sido verdadeiramente ferido. Ela nomeia o uso atual de uma dor real para deslocar toda a responsabilidade para o outro, preservar a autoestima e evitar o encontro com falhas próprias. Nesse movimento, a pessoa deixa de perguntar “qual foi minha participação?” e passa a reunir argumentos que confirmem sua inocência absoluta.

O sofrimento merece acolhimento; a responsabilidade, porém, continua necessária. É possível ter sido injustiçado e ainda assim ter reagido de forma injusta. Essa dupla consciência reduz a necessidade de escolher entre dois extremos: ser culpado de tudo ou não responder por nada.

O ciclo relacional é conhecido. Alguém apresenta uma queixa. Ela se sente atacada, responde com intensidade, traz antigas injustiças e inverte o foco. Ao final, quem iniciou a conversa está consolando, pedindo desculpas ou tentando provar que não é cruel. O problema original permanece sem elaboração.

Esse movimento pode ser inconsciente e, ainda assim, manipulativo em seus efeitos. Intenção e impacto não são a mesma coisa. Uma estratégia que nasceu para proteger o eu pode terminar silenciando os outros.

A saída começa quando a pessoa consegue sustentar duas verdades: “minha história explica por que isso me toca profundamente” e “ainda sou responsável pelo modo como respondo”. É o contrário da condenação. Assumir um comportamento específico sem transformar-se em um ser sem valor permite reparação real.

Uma conversa madura procura fatos delimitados: o que foi dito, qual foi o efeito, o que cada um pode fazer diferente. Não usa a biografia inteira como tribunal. Também não exige confissão humilhante. Responsabilidade é a capacidade de responder, não a obrigação de destruir a própria imagem.

Cinco movimentos defensivos que podem aparecer juntos

- Defesa contra a vergonha: uma observação pontual é vivida como ataque ao eu inteiro, e não como feedback sobre uma atitude.
- Controle como proteção: ordenar, interromper e conduzir a conversa reduz temporariamente o medo de voltar à posição de impotência.
- Vitimização defensiva: deslocar toda a responsabilidade para o outro preserva a autoestima e evita contato com falhas próprias.
- Busca de validação externa: estética, opinião alheia e novos vínculos podem sustentar a autoestima quando o eu encontra pouca sustentação interna.
- Fuga do luto: movimento constante ou um novo relacionamento podem evitar, temporariamente, a elaboração da perda e da separação.

A vítima que fomos merece cuidado; a pessoa adulta que somos precisa de responsabilidade.

PAUSA PARA REFLETIR

- Quando sou confrontado, respondo ao fato ou defendo toda a minha identidade?
- Minhas explicações ajudam a compreender ou impedem a reparação?
- Consigo reconhecer o sofrimento do outro sem competir para provar que sofri mais?

Amor, validação e o desejo do Outro

A necessidade de ser visto, escolhido e confirmado



A necessidade de validação não é um defeito estranho. O ser humano constitui sua identidade em relações. Somos nomeados, reconhecidos, desejados e contrariados pelos outros. O problema aparece quando o olhar alheio deixa de participar de nossa autoestima e passa a ser seu único sustentáculo.

Lacan formulou a relação entre desejo e Outro de modo radical: desejamos dentro de uma linguagem e de um campo de reconhecimento que nos antecede. Perguntamos, muitas vezes sem palavras, “o que sou para você?” e “o que você deseja de mim?”. A pessoa que viveu insegurança afetiva pode procurar respostas incessantes em amigas, parceiros, sexualidade, aparência e admiração.

Nessa configuração, ser desejada não é apenas agradável; torna-se prova de existência. Ser jovem, intensa, sedutora, necessária ou admirada oferece alívio. Porém, como nenhuma confirmação externa consegue eliminar definitivamente a falta humana, o efeito passa. É preciso uma nova conquista, um novo olhar, outro recomeço.

ENTRE SER AMADO E SER VALIDADO

Ser amado supõe reciprocidade, limite e reconhecimento da alteridade. Ser validado, em sentido defensivo, significa receber do outro uma confirmação contínua de valor, beleza, juventude, competência ou desejabilidade. Quando o eu encontra pouca sustentação interna, estética, opinião alheia, redes sociais, novos grupos e novos vínculos podem funcionar como apoio narcísico da autoestima.

Aqui, “narcísico” não é um diagnóstico. O termo descreve uma dimensão humana ligada à coesão, à autoestima e ao sentimento de valor próprio. O problema aparece quando a confirmação precisa ser renovada sem cessar e qualquer discordância é tomada como retirada de amor. Nesse ponto, a pessoa pode confundir acolhimento com concordância e vínculo com admiração.

A carência intensa pode coexistir com dificuldade de demonstrar amor. Mostrar necessidade expõe vulnerabilidade. Assim, a pessoa cobra proximidade, mas responde com frieza; deseja cuidado, mas rejeita ajuda; exige provas, mas desconfia delas. A mensagem implícita é: “prove que ficará, sem que eu precise admitir o quanto temo que vá embora”.

O sexo pode ocupar lugares diferentes. Pode ser expressão autêntica de prazer e intimidade, mas também linguagem de validação, busca de fusão, sensação de poder ou tentativa de sentir-se viva. Não se deve moralizar a intensidade sexual nem presumir patologia. A questão é se há escolha, reciprocidade, cuidado e liberdade — ou se o ato funciona como remédio urgente contra o vazio.

A dependência do olhar do outro também influencia amizades. Grupos que oferecem admiração e novidade podem parecer mais acolhedores do que relações capazes de confrontar padrões. Quando discordância é vivida como rejeição, a pessoa tende a aproximar-se de quem confirma sua narrativa e afastar-se de quem apresenta limites.

O amadurecimento não exige indiferença ao reconhecimento. Exige que o outro deixe de ser responsável por garantir nosso valor. Amar torna-se então encontro entre duas faltas, não promessa de que uma pessoa completará a outra.

Uma distinção necessária

Desejar ser amado é humano. Exigir que o outro cure definitivamente o sentimento de abandono transforma amor em tarefa impossível.

PAUSA PARA REFLETIR

- O que preciso que os outros confirmem sobre mim?
- Quando não recebo admiração, meu valor desaparece?
- Consigo desejar alguém sem transformá-lo em responsável por preencher todo o meu vazio?

Separação: luto, repetição e a máscara do desligamento

Freud, Lacan e Jung diante do fim de um vínculo



O fim de uma relação não separa apenas duas pessoas. Desorganiza rotinas, identidades, fantasias de futuro e versões de si construídas no vínculo. Por isso, a frase “não sinto mais nada” pode significar coisas diferentes: elaboração antecipada, esgotamento real, decisão madura, defesa contra a dor ou tentativa de recuperar controle.

Freud, em “Luto e melancolia”, descreveu o trabalho psíquico necessário quando um objeto amado é perdido. No luto, a realidade exige que o investimento afetivo seja lentamente retirado de uma presença que já não pode ocupar o mesmo lugar. Esse processo não acontece por decreto. A pessoa pode saber racionalmente que terminou e continuar ligada por lembranças, raiva, desejo, culpa e fantasia.

“Desligar” de modo abrupto pode ser uma forma de negar esse trabalho. Em vez de atravessar a ambivalência — houve amor e sofrimento, bondade e falha — o outro é reduzido a culpado. Desvalorizá-lo diminui a dor da perda: se nada foi verdadeiro e ele era apenas ruim, partir parece simples. A raiva pode funcionar como ponte entre amor e afastamento.

A SUBSTITUIÇÃO DO LUTO POR MOVIMENTO

Buscar rapidamente outro relacionamento não prova, por si só, fuga ou imaturidade. Um novo encontro pode ser legítimo. A hipótese defensiva torna-se relevante quando a pessoa não suporta qualquer intervalo, precisa demonstrar que já superou, repete imediatamente o mesmo roteiro ou utiliza o novo vínculo para anestesiar saudade, vergonha e sensação de abandono.

Nesse caso, o movimento substitui o luto. Em vez de permanecer tempo suficiente diante da perda para reconhecer o que terminou, o que permaneceu e qual foi sua própria participação, a pessoa ocupa o vazio com novidade, sedução, projetos, festas ou outra relação. Muda-se o cenário antes que a experiência possa transformar-se em compreensão.

Freud ajuda a nomear o trabalho de luto; Lacan lembra que trocar de parceiro não desfaz, por si só, a dependência do olhar do Outro; Jung adverte que projeções não integradas tendem a encontrar um novo portador. Sem elaboração, a pessoa pode deixar uma relação sem abandonar o padrão que a organizava.

Em “Além do princípio do prazer”, Freud investigou a repetição de experiências dolorosas que não parecia obedecer à busca imediata de prazer. A compulsão à repetição não significa desejo consciente de sofrer. Pode ser uma tentativa de dominar aquilo que um dia ocorreu passivamente. A pessoa abandonada afasta primeiro; quem foi controlado controla; quem viveu instabilidade cria movimento quando a paz se aproxima.

Lacan acrescenta uma ideia difícil e libertadora: separação não é apenas retirar-se fisicamente do outro. É reconhecer que o outro não possui a resposta final sobre quem somos. Enquanto a pessoa precisa vencer o término, convencer as amigas de que superou, provocar reação ou sustentar que o ex é inteiramente culpado, o vínculo pode continuar governando sua identidade.

Jung ajuda a compreender a projeção. No apaixonamento e na ruptura, partes internas podem ser colocadas sobre o parceiro. Primeiro ele carrega a promessa de salvação; depois recebe toda a sombra, toda a agressividade e toda a falha que a pessoa não suporta reconhecer em si. Retirar a projeção não significa negar o que o companheiro fez. Significa recuperar a própria participação psíquica na história.

Uma separação elaborada tolera frases complexas: “ele errou e eu também”; “houve amor, mas a relação se tornou inviável”; “sinto falta e ainda assim não devo voltar”; “não preciso negar minha dor para preservar minha dignidade”. O desligamento defensivo, ao contrário, precisa de absolutos: nada existiu, nada doeu, tudo foi culpa do outro.

O desapego saudável não é amnésia afetiva nem frieza. É a capacidade de deixar o vínculo ocupar seu lugar na história sem continuar determinando cada decisão. A pessoa não apaga o que viveu; deixa de pedir ao passado que devolva aquilo que não pode mais oferecer.

*Quem precisa demonstrar incessantemente que não sente talvez
ainda esteja negociando com o sentimento.*

PAUSA PARA REFLETIR

- No fim de um vínculo, preciso transformar o outro em inimigo para conseguir partir?
- Consigo reconhecer amor e limite na mesma história?
- Minha narrativa de separação inclui minha responsabilidade ou apenas minha inocência?

PARTE III — RUÍDO, INTENSIDADE E TEMPO

Agitação, decisão, corpo, substâncias e o medo de permanecer em silêncio.

“Quando o ruído cessa, a pessoa encontra aquilo que passou anos tentando não sentir.”

CAPÍTULO 8

Quando a calma parece ameaça

O organismo que se acostumou ao ruído



Há pessoas que dizem preferir o barulho, a agenda cheia, a urgência e a intensidade. Essa preferência pode expressar temperamento, criatividade e prazer genuíno. Também pode cumprir uma função defensiva: manter a consciência ocupada o bastante para que tristeza, vazio, medo e lembranças não encontrem silêncio para aparecer.

SILÊNCIO, FRUSTRAÇÃO E AUTORREFLEXÃO

Sustentar o silêncio exige tolerar o que não pode ser resolvido imediatamente. Sustentar a frustração exige aceitar limites, demora e incompletude. Sustentar a autorreflexão exige olhar para si sem recorrer de imediato a justificativas ou comparações. Quando essas três capacidades foram pouco desenvolvidas ou se tornaram ameaçadoras, o ruído ocupa o espaço da elaboração.

Colocar uma tarefa dentro da outra, iniciar um projeto antes de concluir o anterior, comentar continuamente a vida alheia ou produzir urgências pode impedir que a mente permaneça tempo suficiente com uma pergunta difícil. A agitação não é necessariamente ausência de inteligência; muitas vezes, é uma inteligência mobilizada para escapar de uma dor que ainda não encontrou linguagem.

Em ambientes imprevisíveis, a vigilância é útil. A criança observa passos, vozes, portas e mudanças de humor. Seu organismo aprende que relaxar pode custar caro. Anos depois, quando o perigo não está presente, o corpo continua procurando sinais. A calma parece estranha; a ausência de problema soa como intervalo antes da próxima crise.

A pessoa pode então produzir movimento. Começa projetos, mistura tarefas, cria prazos impossíveis, entra em discussões, muda planos e

procura relações intensas. Não necessariamente faz isso de modo deliberado. O ruído devolve uma sensação conhecida de existência. No caos, ela sabe quem ser: a que resolve.

A estabilidade também pode ameaçar a identidade. Se o valor pessoal foi construído ao salvar, organizar ou lutar, uma vida tranquila retira o palco da heroína. Surge o tédio, mas por baixo dele pode haver uma pergunta: “para que sirvo quando nada está em perigo?”.

O sistema de recompensa participa desse quadro. Novidade, risco e urgência podem produzir forte ativação, especialmente em pessoas com traços impulsivos ou TDAH. A repetição necessária para consolidar um projeto oferece menos estímulo imediato. Por isso, iniciar pode ser excitante e concluir, dolorosamente monótono.

Não se deve transformar toda intensidade em trauma. Algumas pessoas são naturalmente enérgicas. A diferença está no grau de liberdade. A pessoa escolhe o movimento e também consegue repousar? Ou precisa estar agitada para não entrar em contato consigo? Consegue sustentar uma rotina quando ela serve a um valor importante? Ou destrói a estabilidade assim que a conquista?

Aprender a calma é uma experiência corporal, não apenas intelectual. Exige pequenas doses de silêncio, previsibilidade e presença, acompanhadas de recursos para suportar a ansiedade que aparece. Para quem viveu em guerra, paz também precisa ser praticada.

Calma não é passividade

Uma vida tranquila pode conter desejo, criatividade e movimento. A diferença é que a ação deixa de ser uma fuga automática do mundo interno.

PAUSA PARA REFLETIR

- O silêncio me descansa ou me ameaça?
- Quando tudo está bem, procuro inconscientemente um problema?
- Eu começo novas tarefas porque são importantes ou porque concluir exige tolerar a monotonia?

TDAH, ansiedade, trauma e busca de estímulo

Sobreposições que não devem ser confundidas



TDAH, ansiedade e história traumática podem produzir comportamentos parecidos por caminhos diferentes: inquietação, dificuldade de concentração, respostas precipitadas, irritabilidade, desorganização e sensação de sobrecarga. A semelhança não autoriza diagnóstico por observação informal.

O TDAH é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por padrões persistentes de desatenção, hiperatividade e/ou impulsividade. Em adultos, pode envolver dificuldade de organização, planejamento, conclusão de tarefas, administração do tempo, espera e controle de impulsos (NIMH, 2026; NICE, 2018). Para um diagnóstico, é necessário investigar história desde a infância, presença em diferentes contextos e prejuízo real.

A ansiedade, por sua vez, pode acelerar pensamentos porque a mente procura prever perigo. Tudo parece urgente; decisões são tomadas para aliviar desconforto, não necessariamente para alcançar o melhor resultado. A pessoa interrompe porque teme esquecer, começa várias ações porque cada uma parece indispensável e reage a críticas como se fossem ameaças.

O trauma pode contribuir com hipervigilância, evitação, entorpecimento emocional e reatividade. Mas nem toda pessoa exposta a violência desenvolverá um transtorno relacionado a trauma, e nem todo comportamento intenso deriva de uma experiência traumática. O rigor exige falar em possibilidades, não em certezas.

Quando esses fatores se sobrepõem, um reforça o outro. A desorganização gera problemas concretos; os problemas aumentam a ansiedade; a ansiedade reduz a escuta e o planejamento; o fracasso desperta vergonha; a vergonha produz justificativas e conflito; o conflito leva à busca de alívio imediato.

O diagnóstico de TDAH pode oferecer alívio e compreensão, mas não deve tornar-se explicação total da personalidade. Ele não determina

autoritarismo, vitimização ou incapacidade de reparar. Ajuda a compreender dificuldades de autorregulação e permite construir estratégias, tratamento e adaptações.

Também é necessário observar mudanças recentes. Períodos claros de pouca necessidade de sono, energia muito aumentada, fala acelerada, gastos, sexualidade ou riscos muito acima do padrão exigem avaliação psiquiátrica. Podem ter explicações diversas — substâncias, medicamentos, condições clínicas, TDAH, ansiedade ou alterações do humor — e não devem ser interpretados apenas como “personalidade forte”.

Uma boa avaliação não procura um rótulo único. Pergunta quando o padrão começou, em quais situações aparece, o que o agrava, como o sono está, quais substâncias e medicamentos são usados e que perdas ou mudanças ocorreram.

Regra de prudência

Quanto mais recente, intenso ou fora do padrão for um comportamento, menos seguro é explicá-lo somente pela infância ou pela personalidade.

PAUSA PARA REFLETIR

- Esses comportamentos sempre existiram ou se intensificaram recentemente?
- Como sono, álcool, maconha, medicamentos e estresse alteram meu funcionamento?
- Uso um diagnóstico para criar estratégias ou para evitar responsabilidade?

Quando decidir parece perigoso

Indecisão, validação terceirizada, intimidade exposta e o ciclo dos incêndios



A dificuldade de tomar decisões pode ser uma das expressões mais silenciosas do sofrimento. De fora, ela parece simples insegurança. Por dentro, porém, escolher pode significar arriscar-se a errar, ser criticado, perder um vínculo ou confirmar uma antiga sensação de incapacidade. Quando a pessoa associa erro a vergonha, a decisão deixa de ser apenas prática e passa a ameaçar o próprio valor.

Quando esse padrão se intensifica depois de um abalo emocional, não é prudente procurar uma causa única. TDAH, ansiedade, depressão, sono insuficiente, uso de substâncias, mudanças hormonais, estresse e conflitos relacionais podem se sobrepor. O TDAH pode afetar organização, priorização, controle de impulsos e continuidade das tarefas; a depressão pode dificultar concentração e tomada de decisões; e o uso frequente ou intenso de cannabis pode interferir em atenção, memória, velocidade de processamento e julgamento. A menopausa e a pós-menopausa podem agravar sono e humor, mas não explicam, sozinhas, toda uma história de escolhas e vínculos.

Há também uma dimensão psíquica: decidir é assumir autoria. Quem teme profundamente a culpa pode buscar muitas opiniões até que a decisão deixe de parecer exclusivamente sua. Amigos, familiares e até filhos passam a funcionar como um conselho informal que oferece autorização, alívio e uma narrativa pronta para o que deve ser feito.

Esse movimento pode ser chamado de validação terceirizada. A pessoa não procura apenas informação; procura uma garantia emocional de que não estará errada, sozinha ou culpada. Quanto maior a dúvida interna, maior pode ser a necessidade de reunir testemunhas, aliados e confirmações externas.

A INTIMIDADE TRANSFORMADA EM TRIBUNAL

Compartilhar dificuldades do casal com alguém de confiança pode ser saudável. O problema surge quando a intimidade é repetidamente exposta para formar alianças, obter aprovação ou sustentar uma decisão que a

própria pessoa não consegue assumir. Nesse momento, a conversa deixa de buscar compreensão e passa a construir um tribunal: cada detalhe é apresentado de modo a reunir votos, confirmar uma versão e reduzir a angústia de escolher.

Quando filhas e filhos são colocados nessa posição, as fronteiras entre gerações podem ficar confusas. Eles deixam de ser apenas filhos e tornam-se confidentes, conselheiros ou juízes do vínculo dos pais. Mesmo adultos, podem carregar um peso que não lhes pertence e sentir que precisam escolher lados. A intenção pode não ser manipular; ainda assim, o efeito pode ser invasivo e desgastante.

A pergunta decisiva não é “com quem converso?”, mas “o que procuro ao contar?”. Procuro elaborar, ouvir perspectivas diferentes e preservar a dignidade de todos? Ou procuro que alguém decida por mim, confirme minha inocência e condene o outro?

CAPACIDADE DE AÇÃO NÃO É O MESMO QUE PLANEJAMENTO

Uma pessoa pode possuir enorme capacidade de trabalho, coragem prática, resistência física e rapidez para resolver urgências, mas ter dificuldade para planejar, ordenar etapas, calcular consequências e sustentar ações de médio e longo prazo. Isso não autoriza concluir que ela tenha pouca inteligência. Inteligência, escolaridade, planejamento, memória de trabalho, regulação emocional e funções executivas são dimensões diferentes.

Algumas pessoas tornam-se extraordinárias na emergência porque a urgência organiza aquilo que a rotina não organiza. Diante do incêndio, sabem exatamente o que fazer; sem incêndio, adiam, dispersam-se ou iniciam várias tarefas simultaneamente. A competência para reagir pode esconder a dificuldade para prevenir.

ESCASSEZ, CURTO PRAZO E O CICLO DOS INCÊNDIOS

A crise financeira recorrente nem sempre nasce da falta absoluta de capacidade para ganhar dinheiro. Pode nascer da dificuldade de transformar esforço em estrutura: orçamento, reserva, prioridade, continuidade, limites e visão de médio prazo. A pessoa trabalha muito, resolve o imediato, recebe algum alívio e logo volta a decidir sob pressão emocional.

O ciclo costuma seguir uma lógica reconhecível: desconforto presente, decisão rápida, alívio momentâneo, consequência futura, nova crise, mobilização intensa, ajuda externa e retorno ao mesmo padrão. Com o tempo, viver na escassez deixa de ser apenas uma condição econômica e torna-se uma organização psíquica. A urgência produz foco, identidade, solidariedade e movimento; prevenir exigiria tolerar rotina, limite e gratificação adiada.

Quando as consequências aparecem, a narrativa pode concentrar-se no sofrimento atual e apagar a sequência de escolhas anteriores. A pessoa se apresenta como vítima do último acontecimento, sem conseguir ligar plenamente a ação de ontem ao incêndio de hoje. Isso protege contra a vergonha, mas impede aprendizado: aquilo que não é reconhecido como participação própria não pode ser transformado.

FREUD, LACAN, JUNG E A AUTORIA DA ESCOLHA

Pela lente freudiana, agir repetidamente antes de pensar pode funcionar como atuação: o conflito é descarregado na ação em vez de ser elaborado em palavras, espera e reflexão. A repetição mantém a pessoa ocupada com as consequências e evita o encontro com o núcleo doloroso que antecede a escolha.

Em Lacan, a busca incessante pela opinião alheia pode ser lida como uma tentativa de descobrir, no desejo do Outro, o que se deve desejar. Em vez de perguntar “o que escolho e por quê?”, a pessoa pergunta, ainda que silenciosamente, “o que esperam que eu escolha para continuar sendo amada?”.

Para Jung, a persona da guerreira competente pode esconder na sombra a parte desorganizada, dependente, insegura e temerosa de assumir limites. Integrar a sombra não significa condenar-se. Significa admitir que a pessoa capaz de apagar incêndios também pode participar de sua origem.

O estoicismo acrescenta responsabilidade sem humilhação. Não controlamos todas as circunstâncias, os sentimentos dos outros nem os efeitos completos de cada escolha. Controlamos, progressivamente, a disposição de examinar fatos, pedir orientação sem terceirizar autoria, planejar o possível e responder pelas consequências sem transformar erro em identidade.

Não decidir também é uma decisão

Adiar, pedir novas opiniões e esperar uma certeza impossível preservam a pessoa do risco imediato, mas entregam a decisão ao tempo, à crise ou a terceiros. A maturidade não elimina a dúvida; ensina a agir com dúvida suficiente para pensar e coragem suficiente para assumir.

QUANDO A MUDANÇA SE AGRAVA

Se a indecisão, a desorganização financeira, a exposição da intimidade ou as alterações de julgamento se agravaram claramente nos últimos anos, a explicação não deve permanecer apenas no campo moral ou psicanalítico. Mudanças persistentes de personalidade, pensamento, memória, comportamento ou capacidade decisória na segunda metade da vida merecem avaliação profissional, sobretudo quando prejudicam finanças, segurança, relações e autonomia.

Uma avaliação cuidadosa pode incluir saúde mental, TDAH, padrão de sono, menopausa, tireoide, medicamentos, álcool, cannabis e funcionamento cognitivo. Investigar não significa presumir uma doença grave. Significa evitar que sofrimento tratável seja interpretado apenas como “jeito de ser”.

PAUSA PARA REFLETIR

- Busco opiniões para ampliar minha visão ou para transferir a responsabilidade da escolha?
- Ao contar conflitos íntimos, preservo a dignidade das pessoas envolvidas e os limites de meus filhos?
- Minha energia aparece principalmente quando a situação já virou emergência?
- Consigo ligar minhas decisões presentes às consequências financeiras e relacionais futuras?
- Quando uma escolha dá errado, examino minha participação ou construo imediatamente uma narrativa de injustiça?
- Que apoio profissional poderia ajudar a distinguir sofrimento emocional, TDAH, substâncias, sono e fatores hormonais?

Sexo, álcool, maconha e as tentativas de não sentir

Prazer, intensidade, alívio e anestesia



Nenhuma experiência humana possui uma função única. Sexo pode ser prazer, vínculo, brincadeira, descoberta e expressão de vitalidade. Álcool pode integrar rituais sociais; maconha pode ser usada em contextos diversos. Uma leitura responsável não moraliza o comportamento nem presume dependência. Pergunta que lugar ele ocupa.

Quando uma pessoa vive em agitação constante, pode alternar entre dois polos: procurar estímulos fortes para sentir-se viva e recorrer a substâncias para conseguir desligar. O mesmo organismo que busca velocidade durante o dia pede anestesia à noite. A questão deixa de ser apenas “o que uso?” e passa a ser “o que se torna insuportável quando não uso?”.

A sexualidade pode funcionar como confirmação de juventude, desejo e poder. Especialmente diante do envelhecimento, ser procurado por alguém pode responder temporariamente à pergunta “ainda sou desejável?”. Isso não invalida o prazer, mas mostra que uma relação sexual pode carregar tarefas emocionais que nenhum encontro consegue cumprir de forma duradoura.

Álcool e maconha podem reduzir tensão no curto prazo, porém também podem afetar sono, memória, julgamento, motivação e regulação emocional. Com o envelhecimento, o organismo pode responder de modo diferente ao álcool, e interações com medicamentos tornam-se mais relevantes (NIA, 2022). O uso para enfrentar solidão, tristeza ou ansiedade merece atenção especial.

A anestesia emocional cobra um preço: aquilo que não é sentido também não é elaborado. A raiva retorna, o luto permanece suspenso, o medo reaparece e decisões são tomadas para obter outro alívio. Aos poucos, a pessoa perde confiança na própria capacidade de atravessar emoções sem uma descarga imediata.

O critério não é moral, mas funcional. Há perda de escolha? O uso aumentou? A pessoa precisa da substância para dormir, conversar, ter prazer ou suportar a própria companhia? Existem conflitos, riscos, esquecimentos, quedas, gastos ou mistura com medicamentos? A resposta afirmativa sugere a necessidade de avaliação profissional.

O caminho de cuidado não consiste em retirar uma defesa sem oferecer outra forma de regulação. Psicoterapia, avaliação médica, tratamento de sono, redes de apoio e estratégias específicas para TDAH ou ansiedade podem diminuir a necessidade de anestesia.

Toda anestesia protege da dor por um tempo; nenhuma anestesia ensina a atravessá-la.

PAUSA PARA REFLETIR

- O que procuro sentir — ou deixar de sentir — por meio da intensidade?
- Meu uso é escolha livre ou condição para suportar a rotina?
- Quais consequências tenho minimizado ou justificado?

Envelhecimento, menopausa, filhos criados e identidade

Quando os papéis antigos deixam de sustentar o eu



Envelhecer não é apenas uma transformação corporal. É uma experiência simbólica. O tempo modifica o espelho, a energia, a sexualidade, o lugar social e a percepção do futuro. Para alguém cuja identidade esteve apoiada em juventude, produtividade, maternidade ou capacidade de recomeçar, essas mudanças podem ser vividas como ameaça ao próprio valor.

Filhos criados representam uma conquista e uma separação. A função materna ou paterna não desaparece, mas muda. Quando grande parte da identidade foi construída em torno de ser necessário, a autonomia dos filhos pode produzir orgulho e vazio ao mesmo tempo. “Quem sou eu quando eles não precisam mais de mim?”

A menopausa e a pós-menopausa podem envolver alterações de sono, humor, concentração, sintomas vasomotores e mudanças na sexualidade. Estresse, cansaço, responsabilidades familiares e depressão também influenciam esse período (NIA, 2024; NHS, 2026). Não é adequado atribuir todo comportamento aos hormônios, mas também não é sensato ignorar o corpo.

Aos 58 anos, irritabilidade, perda de prazer, desesperança, alterações importantes de sono, memória, energia ou comportamento merecem avaliação. Depressão não é parte normal do envelhecimento, embora possa aparecer de formas menos óbvias, como irritação, vazio e perda de interesse (NIA, 2025; NIMH, 2026; WHO, 2025).

Psicanaliticamente, essa fase convoca vários lutos: o corpo de antes, filhos pequenos, oportunidades não realizadas, a fantasia de tempo ilimitado e a imagem de invulnerabilidade. Luto não significa resignação passiva. É o trabalho de reconhecer perdas sem concluir que a vida perdeu valor.

Uma pessoa pode projetar esse desconforto no relacionamento. O companheiro se torna símbolo da rotina, do envelhecimento

compartilhado e das possibilidades que parecem fechar-se. Terminar pode oferecer sensação de juventude e movimento: “ainda posso começar tudo de novo”. O alívio, contudo, pode ser breve se o conflito principal estiver na relação com o tempo e consigo mesma.

Jung via a segunda metade da vida como oportunidade de deslocar o centro da identidade das conquistas externas para uma relação mais profunda com o si-mesmo. A tarefa já não é apenas construir posição, família e reconhecimento, mas integrar limites, sombra, espiritualidade, finitude e sentido.

Esse processo não diminui a vitalidade. Ao contrário, liberta energia antes gasta na tentativa de parecer eternamente jovem, necessária ou invulnerável. A pessoa pode continuar desejando, criando e amando sem fazer da juventude uma condição de existência.

Cuidado integrado

Mudanças emocionais nessa fase podem pedir psicoterapia e também avaliação com médico de confiança, ginecologista, endocrinologista ou psiquiatra, conforme os sintomas. Nenhum tratamento hormonal deve ser iniciado sem avaliação individual.

PAUSA PARA REFLETIR

- Que parte de meu valor associei à juventude, maternidade ou produtividade?
- Quais lutos desta fase ainda não consegui nomear?
- Estou construindo um novo propósito ou tentando recuperar exatamente quem eu era?

Os espelhos que escolhemos

Amizades, identificação, validação e alianças nos períodos de ruptura



As pessoas não escolhem suas amizades ao acaso, mas também não são simplesmente produzidas por elas. Vínculos nascem de afinidades, circunstâncias, necessidades, admiração e reconhecimento. Em períodos de equilíbrio, a amizade amplia o mundo. Em períodos de fragilidade, porém, ela pode tornar-se um espelho cuidadosamente selecionado: não o espelho que mostra tudo, mas aquele que devolve apenas a imagem que o eu consegue suportar.

O provérbio “diga-me com quem andas e direi quem és” contém uma intuição, mas é simplificador. A formulação mais responsável seria: as companhias não determinam completamente quem somos, porém podem refletir, legitimar e fortalecer partes da identidade que estamos tentando sustentar. Um grupo não cria do nada um modo de ser; ele pode, contudo, funcionar como um ambiente de reforço para comportamentos, explicações e escolhas que já procuram autorização.

A SEMELHANÇA QUE ACOLHE

A sociologia das redes utiliza o conceito de homofilia para descrever a tendência de pessoas estabelecerem vínculos com outras que compartilham características, experiências, valores ou formas de viver. A semelhança facilita confiança e reduz a necessidade de explicação. Quem viveu abandono paterno pode sentir-se imediatamente compreendido por outra pessoa que carregue uma ferida semelhante. Quem atravessou relações instáveis, uso de substâncias, conflitos familiares ou períodos de desorganização pode encontrar no grupo uma linguagem comum e uma sensação legítima de pertencimento.

Esse encontro pode ser profundamente reparador. A pessoa percebe que não está sozinha, que sua história não é incompreensível e que outras pessoas sobreviveram a dores parecidas. O risco não está na semelhança, mas no que o grupo faz com ela. A ferida compartilhada pode tornar-se ponto de partida para consciência e tratamento ou transformar-se em argumento para normalizar impulsividade, ausência de limites e repetição.

Feridas semelhantes criam reconhecimento. Não criam, por si sós, maturidade, lucidez ou capacidade de aconselhar.

FREUD, JUNG E A IDENTIFICAÇÃO

Freud mostrou que os vínculos grupais são atravessados por processos de identificação. Reconhecemos no outro algo de nós mesmos, algo que desejamos ser ou uma experiência que nos permite sentir pertencimento. A amizade pode, assim, oferecer uma identidade provisória: “somos as que sobreviveram”, “somos as que não aceitam limites”, “somos as que recomeçam”, “somos as que ninguém compreendeu”. Essa identidade coletiva contém força, mas pode tornar-se rígida quando qualquer questionamento é vivido como traição ao grupo.

Pela lente de Jung, algumas amizades também carregam projeções da sombra. Uma pessoa pode sentir fascínio por quem encarna liberdade, juventude, rebeldia, sexualidade, desapego ou ausência de compromissos. Talvez não queira conscientemente abandonar sua família, trabalho ou responsabilidades; ainda assim, pode aproximar-se de pessoas que vivem esses elementos porque elas representam uma parte sua pouco reconhecida. Perto delas, experimenta simbolicamente uma vida que teme admitir desejar.

A sombra não é apenas aquilo que consideramos ruim. É tudo o que foi excluído da identidade consciente. Por isso, uma pessoa construída como mãe, esposa, cuidadora ou guerreira responsável pode ser atraída por vínculos que lhe permitem viver, ainda que por empréstimo, a fantasia de não dever nada a ninguém. O problema não é a existência desse desejo, mas a ausência de consciência sobre o preço de transformá-lo em direção de vida.

QUANDO ACOLHER SE TRANSFORMA EM CONFIRMAR

Uma amizade madura oferece acolhimento sem retirar a capacidade de pensar. Ela pode dizer: “eu acredito em sua dor” e, ao mesmo tempo, perguntar: “o que você ainda não está conseguindo enxergar?”. Nem todo apoio, porém, funciona assim. Em certos grupos, acolher passa a significar concordar; questionar torna-se deslealdade; introduzir nuance parece agressão.

A pesquisa sobre co-ruminação descreve conversas em que problemas são repetidamente revisitados, detalhes são analisados, sentimentos negativos são ampliados e hipóteses são produzidas sem que a reflexão conduza necessariamente a elaboração ou ação. Essas conversas podem aumentar intimidade e sensação de apoio, mas também manter a ansiedade, o ressentimento e a convicção de que o sofrimento só possui uma interpretação.

Durante uma separação, esse processo pode transformar amigas e familiares em um júri afetivo. A pessoa não busca apenas companhia para suportar a dor; busca votos que diminuam a dúvida. Conta episódios selecionados, recebe indignação, volta à relação mais convicta de que o outro é o único problema e utiliza a reação do companheiro como nova prova diante do grupo. Forma-se um circuito em que cada conversa fortalece uma narrativa e reduz a possibilidade de autorreflexão.

Em períodos de fragilidade, nem sempre procuramos quem possa nos ajudar a enxergar melhor. Algumas vezes, procuramos quem nos permita continuar enxergando apenas aquilo que conseguimos suportar.

A SEPARAÇÃO E A DESQUALIFICAÇÃO DO COMPANHEIRO

Desvalorizar o companheiro pode exercer uma função psíquica durante a ruptura. Enquanto ele conserva qualidades, história compartilhada e importância afetiva, separar-se dói e exige luto. Transformá-lo em alguém totalmente inadequado simplifica a decisão: a ambivalência desaparece, a culpa diminui e a raiva fornece energia para o afastamento.

O grupo de apoio pode participar desse movimento sem perceber. Como conhece principalmente o relato apresentado, tende a organizar sua resposta a partir daquela versão. Frases como “ele nunca a compreendeu”, “você já suportou demais” ou “você precisa viver” podem acolher uma dor real; mas, quando impedem qualquer pergunta sobre a participação de quem narra, tornam-se sustentação coletiva de uma história unilateral.

É verdade que um companheiro de muitos anos costuma conhecer aspectos que amizades recentes não presenciaram: padrões repetidos, crises anteriores, promessas, escolhas financeiras, formas de reagir à frustração e aquilo que acontece longe do olhar social. Isso não o torna dono da verdade. Ele também participa do conflito, possui falhas, interesses e sua

própria interpretação. A formulação mais equilibrada é simples: as amigas conhecem o relato; o companheiro conhece a convivência; nenhum deles, isoladamente, conhece toda a verdade psíquica da pessoa.

TRIANGULAÇÃO: QUANDO O CONFLITO RECRUTA TERCEIROS

Na teoria dos sistemas familiares de Murray Bowen, um triângulo pode formar-se quando a tensão entre duas pessoas é regulada pela entrada de uma terceira. Em vez de a ansiedade permanecer no vínculo e ser elaborada diretamente, alguém é recrutado como confidente, aliado, mensageiro ou juiz. O triângulo oferece alívio temporário porque distribui a tensão, mas pode tornar o diálogo original ainda mais difícil.

Amigas, familiares e até filhos adultos podem ser colocados nessa posição. Quando recebem detalhes íntimos e são convidados a decidir quem está certo, deixam de oferecer apenas apoio e passam a sustentar uma coalizão. Filhos podem sentir que precisam proteger um dos pais, validar decisões ou condenar o outro. Mesmo quando são adultos, esse lugar pode ser emocionalmente pesado e confundir fronteiras que deveriam preservar a relação entre pais e filhos.

A pergunta decisiva não é “com quem converso?”, mas “para que converso?”. Procuo organizar meus sentimentos, ouvir perspectivas diferentes e assumir minha escolha? Ou procuro testemunhas que confirmem minha inocência, eliminem minha dúvida e carreguem parte da responsabilidade por uma decisão que temo tomar?

POR QUE EVITAR PESSOAS DA PRÓPRIA IDADE?

Amizades intergeracionais podem ser ricas e genuínas. Idade não garante maturidade, e uma pessoa de trinta anos pode ter mais capacidade de reflexão do que alguém de sessenta. A questão surge quando existe rejeição sistemática de pares da mesma faixa etária e preferência quase exclusiva por ambientes muito jovens.

Pessoas da mesma idade podem funcionar como espelhos do tempo: lembram mudanças corporais, menopausa, filhos independentes, escolhas acumuladas, limites financeiros, perdas e a necessidade de reconstruir propósito. Também podem possuir referências semelhantes de compromisso e perceber padrões que o grupo mais jovem ainda não viveu ou não se sente autorizado a confrontar.

Pessoas mais jovens podem simbolizar futuro aberto, novidade, mobilidade, desejo, menor peso de consequências e a fantasia de que tudo ainda está começando. A aproximação pode ser uma afinidade verdadeira; pode também sustentar a sensação de juventude e oferecer admiração a uma persona que precisa sentir-se intensa, livre e atual. A questão não é proibir essas amizades, mas perguntar se existe diversidade de espelhos ou apenas a escolha daqueles que preservam uma imagem desejada.

Não é a idade das amizades que define sua qualidade. É a capacidade de acolher sem infantilizar, apoiar sem concordar com tudo e confrontar sem humilhar.

CORPO, ACADEMIA E SUSTENTAÇÃO DA AUTOESTIMA

Cuidar do corpo, frequentar academia e desejar sentir-se bonito não são sinais de patologia. Exercício pode oferecer saúde, rotina, autonomia, prazer, convivência e uma experiência concreta de competência. Em fases de mudança corporal e hormonal, voltar a sentir força e vitalidade pode ser uma forma legítima de reconexão consigo.

Entretanto, o corpo pode assumir uma função mais pesada quando precisa provar continuamente que a pessoa ainda possui valor. Elogios, olhares, comparação, sedução e aprovação de pessoas mais jovens passam a funcionar como fontes externas de coesão. Na linguagem psicanalítica, a aparência pode tornar-se uma sustentação narcísica: não no sentido vulgar de egoísmo, mas como apoio para que o eu se sinta inteiro, desejável e existente.

Lacan permite pensar a identidade como atravessada pela imagem e pelo olhar do Outro. A pergunta silenciosa pode ser: “ainda me veem?”, “ainda sou desejável?”, “ainda pertenço ao mundo da juventude e da possibilidade?”. Kohut, por outro caminho, ajuda a compreender como a autoestima pode depender de experiências de espelhamento. Quando o eu não consegue sustentar internamente seu valor, procura no ambiente a confirmação que precisa repetir.

A pergunta mais reveladora não é quantas vezes alguém frequenta a academia nem quanto investe na aparência. É o que acontece quando não recebe elogios, atenção ou desejo. O cuidado permanece expressão de saúde ou transforma-se em desespero, comparação e sensação de

desaparecimento? O corpo pode ser casa, instrumento e história; quando precisa ser tribunal permanente de valor, torna-se outra armadura.

O CONTRAPONTO ESTOICO: COMPANHIA, CARÁTER E AUTORIA

Sêneca reconhecia que as companhias e as multidões perturbam disposições internas que imaginávamos já dominar. O pensamento estoico não afirma que o meio determina inevitavelmente o caráter, mas insiste que hábitos, exemplos e conversas repetidas influenciam nossos julgamentos. Escolher companhias é também escolher quais ideias receberão espaço cotidiano.

Epicteto desloca o centro da decisão para aquilo que depende de nós: nossos juízos, escolhas e ações. Uma amizade virtuosa não decide em nosso lugar, não alimenta ressentimento como prova de lealdade e não oferece aprovação como substituto da consciência. Ela ajuda a recuperar lucidez para que a pessoa possa escolher e responder pelas consequências.

O amigo que apenas confirma pode parecer mais amoroso no instante da dor. O amigo que acolhe e também devolve responsabilidade pode ser mais fiel ao crescimento. A verdadeira companhia não exige que abandonemos nosso discernimento para pertencer. Ela amplia a capacidade de sustentar vínculo e autonomia ao mesmo tempo.

A AMIZADE QUE AMADURECE

Uma rede saudável contém diferentes tipos de presença: pessoas capazes de escutar, pessoas que conhecem a história, pessoas que não dependem de nossa aprovação e profissionais que não precisam escolher um lado. Essa diversidade reduz a chance de uma única narrativa dominar todas as relações.

A amizade que amadurece não humilha nem oferece diagnósticos improvisados. Ela não demoniza o companheiro apenas para aliviar a amiga e não transforma sofrimento em espetáculo. Pode dizer: “estou ao seu lado, mas não vou ajudá-la a fugir de si mesma”. Essa frase preserva carinho e responsabilidade - duas dimensões que precisam permanecer juntas.

Os melhores espelhos não são os que nos devolvem sempre a imagem mais agradável. São os que nos ajudam a permanecer inteiros diante da verdade.

PAUSA PARA REFLETIR

- Minhas amizades ampliam minha visão ou apenas confirmam a versão que apresento?
- Eu consigo permanecer próximo de alguém que me acolhe e, ao mesmo tempo, questiona minhas escolhas?
- Ao falar de um relacionamento, procuro elaborar a dor ou formar um tribunal afetivo?
- Já transformei filhos, familiares ou amigos em aliados contra alguém com quem eu deveria conversar diretamente?
- O que sinto ao conviver com pessoas da minha idade? Que verdades esse espelho desperta?
- Meu cuidado com o corpo expressa saúde e prazer ou depende da aprovação para que eu me sinta valioso?
- Que tipo de amigo estou escolhendo ser para os outros?

PARTE IV — INTEGRAÇÃO E LIBERDADE

Sombra, desapego, responsabilidade e a construção de uma vida mais inteira.

“Liberdade não é negar a própria história. É deixar de ser governado por ela.”

CAPÍTULO 14

Jung e a sombra que pede passagem

Integrar a vulnerabilidade sem abandonar a força



A sombra, em Jung, não é sinônimo de maldade. Ela reúne aspectos da personalidade que o eu consciente não reconhece ou não aceita. Tudo o que ameaça nossa imagem preferida pode ser lançado nela: dependência, agressividade, medo, desejo, inveja, fragilidade, sensualidade, necessidade de cuidado.

Na pessoa identificada com a guerreira, a sombra pode conter justamente a criança que precisa. Essa necessidade não desaparece porque foi negada. Volta de modo indireto: cobrança, ciúme, teste de amor, autoritarismo, vitimização ou busca insistente por validação. Quanto mais a pessoa afirma “não preciso de ninguém”, mais sua vida pode continuar organizada pelo medo de precisar.

Também podem ser projetadas na sombra a própria agressividade e responsabilidade. A pessoa se percebe apenas como alguém que reage às ações alheias. O outro é controlador, insensível, egoísta ou incapaz de escutar; ela apenas se defende. Algumas acusações podem ser verdadeiras, mas a ausência total de autorreflexão sugere que parte da imagem interna foi depositada fora.

Integrar a sombra não significa concordar com todo impulso. Significa reconhecer: “há em mim uma parte que quer controlar”, “há em mim raiva”, “eu preciso de validação”, “tenho medo de envelhecer”, “posso ferir quando me sinto ameaçado”. Quando nomeada, a sombra deixa de operar exclusivamente pelas costas.

Jung chamou de individuação o processo de tornar-se uma pessoa mais inteira, não uma pessoa perfeita. A individuação não elimina contradições; permite sustentá-las. Posso ser forte e precisar. Posso amar e colocar

limites. Posso envelhecer e continuar desejante. Posso reconhecer meu sofrimento e minha participação no sofrimento alheio.

A persona também não precisa ser destruída. A guerreira continuará útil diante de desafios reais. A diferença é que ela não será convocada para cada conversa, cada crítica ou cada silêncio. Outras figuras internas ganham espaço: a cuidadora, a aprendiz, a amante, a sábia, a pessoa que descansa.

O encontro com a sombra exige coragem porque retira a inocência absoluta. Ao mesmo tempo, devolve liberdade. Enquanto tudo de difícil pertence ao outro, nada pode ser transformado em nós. Quando reconhecemos nossa parte, recuperamos capacidade de escolha.

Integração

A sombra não pede licença para governar. Pede reconhecimento para que não precise comandar escondida.

PAUSA PARA REFLETIR

- Quais características minhas só consigo enxergar nos outros?
- Que necessidade considero humilhante admitir?
- Qual parte de mim aparece justamente quando tento provar que ela não existe?

Desapego sem frieza

Lacan, estoicismo e a difícil arte de separar-se sem apagar



A palavra desapego é frequentemente confundida com indiferença. Algumas pessoas acreditam que ser forte é não sentir, não procurar, não demonstrar e substituir rapidamente aquilo que foi perdido. Esse modelo não é liberdade; muitas vezes é defesa.

Em Lacan, a separação envolve reconhecer a falta como parte da condição humana. Nenhum parceiro pode completar definitivamente o sujeito, garantir sua identidade ou responder a todas as perguntas sobre seu valor. Enquanto exigimos do outro essa função, o vínculo oscila entre idealização e ressentimento: primeiro ele promete tudo; depois é acusado de não cumprir o impossível.

Separar-se, nesse sentido, é retirar do outro o lugar de garantia. Posso amar alguém sem transformá-lo em responsável por minha existência. Posso perder alguém sem concluir que perdi a mim mesmo. Posso aceitar que o desejo do outro não está sob meu controle.

Os estoicos chegam por outra via. Epicteto distingue aquilo que depende de nós — julgamentos, escolhas e ações — daquilo que não depende — corpo em todos os seus aspectos, reputação, passado, decisões alheias e acontecimentos. Essa distinção não exige apatia. Exige direcionar energia para a resposta possível.

Marco Aurélio lembra a impermanência das formas humanas; Sêneca convida a considerar o uso do tempo. Aplicados com cuidado, esses autores não ensinam a reprimir emoções. Ensinam a não entregar o governo da vida a cada emoção que surge.

O desapego maduro contém luto. Reconhece que algo teve valor, que a perda dói e que o outro não pode ser possuído. Também contém responsabilidade: não usa o sofrimento como licença para perseguir, humilhar, controlar ou construir uma campanha de culpa.

Há uma diferença profunda entre dizer “não preciso sentir” e “posso sentir sem me abandonar”. A primeira frase cria armadura; a segunda cria presença. A pessoa não precisa provar que desligou. Pode atravessar saudade, raiva e ambivalência sem transformar cada afeto em ação.

No envelhecimento, esse desapego também se dirige a imagens de si. Não é abandonar o corpo, a beleza ou a vitalidade, mas abrir mão da exigência de permanecer idêntico. A dignidade não depende de vencer o tempo. Depende de responder ao tempo com consciência.

Desapegar não é apagar o amor; é deixar de exigir que o amor suspenda a realidade.

PAUSA PARA REFLETIR

- O que tento controlar mesmo sabendo que pertence à liberdade do outro?
- Consigo sentir uma emoção sem transformá-la imediatamente em ação?
- Que imagem antiga de mim preciso agradecer e liberar?

Da sobrevivência à autoria da própria vida

Responsabilidade, ajuda profissional e construção de propósito



Durante muito tempo, sobreviver pode ter sido a única prioridade possível. Na vida adulta, porém, chega um ponto em que as defesas precisam ser revistas. Uma estratégia que salvou a criança pode aprisionar o adulto. A pergunta não é se a defesa foi errada, mas se continua adequada ao presente.

Autoria não significa controle absoluto. Significa reconhecer influências sem tratar-se como objeto passivo delas. A pessoa não escolheu a violência que viveu, as limitações que encontrou ou todas as mudanças do corpo. Pode, contudo, participar da escolha de como cuidará dessas marcas hoje.

O primeiro passo é linguagem. Nomear medo, vergonha, carência, raiva e luto diminui a necessidade de expressá-los apenas por ordens, rupturas, sexo, substâncias ou agitação. “Estou com medo de perder importância” abre uma conversa diferente de “você não me valorizam”.

O segundo é tolerância. Escutar até o fim, esperar antes de responder, concluir uma tarefa, permanecer em uma relação saudável quando a novidade diminui e suportar um limite sem fugir são capacidades treináveis. Pequenas experiências repetidas ensinam ao organismo que calma não é perigo.

O terceiro é reparação. Pedir desculpas sem acrescentar imediatamente uma justificativa; reconhecer o impacto; perguntar o que pode ser feito de modo diferente. Reparar não apaga o passado, mas interrompe a repetição.

O quarto é construir propósito que não dependa de ser indispensável. Filhos criados, mudanças profissionais e envelhecimento abrem perdas, mas também espaço. Propósito pode nascer de criação, estudo, amizade, trabalho com sentido, espiritualidade, serviço, arte, cuidado do corpo e contribuição comunitária. Não precisa ser uma grande missão; precisa ser vivido.

O quinto é aceitar ajuda especializada. Psicoterapia pode trabalhar repetição, luto, sombra, vergonha e vínculos. Avaliação psiquiátrica pode ser necessária diante de depressão, alterações importantes de humor, impulsividade ou uso de substâncias. Ginecologista ou endocrinologista podem investigar sintomas hormonais e outras condições. Profissionais diferentes respondem a dimensões diferentes do sofrimento.

A busca de ajuda não é rendição. Para quem passou a vida provando que consegue sozinho, talvez seja uma das formas mais profundas de coragem. A força deixa de ser armadura e passa a ser capacidade de permanecer presente diante da verdade.

Uma frase possível

Eu não sou culpado por tudo o que me aconteceu, mas sou responsável por procurar caminhos para que isso não continue acontecendo por meio de mim.

PAUSA PARA REFLETIR

- Qual defesa antiga mais limita minha vida atual?
- Que reparação concreta está ao meu alcance?
- Que propósito quero construir quando já não preciso viver apenas para sobreviver?

A força que aprende a descansar



Este livro começou com uma imagem: alguém que aprendeu a atravessar tempestades e, por isso, não sabe o que fazer quando o céu se abre. A força foi real. A dor também. Nada do que foi vivido precisa ser diminuído para que a responsabilidade adulta possa nascer.

Padrões de controle, vitimização, busca de intensidade, medo do envelhecimento e desligamento nos términos podem ser compreendidos como tentativas de proteção. Mas uma defesa não é julgada apenas por sua origem; é preciso observar seus efeitos. Protege ainda ou passou a ferir? Garante segurança ou produz a solidão que mais teme?

Freud mostrou que o passado retorna em repetições e que o luto exige trabalho. Lacan ensinou que nenhum Outro pode completar o sujeito e que separar-se implica abandonar a fantasia de garantia. Jung lembrou que aquilo que excluímos de nossa consciência volta pela sombra. Os estoicos insistiram que liberdade começa ao distinguir o que depende de nós.

Essas tradições não oferecem um diagnóstico pronto. Oferecem linguagem. E linguagem pode transformar uma fatalidade muda em pergunta: “por que faço isso?”, “o que tento proteger?”, “que outra resposta é possível?”.

A pessoa que se reconhece nestas páginas não precisa concluir que está condenada. Neuroplasticidade, relações seguras, tratamento adequado, reflexão e prática permitem mudanças ao longo da vida. Tampouco deve concluir que bastará força de vontade. Alguns sofrimentos pedem cuidado profissional, investigação médica e apoio consistente.

Aquele que convive com alguém assim também precisa lembrar seus limites. Amor não cura sozinho, compreensão não exige submissão e ninguém deve permanecer em situação de violência para provar acolhimento. É possível amar e afastar-se; compreender e dizer não; desejar o bem do outro sem tornar-se responsável por salvá-lo.

A esperança mais realista não promete ausência de dor. Promete possibilidade de resposta. A armadura pode abrir-se. A guerreira pode descansar. A criança pode ser reconhecida sem assumir o comando. E a vida, antes organizada para sobreviver, pode finalmente começar a ser escolhida.

A maturidade não acontece quando deixamos de precisar; acontece quando podemos precisar sem perder a nós mesmos.

CADERNO DE REFLEXÃO

As perguntas seguintes não são testes. Servem para iniciar uma conversa consigo mesmo ou levar material a um processo terapêutico. Responda sem tentar parecer forte, correto ou inocente.

História e proteção

1. Que situações da infância me ensinaram a permanecer alerta?

2. Qual comportamento atual nasceu como proteção?

3. O que eu temia que acontecesse se demonstrasse necessidade?

Controle e escuta

1. Em quais situações passo do pedido para a ordem?

2. O que sinto no corpo quando alguém discorda de mim?

3. Consigo repetir com fidelidade o que o outro disse antes de responder?

Crítica e responsabilidade

1. Que diferença faço entre culpa e responsabilidade?

2. Quais justificativas uso com maior frequência?

3. Quando foi a última vez que pedi desculpas sem acrescentar “mas”?

Vergonha, validação e luto

1. Quando critico outra pessoa, o que evito reconhecer em mim?

2. Confundo ser amado com receber confirmação contínua?

3. Busco movimento ou um novo vínculo para não permanecer diante de uma perda?

Decisão, intimidade e escassez

1. Em quais decisões procuro tantas opiniões que já não consigo reconhecer meu próprio desejo?
2. O que temo que aconteça se eu escolher e depois descobrir que errei?
3. Com quem compartilho a intimidade de meus relacionamentos? O que busco nessas conversas?
4. Já coloquei filhos, familiares ou amigos na posição de árbitros de um conflito que pertence ao casal?
5. Quais crises financeiras atuais podem ser relacionadas a escolhas, impulsos ou ausências de planejamento anteriores?
6. Sou mais eficiente para apagar incêndios do que para criar rotinas que os evitem?
7. Quando recebo ajuda, mudo a estrutura que produziu a crise ou apenas resolvo a emergência?
8. Qual decisão pequena posso assumir sem esperar aprovação unânime?

Vínculos e separação

1. Eu me afasto antes de correr o risco de ser abandonado?
2. Preciso desvalorizar alguém para conseguir me separar?
3. O que cada término repetiu de relações anteriores?

Ruído e calma

1. O que aparece quando fico em silêncio?
2. Que urgências crio para evitar a monotonia?
3. Consigo concluir uma tarefa antes de começar outra?

Tempo e propósito

1. Que perdas do envelhecimento ainda não reconheci?
2. Quem sou além de meus filhos, parceiros, trabalho e aparência?

3. Que contribuição desejo oferecer nesta fase da vida?

Amizades, espelhos e corpo

1. Quais pessoas conseguem me acolher sem concordar automaticamente comigo?

2. Quando conto um conflito, apresento também dúvidas e minha participação ou apenas provas contra o outro?

3. Em quais situações procuro um grupo para confirmar uma decisão que ainda não consigo assumir?

4. Já envolvi filhos, familiares ou amigos em uma intimidade que deveria ter limites mais claros?

5. O que amizades da minha própria idade despertam em mim?

6. Meu cuidado com aparência e corpo continua sendo prazer quando não recebo validação?

7. Que amizade me ajuda a pensar com mais liberdade e responsabilidade?

Sombra e integração

1. Que característica condeno nos outros e recuso em mim?

2. Qual parte vulnerável precisa ser acolhida?

3. Como seria uma força capaz de descansar?

QUANDO PROCURAR AJUDA

Procure avaliação profissional quando o sofrimento persistir, quando os mesmos conflitos se repetirem apesar de tentativas de mudança ou quando houver prejuízo importante em relacionamentos, trabalho, finanças, sono ou saúde.

Mudanças recentes ou acentuadas de personalidade, memória, julgamento, energia, impulsividade ou necessidade de sono merecem atenção médica. Também é importante procurar ajuda diante de aumento do uso de álcool ou drogas, comportamentos de risco, isolamento, perda de prazer, desesperança ou sensação de que a vida perdeu sentido.

Psicólogos e psicanalistas podem ajudar na elaboração de vínculos, repetição, luto, vergonha, trauma e identidade. Psiquiatras avaliam sintomas, riscos e necessidade de tratamento médico. Ginecologistas e endocrinologistas podem investigar menopausa, tireoide e outros fatores corporais. Avaliação neuropsicológica ou especializada pode contribuir quando há dúvida sobre TDAH ou alterações cognitivas.

Se houver violência, priorize segurança. Explicações emocionais não tornam aceitáveis agressões físicas, ameaças, humilhação, controle financeiro, coerção sexual ou isolamento.

Em situação de risco imediato, procure atendimento de emergência. No Brasil, para apoio emocional e prevenção do suicídio, o CVV atende gratuitamente pelo telefone 188, 24 horas, e oferece chat em www.cvv.org.br.

NOTAS E REFERÊNCIAS

As referências abaixo combinam obras clássicas de psicanálise, psicologia analítica e estoicismo com fontes institucionais contemporâneas. As datas de obras clássicas indicam o ano original quando pertinente; traduções e edições variam.

EPITETO. Manual (Enchiridion). Diversas edições e traduções.

FREUD, Anna. O ego e os mecanismos de defesa. Obra originalmente publicada em 1936.

FREUD, Sigmund. Luto e melancolia. 1917.

FREUD, Sigmund. Além do princípio do prazer. 1920.

FREUD, Sigmund. O Eu e o Id. 1923.

FREUD, Sigmund. Inibição, sintoma e angústia. 1926.

JUNG, C. G. O eu e o inconsciente. Petrópolis: Vozes, diversas edições.

JUNG, C. G. Os arquétipos e o inconsciente coletivo. Petrópolis: Vozes, diversas edições.

JUNG, C. G. Aion: estudos sobre o simbolismo do si-mesmo. Petrópolis: Vozes, diversas edições.

JUNG, C. G. O homem e seus símbolos. Diversas edições em português.

KOHUT, Heinz. A análise do self. Obra originalmente publicada em 1971.

WINNICOTT, D. W. O ambiente e os processos de maturação. Diversas edições em português.

LACAN, Jacques. Escritos. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

LACAN, Jacques. O Seminário, livro 10: A angústia. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

LACAN, Jacques. O Seminário, livro 11: Os quatro conceitos fundamentais da psicanálise. Rio de Janeiro: Zahar, 1985.

MARCO AURÉLIO. Meditações. Diversas edições e traduções.

SÊNECA. Sobre a brevidade da vida. Diversas edições e traduções.

SÊNECA. Cartas a Lucílio. Diversas edições e traduções.

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH (NIMH). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: What You Need to Know. Disponível em: nimh.nih.gov. Consulta em 29 jul. 2026.

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH (NIMH). Depression; Older Adults and Mental Health. Disponível em: nimh.nih.gov. Consulta em 29 jul. 2026.

NATIONAL INSTITUTE ON AGING (NIA). What Is Menopause?; Sleep Problems and Menopause; Depression and Older Adults; Facts About Aging and Alcohol. Disponível em: nia.nih.gov. Consulta em 29 jul. 2026.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE). Attention deficit hyperactivity disorder: diagnosis and management. Guideline NG87. 2018, atualizações posteriores.

NHS. Symptoms of menopause and perimenopause. Disponível em: nhs.uk. Consulta em 29 jul. 2026.

SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH SERVICES ADMINISTRATION (SAMHSA). Understanding Child Trauma; Trauma and Violence. Disponível em: samhsa.gov. Consulta em 29 jul. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Depressive disorder (depression); Anxiety disorders; Mental health. Disponível em: who.int. Consulta em 29 jul. 2026.

NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE (NIDA). Cannabis (Marijuana); Cannabis and the Brain. Disponível em: nida.nih.gov. Consulta em 29 jul. 2026.

NATIONAL INSTITUTE ON AGING (NIA). Assessing Cognitive Impairment in Older Patients; Cognitive Health and Older Adults. Disponível em: nia.nih.gov. Consulta em 29 jul. 2026.

MEDLINEPLUS. Thyroid Diseases; TSH Test. U.S. National Library of Medicine. Disponível em: medlineplus.gov. Consulta em 29 jul. 2026.

BOWEN, Murray. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978.

MCPHERSON, Miller; SMITH-LOVIN, Lynn; COOK, James M. Birds of a Feather: Homophily in Social Networks. *Annual Review of Sociology*, v. 27, p. 415-444, 2001.

ROSE, Amanda J. Co-Rumination in the Friendships of Girls and Boys. *Child Development*, v. 73, n. 6, p. 1830-1843, 2002.

PEARCE, Gemma; THØGERSEN-NTOUNI, Cecilie; DUDA, Joan. Body Image during the Menopausal Transition: a Systematic Scoping Review. *Health Psychology Review*, v. 8, n. 4, p. 473-489, 2014.

SÉJOURNÉ, Natalène et al. Body Image, Satisfaction with Sexual Life, Self-Esteem, and Anxiodepressive Symptoms: a Comparative Study between Premenopausal, Perimenopausal, and Postmenopausal Women. *Journal of Women & Aging*, v. 31, n. 1, p. 18-29, 2019.

SÊNECA. Cartas a Lucílio, especialmente Carta 7: Sobre as multidões. Diversas edições e traduções.

SOBRE O AUTOR

Cristiano Garcia é autor e pesquisador independente de relações humanas, comportamento, estratégia e desenvolvimento pessoal. Sua escrita nasce da experiência de vida, da observação dos vínculos e do diálogo entre filosofia, psicanálise e responsabilidade individual.

Em *Quando a Força Vira Armadura*, Cristiano transforma uma experiência afetiva em uma obra de esclarecimento. O objetivo não é explicar uma pessoa específica, mas oferecer linguagem a todos que reconhecem a tensão entre força e vulnerabilidade, amor e controle, aproximação e fuga.

Esta é uma obra de reflexão, não de diagnóstico. Seu convite central é simples e exigente: compreender a própria história sem usá-la como prisão, buscar ajuda quando necessário e aprender a construir uma vida que não dependa permanentemente de uma batalha.

*Que a compreensão não seja uma nova forma de julgamento, mas
o começo de uma liberdade responsável.*

CRISTIANO GARCIA