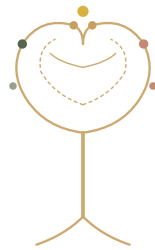


PSICOLOGIA CLÍNICA & SAÚDE MENTAL

A vida nos ensina a repetir.

A consciência nos ensina a escolher.



EDIÇÃO ESPECIAL DIGITAL

A vida nos ensina a repetir.

A consciência nos ensina a escolher.



“

Entre o estímulo e a resposta, há um espaço. Nesse espaço reside o nosso poder de escolher a nossa resposta. Na nossa resposta residem o nosso crescimento e a nossa liberdade.

— Viktor E. Frankl

© Marina Dayrell de Oliveira Lima. Todos os direitos reservados.

Belo Horizonte, Minas Gerais • 2026

APRESENTAÇÃO

MARINA DAYRELL

SOBRE A AUTORA

Marina Dayrell de Oliveira Lima

**Psicóloga Clínica & Especialista em Saúde Mental**

Mestre pela UFMG. Atendimento clínico individual e familiar nas modalidades on-line e presencial.

[@marinadayrell.psi](https://www.instagram.com/marinadayrell.psi)

Marina Dayrell de Oliveira Lima Psicóloga graduada pela Universidade FUMEC. Enfermeira graduada pela Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais. Especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial pela Universidade Estácio de Sá. Especialista em Auditoria e Gestão da Qualidade Aplicada aos Serviços de Saúde pelo Centro Universitário UNA. Mestre pela Universidade Federal de Minas Gerais, com enfoque em Qualidade de Vida, na linha de pesquisa Promoção da Saúde, Prevenção e Controle de Agravos. Atende como psicóloga nas modalidades on-line e presencial em consultório particular. Atuou por 9 anos no Hospital Psiquiátrico André Luiz no acolhimento e atendimento humanizado de pessoas com sofrimento mental e dependência química. É membro da Câmara Técnica de Saúde Mental do Conselho Regional de Enfermagem de Minas Gerais - COREN-MG. É sócia-fundadora da empresa Psiquê Cuidados com a saúde mental, responsável pelo acolhimento, triagem e gestão dos atendimentos de saúde mental individuais e familiares, on-line, presenciais em consultório e domiciliares. É psicóloga palestrante pela empresa IBDSocial. Tem experiência profissional em saúde mental, dependência química, saúde coletiva e saúde do idoso, como preceptora e docente universitária na área da saúde. É pesquisadora na área da saúde e palestrante em eventos científicos, universidades e hospitais. Instagram: @marinadayrell.psi

ESTRUTURA DA OBRA

Sumário

Introdução: Antes de Começar	pág. 5
Capítulo 1: Antes de Aprender a Falar	pág. 9
Capítulo 2: As Histórias Não Contadas	pág. 12
Capítulo 3: O Lugar que Você Aprendeu a Ocupar	pág. 14
Capítulo 4: A Ilusão de Ser Perfeito	pág. 17
Capítulo 5: A Infância no Adulto	pág. 21
Capítulo 6: O Piloto Automático	pág. 25
Capítulo 7: Olhar sem Culpar	pág. 29
Capítulo 8: Interrompendo Padrões	pág. 32
Capítulo 9: A Consciência e a Escolha	pág. 36
Apêndice: Fundamentos Teóricos	pág. 40
Agradecimentos Especiais	pág. 46



INTRODUÇÃO

Antes de começar, quero lhe fazer um convite.



Antes de começar, quero lhe fazer um convite. Não leia este e-book como quem procura respostas prontas. Leia como quem abre um álbum de fotografias da própria vida. Algumas páginas talvez despertem boas lembranças. Outras podem trazer questionamentos, desconfortos ou até mesmo emoções que você não esperava encontrar. E tudo bem. Se você chegou até aqui, provavelmente existe alguma pergunta que tem acompanhado a sua história. Talvez você perceba que vive relacionamentos parecidos, mesmo desejando algo diferente. Talvez sinta que sempre acaba assumindo responsabilidades que não são suas. Talvez tenha dificuldade em dizer "não", carregue culpa quando escolhe a si mesmo ou viva tentando corresponder às expectativas dos outros. Ou talvez apenas exista uma sensação difícil de explicar: a impressão de estar vivendo no piloto automático, repetindo caminhos que você nunca escolheu conscientemente. Se alguma dessas situações fez sentido para você, saiba que não está sozinho. Ao longo da minha trajetória como psicóloga e na saúde mental, acompanhei inúmeras histórias. Histórias diferentes entre si, mas que tinham algo em comum: muitas pessoas acreditavam que seus comportamentos eram apenas "o seu jeito de ser". Entretanto, quando começávamos a olhar para suas histórias com mais profundidade, percebíamos que muitos desses comportamentos haviam sido aprendidos ao longo da vida. Você não nasceu sabendo como amar. Não nasceu sabendo lidar com conflitos. Não nasceu acreditando que precisava agradar todo mundo. Não nasceu acreditando que precisava ser forte o tempo inteiro. Grande parte daquilo que hoje parece fazer parte da sua personalidade foi construído nas relações que estabeleceram a sua história. Desde o momento em que você nasceu, começou a aprender sobre o mundo observando as pessoas que cuidavam de você. Aprendeu, mesmo sem palavras, como o afeto era demonstrado, como os conflitos eram resolvidos, como as emoções eram acolhidas ou silenciadas, quais comportamentos eram valorizados e quais eram evitados. Pouco a pouco, essas experiências foram formando maneiras de pensar, sentir e agir. Na Psicologia Sistêmica, compreendemos que ninguém se desenvolve isoladamente. Somos profundamente influenciados pelos sistemas dos quais fazemos parte: nossa família, nossa cultura, nossas relações e os diferentes contextos que atravessam a

nossa vida. Isso não significa que somos determinados por eles ou que estamos condenados a repetir a história de quem veio antes de nós. Significa apenas que compreender essas influências amplia a nossa possibilidade de escolha. Este não é um e-book para encontrar culpados. Não é um e-book para julgar seus pais, seus cuidadores ou sua família. Eles também foram filhos antes de serem pais. Também cresceram dentro de histórias, crenças, limitações e desafios que, muitas vezes, nunca tiveram a oportunidade de compreender. Este é um e-book sobre consciência. Porque aquilo que permanece inconsciente tende a se repetir. Mas aquilo que é compreendido pode ser transformado. Ao longo destas páginas, quero caminhar ao seu lado para que você compreenda como muitos padrões familiares são construídos, de que maneira eles podem aparecer na vida adulta e, principalmente, como é possível desenvolver relações mais saudáveis consigo mesmo e com as pessoas ao seu redor. Você descobrirá que compreender sua história não significa permanecer preso a ela. Significa, talvez pela primeira vez, tornar-se autor da própria vida. A vida pode nos ensinar a repetir. Mas é a consciência que nos permite escolher um novo caminho.

PRÓLOGO

Feche os olhos por um instante. Imagine um recém-nascido. Ele ainda não sabe falar. Não sabe andar. Não conhece o próprio nome. Não sabe o que é certo ou errado. Não conhece o significado de amor, medo, coragem, culpa ou rejeição. Ele apenas chega ao mundo. Pequeno. Completamente dependente. Agora imagine esse bebê sendo colocado nos braços da pessoa que irá cuidar dele. Antes mesmo de aprender a falar, ele já começa a aprender sobre a vida. Aprende pelo tom da voz. Pelos silêncios. Pela forma como é acolhido quando chora. Pela maneira como as pessoas se olham. Pela presença. Pela ausência. Pelos abraços. Pelas demonstrações de carinho. E até mesmo pela falta delas. Durante muitos anos, esse será o seu primeiro universo. A família.

É dentro dela que você aprende, ainda sem perceber, como funcionam os relacionamentos. Como as pessoas resolvem conflitos. Como demonstram afeto. Como lidam com perdas. Como enfrentam dificuldades. Como expressam — ou escondem — aquilo que sentem. Ninguém entrega um manual quando você nasce. Mas todos, de alguma forma, começam a escrevê-lo. Sem tinta. Sem papel. Escrevem por meio dos exemplos. E talvez seja justamente isso que torne essa história tão interessante. Porque você passou muitos anos acreditando que apenas observava a sua família. Quando, na verdade, ela também estava escrevendo parte da forma como você aprenderia a enxergar o mundo. Talvez hoje você seja uma pessoa que tem dificuldade para dizer "não". Ou que se sinta culpada sempre que decide cuidar de si. Talvez assuma responsabilidades que não lhe pertencem. Talvez se cobre por ser perfeito. Talvez tenha medo de decepcionar as pessoas. Talvez escolha parceiros emocionalmente indisponíveis. Ou talvez nem saiba explicar por que determinadas situações parecem se repetir na sua vida. E se eu lhe dissesse que, muitas vezes, essas repetições não nasceram na vida adulta? E se elas forem capítulos de uma história que começou muito antes de você perceber que estava escrevendo a sua própria? É sobre isso que quero conversar com você. Não para encontrar culpados. Não para julgar a sua família. Muito menos para convencer você de que tudo o que vive hoje é consequência da infância. A vida é muito mais complexa do que isso. Cada pessoa é resultado do encontro entre sua história, suas relações, seu temperamento, sua cultura, suas experiências e as escolhas que faz ao longo do caminho. Mas compreender a própria história pode lançar luz sobre caminhos que antes pareciam inevitáveis. Na Psicologia Sistêmica, entendemos que ninguém existe isoladamente. Somos constituídos nas relações que estabelecemos ao longo da vida. A família é o nosso primeiro sistema de pertencimento e, por isso, exerce uma influência importante na forma como aprendemos a amar, confiar, enfrentar conflitos, construir vínculos e interpretar o mundo. Influência, porém, não significa destino. Ao longo destas páginas, quero convidar você a olhar para a sua história com curiosidade, e não com culpa. Com coragem, e não com julgamento. Talvez você descubra que algumas escolhas nunca foram realmente escolhas. E talvez descubra algo ainda mais importante.

Que compreender de onde vêm os seus padrões não serve para permanecer preso ao passado. Serve para ampliar a liberdade de construir um futuro diferente. Como escreveu Viktor Frankl, entre o que nos acontece e a maneira como respondemos existe um espaço. É nesse espaço que mora a possibilidade de escolha. E acredito que este e-book seja um convite para ampliar esse espaço: entre a repetição e a consciência, entre o automático e o intencional, entre a história que você recebeu e a história que deseja construir. Se você chegou até aqui, quero lhe agradecer. Porque, de alguma forma, você escolheu olhar para si. E toda transformação começa exatamente assim. Com uma escolha.

Para refletir antes de seguir

MOMENTO DE REFLEXÃO

Antes de seguir, permita-se responder apenas para você: Se a sua vida fosse um e-book, quais histórias você sente que tem repetido sem perceber?

CAPÍTULO 1

Antes de você aprender a falar, já estava aprendendo sobre a vida.

“

"Toda criança chega ao mundo pronta para aprender. E o primeiro e-book que ela lê é a sua própria família."

Você consegue se lembrar da primeira palavra que disse? Provavelmente não. Consegue se lembrar do primeiro abraço que recebeu? Do primeiro colo? Da primeira vez em que alguém sorriu para você? Também não. E, ainda assim, essas experiências ajudaram a construir quem você é. Curioso, não é? As lembranças mais importantes da nossa vida nem sempre são aquelas das quais nos recordamos. Muitas delas permanecem registradas de outra maneira. No corpo. Nas emoções. Na forma como aprendemos a confiar. Na maneira como reagimos diante do medo. Na facilidade — ou dificuldade — de acreditar que somos amados.

Antes de existir um "você" consciente, já existia um bebê tentando compreender o mundo. Mas como um bebê compreende um mundo que ainda não consegue explicar com palavras? Observando. Sentindo. Vivendo... Imagine uma cena. Você nasce. Não conhece ninguém. Tudo é novo. As luzes. Os sons. Os cheiros. O toque. Você depende completamente das pessoas que o cercam. Quando sente fome, alguém precisa alimentá-lo. Quando sente frio, alguém precisa aquecê-lo. Quando sente medo, alguém precisa acolhê-lo. Nos primeiros anos de vida, você não aprende apenas a sobreviver. Você aprende, silenciosamente, como funciona o mundo. Se o seu choro era acolhido, seu cérebro ia registrando, pouco a pouco, que pedir ajuda podia ser seguro. Se suas emoções encontravam espaço, você aprendia, mesmo sem perceber, que sentir fazia parte da vida. Se havia previsibilidade, presença e cuidado, seu organismo aprendia que o mundo podia ser um lugar confiável. Mas nem todas as histórias acontecem dessa forma. Algumas crianças crescem em lares onde o amor existia, mas tinha dificuldade para ser demonstrado. Outras aprenderam que o silêncio era a melhor forma de evitar conflitos. Algumas perceberam que demonstrar tristeza incomodava os adultos. Outras descobriram que precisavam amadurecer cedo demais. E muitas aprenderam, sem que ninguém dissesse uma única palavra, que era preciso ser forte o tempo inteiro. É importante fazer uma pausa aqui. Isso não significa que existam famílias perfeitas e famílias erradas. Elas não existem. Toda família ama dentro das possibilidades que conhece. Toda família possui recursos, limites, histórias e desafios próprios. Os seus pais, ou aqueles que exerceram esse papel na sua vida, também foram crianças um dia. Também aprenderam observando. Também carregam crenças, medos e experiências que, muitas vezes, nunca tiveram oportunidade de compreender. Na Psicologia Sistêmica, costumamos olhar para a família como um sistema vivo. Isso significa que o comportamento de cada pessoa influencia e é influenciado pelos demais. Em vez de buscar um culpado para explicar o sofrimento, buscamos

compreender como as relações foram sendo construídas ao longo do tempo e quais significados elas ganharam para cada membro da família. Essa forma de olhar foi desenvolvida por diferentes autores da terapia familiar, entre eles Salvador Minuchin e Murray Bowen. Cada um, à sua maneira, mostrou que compreender a dinâmica das relações amplia as possibilidades de mudança. Não porque o passado possa ser apagado, mas porque ele pode ser compreendido sob uma nova perspectiva. Talvez você esteja pensando: "Então tudo o que vivo hoje aconteceu por causa da minha família?" A resposta é não. Sua história é muito maior do que qualquer explicação única. Você também foi influenciado pelos amigos, pela escola, pelos vizinhos, pela cultura, pelas perdas, pelas conquistas, pelo seu temperamento, pelas oportunidades que teve e por tantas outras experiências que viveu até aqui. A família é um capítulo importante da sua história. Mas não é o e-book inteiro. Ainda assim, compreender esse primeiro capítulo costuma lançar luz sobre muitos dos capítulos seguintes. Porque é nele que aprendemos, pela primeira vez, o que significa amar. O que significa confiar. O que significa pertencer. E, às vezes, o que significa esconder partes de nós mesmos para continuar pertencendo. Sem perceber, você começou a construir respostas para perguntas que nunca foram feitas em voz alta. "O que preciso fazer para ser amado?" "Posso errar?" "Tenho o direito de sentir raiva?" "É seguro pedir ajuda?" "Existe espaço para eu ser quem realmente sou?" Você talvez nunca tenha respondido conscientemente a essas perguntas. Mas, de alguma forma, sua história respondeu por você. E essas respostas acompanharam você por muitos anos. Talvez até hoje.

Uma pequena pausa

Pense na casa onde você cresceu. Não tente lembrar apenas dos acontecimentos marcantes. Lembre-se do cotidiano. Como as pessoas se cumprimentavam? Como demonstravam carinho? Quem costumava tomar as decisões? Quem tinha a última palavra? Como os conflitos eram resolvidos? Era permitido chorar? Era permitido discordar? Quem cuidava de quem?

Agora faça a si mesmo outra pergunta. Existe alguma semelhança entre a forma como sua família vivia essas situações e a forma como você vive seus relacionamentos hoje? Não tenha pressa para responder. A consciência não costuma chegar como um raio. Ela costuma chegar como o amanhecer. Aos poucos. Iluminando detalhes que sempre estiveram ali, mas que você ainda não conseguia enxergar.

Para refletir

“

"Você não é culpado pela história que recebeu. Mas pode se tornar responsável pela história que decide continuar escrevendo."

No próximo capítulo, vamos conversar sobre algo que acompanha você desde muito cedo, mesmo que nunca tenha percebido: os papéis que cada pessoa ocupa dentro da família e como, muitas vezes, eles continuam influenciando suas escolhas, seus relacionamentos e a forma como você enxerga a si mesmo. Talvez você descubra que alguns comportamentos que sempre chamou de "meu jeito" foram, antes de tudo, maneiras inteligentes de se adaptar ao ambiente em que cresceu. É justamente essa compreensão que abre espaço para novas possibilidades de viver.

CAPÍTULO 2

As histórias que você aprendeu antes mesmo de conseguir contá-las

“

"Nem toda herança é feita de bens. Algumas são feitas de silêncios, medos, formas de amar e maneiras de enxergar o mundo."

Imagine uma criança de quatro anos. Ela ainda não entende o significado da palavra "crença". Nunca ouviu falar em Psicologia. Não sabe o que é um padrão de comportamento. Ela apenas observa. Enquanto brinca no chão da sala, os adultos conversam. Ela parece distraída. Mas está aprendendo. Percebe quando a mãe muda o tom de voz ao falar com o pai. Observa quando alguém se cala para evitar uma discussão. Nota quem costuma pedir desculpas. Quem sempre precisa ter razão. Quem cuida de todos. Quem nunca pede ajuda. Quem trabalha até a exaustão.

Quem sorri mesmo estando triste. Quem aprende que sentir é perigoso. A criança não transforma essas cenas em pensamentos. Ela transforma em aprendizado. Sem perceber, começa a concluir coisas sobre o mundo. "Amar é cuidar de todo mundo." "Demonstrar tristeza incomoda as pessoas." "É melhor evitar conflitos." "Preciso fazer tudo certo." "Se eu decepcionar alguém, posso perder o amor dessa pessoa." Talvez nenhuma dessas frases tenha sido dita em voz alta. Ainda assim, elas podem ter sido ensinadas todos os dias. Não pelas palavras. Mas pelos exemplos. Existe uma frase muito conhecida que diz que as crianças fazem o que veem, não o que escutam. Ela não é uma regra absoluta, mas nos ajuda a compreender algo importante: o comportamento dos adultos também comunica. Muitas vezes, comunica até mais do que seus discursos. Pense em uma família em que todos repetem: "Aqui em casa nós conversamos sobre tudo." Agora imagine que, sempre que surge um conflito, alguém bate a porta, outro se cala por dias e ninguém toca mais no assunto. O que aquela criança aprende? Que conversar é importante? Ou que alguns assuntos devem ser evitados? Você percebe como o cérebro infantil tenta organizar o mundo? Ele precisa encontrar lógica naquilo que vive. E, para isso, cria pequenas conclusões que fazem sentido naquele contexto. Essas conclusões ajudam a criança a se adaptar. E adaptar-se é uma das maiores habilidades do ser humano. Talvez você tenha aprendido que precisava ser independente porque, na sua infância, os adultos estavam ocupados demais para perceber suas necessidades. Talvez tenha aprendido a ser o "forte" da família porque alguém precisava assumir esse lugar. Talvez tenha se tornado extremamente responsável porque, ainda pequeno, descobriu que era elogiado quando não dava trabalho. Talvez tenha aprendido a esconder suas emoções porque, quando as demonstrava, sentia que não havia espaço para elas. Naquele momento da vida, esses comportamentos fizeram sentido. Eles ajudaram você a pertencer. E pertencer é uma necessidade profundamente humana. O problema é que aquilo que um dia foi uma estratégia de adaptação pode continuar sendo utilizado mesmo quando o contexto muda. É como se você continuasse usando um casaco que servia perfeitamente aos dois anos de idade. Naquela época, ele protegia. Hoje, limita seus movimentos.

Na Psicologia Sistêmica, compreendemos que os comportamentos não surgem isoladamente. Eles fazem parte de uma rede de relações, significados e experiências compartilhadas. Muitas vezes, aquilo que chamamos de "meu jeito" foi, antes de tudo, uma forma inteligente de responder ao ambiente em que crescemos. Isso não significa que sua personalidade seja falsa. Significa apenas que ela também foi construída nas relações. E tudo aquilo que foi construído pode ser revisto, ampliado e transformado. Não para apagar quem você é. Mas para permitir que você escolha quem deseja continuar sendo.

Um convite para você

Por alguns instantes, deixe de pensar nos grandes acontecimentos da sua infância. Pense nas pequenas cenas. Quem acordava primeiro na sua casa? Como eram as refeições? Era comum demonstrarem carinho? Os adultos pediam desculpas quando erravam? Havia espaço para conversar sobre sentimentos? Quem costumava carregar mais responsabilidades? Quem era visto como "o problema" da família? Quem precisava ser forte? Quem era protegido? Agora observe uma última pergunta.

Ao olhar para sua vida hoje, quais dessas cenas parecem ainda acontecer, apenas com personagens diferentes?

Não se preocupe em encontrar todas as respostas agora. A consciência raramente nasce de uma única reflexão. Ela vai sendo construída, pouco a pouco, cada vez que você olha para sua própria história com mais curiosidade do que julgamento.

Talvez você não tenha escolhido as primeiras histórias que aprendeu sobre a vida. Mas pode escolher se continuará vivendo como se elas fossem as únicas possíveis.

CAPÍTULO 3

O lugar que você aprendeu a ocupar

“

"Antes de descobrir quem você era, talvez você tenha aprendido quem precisava ser."

Existe uma pergunta que poucas pessoas fazem a si mesmas. Quem você precisou ser para conseguir pertencer à sua família? Talvez essa pergunta nunca tenha passado pela sua cabeça.

A VIDA NOS ENSINA A REPETIR

MARINA DAYRELL

Afinal, quando pensamos na infância, costumamos lembrar dos aniversários, da escola, das brincadeiras, das férias, de alguns momentos felizes e de outros difíceis. Mas existe uma parte da infância que quase nunca aparece nas fotografias. Os lugares que aprendemos a ocupar. Imagine uma família com três filhos. O mais velho aprendeu, desde cedo, que precisava ajudar os pais. Enquanto outras crianças brincavam, ele ouvia frases como: "Você é o mais velho." "Seu irmão precisa de você." "Dê o exemplo." Com o tempo, ele deixou de ser apenas uma criança. Sem perceber, tornou-se responsável. Anos depois, já adulto, continua cuidando de todos. Resolve os problemas da família. Ajuda os amigos. Assume demandas no trabalho que não eram suas. Dificilmente pede ajuda. Quando finalmente sente vontade de descansar, uma culpa silenciosa aparece. Como se descansar fosse egoísmo. Agora imagine outra história. Uma menina cresce ouvindo que é "a sensível" da casa. Quando chora, dizem que exagera. Quando demonstra medo, escuta que precisa ser mais forte. Ela aprende, pouco a pouco, a esconder aquilo que sente. Na vida adulta, ninguém imagina o quanto sofre. Ela sorri. Trabalha. Cumpre suas responsabilidades. Mas existe um cansaço que ninguém vê. Não porque ela esteja fingindo. Mas porque passou tantos anos escondendo as próprias emoções que já nem sabe como expressá-las. Talvez nenhuma dessas histórias seja exatamente a sua. Mas, muito provavelmente, alguma parte delas se parece com você. Porque todas as famílias, de alguma forma, organizam seus membros. Às vezes isso acontece de maneira saudável. Outras vezes, alguns lugares tornam-se tão rígidos que deixam pouco espaço para que cada pessoa descubra quem realmente é. Na Psicologia Sistêmica, entendemos que as famílias funcionam como sistemas em constante adaptação. Diante de desafios, perdas, mudanças ou crises, cada membro pode assumir determinados papéis para ajudar o sistema a manter seu equilíbrio. Naquele momento, esses papéis costumam fazer sentido. Eles representam tentativas de proteção, organização e sobrevivência emocional. O problema surge quando um papel deixa de ser uma necessidade daquele contexto e passa a definir a identidade da pessoa. É como se alguém deixasse de ser visto como um filho e passasse a ser apenas "o responsável". Ou deixasse de ser uma filha para ser "a boazinha". Ou "o rebelde".



Ou "a que resolve tudo". Ou "o orgulho da família". Perceba como essas palavras parecem pequenas. Mas carregam um peso enorme. Porque, quando você acredita que precisa ocupar sempre o mesmo lugar, começa a agir como se não tivesse permissão para experimentar outros. Quem aprendeu que precisava ser forte sente dificuldade para admitir fragilidade. Quem aprendeu que precisava agradar sente culpa quando estabelece limites. Quem aprendeu que precisava resolver tudo acredita que descansar é sinal de irresponsabilidade. Quem cresceu tentando evitar conflitos pode passar a vida inteira engolindo o que sente. E, pouco a pouco, o comportamento deixa de parecer uma escolha. Passa a parecer personalidade. Mas será que é? Ou será que você apenas repetiu, durante muitos anos, um papel que um dia foi importante para a sua família? Essa pergunta não busca diminuir a sua história. Muito pelo contrário. Ela amplia as possibilidades. Porque aquilo que foi aprendido pode ser revisto.

Refleta comigo sobre essa história...

Imagine uma menina que cresceu vendo a mãe fazer de tudo por todos. Ela acordava cedo. Preparava o café. Organizava a casa. Resolvia problemas. Raramente reclamava. Quase nunca descansava. Quando alguém perguntava se precisava de ajuda, respondia: "Está tudo bem." A menina cresceu admirando aquela mulher. Ela aprendeu que amar era cuidar. Que ser uma boa pessoa era colocar os outros em primeiro lugar sempre. Anos depois, essa menina tornou-se adulta. Era competente no trabalho. Estava sempre disponível para os amigos. Nunca recusava um favor. Todos diziam: "Você é incrível." Mas havia algo que ninguém percebia. Ela não conseguia dizer "não". Não porque fosse fraca. Mas porque, durante muitos anos, acreditou que o amor precisava ser conquistado por meio da dedicação constante. Até que um dia seu corpo começou a pedir aquilo que sua voz nunca conseguiu dizer. O cansaço apareceu.

A irritabilidade aumentou. A ansiedade começou a ocupar espaço. E ela passou a acreditar que havia algo de errado consigo. Talvez não houvesse. Talvez ela apenas estivesse tentando sustentar, na vida adulta, um lugar que aprendeu a ocupar ainda na infância.

Um convite para você

Agora quero propor um exercício diferente. Não pense apenas em como você era. Pense em como as pessoas costumavam descrevê-lo. Complete mentalmente esta frase: "Na minha família, eu era aquele que..." Talvez você responda: "...resolvia tudo." "...não dava trabalho." "...era o mais estudioso." "...fazia todo mundo rir." "...cuidava dos irmãos." "...era o rebelde." "...era quem sempre cedia." "...precisava ser forte." Agora faça uma segunda pergunta. Você ainda vive como se precisasse ocupar esse mesmo lugar? Não existe resposta certa. Existe apenas honestidade. E, às vezes, uma única resposta sincera é suficiente para iniciar uma transformação.

Você não precisa abandonar a sua história para descobrir quem é. Mas talvez precise deixar de acreditar que só pode existir dentro do papel que aprendeu a desempenhar.

Entrelinhas da Psicologia

Ao longo da vida, desenvolvemos maneiras de nos adaptar aos ambientes em que vivemos. Muitas dessas adaptações foram importantes e até necessárias em determinado momento. O convite da Psicologia Sistêmica não é rejeitar o passado, mas compreender quais estratégias continuam fazendo sentido e quais passaram a limitar a sua liberdade de escolha.

Talvez a pergunta mais importante não seja:

“

"Por que eu sou assim?"

Mas sim:

“

"Esse jeito de viver ainda faz sentido para a vida que desejo construir hoje?"

CAPÍTULO 4

Quando você começou a acreditar que precisava ser de um determinado jeito

"A identidade não nasce pronta. Ela vai sendo construída, um encontro de cada vez." Existe algo curioso sobre a infância. Você não nasce sabendo quem é. Pense por um instante. Quando veio ao mundo, você não sabia se era tímido. Não sabia se era "forte". Não sabia se era "difícil". Não sabia se era "sensível". Você apenas existia. Então, aos poucos, começou a descobrir quem era... Pelas palavras que escutava. Pelos olhares que recebia. Pelas reações das pessoas à sua volta. Imagine uma criança que, sempre que faz uma pergunta, ouve: — "Como você é curioso!" Outra criança, diante da mesma situação, escuta: — "Menino, para de perguntar tanto!" As duas são curiosas. Mas a mensagem que recebem sobre si é completamente diferente. Agora imagine uma menina que gosta de correr, subir em árvores e explorar o quintal. Toda vez que faz isso, alguém diz: — "Você é impossível." Depois de ouvir a mesma frase dezenas de vezes, ela deixa de pensar: "Hoje eu fiz bagunça." E passa a acreditar: "Eu sou bagunceira." Parece uma diferença pequena. Mas ela muda tudo. Porque existe uma enorme distância entre um comportamento e uma identidade. Você pode errar em um determinado momento. Isso não significa que seja um fracasso. Pode sentir medo. Isso não significa que seja fraco. Mas, durante a infância, o cérebro ainda está construindo a própria compreensão sobre quem é. E, justamente por isso, as mensagens que recebe ganham um peso enorme. Sem perceber, você começou a colecionar definições sobre si mesmo. "Você é o responsável." "Você é o difícil."

"Você é igual ao seu pai." "Você é a inteligente da família." "Você é quem resolve tudo." "Você é muito sensível." "Você é forte." "Você não pode decepcionar sua mãe." Talvez nenhuma dessas frases tenha sido dita exatamente assim. Às vezes, elas eram transmitidas por expectativas. Por comparações. Por elogios. Por críticas. Ou até por silêncios. E, pouco a pouco, você foi construindo uma imagem de si. Essa imagem recebe um nome na Psicologia: autoconceito. É a maneira como você aprende a enxergar quem é. O problema é que, muitas vezes, confundimos essa imagem com a nossa essência. Como se aquilo que aprendemos sobre nós fosse uma verdade absoluta. Mas não é. É uma construção. E toda construção pode ser revista.

A armadilha dos rótulos

Os rótulos parecem inofensivos. Muitas vezes, até carinhosos. "Ela sempre foi a boazinha." "Ele é o engraçado da família." "Ela é muito madura para a idade." "Ele nunca deu trabalho." "Ela é a perfeccionista." O problema não está no carinho. Está quando o carinho deixa de enxergar a pessoa e passa a enxergar apenas o papel. Imagine uma criança que sempre escuta: "Você é tão madura." No início, isso parece um elogio. Mas, sem perceber, ela pode concluir que não existe espaço para ser apenas criança. Que precisa dar conta. Que precisa entender tudo. Que não pode demonstrar fragilidade. Anos depois, essa mesma pessoa talvez se sinta culpada por pedir ajuda. Não porque nasceu assim. Mas porque aprendeu que precisava ser forte para continuar sendo reconhecida. É interessante perceber que muitos dos comportamentos pelos quais você se cobra hoje talvez tenham começado como estratégias de pertencimento. Você não queria ser perfeito. Queria continuar sendo amado. Você não queria agradar todo mundo. Queria preservar vínculos importantes.

Você não queria assumir todas as responsabilidades. Queria sentir que tinha um lugar naquela família. Percebe como a perspectiva muda? Em vez de olhar para si com julgamento, você começa a olhar com compreensão.

A boa notícia

Se a sua identidade foi construída nas relações... Ela também pode ser fortalecida por novas relações. Essa é uma das ideias mais bonitas da Psicologia. Nós continuamos nos transformando ao longo da vida. Cada amizade segura. Cada relacionamento saudável. Cada experiência em que você é acolhido sem precisar fingir ou forçar. Cada vez que consegue dizer "não" sem perder um vínculo importante. Cada sessão de psicoterapia em que encontra espaço para existir como realmente é. Tudo isso também ajuda a reconstruir a maneira como você se percebe. Você não está condenado às definições que recebeu na infância. Elas podem ter explicado parte da sua história. Mas não precisam escrever o seu futuro.

Um convite para você

Agora quero lhe fazer um pedido. Escreva, mentalmente ou em um papel, cinco frases que mais marcaram a sua infância. Não pense demais. Apenas deixe que elas apareçam. Talvez sejam frases como: "Você precisa ser forte." "Pare de chorar." "Você é igualzinho ao seu pai." "Você é muito responsável." "Não decepcione a nossa família." "Você consegue dar conta." Depois de escrever, observe cada uma delas. Pergunte-se: Essa frase descreve quem eu sou... ou apenas quem eu aprendi que precisava ser? Permaneça alguns instantes com essa pergunta. Ela pode parecer simples. Mas, para muitas pessoas, ela marca o início de uma nova forma de olhar para si.

Você não nasceu carregando rótulos. Eles foram sendo colocados ao longo do caminho. E aquilo que foi colocado também pode, com cuidado e consciência, ser retirado.

MOMENTO DE REFLEXÃO

Entre nós...

Existe algo que eu gostaria que você levasse consigo antes de continuar esta leitura. Talvez, ao chegar até aqui, algumas lembranças tenham surgido. Talvez você tenha pensado em pessoas, em frases, em momentos da sua infância. Se isso aconteceu, acolha essas lembranças com delicadeza. O objetivo deste e-book não é convencer você de que seus pais erraram em tudo, nem transformar sua família em vilã da sua história. A maioria das famílias educa da melhor maneira que consegue, com os recursos emocionais, culturais e sociais de que dispõe naquele momento. Muitos dos adultos que cuidaram de você também cresceram ouvindo frases parecidas, ocupando papéis semelhantes e aprendendo estratégias que, um dia, fizeram sentido para eles. Compreender isso não diminui a dor que algumas experiências podem ter causado. Mas amplia o olhar. E, quando ampliamos o olhar, deixamos de enxergar apenas culpados e começamos a enxergar pessoas. Pessoas que acertaram. Pessoas que erraram. Pessoas que amaram como souberam. E pessoas que, assim como você, também carregavam histórias que nunca escolheram. É justamente nesse ponto que a Psicologia Sistêmica nos convida a fazer um movimento diferente: sair da pergunta "Quem foi o culpado?" para perguntar "Como essa história foi construída e como ela pode seguir um caminho diferente a partir de agora?" Porque, no fim das contas, talvez a transformação não comece quando você descobre tudo o que aconteceu. Talvez ela comece quando percebe que, pela primeira vez, pode escolher o que fará com aquilo que aconteceu.

CAPÍTULO 5**Quando a infância continua vivendo dentro do adulto**

"O passado não precisa estar presente para continuar influenciando o presente." Você tem trinta e cinco anos. Acabou de sair de uma reunião de trabalho. O seu chefe faz uma observação simples: "Na próxima apresentação, acho que você pode explorar melhor esse ponto." Não foi uma bronca. Não houve humilhação. Ninguém levantou a voz. Ainda assim, durante o restante do dia, aquela frase não sai da sua cabeça.

A VIDA NOS ENSINA A REPETIR

MARINA DAYRELL

Você volta para casa convencido de que decepcionou todo mundo. Revê mentalmente cada detalhe da reunião. Pensa no que deveria ter dito. Questiona a própria competência. Começa a imaginar que talvez não seja bom o suficiente. Agora imagine outra pessoa ouvindo exatamente a mesma observação. Ela agradece o feedback. Anota o que precisa melhorar. E segue o dia normalmente. O que mudou? A frase foi a mesma. O ambiente foi o mesmo. A situação foi a mesma. Mas o significado foi completamente diferente. E é justamente aí que a Psicologia nos convida a olhar. Nem sempre reagimos aos acontecimentos. Muitas vezes, reagimos ao significado que eles despertam dentro de nós. Esse significado não nasce do nada. Ele é construído ao longo da vida.



A mochila invisível

Imagine que, desde o dia em que nasceu, você começou a colocar objetos dentro de uma mochila. No início, ela estava vazia. Com o passar dos anos, foi sendo preenchida. Uma crítica. Um elogio. Um abraço. Uma rejeição. Uma perda. Um incentivo. Uma comparação. Uma ausência. Uma conquista. Nenhum desses acontecimentos, isoladamente, explica quem você é. Mas todos eles, juntos, ajudam a construir a forma como você interpreta o mundo. Quando alguém lhe faz uma observação hoje, você não responde apenas àquela situação. Você responde também à mochila que está carregando. Talvez, por isso, duas pessoas vivam o mesmo acontecimento de maneiras completamente diferentes. Não porque uma seja mais forte do que a outra. Mas porque cada uma carrega uma história diferente.

O que você aprendeu sobre você?

Pense em uma criança que cresceu ouvindo: "Você não pode falhar. Não vai me decepcionar, hein?!" Ela aprende a estudar. A se dedicar. A buscar resultados. Essas características podem ajudá-la a construir uma carreira sólida. Mas, junto com elas, pode surgir uma dificuldade silenciosa. Errar deixa de ser apenas um erro. Passa a significar fracasso. Agora imagine outra criança. Sempre que algo dava errado, alguém dizia: "Não tem problema. Vamos descobrir juntos como fazer diferente." Essa criança também aprende. Também se desenvolve. Mas talvez cresça acreditando que errar faz parte da aprendizagem. Percebe? O mesmo acontecimento — errar — pode ganhar significados completamente diferentes. E esses significados acompanham a pessoa até a vida adulta.

Você não reage apenas ao presente

Talvez esta seja uma das frases mais importantes deste e-book. Você não reage apenas ao que acontece hoje. Você reage à forma como aprendeu, ao longo da vida, a interpretar aquilo que acontece. É por isso que algumas pessoas sentem um medo intenso de serem rejeitadas. Outras precisam provar o tempo todo que são competentes. Algumas evitam qualquer conflito. Outras entram em todos eles. Algumas têm dificuldade para confiar. Outras se entregam rapidamente a qualquer relação. Nenhum desses comportamentos surge do nada. Todos eles contam uma história. A pergunta é: Você conhece a história que os seus comportamentos estão tentando contar?

Quando o corpo fala antes da consciência

Você já percebeu que, às vezes, o seu corpo reage antes mesmo de você entender o que está acontecendo? Seu coração acelera. As mãos suam. O estômago aperta. A respiração muda. E, só depois, você percebe que ficou ansioso.

Isso acontece porque muitas respostas emocionais são rápidas. O cérebro tenta protegê-lo antes mesmo que você tenha tempo para refletir. Aquilo que, em algum momento da sua história, foi percebido como ameaça pode continuar despertando reações semelhantes, mesmo quando o contexto já mudou. Talvez hoje você não esteja mais naquela casa. Não conviva mais com aquelas pessoas. Não seja mais aquela criança. Mas o seu organismo ainda pode demorar um tempo para perceber isso. É por isso que mudar não significa apenas decidir. Significa construir, pouco a pouco, novas experiências que mostrem ao cérebro e ao corpo que existem outras maneiras de viver.

Uma cena comum

Você recebe uma mensagem: "Precisamos conversar." Em poucos segundos, sua mente cria dezenas de possibilidades. "Será que fiz alguma coisa?" "Será que decepcionei alguém?" "Será que vem uma crítica?" Talvez a conversa seja apenas um convite para um café. Mas o seu corpo já entrou em estado de alerta. Isso não acontece porque você é "dramático". Acontece porque, em algum momento da sua história, determinadas situações passaram a ser associadas ao risco, à rejeição ou à perda. Compreender isso não elimina a ansiedade imediatamente. Mas muda completamente a forma como você passa a olhar para ela. Você deixa de pensar: "O que há de errado comigo?" E começa a perguntar: "O que a minha história pode estar tentando me mostrar?" Essa mudança de pergunta costuma abrir espaço para respostas muito mais gentis.

Um convite para você

Ao longo dos próximos dias, escolha apenas uma situação em que você tenha reagido de forma intensa. Não tente mudar a reação. Apenas observe. Depois, pergunte-se: O que aconteceu, de fato? O que eu senti? Qual foi o significado que dei a essa situação? Esse significado pertence ao presente... ou conversa com alguma experiência da minha história? Talvez você não encontre uma resposta imediatamente. E tudo bem.

O objetivo não é acelerar o processo. É começar a perceber que existe uma diferença entre o acontecimento e a maneira como você o interpreta. Essa diferença pode parecer pequena. Mas, muitas vezes, é nela que começa a liberdade.

Nem toda reação intensa fala apenas sobre o presente. Algumas carregam ecos de histórias que ainda esperam ser compreendidas.

MOMENTO DE REFLEXÃO

Entre nós...

Quero fazer uma observação importante antes de seguirmos. Talvez, ao longo da leitura, você tenha começado a reconhecer alguns padrões em si. Isso pode despertar emoções diferentes: alívio, tristeza, curiosidade ou até resistência. Se isso acontecer, lembre-se de algo essencial. Você não está lendo este e-book para encontrar defeitos em si mesmo. Está lendo para desenvolver uma compreensão mais profunda sobre a sua própria história. Na Psicologia Sistêmica, acreditamos que, quando um comportamento passa a fazer sentido dentro do contexto em que foi construído, ele deixa de ser apenas um problema e se torna uma oportunidade de compreensão. E aquilo que é compreendido pode, aos poucos, ser transformado. A mudança raramente acontece de uma vez. Ela começa quando você deixa de viver no piloto automático e passa a perceber, com mais consciência, as escolhas que faz todos os dias.

CAPÍTULO 6

O piloto automático: por que continuamos repetindo mesmo quando queremos mudar?

“

"Nem toda repetição é uma escolha consciente. Muitas vezes, ela é apenas o caminho que o cérebro aprendeu a percorrer."

Imagine que você acabou de comprar uma casa. No quintal, existe apenas um gramado. Nenhum caminho. Nenhuma trilha. Nos primeiros dias, você atravessa o gramado por lugares diferentes. Mas, depois de algumas semanas, começa a passar sempre pelo mesmo lugar. Sem perceber, a grama vai cedendo. A terra aparece. Alguns meses depois, existe uma trilha bem marcada. Agora imagine que alguém construa um caminho novo. Mais bonito.

A VIDA NOS ENSINA A REPETIR

MARINA DAYRELL

Mais curto. Mais seguro. Mesmo assim, durante alguns dias, você provavelmente continuará andando pela trilha antiga. Não porque ela seja melhor. Mas porque ela já é conhecida. Com a nossa mente acontece algo parecido. As experiências que vivemos desde a infância vão formando caminhos. Quanto mais um comportamento é repetido, mais familiar ele se torna. Isso não significa que ele seja o melhor. Nem o mais saudável. Significa apenas que é o mais conhecido. É por isso que, muitas vezes, você percebe exatamente o que precisa fazer... E, ainda assim, faz outra coisa. Você sabe que precisa descansar. Mas continua dizendo "sim" para tudo. Sabe que aquele relacionamento não lhe faz bem. Mas permanece. Sabe que deveria estabelecer limites. Mas, quando chega o momento, engole as próprias palavras. E então surge a culpa. "Por que eu continuo fazendo isso?" Talvez porque mudar não seja apenas uma decisão. Se fosse, tudo seria muito mais simples.



O cérebro "gosta" do que conhece

Existe uma característica do nosso cérebro que costuma ser mal compreendida. Ele busca eficiência. Sempre que possível, transforma comportamentos repetidos em hábitos. Imagine se você precisasse reaprender todos os dias como escovar os dentes, dirigir um carro ou amarrar os sapatos. Sua vida seria extremamente cansativa. Os hábitos economizam energia mental. Eles tornam a vida possível. O problema é que esse mesmo mecanismo também pode automatizar formas de pensar, sentir e agir. Não apenas comportamentos práticos. Mas também maneiras de se relacionar. De interpretar críticas. De lidar com conflitos. De reagir ao medo. De perceber o próprio valor. E, quando isso acontece, passamos a agir antes mesmo de refletir. Não porque somos fracos. Mas porque o automático costuma ser mais rápido do que a consciência.

O caminho conhecido nem sempre é o caminho que faz bem

Imagine uma mulher que passou a infância inteira acreditando que precisava resolver tudo sozinha. Hoje ela está sobrecarregada. Os amigos dizem: "Você precisa pedir ajuda." Ela concorda. Faz sentido. Mas, quando surge uma dificuldade, faz exatamente o que sempre fez. Resolve sozinha. Não porque ache isso agradável. Mas porque pedir ajuda ainda parece estranho. Quase perigoso. O comportamento antigo continua parecendo mais seguro do que o novo. Essa é uma das razões pelas quais mudar exige mais do que informação. Exige experiência. Você pode ler dezenas de e-books sobre limites. Mas é somente quando começa a viver experiências em que dizer "não" não destrói um relacionamento que o seu cérebro começa, pouco a pouco, a construir novos caminhos. É por isso que a mudança costuma ser gradual. Ela acontece na medida em que novas experiências vão mostrando que existem outras possibilidades além daquelas aprendidas no passado.

O piloto automático também protege

Talvez, ao perceber alguns padrões seus, você tenha sentido vontade de criticá-los. Não faça isso. Antes de enxergar um comportamento como problema, tente perguntar: "Em que momento da minha vida isso me ajudou?" Talvez agradar todo mundo tenha sido uma maneira de evitar conflitos em uma casa onde discutir parecia perigoso. Talvez assumir responsabilidades cedo tenha ajudado você a enfrentar uma infância difícil. Talvez esconder as emoções tenha sido uma forma de se proteger quando não havia espaço para demonstrá-las. Essas estratégias fizeram sentido em algum momento. Elas ajudaram você a atravessar determinadas fases da vida. O problema é que aquilo que um dia protegeu pode, anos depois, começar a limitar. Imagine alguém que aprende a andar de bicicleta usando rodinhas. As rodinhas são importantes. Elas oferecem segurança. Mas chega um momento em que continuar com elas impede novos movimentos. As estratégias emocionais funcionam de maneira semelhante. Algumas delas precisam ser honradas por tudo o que fizeram por você.

E, justamente por isso, podem ser deixadas para trás quando já não são mais necessárias.

O que acontece na psicoterapia?

Muitas pessoas acreditam que a psicoterapia serve para dar conselhos. Ou para ensinar o que fazer. Na realidade, ela costuma fazer algo muito mais profundo. Ela cria um espaço onde você pode observar, compreender e experimentar novas formas de existir. A mudança não acontece porque o psicólogo diz qual é o caminho certo. Ela acontece porque, pouco a pouco, você amplia a consciência sobre os caminhos que percorre automaticamente. E, quando percebe esses caminhos, ganha a possibilidade de escolher outros. Na perspectiva sistêmica, isso também significa olhar para as relações atuais. Mudanças consistentes costumam acontecer quando novas formas de interação são construídas. Um limite colocado com respeito, uma conversa diferente, uma relação mais segura ou uma maneira mais saudável de lidar com um conflito podem se tornar experiências que fortalecem novos modos de viver. A consciência abre a porta. As experiências sustentam a mudança.

Um convite para você

Durante os próximos dias, escolha um comportamento que costuma acontecer no piloto automático. Não tente mudar tudo de uma vez. Escolha apenas um. Talvez seja responder imediatamente às mensagens. Pedir desculpas antes mesmo de falar. Aceitar compromissos por culpa. Evitar uma conversa importante. Quando perceber esse comportamento surgindo, faça uma pequena pausa. Respire. E pergunte a si mesmo: "Existe outra possibilidade além daquela que sempre escolhi?" Talvez você ainda faça exatamente a mesma coisa. E tudo bem. A mudança começa quando o automático deixa de ser invisível.

A liberdade não nasce quando você nunca mais repete um padrão. Ela começa quando você percebe que existe um instante entre o impulso e a escolha.

MOMENTO DE REFLEXÃO

Entre nós...

Quero lhe contar uma história que acontece com frequência no consultório. Às vezes, um paciente chega dizendo:

"Eu já sei tudo isso. Eu sei de onde vem. Eu sei por que ajo assim. Mas continuo fazendo igual." Talvez você também já tenha sentido isso. E sabe de uma coisa? Esse não é um sinal de fracasso. É um sinal de que compreender intelectualmente é apenas uma parte do processo. Existe uma diferença entre entender uma história e viver uma nova história. É por isso que a transformação costuma acontecer em pequenas experiências repetidas ao longo do tempo. Não porque o passado desapareça, mas porque o presente começa a oferecer novas possibilidades de resposta. E talvez seja essa a melhor notícia que eu poderia compartilhar com você. Você não precisa apagar quem foi. Você só precisa permitir que novas experiências ocupem espaço suficiente para que novos caminhos também possam ser construídos.

CAPÍTULO 7

Olhar para a sua família não é procurar culpados

Compreender uma história não significa condenar quem fez parte dela. Significa libertar-se da necessidade de continuar repetindo aquilo que machuca. Talvez, enquanto lia este e-book, algumas pessoas tenham vindo à sua mente. Seu pai. Sua mãe. Seus avós. Um irmão. Ou alguém que, mesmo sem ter laços de sangue, ocupou um lugar importante na sua infância. Talvez você tenha sentido carinho. Talvez saudade. Talvez tristeza. Talvez raiva. Ou talvez tudo isso ao mesmo tempo. É comum que isso aconteça. Porque olhar para a própria história desperta emoções que ficaram guardadas por muito tempo. Mas quero lhe fazer um convite importante. Antes de continuar esta leitura, deixe de lado a ideia de encontrar um culpado. Este e-book não foi escrito para isso. Foi escrito para ajudá-lo a compreender. Existe uma diferença enorme entre essas duas atitudes. Quando procuramos culpados, normalmente permanecemos presos ao passado. Quando buscamos compreender, começamos a construir possibilidades para o futuro.

Talvez os seus pais também tenham aprendido assim

Imagine um menino. Ele cresce ouvindo que homem não chora. Sempre que demonstra tristeza, alguém diz: "Engole esse choro." "Você precisa ser forte." Ele cresce. Torna-se pai. Anos depois, vê o filho chorando. Sem pensar muito, repete exatamente a mesma frase. Não porque queira machucar o filho. Mas porque aquela foi a única maneira de lidar com as emoções que conheceu durante toda a vida. Agora imagine outra história. Uma menina cresce vendo a mãe cuidar de todos. Ela quase nunca descansa. Coloca as necessidades da família acima das próprias. Raramente pede ajuda. Quando essa menina se torna adulta, faz exatamente a mesma coisa. Não porque alguém a obrigue. Mas porque aprendeu que amar significava se sacrificar. Percebe? As histórias vão atravessando gerações. Não porque exista uma força invisível determinando o destino das famílias. Mas porque os comportamentos aprendidos tendem a ser repetidos quando nunca são questionados. Na Psicologia Sistêmica, chamamos isso de transmissão intergeracional de padrões. Não significa que sentimentos, comportamentos ou destinos sejam herdados como uma característica genética. Significa que valores, formas de se relacionar, modos de enfrentar conflitos e crenças podem ser aprendidos, observados e transmitidos entre as gerações. Essa diferença é muito importante. Ela nos lembra que aquilo que foi aprendido também pode ser transformado.

Seus pais também foram filhos

Existe uma pergunta que costuma mudar a forma como enxergamos nossa história. Quem eram seus pais antes de serem seus pais? Poucas pessoas pensam nisso. Costumamos olhar para eles apenas no papel que ocuparam em nossa vida. Mas, antes de serem pai e mãe, eles também foram crianças. Também tiveram medos. Também receberam críticas. Também viveram perdas. Também aprenderam maneiras específicas de amar.

Também carregaram expectativas. Também cometeram erros. Isso não significa que toda atitude esteja justificada. Nem que toda dor deva ser esquecida. Significa apenas que a história deles começou muito antes da sua. E compreender isso amplia a nossa capacidade de olhar para a realidade com mais profundidade.

Compreender não é justificar

Quero fazer uma pausa aqui. Porque esta talvez seja uma das ideias mais importantes de todo este e-book. Imagine que alguém tenha crescido em um ambiente onde suas emoções nunca foram acolhidas. Compreender por que isso aconteceu não diminui o impacto dessa experiência. Também não transforma sofrimento em algo aceitável. Compreender não significa dizer: "Não foi nada." Ou: "Eles fizeram o melhor possível, então não importa o que aconteceu." Não. Algumas experiências deixam marcas profundas. E essas marcas merecem ser reconhecidas. Compreender significa algo diferente. Significa reconhecer que pessoas machucadas, muitas vezes, machucam outras pessoas. Não porque desejem causar sofrimento. Mas porque ainda não encontraram outras maneiras de viver. Essa compreensão não elimina a responsabilidade pelos próprios atos. Ela apenas nos ajuda a enxergar a história inteira. E enxergar a história inteira é diferente de reduzir uma pessoa ao pior momento da sua vida.

O peso de carregar uma sentença

Algumas pessoas passam anos dizendo: "A culpa é dos meus pais." Outras passam anos dizendo: "A culpa é toda minha." Percebe como ambos os extremos aprisionam? Enquanto alguém permanece procurando um único culpado, dificilmente consegue construir novas possibilidades. A Psicologia Sistêmica propõe um caminho diferente. Ela convida a substituir a culpa pela responsabilidade. Responsabilidade não significa carregar o peso de tudo. Significa reconhecer que, embora você não tenha escolhido a história que recebeu, pode escolher a maneira como responderá a ela daqui para frente.

Essa mudança parece pequena. Mas transforma completamente o lugar que você ocupa na própria vida. Você deixa de ser apenas personagem. E começa a tornar-se autor.

Um convite para você

Pense em alguém da sua família que marcou profundamente a sua história. Agora tente responder a estas perguntas. O que essa pessoa lhe ensinou de valioso? O que ela talvez nunca tenha conseguido oferecer? Quais recursos ela possuía? Quais limitações carregava? Existe algum comportamento dessa pessoa que você percebe repetindo hoje? Existe algum que decidiu interromper? Não faça esse exercício para julgar. Faça para compreender. Porque compreender amplia a liberdade de escolher.

Você pode honrar a sua história sem repetir tudo o que viveu. Pode reconhecer o amor que recebeu sem negar as dores que experimentou. Pode construir um caminho novo sem deixar de pertencer à sua família.

MOMENTO DE REFLEXÃO

Entre nós...

Quero compartilhar uma reflexão que considero uma das mais bonitas da Psicologia Sistêmica. Amadurecer não significa romper com a própria família. Também não significa concordar com tudo o que aconteceu. Amadurecer é conseguir olhar para quem veio antes de você reconhecendo que eram pessoas completas: com virtudes, limitações, possibilidades e feridas. É perceber que ninguém educa a partir de um lugar vazio. Todos educam com aquilo que aprenderam, com aquilo que viveram e, muitas vezes, com aquilo que nunca tiveram oportunidade de elaborar. Ao compreender isso, você não diminui a sua dor. Você apenas deixa de carregá-la como uma sentença. E, talvez pela primeira vez, perceba que a sua história não termina onde a história dos seus pais terminou. Ela continua. E, a partir deste momento, você também participa da forma como ela será escrita.

CAPÍTULO 8

É possível interromper um padrão?

A VIDA NOS ENSINA A REPETIR

MARINA DAYRELL

A sua história explica muitas coisas. Mas ela não precisa decidir tudo. Talvez exista uma pergunta que tenha acompanhado você desde o início deste e-book. "Se eu aprendi tudo isso ao longo da vida... será que realmente consigo mudar?" A resposta é Sim. Mas talvez não da maneira como você imagina. Vivemos em uma época que valoriza transformações rápidas. As redes sociais mostram pessoas que parecem mudar da noite para o dia. Como se bastasse tomar uma decisão. Ler um e-book. Assistir a uma palestra. Ou repetir algumas frases motivacionais. A vida real raramente funciona assim. Mudar não é apagar quem você foi. É ampliar quem você pode ser. Existe uma diferença enorme entre essas duas coisas.



A mudança começa muito antes de aparecer

Imagine uma semente. Durante muito tempo, quem olha para a terra acredita que nada está acontecendo. Mas, debaixo da superfície, existe um movimento invisível. As raízes começam a surgir. Elas procuram espaço. Água. Estabilidade. Somente depois de algum tempo o primeiro broto aparece. Com as pessoas acontece algo semelhante. Muitas transformações começam muito antes de se tornarem visíveis. Às vezes, a mudança começa quando você faz uma pergunta diferente. Quando percebe um padrão que antes passava despercebido. Quando consegue dizer: "Talvez eu não precise continuar vivendo exatamente da mesma maneira." Ninguém percebe isso de fora. Mas alguma coisa já começou a mudar.

Você não precisa lutar contra quem foi

Existe um erro muito comum quando iniciamos um processo de autoconhecimento. Começamos a olhar para versões antigas de nós mesmos com vergonha. "Como eu pude aceitar isso?" "Como não percebi antes?" "Por que demorei tanto?" Essas perguntas são compreensíveis. Mas talvez exista uma forma mais gentil de olhar para a própria história.

Em vez de perguntar: "O que havia de errado comigo?" Experimente perguntar: "O que aquela versão de mim estava tentando proteger?" Talvez a menina que agradava todo mundo estivesse tentando preservar vínculos importantes. Talvez o adolescente que nunca demonstrava tristeza estivesse tentando sobreviver em um ambiente onde vulnerabilidade parecia perigosa. Talvez o adulto que trabalha sem parar esteja tentando conquistar uma segurança que nunca sentiu na infância. Quando olhamos dessa forma, deixamos de enxergar apenas defeitos. Começamos a enxergar tentativas. Tentativas honestas de continuar vivendo.

A coragem de experimentar algo novo

Imagine que você passou vinte anos atravessando uma ponte. Todos os dias. Sempre pelo mesmo caminho. Um dia alguém constrói outra ponte. Mais segura. Mais bonita. Você sabe que ela existe. Mas, na primeira vez, seus pés ainda caminham em direção à ponte antiga. Isso significa que você não mudou? Não. Significa apenas que o hábito ainda é mais forte do que a novidade. Agora imagine que, conscientemente, você decide atravessar a ponte nova. No início, parece estranho. Você olha para trás várias vezes. Sente vontade de voltar. Mas continua caminhando. Na segunda vez, fica um pouco mais fácil. Na décima, você já não precisa pensar tanto. Na centésima, aquela nova ponte tornou-se o caminho natural. Assim também acontece com os padrões emocionais. Mudar não é nunca mais sentir medo. É aprender a agir de maneira diferente, mesmo quando o medo aparece.

A psicoterapia não muda o passado

Ao longo dos anos trabalhando com saúde emocional, ouvi muitas pessoas chegarem com um desejo impossível. "Eu queria apagar o que vivi." Sempre compreendi esse desejo. Existem histórias profundamente dolorosas. Mas a psicoterapia não apaga o passado.

Ela transforma a relação que você estabelece com ele. O passado deixa de ser uma prisão. Passa a ser uma parte da sua história. Importante. Mas não soberana. Essa talvez seja uma das maiores conquistas do processo terapêutico. Você continua lembrando. Mas já não precisa reviver a mesma dor toda vez que se recorda. Você continua conhecendo a sua história. Mas ela deixa de definir todas as suas escolhas.

Pequenas escolhas mudam grandes histórias

Existe uma tendência de imaginar que mudanças importantes acontecem em grandes acontecimentos. Na prática, elas costumam nascer em decisões muito pequenas. Responder com calma quando antes você reagiria impulsivamente. Aceitar ajuda. Pedir desculpas sem sentir que isso diminui quem você é. Dizer "não" quando sempre dizia "sim". Permitir-se descansar. Expressar um sentimento que antes ficava guardado. Cada uma dessas escolhas parece pequena. Mas elas comunicam algo muito importante ao seu cérebro e às suas relações. Existe uma maneira diferente de viver. E é justamente a repetição dessas novas experiências que fortalece novos caminhos.

Um convite para você

Quero lhe propor um exercício simples. Pense em um padrão que você gostaria de transformar. Não escolha o maior. Escolha o mais possível. Agora responda: Qual é a menor atitude que posso realizar nesta semana para caminhar na direção da vida que desejo construir? Talvez seja uma conversa. Talvez seja colocar um limite. Talvez seja aceitar um convite. Talvez seja pedir ajuda. Talvez seja marcar uma psicoterapia. Não subestime os pequenos passos. A vida raramente muda por causa de um único grande acontecimento. Ela costuma mudar porque pequenas escolhas, repetidas com constância, transformam a direção do caminho.

Você não precisa esperar tornar-se outra pessoa para começar a viver de forma diferente. Muitas vezes, é vivendo de forma diferente que você descobre quem realmente é.

Na prática clínica

Ao longo da minha trajetória como psicóloga, uma frase aparece com frequência no consultório: "Marina, eu achei que mudar significava nunca mais sentir medo." E, aos poucos, construímos uma compreensão diferente. Coragem não é ausência de medo. É a capacidade de seguir adiante mesmo quando ele aparece. Da mesma forma, amadurecimento não significa nunca mais ser afetado pela sua história. Significa reconhecer que ela existe sem permitir que ela determine, sozinha, todas as suas escolhas. Talvez essa seja uma das transformações mais bonitas que acompanho na clínica. O paciente chega acreditando que precisa se tornar alguém completamente diferente. Com o tempo, descobre algo muito mais libertador. Ele não precisava deixar de ser quem era. Precisava apenas deixar de acreditar que estava condenado a repetir a mesma história para sempre.

MOMENTO DE REFLEXÃO

Entre nós...

Há uma frase de Viktor Frankl que acompanha minha prática clínica há muitos anos. Em diferentes momentos de sua obra, ele mostra que, mesmo quando não podemos escolher todas as circunstâncias da vida, ainda podemos escolher a atitude com que responderemos a elas. Essa não é uma defesa de resignação nem uma negação do sofrimento. É um convite à responsabilidade e à liberdade possíveis dentro da realidade de cada pessoa. Talvez seja justamente isso que este e-book tenha tentado construir até aqui. Você conheceu a sua história. Compreendeu alguns dos caminhos que percorreu. Reconheceu padrões. Olhou para sua família com mais profundidade. Agora percebe que existe algo que sempre esteve ao seu alcance, ainda que nem sempre fosse visível: A possibilidade de escolher, um passo de cada vez, uma forma diferente de continuar a sua caminhada.

CAPÍTULO 9

A consciência nos ensina a escolher

“Você não pode voltar ao início da sua história. Mas pode decidir como continuará escrevendo os próximos capítulos.” Quando você começou esta leitura, talvez estivesse procurando respostas. Talvez quisesse entender por que sente tanta ansiedade. Por que alguns relacionamentos parecem repetir sempre o mesmo roteiro. Por que, mesmo desejando mudar, continua fazendo escolhas parecidas. Ou talvez tenha chegado até aqui apenas por curiosidade. Independentemente do motivo, existe uma pergunta que gostaria de lhe fazer agora. O que mudou em você desde a primeira página? Talvez, olhando de fora, absolutamente nada. Você continua morando na mesma casa. Trabalhando no mesmo lugar. Convivendo com as mesmas pessoas. Talvez os desafios continuem presentes. Mas existe um tipo de mudança que acontece primeiro por dentro. Ela é silenciosa. Quase imperceptível. É a mudança do olhar. E quando o olhar muda, a vida começa, lentamente, a mudar junto.

Você nunca mais verá a sua história da mesma maneira

Existe uma frase que gosto muito. Aquilo que se torna consciente dificilmente volta a ser completamente inconsciente. Depois que você percebe um padrão, passa a reconhecê-lo. Talvez ainda o repita. Mas já não da mesma maneira. Agora existe uma pequena pausa. Um instante. Uma pergunta. “Por que estou fazendo isso?” Essa pausa pode durar apenas alguns segundos. Mas ela representa algo precioso. Durante muito tempo, havia apenas o impulso. Agora existe também a possibilidade de escolha. E é nesse pequeno espaço que mora a liberdade. Não uma liberdade absoluta. Mas uma liberdade possível. Humana. Construída um passo de cada vez.

A sua família faz parte da sua história.

Mas não escreve o final dela. Ao longo deste e-book, conversamos muito sobre infância. Sobre pertencimento. Sobre papéis familiares. Sobre crenças. Sobre repetições. Talvez você tenha reconhecido momentos felizes. Talvez tenha lembrado de dores que ainda estavam guardadas. Ambas fazem parte da sua história. Mas nenhuma delas, isoladamente, define quem você é. Você é maior do que aquilo que viveu. Maior do que os erros que cometeu. Maior do que os erros que cometeram com você. Isso não significa esquecer. Nem fingir que algumas experiências não existiram. Significa compreender que uma história pode ser verdadeira sem precisar ser eterna. Há lembranças que permanecerão. Há cicatrizes que talvez nunca desapareçam completamente. Mas uma cicatriz não é uma ferida aberta. Ela conta que houve dor. E também conta que houve sobrevivência.

Talvez a pergunta nunca tenha sido:

"Por que isso aconteceu comigo?" Talvez a pergunta seja: "O que desejo construir a partir daquilo que vivi?" Essa mudança parece simples. Mas transforma completamente a posição que você ocupa na sua própria história. Você deixa de esperar que o passado mude. E começa a investir energia naquilo que ainda pode ser transformado. O presente.

Liberdade não é ausência de história.

É presença de consciência. Durante muitos anos, talvez você tenha acreditado que liberdade significava nunca mais sentir medo. Nunca mais errar. Nunca mais sofrer. Hoje sabemos que não é assim. Ser livre não significa deixar de sentir. Significa não ser governado por tudo aquilo que sente. Ser livre não significa esquecer o passado. Significa não permitir que ele seja o único autor do seu futuro. Ser livre não significa controlar todas as circunstâncias.

Significa reconhecer que, mesmo quando não escolhemos tudo o que acontece, ainda podemos escolher como responder. Viktor Frankl escreveu que, entre o estímulo e a resposta, existe um espaço. Nesse espaço reside a nossa liberdade para escolher a atitude que assumiremos diante da vida. Essa ideia não elimina a dor, nem ignora as limitações impostas pela realidade. Ela apenas nos lembra de que a consciência amplia as possibilidades de resposta. Talvez seja justamente esse espaço que você começou a construir ao longo desta leitura.

Um último convite

Antes de fechar este e-book, gostaria que você respirasse profundamente. Sem pressa. Pense na criança que um dia você foi. Não na criança perfeita. Nem na criança que precisava ser forte. Pense apenas na criança. Talvez ela tenha sentido medo. Talvez tenha tentado agradar. Talvez tenha carregado responsabilidades maiores do que podia suportar. Talvez tenha feito o melhor que conseguiu. Agora imagine que essa criança está diante de você. O que você diria a ela? Talvez dissesse: "Você não precisava carregar tudo sozinho." "Você podia ter chorado." "Você não precisava ser perfeito para ser amado." "Você fez o melhor que conseguiu." Agora perceba algo importante. Essa criança continua fazendo parte da sua história. Mas quem pode cuidar dela, hoje, não são mais os adultos daquela época. É você. E talvez essa seja uma das maiores responsabilidades — e também uma das maiores liberdades — da vida adulta.

Se eu pudesse deixar apenas uma mensagem...

Não seria para que você nunca mais errasse. Nem para que se tornasse alguém completamente diferente. Seria apenas esta: Olhe para a sua história com honestidade. Olhe para a sua família com humanidade. Olhe para si mesmo com compaixão. E caminhe. Mesmo que alguns passos sejam pequenos. Mesmo que alguns dias pareçam difíceis. Mesmo que, às vezes, você ainda volte a percorrer caminhos antigos. A transformação não acontece porque você nunca mais tropeça.

Ela acontece porque, a cada tropeço, você consegue levantar com mais consciência do que antes.

A vida pode ensinar a repetir. Mas a consciência ensina a escolher. E, quando você escolhe de forma mais consciente, não muda apenas a própria história. Também abre a possibilidade de que as próximas gerações encontrem caminhos diferentes para viver.

Sua história merece ser conhecida, mas não precisa ser uma sentença. Ela continua sendo escrita todos os dias. E, a partir do momento em que você compreende os caminhos que o trouxeram até aqui, também pode participar, de forma mais consciente, da escrita dos próximos capítulos.

Epílogo

Se este e-book despertou perguntas em você, talvez ele já tenha cumprido uma parte importante do seu propósito. A Psicologia não existe para oferecer respostas prontas. Ela existe para ampliar perguntas, porque perguntas honestas têm o poder de transformar a maneira como nos relacionamos com a vida, com as pessoas e conosco. Ao longo dos anos, acompanhando pessoas, aprendi que nenhuma história pode ser resumida a um diagnóstico, a um trauma ou a um único acontecimento. Somos feitos de encontros, perdas, vínculos, escolhas, recomeços e também de esperança. Você não é apenas o que viveu. É também aquilo que decide cultivar a partir de agora. Espero que, ao fechar este e-book, você não tenha encontrado uma fórmula para viver. A vida é complexa demais para caber em receitas. Espero, porém, que tenha encontrado algo talvez ainda mais valioso: Um olhar mais gentil para a sua própria história. Porque pessoas que compreendem a própria história não deixam de sentir dor. Mas costumam deixar de acreditar que estão condenadas a viver sempre da mesma maneira. E isso, por si só, já pode ser o início de uma vida diferente.

Para quem deseja aprofundar

CAPÍTULO 1 VOCÊ NÃO CHEGOU AO MUNDO SOZINHO

O que inspirou este capítulo

Você nasceu em uma família, em uma cultura e em um contexto que já existiam antes de você. A Psicologia do Desenvolvimento mostra que nossas primeiras relações

influenciam profundamente a forma como aprendemos a confiar, a nos relacionar e a compreender o mundo.

John Bowlby Criador da Teoria do Apego, Bowlby demonstrou que os vínculos estabelecidos entre a criança e seus cuidadores influenciam a maneira como ela percebe segurança, proximidade e proteção ao longo da vida. Isso não significa que a infância determine o futuro de forma definitiva, mas que ela oferece as primeiras referências sobre como nos relacionamos.

LEITURA SUGERIDA

BOWLBY, John. Apego e Perda: Apego. São Paulo: Martins Fontes.

Donald Winnicott Winnicott apresentou o conceito de "ambiente suficientemente bom". Segundo ele, a criança não precisa de pais perfeitos. Ela precisa de cuidadores que consigam oferecer proteção, previsibilidade e espaço para que seu desenvolvimento aconteça de maneira saudável.

LEITURA SUGERIDA

WINNICOTT, Donald W. O Ambiente e os Processos de Maturação. Porto Alegre: Artmed.

CAPÍTULO 2 AS HISTÓRIAS QUE VOCÊ APRENDEU ANTES MESMO DE CONSEGUIR CONTÁ-LAS

O que inspirou este capítulo

Antes de compreender o significado das palavras, aprendemos observando os comportamentos das pessoas ao nosso redor. Valores, formas de amar, maneiras de lidar com conflitos e emoções são construídos nas experiências cotidianas.

Albert Bandura Bandura demonstrou que grande parte da aprendizagem humana acontece por observação. As crianças não aprendem apenas pelo que lhes é dito, mas principalmente pelo que veem os adultos fazerem.

LEITURA SUGERIDA

BANDURA, Albert. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Virginia Satir Virginia Satir observou que os padrões de comunicação familiar moldam profundamente a autoestima e a maneira como cada pessoa aprende a se relacionar consigo mesma e com os outros.

LEITURA SUGERIDA

SATIR, Virginia. Conjoint Family Therapy. Palo Alto: Science and Behavior Books.

CAPÍTULO 3 O LUGAR QUE VOCÊ APRENDEU A OCUPAR

O que inspirou este capítulo

Na Psicologia Sistêmica, compreendemos que as famílias funcionam como sistemas vivos. Em muitos momentos, seus membros ocupam determinados papéis para manter o equilíbrio familiar.

Salvador Minuchin Minuchin desenvolveu a Terapia Estrutural Familiar e demonstrou que famílias possuem organização, fronteiras, hierarquias e papéis. Quando essas estruturas se tornam rígidas ou disfuncionais, podem gerar sofrimento para seus integrantes.

LEITURA SUGERIDA

MINUCHIN, Salvador. Famílias: Funcionamento e Tratamento. Porto Alegre: Artmed.

Monica McGoldrick McGoldrick ampliou o estudo dos padrões familiares por meio da transmissão entre gerações e da utilização do genograma como ferramenta clínica.

LEITURA SUGERIDA

McGOLDRICK, Monica; GERSON, Randy; PETRY, Sueli. Genogramas: Avaliação e Intervenção Familiar. Porto Alegre: Artmed.

CAPÍTULO 4 QUANDO VOCÊ COMEÇOU A ACREDITAR QUE PRECISAVA SER DE UM DETERMINADO JEITO

O que inspirou este capítulo

Nossa identidade é construída nas relações. O modo como somos vistos, acolhidos e reconhecidos influencia profundamente a maneira como passamos a enxergar a nós mesmos.

Carl Rogers Rogers mostrou que o desenvolvimento saudável depende da possibilidade de sermos aceitos como somos. Quando o amor parece condicionado ao desempenho ou ao comportamento, podemos construir uma identidade baseada na necessidade constante de aprovação.

LEITURA SUGERIDA

ROGERS, Carl. Tornar-se Pessoa. São Paulo: Martins Fontes.

Donald Winnicott Os conceitos de verdadeiro self e falso self ajudam a compreender como algumas pessoas aprendem a esconder partes importantes de si para garantir pertencimento.

LEITURA SUGERIDA

WINNICOTT, Donald W. O Brincar e a Realidade. Rio de Janeiro: Imago.

CAPÍTULO 5 QUANDO A INFÂNCIA CONTINUA VIVENDO DENTRO DO ADULTO

O que inspirou este capítulo

A vida adulta costuma revelar formas de sentir, interpretar e reagir que foram aprendidas muito cedo. Isso não significa que estamos condenados a repeti-las, mas que compreender sua origem amplia nossa liberdade de escolha.

Jeffrey Young desenvolveu a Terapia do Esquema, mostrando como experiências precoces podem contribuir para esquemas cognitivos e emocionais duradouros, influenciando relacionamentos, autoestima e formas de lidar com o sofrimento.

LEITURA SUGERIDA

YOUNG, Jeffrey; KLOSKO, Janet; WEISHAAR, Marjorie. Terapia do Esquema: Guia de Técnicas Cognitivo-Comportamentais Inovadoras. Porto Alegre: Artmed.

John Bowlby Os modelos internos de funcionamento propostos por Bowlby ajudam a compreender por que nossas primeiras experiências de vínculo podem influenciar expectativas sobre nós mesmos, os outros e os relacionamentos.

CAPÍTULO 6 O PILOTO AUTOMÁTICO

O que inspirou este capítulo

Nosso cérebro tende a automatizar comportamentos repetidos. Esse mecanismo economiza energia e favorece a adaptação, mas também pode manter respostas que já não são úteis.

Daniel Kahneman Kahneman descreve como parte importante do funcionamento humano ocorre de maneira rápida e automática, enquanto outra parte exige reflexão consciente.

LEITURA SUGERIDA

KAHNEMAN, Daniel. Rápido e Devagar: Duas Formas de Pensar. Rio de Janeiro: Objetiva.

Norman Doidge Doidge popularizou pesquisas sobre neuroplasticidade, mostrando que o cérebro permanece capaz de reorganizar conexões ao longo da vida por meio de novas experiências e aprendizagens.

LEITURA SUGERIDA

DOIDGE, Norman. O Cérebro que se Transforma. Rio de Janeiro: Record.

Importante: neste capítulo, vale reforçar que a neuroplasticidade não significa que qualquer pessoa pode mudar rapidamente ou apenas "pensando positivo". A mudança depende de tempo, repetição, contexto e experiências consistentes.

CAPÍTULO 7 OLHAR PARA A FAMÍLIA NÃO É PROCURAR CULPADOS

O que inspirou este capítulo

Compreender a família é diferente de culpá-la. A proposta da Psicologia Sistêmica é ampliar a compreensão das relações sem reduzir pessoas a seus erros.

Murray Bowen Bowen desenvolveu conceitos fundamentais como diferenciação do self, transmissão multigeracional e processos emocionais familiares. Sua teoria mostra como podemos manter vínculos importantes sem perder nossa autonomia emocional.

LEITURA SUGERIDA

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

Ivan Boszormenyi-Nagy Boszormenyi-Nagy destacou as lealdades familiares invisíveis e a ética relacional, mostrando como as relações entre gerações influenciam sentimentos de obrigação, justiça e pertencimento.

LEITURA SUGERIDA

BOSZORMENYI-NAGY, Ivan; SPARK, Geraldine. Invisible Loyalties. New York: Harper & Row.

CAPÍTULO 8 É POSSÍVEL INTERROMPER UM PADRÃO?

O que inspirou este capítulo

A mudança psicológica raramente acontece de forma imediata. Ela costuma ser resultado de consciência, novas experiências e relações que ampliam nossa capacidade de responder de maneiras diferentes.

Viktor Frankl Frankl mostrou que, mesmo diante de circunstâncias difíceis, existe um espaço de liberdade para atribuir significado às experiências e escolher a atitude diante da vida.

LEITURA SUGERIDA

FRANKL, Viktor E. Em Busca de Sentido. Petrópolis: Vozes.

Irvin D. Yalom Yalom destaca a importância da relação terapêutica, do encontro humano e da reflexão sobre responsabilidade, liberdade, finitude e sentido como elementos transformadores da psicoterapia.

LEITURA SUGERIDA

YALOM, Irvin D. Psicoterapia Existencial. Porto Alegre: Artmed.

Michael White (1948–2008) Psicólogo australiano, Michael White foi um dos criadores da Terapia Narrativa. Sua proposta parte da ideia de que as pessoas constroem significados sobre si mesmas a partir das histórias que viveram e das narrativas que foram sendo construídas ao longo da vida.

Na Terapia Narrativa, a pessoa não é definida pelo problema que enfrenta. Ao contrário, ela é convidada a olhar para sua história de forma mais ampla, identificando recursos, valores e experiências que muitas vezes ficaram ofuscados pelo sofrimento.

Uma das ideias mais conhecidas de Michael White é:

“

"A pessoa nunca é o problema. O problema é o problema."

Ao compreender sua história de maneira mais ampla, torna-se possível construir novas formas de se relacionar consigo mesmo, com os outros e com o futuro.

LEITURA SUGERIDA

WHITE, Michael; EPSTON, David. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W. W. Norton, 1990.

CAPÍTULO 9 A CONSCIÊNCIA NOS ENSINA A ESCOLHER

O que inspirou este capítulo

A consciência não apaga o passado, mas amplia nossa liberdade para responder a ele. O objetivo da psicoterapia não é oferecer uma vida sem sofrimento, e sim favorecer uma vida mais autêntica, consciente e coerente com os próprios valores.

Viktor Frankl Sua compreensão sobre liberdade, responsabilidade e sentido inspira a ideia de que, embora não escolhamos todas as circunstâncias da vida, podemos participar ativamente da construção do nosso futuro.

Maria Rita Kehl Maria Rita Kehl convida a refletir sobre a constituição da subjetividade, o sofrimento psíquico e as exigências da vida contemporânea, mostrando como nossa história é construída no encontro entre experiências individuais e contexto social.

LEITURA SUGERIDA

KEHL, Maria Rita. *O Tempo e o Cão: A Atualidade das Depressões*. São Paulo: Boitempo.

Byung-Chul Han Han analisa a sociedade contemporânea, marcada pelo excesso de desempenho, produtividade e autocobrança. Sua obra ajuda a compreender por que tantas pessoas vivem com a sensação de nunca serem suficientes, mesmo quando alcançam resultados importantes.

LEITURA SUGERIDA

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do Cansaço*. Petrópolis: Vozes.

Michael White Ao longo deste e-book, você foi convidado a olhar para a sua história sob uma nova perspectiva. Essa proposta dialoga com Michael White, que defendia que nossa identidade não é determinada apenas pelos acontecimentos difíceis que vivemos, mas também pela forma como damos significado a eles. Isso não significa negar a dor ou apagar experiências importantes. Significa reconhecer que nenhuma pessoa pode ser reduzida aos seus traumas, diagnósticos ou dificuldades. Ao ampliar a narrativa sobre si mesmo, torna-se possível perceber capacidades, escolhas, relações e valores que sempre estiveram presentes, mas que muitas vezes permaneciam invisíveis. Essa perspectiva nos lembra que a história continua sendo escrita. E, justamente por isso, novos capítulos podem ser construídos.

AGRADECIMENTOS

Há caminhos que escolhemos.

"Há caminhos que escolhemos. E há caminhos que, de alguma forma, também nos escolhem."

Olho para a minha trajetória desde 2015 e percebo o quanto o cuidado com o outro também foi, ao longo desses anos, uma forma de aprender sobre a vida, sobre as relações e sobre mim mesma.



Agradeço à vida pela possibilidade de encontrar tantas histórias pelo caminho.

Histórias diferentes da minha, mas que, de alguma maneira, sempre deixaram algo em mim.

Agradeço a cada pessoa que, em algum momento, confiou a mim um pedaço da sua história. Àqueles que chegaram com medo, com dúvidas, com dores, com silêncios ou simplesmente sem saber exatamente o que estavam procurando.

Escutar alguém é um privilégio.

E, para mim, a escuta nunca foi apenas uma parte do meu trabalho. Ela se tornou uma forma de compreender o ser humano e de estar no mundo.

Ao longo desses anos, aprendi que cuidar não significa ter todas as respostas. Muitas vezes, significa ter disponibilidade para permanecer ao lado de alguém enquanto ela encontra as próprias perguntas.

A Psicologia me ensinou que cada pessoa carrega uma história que merece ser compreendida. Que por trás de muitos comportamentos existem necessidades, experiências, vínculos, perdas, tentativas de proteção e desejos que nem sempre conseguimos nomear.

E quanto mais escuto, mais compreendo.

Quanto mais compreendo, mais reconheço a complexidade de ser humano.

Por isso, agradeço também a todos os encontros que atravessaram a minha trajetória. Às histórias que me ensinaram, às experiências que me transformaram e a tudo aquilo que, de alguma maneira, ampliou o meu olhar sobre o cuidado.

Porque, embora eu esteja aqui como profissional para acolher, acompanhar e cuidar, a verdade é que eu também sou transformada por cada encontro.

Cada história que chega até mim me lembra que não existem pessoas prontas. Existem pessoas em processo.

E talvez seja justamente isso que torna a Psicologia tão bonita: a possibilidade de acompanhar alguém enquanto ela tenta compreender quem foi, quem é e quem ainda pode se tornar.

GRATIDÃO

AGRADECIMENTOS

Desde a infância, cuidar de pessoas faz parte da minha história.

Talvez esse caminho tenha começado muito antes de eu compreender que ele se tornaria parte da minha profissão. Começou ainda na infância e na adolescência, nos trabalhos voluntários que realizava na cidade do interior onde nasci, em pequenos gestos de cuidado, presença e disponibilidade para o outro.

Ao longo dos anos, esse desejo foi ganhando novos contornos, conhecimentos e responsabilidades. Desde 2015, passou a fazer parte também da minha trajetória profissional, acompanhando diferentes pessoas, histórias e contextos.

Hoje, percebo que esse cuidado não se tornou apenas uma profissão. Tornou-se parte de quem eu sou.

Este livro nasce desse caminho.

Nasce do desejo de compartilhar um pouco do que aprendi, do que estudo, do que observo e, principalmente, do que a escuta cotidiana me ensinou sobre a complexidade e a potência de cada história humana.

A você que chegou até aqui, o meu agradecimento.

Que estas páginas possam ser mais do que uma leitura.

Que possam ser um convite para olhar para a sua própria história com mais curiosidade, mais gentileza e, sobretudo, mais consciência.

Porque talvez a vida nos ensine a repetir muitas coisas.

Mas, quando nos tornamos conscientes da nossa história, descobrimos que também podemos escolher novos caminhos.

E é uma honra poder caminhar, ainda que por algumas páginas, ao seu lado.

Com profundo afeto e disponibilidade,

Marina Dayrell

CONTINUE SUA CAMINHADA

Atendimento Psicológico Presencial & Online

 Seguir @marinadayrell.psi

 Agendar Consulta pelo WhatsApp

Belo Horizonte, MG • Psiquê Cuidados

