

Ricardo Batista Cavassin

Transforme Sua Mente

Manual prático para cura do trauma emocional

*“E não vos conformeis com este mundo, mas
transformai-vos
pela renovação do vosso entendimento, para que
experimenteis qual seja
a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.”*

— Romanos 12:2

1ª Edição

2026





TRANSFORME SUA MENTE

Manual prático para cura do trauma emocional



Ricardo Batista Cavassin

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cavassin, Ricardo Batista

Transforme sua mente : manual prático para cura do trauma emocional / Ricardo Batista Cavassin. -- 1. ed. -- Almirante Tamandaré, PR : Editora Jocum, 2025.

ISBN 978-65-88908-87-7

1. Autoconhecimento 2. Espiritualidade 3. Teologia cristã 4. Traumas - Aspectos religiosos - Cristianismo 5. Vida cristã I. Título.

26-347077.0

CDD-248.4

Índices para catálogo sistemático:

1. Vida cristã : Espiritualidade : Cristianismo
248.4

Livia Dias Vaz - Bibliotecária - CRB-8/9638

*A todos os que carregam feridas
que não escolheram receber,
mas que escolhem, a cada dia,
o caminho da cura e da renovação.*



Sumário

Capítulo 1 — Introdução: O Convite à Transformação	1
Capítulo 2 — A Criança Interior e as Primeiras Feridas	13
Capítulo 3 — A Construção da Identidade	31
Capítulo 4 — Crenças Limitantes e Falsos Profetas	45
Capítulo 5 — Aprendizagem Social e Modelagem	67
Capítulo 6 — O Trauma Emocional: Definições e Teorias	83
Capítulo 7 — Carne e Espírito: Uma Leitura Psicanalítica	111
Capítulo 8 — A Dor como Mecanismo e Motivação	133
Capítulo 9 — Traumas Geracionais e Epigenética	155
Capítulo 10 — Consequências Comportamentais das Feridas Emocionais	167
Capítulo 11 — Reconexão, Hábitos e Enfrentamento	195
Capítulo 12 — Há Esperança: Restauração e Cura	221



Capítulo 1 — Introdução: O Convite à Transformação

O terreno fértil da infância

A infância é o período mais crucial da vida humana. É nela que a psique e o aparelho mental, ainda em formação, começam a ser moldados pelas experiências que a criança vivencia. O *ego*, essa instância psíquica que funciona como mediador entre nossos impulsos internos e as exigências da realidade, ainda está imaturo e em pleno desenvolvimento. Por isso, as interações e os estímulos do ambiente tornam-se determinantes para a construção da identidade e da personalidade, podendo influenciar o indivíduo tanto de maneira positiva quanto negativa. Nos primeiros anos de vida, quando as emoções são intensamente afetadas por tudo ao redor, forma-se um terreno fértil para a criação de padrões psicológicos que irão impactar todo o curso da existência.

A vulnerabilidade emocional das crianças cons-

titui um aspecto central dessa fase. Elas ainda não possuem os recursos simbólicos necessários para elaborar aquilo que vivenciam. Quando uma criança enfrenta estímulos intensos (como abandono, rejeição, violência ou negligência), seu cérebro não possui a maturidade necessária para processar e compreender o que ocorre. Aquilo que não pode ser compreendido ou assimilado é registrado no inconsciente e no corpo como excesso, ficando *recalcado* (isto é, empurrado para fora da consciência) e gerando o trauma. Nesse contexto, o trauma não está relacionado apenas ao evento em si, mas ao desamparo vivido, à sensação de que o ser que deveria oferecer proteção se torna uma ameaça, deixando o mundo interno da criança instável e imprevisível.

Os agentes influenciadores da infância (pais, escola, amigos e contextos culturais) desempenham papel fundamental na formação da identidade. Os vínculos que se formam nesse período determinam como a criança se percebe e como ela aprenderá a se relacionar com o mundo. Em um ambiente familiar harmonioso, a criança tende a desenvolver uma visão positiva de si mesma; já a exposição a conflitos, negligência ou rejeição pode resultar em um adulto emocionalmente desajustado. A maneira

CAPÍTULO 1 — INTRODUÇÃO: O CONVITE À TRANSFORMAÇÃO

como a criança é tratada, amada ou rejeitada impacta diretamente sua autoestima e seu sentido de pertencimento.

Em termos psicológicos, a infância é o período da vida mais vulnerável à traumatização. A criança não possui a capacidade de diferenciar plenamente “o que é do outro” do “o que é meu”. Experiências dolorosas, como a rejeição ou o abandono, muitas vezes são internalizadas como sentimento de culpa: *“Se fui rejeitado, é porque não sou bom o suficiente”*; *“Se fui abandonado, é porque não mereço amor”*. Esses sentimentos, quando não tratados, tornam-se crenças estruturantes da identidade e moldam o modo como o indivíduo se percebe ao longo da vida. Com o tempo, essa internalização contribui para o desenvolvimento de padrões disfuncionais: ansiedade, compulsões, dificuldades de vínculo e até transtornos de identidade na vida adulta.

O sistema emocional da criança encontra-se em estado bruto, sem filtros amadurecidos. As áreas cerebrais responsáveis pela regulação emocional e pelo pensamento racional ainda estão em desenvolvimento, enquanto o *sistema límbico* (a região do cérebro que controla as reações emocionais) reage intensamente a estímulos de ameaça. Assim, experiências adversas

são vividas com maior intensidade e armazenadas de forma mais profunda e duradoura na memória emocional. Essas memórias não são simples registros racionais; são experiências carregadas de emoções que moldam a percepção da criança e, posteriormente, do adulto.

Quando o trauma ocorre, a criança recorre a mecanismos de defesa primitivos (como dissociação, repressão ou negação) na tentativa de sobreviver à dor. Esses mecanismos, embora eficazes na infância, tornam-se disfuncionais na vida adulta, manifestando-se como padrões de comportamento que limitam o desenvolvimento e o bem-estar emocional. A dificuldade de estabelecer vínculos saudáveis, a hipervigilância constante ou a sensação crônica de vazio são alguns dos efeitos do trauma não resolvido. O trauma infantil não desaparece: ele se reorganiza e afeta a maneira como o indivíduo lida com o mundo à sua volta.

Quando os vínculos primários de cuidado são interrompidos e as necessidades emocionais não são atendidas, a criança desenvolve mecanismos de autossuficiência para lidar com a ausência. A falta de segurança leva-a a agir de maneira independente, criando

CAPÍTULO 1 — INTRODUÇÃO: O CONVITE À TRANSFORMAÇÃO

responsabilidades precoces e construindo uma identidade baseada na necessidade de ser vista e reconhecida. Esse processo gera um adulto que, muitas vezes, age como se não pudesse contar com ninguém, carregando um medo inconsciente de ser rejeitado ou negligenciado. A identidade formada na infância, marcada por essas travas emocionais, reflete-se diretamente na maneira como a pessoa se comporta e se relaciona ao longo da vida. No entanto, a história não precisa ser definida pela dor. Como a Bíblia afirma:

“E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.”

(Romanos 12:2)

O apóstolo Paulo apresenta aqui não apenas uma exortação, mas uma profunda convocação espiritual e psicológica, um grande princípio para a transformação de vidas. Essa passagem nos leva a refletir não só na mudança da mente, mas do sistema interno de crenças, da forma de interpretar a vida e seus acontecimentos.

A transformação mental não é um processo mágico ou instantâneo, mas uma reinterpretação das

experiências passadas à luz de uma nova visão de vida. Ressignificar a história pessoal é, portanto, um caminho de cura, permitindo que a pessoa se liberte das amarras do passado e reconstrua sua identidade de maneira saudável.

A mensagem nos traz uma ação que gera um grande desafio pessoal, pois mudanças são extremamente difíceis de ser realizadas. *“Nosso cérebro prefere infernos conhecidos ao invés de paraísos desconhecidos.”*

Mudanças de comportamento, crenças e mentalidade são processos nos quais frequentemente encontramos resistência interna. Isso acontece porque nossa mente e nosso corpo estão profundamente conectados a padrões estabelecidos ao longo do tempo. Imagine que sua mente funciona como um caminho já bem definido em uma floresta: quanto mais você percorre esse caminho, mais ele fica claro e fácil de trilhar. Esses caminhos neurais são formados pelas experiências vividas e pelas crenças que adquirimos ao longo da vida.

Quando decidimos mudar, estamos basicamente tentando criar um novo caminho na floresta. O novo caminho precisa ser trilhado repetidamente até se tornar tão claro quanto o antigo. Durante o

CAPÍTULO 1 — INTRODUÇÃO: O CONVITE À TRANSFORMAÇÃO

processo, podemos sentir desconforto ou frustração, porque a tendência natural da mente é voltar aos caminhos já conhecidos, que exigem menos esforço.

Além disso, nossa mente possui uma *zona de conforto*, o espaço onde ela se sente segura e familiarizada. Ao tentar mudar algo, estamos desafiando essa zona, o que pode gerar medo ou ansiedade. Essa reação é uma defesa natural contra o desconhecido.

A dificuldade que encontramos ao tentar mudar não é sinal de fraqueza ou incapacidade, mas uma resposta normal do corpo e da mente a algo novo. A boa notícia é que, assim como o caminho na floresta, o novo comportamento vai se tornando mais fácil à medida que praticamos, repetimos e persistimos. É como um músculo a ser treinado: exige disciplina e bons hábitos para gerar hipertrofia. A chave está em dar passos pequenos e consistentes, permitindo que a mente se adapte gradualmente.

“O lugar onde Deus está te levando agora requer novos hábitos, nova mentalidade e oração constante.” (Billy Graham)

Essa frase convida a refletir sobre o processo de transformação interna necessário para alcançar uma nova fase de crescimento espiritual e pessoal. Do ponto

de vista cristão, Deus frequentemente nos guia para um lugar de maior maturidade, onde somos desafiados a abandonar velhos padrões e a nos aproximarmos mais dele. Esse “lugar” pode ser entendido como um novo estágio de vida, seja um novo propósito, um novo entendimento espiritual ou uma nova missão.

É um convite à desconstrução daquilo que foi criado em alicerces duvidosos e improvisados pela vida. Um convite para os que se dispõem realmente a uma jornada árdua, porém recompensadora. A mudança exige esforço consciente e perseverança, pois o cérebro tende a se apegar ao conforto das rotinas já estabelecidas. A teoria do autocontrole e do reforço positivo é central nesse processo: o cérebro precisa aprender que o novo comportamento também traz recompensa, mesmo que ela não seja imediatamente óbvia. A motivação e a prática constante são essenciais, pois a repetição fortalece as novas conexões neurais.

*“QUANDO A DOR DE NÃO ESTAR
VIVENDO FOR MAIOR QUE O MEDO
DA MUDANÇA, A PESSOA MUDA.”*
(Sigmund Freud)

Novos hábitos são necessários porque, para

alcançar uma nova fase em nossa jornada, devemos modificar a forma como nos comportamos no cotidiano. Os hábitos constituem uma das bases da nossa vida, e a Bíblia nos ensina que nossas ações devem refletir nosso relacionamento com Deus, visto que um dos atributos divinos é, justamente, o relacionamento. Paulo, ao falar sobre a importância de “renovar a mente” (Romanos 12:2), indica que mudanças externas começam com transformações internas. Do ponto de vista psicológico, sabemos que o cérebro tende a se apegar a hábitos antigos, pois eles são automáticos e energeticamente mais eficientes. Porém, criar novos hábitos, especialmente quando alinhados com um propósito maior, exige esforço, repetição e constância.

O propósito deste livro

A cura para o trauma infantil é possível, mas requer um esforço consciente para reescrever a história pessoal. A psique humana é resiliente e tem a capacidade de se curar, desde que haja espaço para isso. Ao tomar consciência das feridas do passado, o indivíduo pode começar a criar novas memórias e experiências que substituam as antigas, permitindo que a dor do trauma se transforme em aprendizado.

É fundamental refletir sobre os impactos que a infância exerce sobre a formação da identidade e sobre como os traumas infantis se refletem na vida adulta. A compreensão das origens dos comportamentos disfuncionais e dos padrões emocionais formados ao longo da vida é um passo crucial para a cura. O processo de ressignificação e a renovação da mente são essenciais para viver a abundância da vida para a qual fomos criados. Como Cristo nos oferece uma vida plena, a transformação da mente é a chave para romper com os padrões de dor e alcançar a verdadeira liberdade emocional.

Este livro tem como objetivo proporcionar ao leitor uma compreensão mais profunda sobre a formação do trauma infantil, seus efeitos na vida adulta e os caminhos para a transformação. Ao refletir sobre essas dinâmicas, esperamos que o leitor consiga identificar os padrões que limitam seu desenvolvimento e, com isso, abra-se para novas possibilidades de cura e crescimento.

Se mudanças externas começam com transformações internas, é preciso voltar ao início, àquele lugar onde tudo começou a ser escrito dentro de nós. E esse lugar é a infância. No próximo capítulo, vamos mergulhar no conceito de

CAPÍTULO 1 — INTRODUÇÃO: O CONVITE À TRANSFORMAÇÃO

*criança interior e compreender como as primeiras feridas se
instalam na alma humana, muito antes de termos palavras
para nomeá-las.*



Capítulo 2 — A Criança Interior e as Primeiras Feridas

De volta ao começo

No capítulo anterior, vimos que a infância é o terreno fértil onde se formam os padrões psicológicos que nos acompanham por toda a vida, e que a renovação da mente proposta em Romanos 12:2 é o caminho para a transformação. Mas, para transformar, é preciso primeiro compreender *o que* precisa ser transformado. E isso nos leva a uma pergunta fundamental: como estão as nossas feridas mais antigas? Antes de avançarmos nos conceitos de trauma e nos mecanismos de cura, precisamos olhar para dentro, para aquela parte de nós que continua reagindo como a criança que um dia fomos.

O conceito de criança interior

Ao tratar da infância, não nos referimos apenas às crianças como sujeitos externos, mas também àquilo que

a psicologia denomina *criança interior*. Esse conceito, presente em abordagens como a Psicologia Humanista (particularmente nas obras de Carl Rogers e John Bradshaw), refere-se ao conjunto de experiências emocionais primárias, necessidades afetivas fundamentais e memórias formativas que carregamos desde nossos primeiros anos de vida. Assim, ao nos perguntarmos “como está a nossa criança interna?”, questionamos, na verdade, como estão nossas feridas emocionais primárias e de que maneira elas influenciam nossa vida adulta.

Muitos adultos continuam a ser conduzidos por essa criança interior ferida, marcada pela negligência emocional, pela ausência de atenção, proteção, carinho, limites ou validação. A psicologia do desenvolvimento, representada por autores como Donald Winnicott, John Bowlby e Mary Ainsworth, demonstra que a falta de *apego seguro* (isto é, de um vínculo estável e confiável com os cuidadores) gera dificuldades significativas na vida adulta: medo de abandono, busca compulsiva por aceitação, padrões de autossabotagem, dificuldades relacionais e mecanismos de defesa rígidos.

Essas feridas não são apenas emoções mal re-

solvidas. Muitas vezes, elas se tornam *estruturas internas de funcionamento*, moldando nossa forma de interpretar o mundo. Como resultado, aprendemos a reprimir emoções legítimas para garantir a sobrevivência social e preservar uma suposta “harmonia” no ambiente em que fomos criados. Desenvolvemos comportamentos compensatórios (como perfeccionismo, docilidade excessiva, agressividade, evitação emocional ou hiperindependência) que funcionaram como estratégias de defesa na infância, mas que, na vida adulta, se convertem em prisões emocionais.

As primeiras experiências e a arquitetura da alma

O desenvolvimento infantil é o terreno onde se constrói a arquitetura do psiquismo. O bebê não nasce com identidade consolidada, ele a forma no espelho do olhar que o acolhe. É na previsibilidade do cuidado, na presença constante e na validação emocional que se desenvolve a segurança interna.

Quando essa base falha, seja pela ausência física, pela indisponibilidade afetiva ou pela instabilidade emocional dos cuidadores, instala-se uma experi-

ência primária de desamparo. A criança, ainda incapaz de elaborar cognitivamente o que ocorre, sente antes de compreender. E o que sente fica grava no no seu corpo e no seu inconsciente.

Se o amor é inconsistente, ela aprende que precisa se adaptar para sobreviver. Se o cuidado é frio, aprende que suas emoções são excessivas. Se o ambiente é caótico, desenvolve hipervigilância. Se há exigência desmedida, torna-se perfeccionista. Se há negligência, pode tornar-se invisível ou hiperindependente.

Esses mecanismos não são falhas morais; são estratégias que cérebro desenvolveu como sobrevivência. Contudo, o que foi defesa na infância pode tornar-se prisão na vida adulta. A criança que precisou calar para manter o vínculo transforma-se no adulto que não consegue expressar suas necessidades. A que assumiu responsabilidades precoces torna-se incapaz de descansar. A que viveu rejeição torna-se dependente de aprovação.

A alma aprende a se proteger antes de aprender a confiar.

Trauma: quando a experiência excede a capacidade de elaboração

O trauma não é apenas o evento doloroso, mas é também a incapacidade de integrá-lo. Ele surge quando a experiência ultrapassa a capacidade psíquica de simbolização e não encontra acolhimento que a ajude a ser compreendida.

Uma criança deixada sozinha repetidas vezes pode não recordar conscientemente cada episódio, mas seu corpo registra a sensação de abandono. O sistema nervoso aprende que o mundo não é confiável. Forma-se uma memória emocional que independe de narrativa verbal.

Quando não há adulto que nomeie a dor, a criança precisa encontrar explicação. E aqui emerge um dos movimentos mais profundos do psiquismo infantil: a internalização da culpa.

A criança que assume a culpa

Para a criança, os pais são referências absolutas. Admitir que aqueles de quem depende são falhos ou negligentes ameaça sua sensação de sobrevivência. É

psiquicamente mais seguro concluir: “o problema sou eu”.

Assim nasce a crença silenciosa de indignidade.

“Não fui amado porque não sou amável.”

“Fui deixado porque não mereço presença.”

“Fui rejeitado porque há algo errado em mim.”

Essa culpa internalizada estrutura o superego em uma instância crítica que vigia, acusa e exige reparação constante. O sujeito cresce tentando compensar uma falta que não é real, mas que foi sentida como verdade absoluta. Vive buscando aprovação, desempenho, religiosidade impecável ou autossuficiência extrema, como forma de pagar uma dívida emocional imaginária.

Do ponto de vista teológico, essa dinâmica revela algo profundo: a experiência humana da culpa psicológica frequentemente se mistura à consciência moral e espiritual. A pessoa passa a perceber Deus através do filtro de sua história traumática. Se o pai terreno foi ausente, Deus pode parecer distante. Se foi severo, Deus pode parecer punitivo. Se foi imprevisível, Deus pode parecer inconstante.

A imagem de Deus torna-se extensão da imagem parental internalizada.

Negligência e excesso: dois extremos, um mesmo vazio

Curiosamente, tanto a negligência quanto o excesso podem gerar feridas semelhantes.

A negligência comunica: “você não é importante”.

O excesso controlador comunica: “você não é capaz”.

A permissividade desorganizada comunica: “você não é digno de orientação”. Em todos os casos, o núcleo ferido é o mesmo: identidade fragilizada. Quando essa identidade não é consolidada, o indivíduo busca fora aquilo que não encontrou dentro. Busca reconhecimento, poder, relacionamentos simbióticos, espiritualidade performática. Pode tornar-se dependente de validação ou rigidamente autossuficiente. Em ambos os casos, trata-se da mesma criança tentando sobreviver.

A dimensão espiritual da ferida

A tradição bíblica afirma que o ser humano é unidade indivisível de corpo, alma e espírito. Não há fragmentação ontológica entre o psicológico e o espiritual. Por-

tanto, feridas emocionais repercutem na experiência de fé. A pessoa que aprendeu a reprimir emoções pode ter dificuldade de experimentar intimidade com Deus. A que desenvolveu defesa rígida pode temer vulnerabilidade espiritual. A que internalizou culpa excessiva pode confundir graça com merecimento.

Entretanto, a mensagem central do cristianismo aponta para um movimento oposto ao da autossuficiência defensiva: reconciliação e adoção. A fé cristã descreve Deus não como extensão ampliada das figuras parentais falhas, mas como Pai que restaura identidade. Se o trauma fragmentou, a graça integra. Se a culpa deformou, o amor redefine. Se o medo estruturou defesas, a confiança abre espaço para novas experiências emocionais.

Não se trata de negar a necessidade de tratamento psicológico. Pelo contrário: a fé autêntica encoraja verdade. E enfrentar a verdade inclui reconhecer as próprias feridas, desmontar crenças internalizadas e permitir que a criança interior seja escutada.

Cura como integração

A cura não é retorno ingênuo à infância, mas integração madura dela. É permitir que a criança interior, antes silenciada ou culpada, seja acolhida pela consciência adulta e pela esperança espiritual. Psicologicamente, isso implica revisar crenças formadas na dor, desenvolver novas experiências relacionais e aprender a diferenciar passado de presente. Espiritualmente, implica ressignificar a imagem de Deus, compreender a graça como dom e abandonar a lógica da compensação.

A verdadeira maturidade não elimina a criança interior; reconcilia-se com ela. A fé não substitui o processo psíquico; dá-lhe direção e sentido. O ser humano carrega dentro de si a memória do que viveu antes mesmo de saber falar. Carrega também a marca da culpa que assumiu para sobreviver emocionalmente. Entre o trauma e a transcendência, constrói sua identidade. Quando negligência ou excesso ferem a infância, formam-se estruturas defensivas que moldam toda a existência. Essas estruturas podem distorcer relacionamentos, espiritualidade e autoimagem. Contudo, não constituem destino irrevogável. A psicanálise nos

ensina que aquilo que foi reprimido pode ser trazido à consciência. A teologia cristã anuncia que aquilo que foi ferido pode ser redimido. Ambas convergem na mesma direção: integração. Curar-se é permitir que a criança interior deixe de carregar culpas que nunca lhe pertenceram.

É reconstruir a imagem de si mesmo à luz do amor que não depende de desempenho.

É compreender que a fragilidade não é condenação, mas ponto de encontro entre a condição humana e a graça.

Somente quando a criança ferida encontra acolhimento psicológico e espiritual, o adulto pode finalmente, viver não por defesa, mas por liberdade.

A formação da identidade precede o nascimento

Se as feridas da infância deixam marcas tão profundas, é preciso reconhecer que o processo de formação da identidade começa ainda antes do nascimento. Desde a vida intrauterina, o ser humano não existe em isolamento. O feto habita um campo relacional, afetivo e simbólico que o antecede e o envolve: o corpo da mãe,

sua história, seus afetos, seus medos, suas esperanças e o contexto no qual ela está inserida. O útero não é apenas um espaço biológico de gestação, mas um ambiente psíquico e relacional, onde as primeiras inscrições da experiência humana começam a ser traçadas.

A psicanálise compreende o sujeito como constituído na relação com o outro desde antes do nascimento. Autores como Freud, Winnicott, Bion e Françoise Dolto apontam que o bebê é sensível às variações emocionais do ambiente materno. O feto recebe informações do mundo externo mediadas pela experiência emocional da mãe. Winnicott descreve a mãe como *o ambiente* do bebê: antes de haver um “eu” estruturado, há uma experiência de continuidade ou ruptura do ser. Ansiedade crônica, medo, violência, abandono ou estresse intenso vividos pela mãe não são apenas eventos externos; tornam-se experiências corporais compartilhadas. O feto não “entende” cognitivamente, mas *sente*, e esse sentir primitivo se organiza como memória implícita, corporal, formando a base do que mais tarde poderá se manifestar como segurança ou angústia, confiança ou hipervigilância.

Wilfred Bion amplia essa compreensão ao falar da *função continente* da mãe: ela metaboliza emocional-

mente as experiências brutas do bebê e as devolve de forma tolerável. Quando essa função está sobrecarregada ou falha, o bebê pode ser exposto a estados emocionais não simbolizados, que permanecem como marcas psíquicas. Assim, o meio externo alcança o feto não diretamente, mas através da forma como a mãe vive, sente e significa o mundo.

O ambiente “suficientemente bom”

O indivíduo não nasce pronto; constitui-se na relação com o meio. Freud indicou que o psiquismo se organiza a partir das primeiras experiências de prazer e desprazer, sobretudo no vínculo com aqueles que cuidam. O bebê, radicalmente dependente, recebe do ambiente não apenas alimento, mas significados: o tom da voz, o olhar que acolhe ou ignora, a previsibilidade ou o caos.

Winnicott descreveu o *ambiente suficientemente bom* como aquele que sustenta, protege e responde de modo sensível às necessidades iniciais. Não se trata de perfeição, mas de uma presença consistente o bastante para que a criança desenvolva confiança básica. Quando o meio falha de forma repetida, o sujeito aprende a se adaptar para sobreviver, e

essa adaptação, muitas vezes, cobra o preço da espontaneidade.

Há ambientes que funcionam como útero psíquico: lugares onde a palavra é firme sem ser violenta, onde o limite não humilha, onde o amor não é condicional. Nesses contextos, o sujeito aprende que o mundo pode ser confiável.

Davi: a superação

O episódio da unção de Davi é paradigmático. Quando o profeta Samuel visita a casa de Jessé, os irmãos mais velhos são apresentados primeiro; Davi sequer é convocado. Ele permanece no campo, invisível. Essa exclusão inicial não é mero detalhe narrativo, mas estrutura simbólica de sua constituição subjetiva: o filho não visto, o preterido, aquele cuja identidade não encontra espelho no reconhecimento familiar.

Sob a ótica psicanalítica, a formação do eu depende profundamente do olhar do outro. A ausência desse olhar pode produzir sentimentos de inadequação, insegurança e busca incessante por validação. A rejeição primária real ou percebida frequentemente se converte em matriz de comportamentos compensatórios. Contudo, o mesmo trauma pode tornar-se força propulsora de elaboração criativa quando o sujeito en-

contra um novo lugar simbólico que reordene sua identidade.

No caso de Davi, esse novo lugar emerge no momento da unção. O que lhe faltara no reconhecimento paterno é-lhe conferido na eleição divina. A teologia bíblica afirma que Deus vê o coração, não a aparência. Psicologicamente, tal experiência equivale à internalização de um olhar absoluto que legitima o sujeito em sua singularidade. A rejeição não é negada; é ressignificada.

Assim, a ferida não desaparece, mas deixa de ser determinante. O trauma é integrado à narrativa pessoal, não como sentença de inferioridade, mas como cenário da vocação.

José: o afeto que sustenta na adversidade

José, no livro de Gênesis, cresce em meio a rivalidades e injustiças, mas carrega consigo marcas de um afeto estruturante recebido do pai. Mesmo lançado à cisterna, vendido como escravo e esquecido na prisão, José não perde a capacidade de simbolizar o sofrimento. O meio inicial não o imunizou contra a dor, mas lhe deu recur-

sos internos para não se confundir com ela. Sua história ilustra como um ambiente afetivamente seguro nos primeiros anos pode fornecer as bases para atravessar as crises mais severas sem perder a identidade.

Jefté: quando a rejeição molda a identidade

Em contrapartida, a história de Jefté, narrada em Juízes 11, começa não com um chamado, mas com uma ferida. Antes de ser juiz em Israel, Jefté foi um filho rejeitado. O texto é direto:

“Jefté, o gileadita, era homem valente, porém filho de uma prostituta.” (Juízes 11:1)

Essa marca não é apenas biográfica; torna-se social, simbólica e identitária. Jefté cresce em um ambiente onde sua origem o coloca à margem. Quando os filhos legítimos de Gileade se tornam adultos, expulsam-no:

“Não herdará na casa de nosso pai, porque és filho de outra mulher.” (Juízes 11:2)

Aqui se estabelece o núcleo do trauma: rejeição, expulsão e ruptura de pertencimento. Jefté não apenas perde a herança material; perde o direito de existir den-

tro da própria família. O ambiente que deveria oferecer proteção e nomeação se torna hostil, excludente e violento.

O texto relata que Jefté foge para a terra de Tobe, onde “homens levianos se ajuntaram a ele” (Juízes 11:3). Psicologicamente, isso revela um padrão comum em pessoas rejeitadas precocemente: a busca de pertencimento em contextos marginais. Quando a família rejeita, o indivíduo encontra aceitação onde ela é possível, ainda que em ambientes instáveis ou moralmente ambíguos.

A identidade de Jefté passa a ser moldada não pelo cuidado, mas pela necessidade de defesa. Ele se torna um “homem valente”, um guerreiro não apenas por vocação, mas por adaptação. Ambientes hostis produzem sujeitos hipervigilantes, combativos e, muitas vezes, rígidos emocionalmente.

Quando os anciãos de Gileade o procuram para liderar a guerra contra os amonitas, Jefté reage com desconfiança:

“Porventura não me odiaste e me expulsaste da casa de meu pai? Por que agora vindes a mim?”

(Juízes 11:7)

Essa fala revela uma psique marcada pela rejei-

ção: o passado não cicatrizou. Jefté aceita ajudar, mas exige garantias. Precisa de reconhecimento formal, de poder, de posição. Não confia na relação; confia no contrato, na barganha. Essa mesma lógica aparece em sua relação com Deus. Antes da batalha, faz um voto extremo:

“Se entregares os filhos de Amom nas minhas mãos, quem sair da porta da minha casa... será do Senhor.” (Juízes 11:30–31)

Aqui se manifesta uma consequência profunda de viver em ambiente hostil: a dificuldade de confiar na graça. Jefté se relaciona com Deus como alguém que precisa negociar, barganhar, oferecer algo para garantir aceitação. O voto revela uma espiritualidade marcada pela insegurança afetiva.

O desfecho é trágico: o voto de Jefté culmina na morte de sua própria filha. Uma decisão tomada a partir da ferida produz consequências irreparáveis. Jefté vence a guerra, mas perde aquilo que mais importa. O ambiente de rejeição que o expulsou se reproduz de forma trágica em sua própria casa. O texto bíblico parece sugerir que traumas não elaborados tendem a se repetir, não por maldade consciente, mas por ausência de cura.

As histórias de José, Jefté e Davi, nos mostram como o ambiente inicial pode estruturar ou fragmentar a identidade. Mas o que acontece quando essa identidade começa a ser construída conscientemente? Quem somos, de fato, por trás das máscaras que a vida nos fez vestir? No próximo capítulo, mergulharemos na questão fundamental da identidade, desde o projeto original de Deus na criação até as forças que a distorcem ao longo da vida.

Capítulo 3 — A Construção da Identidade

A pergunta que nos persegue

Nos capítulos anteriores, compreendemos como a infância molda os padrões emocionais que carregamos por toda a vida e como as primeiras feridas, algumas anteriores ao próprio nascimento, se inscrevem na alma humana. Agora, chegamos a uma pergunta inescapável: *Quem sou eu?* Essa pergunta não é apenas filosófica; é profundamente existencial e espiritual. A resposta que damos a ela (ou que recebemos dos outros) determina como vivemos, como nos relacionamos e como enxergamos nosso lugar no mundo.

A partir da frase de Friedrich Nietzsche, “*Torna-te quem tu és*”, uma autora desconhecida fez a seguinte reflexão:

“Mas quem eu sou? Desde pequena me disseram quem eu deveria ser. Uma boa menina, responsável, forte, comportada, inteligente, mas não sensível de mais, nem

fraca. Eu fui colecionando versões de mim como quem veste roupas emprestadas. Algumas serviram por um bom tempo. Outras apertaram tanto que deixaram marcas invisíveis.

Então, eu ouvi essa frase, torna-te quem tu és. Mas como me tornar algo que eu ainda não sei nomear? Quem eu sou além do que esperam de mim? Quem eu sou quando ninguém está olhando? Quem eu sou quando eu não estou tentando agradar ninguém? Quando eu não estou tentando sobreviver, quando eu não estou tentando convencer.

Talvez eu não seja uma definição pronta. Talvez eu seja só um processo, um território em descoberta, um livro que se escreve enquanto anda. Talvez tornar-me quem eu sou não seja descobrir uma identidade fixa, mas ter a coragem de remover as que colocaram em mim. Não é sobre me inventar coisas novas, mas lembrar quem eu sou de verdade.

Lembrar da menina que sentia o mundo inteiro no peito. Lembrar da mulher que ainda sonha, mesmo cansada. Lembrar da voz que existiu antes dos medos.

Quem eu sou? Eu sou aquilo que permanece quando as máscaras caem. Eu sou aquilo que insiste, mesmo depois das quedas. Eu sou só uma das versões que morreram e a coragem da que está nascendo.

Torna-te quem tu és não é um destino. É um chamado. E talvez a resposta não venha em pa-

lavras, mas em escolhas, em silêncios, em partidas necessárias. Eu não preciso saber exatamente quem eu sou para começar a me tornar. Basta parar de fugir.

Essa reflexão capta com precisão o dilema da identidade: a maioria de nós não sabe quem realmente é, porque foi soterrada por versões impostas de fora: pela família, pela cultura, pelas feridas. A construção da identidade, como veremos, é tanto um processo psicológico quanto um projeto espiritual.

A identidade no processo da criação

Partindo de uma perspectiva bíblica, a identidade humana começa com a criação de Adão e Eva. No livro de Gênesis, lemos:

“E disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança.” (Gênesis 1:26)

Este versículo fundamental revela que a identidade do ser humano está enraizada no fato de que fomos criados à *imagem de Deus*, o conceito teológico conhecido como *imago Dei*. Isso significa que, como seres humanos, temos um reflexo da natureza divina, uma

conexão com o Criador que confere um valor intrínseco a cada vida.

O conceito de ser “à imagem e semelhança de Deus” implica que a identidade humana é, em sua essência, espiritual, com a capacidade de refletir os atributos de Deus: a razão, a criatividade, a moralidade e a capacidade de amar. Esse vínculo com Deus é o ponto central da identidade humana, pois é a partir dele que encontramos nosso valor, nossa dignidade e nosso propósito.

A Queda e o distanciamento da verdadeira identidade

Com o pecado original, descrito em Gênesis 3, a identidade humana foi distorcida. Adão e Eva, ao desobedecerem a Deus, não só quebraram a relação perfeita que tinham com o Criador, mas também sofreram uma desconexão com sua verdadeira identidade. A partir desse momento, a humanidade passou a viver em um estado de alienação espiritual, em busca de satisfação em coisas efêmeras e, muitas vezes, fora do plano divino, tal como a nossa sociedade reflete hoje.

O pecado trouxe consigo a perda da inocência

original e a entrada de um novo conceito de identidade, marcado pelo egoísmo, pela vergonha e pela separação de Deus, uma vez que, antes do pecado, estavam nus e não se envergonhavam. Ao invés de se ver como imagem de Deus e viver de acordo com seu propósito, o ser humano passou a viver de maneira egocêntrica, muitas vezes buscando identidade no sucesso, no poder, nas posses ou nas influências externas.

A identidade humana é, sem dúvida, uma das questões mais desafiadoras e enriquecedoras que a experiência humana oferece. Ela é construída ao longo da vida, influenciada por uma multiplicidade de fatores, desde a psicologia individual até as forças culturais e sociais que nos cercam. A identidade não é algo fixo, mas um processo em constante evolução, em que cada indivíduo tem a oportunidade de se descobrir, se reinventar e, sobretudo, se encontrar. Em última análise, a construção da identidade é a busca por um “eu” que seja autêntico, significativo e conectado com o outro.

O papel da figura paterna na formação da identidade

Antes de uma criança nascer, antes mesmo de receber um nome, a principal pergunta que o mundo se faz é: “menino ou menina?” O sexo atribuído ao nascimento, embora biológico, carrega em si uma carga simbólica que começa a moldar a identidade desde os primeiros momentos de existência. O sexo, no entanto, é apenas o ponto de partida de um processo muito mais complexo, no qual as primeiras influências externas, especialmente a figura paterna, desempenham papel crucial.

O pai, psicologicamente falando, representa para a criança o princípio da autoridade, a diferenciação em relação à mãe e, de maneira fundamental, a validação do que a criança será e como ela se verá no futuro. Em contra partida a mãe é responsável por passar e desenvolver no filho o afeto, carinho, nutrição organização, acolhimento, relacionamento. A identidade é, em grande parte, definida pelos relacionamentos que a criança estabelece com aqueles ao seu redor. O pai tem a tarefa de afirmar e validar a identidade do filho e da filha, ajudando-os a entender

não apenas quem eles são, mas qual é o seu propósito no mundo, pois é ele quem vai estabelecer limites saudáveis.

A representatividade para filhos e filhas

Para o filho homem, o pai é, muitas vezes, visto como um modelo a ser seguido, a figura de autonomia, força e assertividade. É projetado como aquele que irá passar o bastão das tradições, ensinando ao filho o que significa ser homem, o que se espera dele como um homem maduro e responsável. O pai se torna o principal espelho para que o filho compreenda sua masculinidade e se sinta capaz de assumir um papel ativo no mundo.

Já para a filha mulher, o pai exerce uma função diferente, mas igualmente essencial. Ele é a primeira figura masculina com a qual a menina se relaciona e, portanto, exerce um poder enorme sobre a maneira como ela se verá como mulher. O modo como o pai trata a filha e a mãe, como a valida e a reconhece, é fundamental para a construção da autoestima feminina. A relação com o pai pode influenciar diretamente a maneira como a filha se comporta em relação aos outros homens ao longo da vida: se ela se sente valori-

zada ou se precisa buscar em outros lugares a validação que deveria ter recebido em casa.

Tanto para o filho quanto para a filha, a ausência ou a falta de afirmação do pai pode gerar distorções na identidade. Para o filho, isso pode resultar em dificuldade em se afirmar como homem; para a filha, em dificuldade em se ver como digna de amor e respeito. A presença do pai, por outro lado, oferece à criança uma base sólida de confiança e reconhecimento.

A pesquisa sobre ausência paterna e orientação sexual

Após uma pesquisa informal, com base em evidências fornecidas por especialistas em sexualidade que acompanham de perto essa realidade, e também pelos próprias pessoas que se identificam como homossexuais, o autor identificou que mais de 90% dos casos relatados indicam algum tipo de trauma relacionado à figura paterna, seja pela ausência do pai, comportamentos excessivos ou abusos físicos, verbais ou sexuais. A experiência com essa figura parece ter um impacto profundo na formação da identidade e, em alguns casos, pode influenciar na orientação sexual. A

ausência emocional ou física do pai pode deixar uma lacuna importante no desenvolvimento da criança, enquanto abusos cometidos por ele (ou até pela mãe ou irmãos) também deixam cicatrizes que reverberam ao longo da vida, moldando a forma como a pessoa se relaciona com os outros e com sua própria identidade sexual.

Contudo, é importante lembrar que a orientação sexual é um fenômeno multifacetado, que envolve não apenas os traumas ou ausências parentais, mas também fatores biológicos, sociais e culturais. A influência da figura paterna, por mais marcante que seja, não determina, de forma definitiva, a orientação sexual de uma pessoa. Cada história é única, e a construção da identidade sexual é um processo profundo e individual, no qual a interação entre o indivíduo e o ambiente ao seu redor desempenha papel significativo.

A afirmação da identidade de Jesus pelo Pai Celestial

Para compreender melhor o impacto da afirmação paterna sobre a identidade, podemos olhar para a vida de

Jesus e os momentos em que Deus Pai o afirma como seu Filho. Mesmo sendo o Filho de Deus, Jesus não estava imune à necessidade de afirmação paternal. Em momentos-chave de sua vida, o Pai se fez ouvir para reafirmar sua identidade, deixando claro quem ele era e qual seria sua missão.

O Batismo (Mateus 3:16–17): No momento em que Jesus emergia das águas do Jordão, a voz de Deus Pai se fez ouvir: *“Este é o meu Filho amado, em quem me comprazo.”* Esse momento de afirmação pública foi fundamental para a formação da identidade de Jesus. Ao ser afirmado pelo Pai, recebeu não só a confirmação de quem era, mas também a validação de sua missão na terra. Não era apenas uma declaração de paternidade, mas uma afirmação de propósito e identidade.

A Transfiguração (Mateus 17:5): Em outro momento significativo, quando Jesus se mostrou em sua glória para Pedro, Tiago e João, a voz de Deus novamente se fez ouvir: *“Este é o meu Filho amado, em quem me comprazo; a Ele, ouvi.”* Essa afirmação reforça o reconhecimento de Jesus como Filho de Deus e destaca sua autoridade.

Esses momentos são cruciais para entender que, mesmo sendo divino, Jesus precisou da afirmação

paterna para cumprir sua missão com coragem e convicção. Da mesma forma, filhos e filhas precisam da afirmação de seus pais para compreenderem plenamente sua identidade e seu lugar no mundo.

A influência do ambiente na construção da identidade

A construção da identidade humana é um processo contínuo e dinâmico, profundamente influenciado pelo ambiente social e cultural em que vivemos. Desde os primeiros anos de vida, a criança começa a interagir com o mundo ao seu redor: família, escola, bairro, dispositivos eletrônicos. Cada um desses espaços contribui de maneira significativa para a formação da percepção que ela tem de si mesma e do seu papel no mundo.

Na escola, a criança se depara com um novo conjunto de influências. Os professores, os colegas, as normas sociais e as expectativas que surgem nesse ambiente são fundamentais para o processo de socialização. A criança aprende a se comparar com os outros, a aderir a comportamentos coletivos e a se identificar com grupos que compartilham valores semelhantes.

O ambiente social também exerce impacto profundo. Uma criança que cresce em um contexto de pobreza ou marginalização pode desenvolver uma visão limitada de si mesma, alimentada pela crença de que não é capaz de alcançar certos objetivos. Esse sentimento de inadequação pode deixar marcas profundas, gerando uma identidade fragilizada que encontra dificuldade em se integrar e se afirmar.

Não são apenas os comportamentos observados ou as palavras ditas que têm poder na construção da identidade, mas também os valores com os quais a criança é ensinada a viver. Desde muito cedo, pais e cuidadores transmitem aquilo que consideram importante (honestidade, respeito à autoridade, cuidado com os outros) ou, em alguns casos, a ênfase na competição e na conquista pessoal. Esses valores tornam-se as lentes através das quais a criança interpreta o mundo.

Com o avanço da globalização, as fronteiras culturais começam a se diluir, criando novas formas de expressão identitária. As redes sociais desempenham papel crucial nesse processo, permitindo conexões ao redor do mundo e gerando uma constante negociação entre o “eu” local e o “eu” global.

O conceito de congruência em Carl Rogers

A psicologia nos ajuda a compreender como todos esses fatores interagem na formação da identidade. Carl Rogers, importante psicólogo da psicologia humanista, introduziu o conceito de *congruência*: o alinhamento entre o *self real* (o que somos de fato) e o *self ideal* (aquilo que aspiramos ser). Quando há congruência, a pessoa se sente autêntica e em harmonia consigo mesma. Caso contrário, surge a *incongruência*, que pode levar à ansiedade e a distúrbios emocionais. A congruência é vista como um dos principais elementos para o crescimento pessoal e a saúde mental.

Quando uma pessoa não consegue integrar as diferentes partes de si mesma, surgem conflitos internos (como a discrepância entre o “eu real” e o “eu ideal”), gerando angústia e sofrimento. A busca por autenticidade é, nesse sentido, uma tentativa de alcançar essa congruência entre o que sentimos internamente e o que expressamos externamente.

Ao longo da vida, a identidade pode ser desafiada por mudanças e adversidades: transições de fase, crises existenciais, perdas. Cada um desses momentos

exige uma renegociação da identidade, uma reavaliação de quem somos em relação ao mundo e aos outros.

Por fim, a identidade não é apenas sobre quem somos no presente, mas também sobre quem desejamos nos tornar e como nos vemos em relação ao futuro. A busca por um propósito e por um significado maior para a nossa existência é parte fundamental desse processo. Em um mundo em constante mudança, a identidade se apresenta como uma âncora que nos ajuda a manter nossa integridade, ao mesmo tempo reflexo das nossas vivências e farol que ilumina nosso caminho.

Compreendemos agora como a identidade é construída, desde o projeto original de Deus na criação, passando pela influência paterna, até as forças do ambiente que nos moldam. Mas o que acontece quando essa identidade é edificada sobre alicerces de dor? Quando as experiências da infância não geram apenas insegurança, mas crenças profundas que passam a governar nossas escolhas de forma invisível? No próximo capítulo, exploraremos a formação das crenças limitantes, os “óculos invisíveis” através dos quais enxergamos o mundo, e como elas se tornam falsos profetas que distorcem nossa percepção da realidade, de nós mesmos e de Deus.

Capítulo 4 — Crenças Limitantes e Falsos Profetas

Nos capítulos anteriores, exploramos como a infância funciona como um terreno fértil para a formação da identidade, como os mecanismos de defesa se instalam diante da dor e como a criança interior ferida continua a operar na vida adulta. Agora, avançamos para uma dimensão central desse processo: as crenças limitantes, estruturas internas de pensamento que, uma vez formadas, passam a governar silenciosamente nossas decisões, nossos relacionamentos e nossa percepção de nós mesmos. Ao lado delas, examinaremos as figuras que funcionam como “falsos profetas”, pessoas que, consciente ou inconscientemente, plantaram essas crenças em nosso solo emocional.

Decisões guiadas por padrões invisíveis

Quantas de nossas decisões foram guiadas por padrões que o mundo nos impôs? Quantas vezes fomos levados a seguir emoções fragmentadas, desejos desorde-

nados e vontades incompatíveis com os propósitos de Deus? Quantas escolhas fizemos baseando-nos em medos e dores que ainda agem no inconsciente, sem que sequer percebamos o quanto estamos sendo influenciados por elas?

Imagine uma pessoa que, desde criança, foi frequentemente rejeitada e não recebeu a atenção e o carinho necessários. À medida que cresce, ela se torna extremamente cautelosa em evitar qualquer situação em que possa sentir-se rejeitada novamente. Ao longo de sua vida adulta, evita envolver-se profundamente com os outros, porque carrega o medo de ser abandonada ou ignorada, exatamente como aconteceu em sua infância.

Mesmo que, racionalmente, ela saiba que as pessoas ao seu redor são confiáveis e que não existe uma ameaça real de rejeição, algo dentro dela ainda a impede de se abrir completamente. Ela acaba tomando decisões que a mantêm distante dos outros, evitando relacionamentos próximos ou oportunidades de crescimento profissional, mesmo quando essas situações poderiam lhe trazer felicidade e realização.

A concepção de mundo que criamos dentro de nós costuma ser moldada por dores, rejeições, traumas

e experiências fragmentadas. Formamos, assim, um “mundo interno” que pode estar profundamente desalinhado dos padrões do Reino de Deus. É assim que se formam padrões de vida sem que percebamos, e nos apegamos a comportamentos acreditando serem os melhores, ao nosso ver limitado.

Quando a história pessoal molda os padrões

Certa vez, um homem me contou que tinha muita dificuldade em acreditar nas mulheres, o que impactava seus relacionamentos, por vezes superficiais, e gerava uma grande dificuldade de se entregar, de estreitar vínculos profundos e duradouros. Sabotava seus relacionamentos de forma que nunca atingiam certa profundidade. De maneira inconsciente, acabava se afastando.

Conversando mais com ele, descobri que, quando criança, por volta dos quatro anos de idade, havia sido abandonado pela mãe após a separação dos pais. Nesse ambiente, presenciou brigas e discussões, uma fase marcada pelo caos familiar, onde instabilidade emocional, medo e insegurança

predominavam.

Quando a mãe saiu de casa, a avó ocupou esse lugar. Porém, a avó, que sofria com alcoolismo, também apresentava comportamentos agressivos e autoritários, agredindo-o constantemente na tentativa de “educar” o neto. O pai, emocionalmente distante, apesar de homem íntegro e leal, também buscava no álcool uma tentativa de aliviar suas dores internas, fazendo da bebida, muitas vezes, uma fuga emocional. Com a preocupação na provisão, focava no trabalho e não conseguia se conectar com as emoções do filho de maneira funcional e saudável.

Pouco tempo depois, sua mãe e sua avó vieram a falecer.

O cenário estava montado. As figuras que deveriam oferecer carinho, afeto, amor, nutrição, segurança, proteção, validação e aconchego (estruturas de um relacionamento saudável) não cumpriram esse papel de forma eficiente. A criança aprendeu que esses vínculos lhe ofereciam insegurança. A partir dessa dinâmica, em meio ao caos e a um ambiente instável, inseguro e de pouco vínculo emocional, ele aprendeu inconscientemente que amar e se relacionar era perigoso demais. Normalizou o caos, reproduzindo em

seus relacionamentos momentos caóticos e de estresse, criando conflitos. Seu inconsciente reproduzia os “infernos conhecidos”, uma tentativa de trazer para a vida adulta um padrão estabelecido na infância.

Essa criança registrou em seu sistema interno que ter vínculos era perigoso demais, tendo em vista a dor do abandono e da rejeição que sofrera por parte das figuras de autoridade femininas. Ao longo da vida, construiu padrões de defesa para evitar ser machucado em relacionamentos afetivos. Internalizou uma forma punitiva de se relacionar com os afetos: se relacionava e logo se afastava, deixando para trás, na outra pessoa, um devastamento emocional e feridas de desilusão sentimental. Na iminência de um rompimento (que muitas vezes acontecia apenas em sua imaginação), ele se antecipava, sabotando o relacionamento para não passar por mais uma dor, por mais uma rejeição.

Esses comportamentos não acontecem porque a pessoa quer ser infeliz, mas porque, em algum nível profundo, ela está tentando se proteger das mesmas dores do passado. O medo de ser rejeitado, forjado na infância, continua a influenciar suas escolhas, fazendo com que busque segurança no afastamento,

mesmo que isso signifique sacrificar coisas boas que a vida poderia lhe oferecer.

Esquemas internos: os óculos invisíveis

A psicologia reconhece esse fenômeno como a construção de **esquemas internos**, estruturas cognitivas que, quando formadas a partir de sofrimento e negligência emocional, levam a interpretações distorcidas da realidade (Young, 2003). Os esquemas são padrões de pensamento e crenças que estruturam nossas percepções e ações, funcionando como atalhos mentais que nos ajudam a processar informações rapidamente. Por exemplo, se alguém possui um esquema de “desconfiança”, essa pessoa provavelmente interpretará as ações dos outros como enganosas ou mal-intencionadas, mesmo que as evidências não apontem para isso. Esse mecanismo de simplificação é útil, mas também pode ser falho e distorcido, especialmente quando se baseia em experiências negativas ou traumáticas.

Podemos imaginar esse fenômeno como a construção de óculos invisíveis através dos quais passamos a enxergar o mundo. Esses “óculos” começam a ser formados muito cedo, especialmente em momentos de dor, rejeição ou negligência emocional. Quando uma

pessoa sofre repetidamente, sua mente tenta dar sentido àquela experiência para sobreviver a ela. Assim, cria interpretações internas sobre si mesma, sobre os outros e sobre a vida.

Se alguém cresce sentindo que não é visto, ouvido ou acolhido, pode passar a acreditar que não é importante ou digno de amor. Com o tempo, essa ideia deixa de ser apenas um pensamento e passa a funcionar como uma lente fixa: tudo o que acontece depois é interpretado a partir dela, formando um padrão de pensamentos e estruturas de funcionamento distorcidas.

Dessa forma, um silêncio pode ser entendido como rejeição, uma correção pode soar como humilhação e um limite pode ser vivido como abandono. A realidade não mudou, mas a forma de interpretá-la foi moldada pelas feridas do passado. A pessoa não reage ao que está acontecendo agora, mas ao que aquilo desperta dentro dela, com base em experiências antigas.

A transformação começa quando a pessoa percebe que essas lentes não são quem ela é, mas algo que foi construído em um tempo de dor. Ao reconhecer isso, torna-se possível, pouco a pouco, retirar esses óculos e aprender a enxergar a vida com

mais clareza, liberdade e verdade.

A história de Ana

Imaginemos a história de Ana, uma jovem que, em sua infância, passou por uma situação dolorosa: foi constantemente criticada por sua família, o que a fez sentir que nunca era boa o suficiente. Essas palavras de reprovação e os gestos de desaprovação ficaram marcados em sua mente e, mesmo depois de muitos anos, ela ainda se lembra dessas críticas como se fossem de ontem.

O trauma que Ana viveu não foi apenas uma lembrança passageira, mas algo que deixou uma marca profunda em seu interior. Ela passou a internalizar aquelas palavras e atitudes como se fossem a verdade sobre quem ela era. Com o tempo, começou a acreditar que não tinha valor suficiente para ser amada ou respeitada, que suas ações sempre seriam insuficientes. Essas crenças passaram a governar a maneira como ela se via e como interagía com o mundo ao seu redor.

Com base nessas crenças, Ana desenvolveu padrões de comportamento que, na verdade, eram tentativas de se proteger da dor que sentiu. Passou a

evitar se expor em situações potencialmente críticas, como apresentações no trabalho ou novos relacionamentos. O medo de falhar e de ser rejeitada estava sempre presente, impedindo-a de tentar coisas novas. Mesmo tendo capacidade para conquistar novos desafios, a crença de que não era boa o suficiente a impedia de agir.

Esse processo de criação de crenças limitantes é natural quando um trauma ocorre, pois, a mente humana busca uma maneira de se proteger do que foi doloroso. Quando algo muito negativo acontece, especialmente na infância, o cérebro tende a criar uma “leitura” do mundo baseada naquela experiência. Isso pode levar à formação de crenças como “eu não sou bom o suficiente” ou “eu não mereço ser feliz”. Com o tempo, essas crenças se tornam parte da identidade e começam a influenciar escolhas, ações e até as oportunidades que buscamos ou criamos.

O problema é que essas crenças, muitas vezes, não correspondem à realidade. São uma distorção criada pela dor e pelo medo do passado. Ana, e muitos de nós, ao longo dos anos, vai tomando decisões baseadas na crença de que não pode ser bem-sucedida ou amada, quando, na verdade, tem todas as qualidades

para alcançar o que deseja. Sem perceber, cria um ciclo vicioso em que suas ações confirmam suas crenças limitantes, e as crenças reforçam seus comportamentos de evitação.

Esses são comportamentos aprendidos, mecanismos criados quando o cérebro reptiliano (a parte mais primitiva do nosso sistema nervoso) ativa o modo de luta ou fuga, a fim de garantir a sobrevivência. Num primeiro momento, isso é algo engenhoso por parte do cérebro. Mas o grande problema surge quando esses comportamentos não se desarmam e permanecem ligados constantemente no sistema emocional. Precisamos entender que alguns comportamentos foram válidos para aquele momento; naquela ocasião, aquilo foi o melhor que podíamos fazer para fugir da dor. Mas agora precisamos enfrentar de maneira diferente, agindo, e não continuando a reagir a um estímulo de dor.

A boa notícia é que, embora essas crenças e padrões comportamentais possam se formar após um trauma, é possível desafiá-los e alterá-los. O primeiro passo é perceber que essas crenças não são a verdade absoluta e que a mente humana tem a capacidade de se renovar (Romanos 12:2). Através da autoconsciência,

do apoio emocional e de práticas que promovam o fortalecimento da autoestima, é possível desconstruir essas crenças limitantes e criar novas formas de pensar e agir, mais alinhadas com a verdadeira capacidade e potencial de cada pessoa.

Assim, o que antes parecia ser uma prisão interna pode se tornar uma oportunidade de crescimento e transformação. **As principais crenças limitantes** Vejamos como se constroem algumas estruturas de comportamento disfuncional, como as crenças passam a germinar no solo da infância: *“Eu não sou bom o suficiente.”* Pode ser formada quando a criança recebe críticas constantes ou não sente aprovação suficiente dos pais ou de figuras importantes, levando-a a acreditar que nunca será capaz de atingir um padrão de aceitação.

“Eu não mereço ser amado.”

Surge em contextos de rejeição emocional, abandono ou negligência afetiva. A criança começa a acreditar que seu valor não é reconhecido e que não pode ser amada ou aceita pelos outros.

“Eu preciso ser perfeito para ser aceito.”

Se a criança cresce em um ambiente onde se espera perfeição, ou se é constantemente corrigida sem receber apoio, ela pode internalizar a crença de que só será aceita se for impecável em tudo o que faz, formando um adulto perfeccionista.

“O mundo é um lugar perigoso.”

Desenvolvida em um ambiente instável ou inseguro, onde a criança é exposta a abuso, violência ou imprevisibilidade, levando-a a acreditar que o mundo é ameaçador e que deve se proteger constantemente.

“Eu sou responsável pelos problemas dos outros.”

Formada em famílias disfuncionais, onde a criança sente que deve cuidar emocionalmente dos pais ou de outras pessoas ao seu redor, mesmo que isso sobrecarregue suas próprias necessidades.

“Eu não sou inteligente o suficiente.”

Pode ser criada quando a criança enfrenta dificuldades escolares ou é frequentemente comparada com outras de forma negativa, levando-a a acreditar que não tem capacidade para aprender ou para se destacar.

“Eu não posso confiar nas pessoas.”

Uma crença gerada por traumas relacionados a abandono, traições ou desonestidade por parte de pessoas próximas, resultando em um padrão de desconfiança em relação aos outros.

“Eu sempre vou fracassar.”

Formada por repetidas experiências de fracasso, críticas ou comparações negativas durante a infância, fazendo a criança acreditar que não é capaz de ter sucesso em nada, independentemente de seus esforços.

“Eu não posso expressar minhas emoções.”

Desenvolvida em ambientes onde as emoções da criança eram ignoradas, ridicularizadas ou punidas, criando a crença de que não é seguro ou aceitável ser vulnerável ou expressar sentimentos.

“Eu não tenho controle sobre minha vida.”

Pode ser resultado de um ambiente onde a criança se sente impotente, como em situações de abuso ou negligência, onde não há espaço para que ela exerça sua autonomia ou tome decisões sobre si mesma.

Essas crenças limitantes podem se tornar tão profundas e arraigadas que, ao longo da vida, influenciam escolhas, comportamentos e até a forma como a pessoa se vê no mundo. Muitas vezes, é necessário um trabalho de autoconhecimento e superação para desconstruí-las e criar novas crenças que favoreçam o crescimento e o bem-estar.

Os falsos profetas da nossa vida

O termo “profeta”, no contexto bíblico, refere-se a uma pessoa escolhida e chamada por Deus para transmitir Sua mensagem ao povo. A palavra vem do grego *prophetes*, que significa “aquele que fala em nome de outro”, especificamente, de Deus. O profeta tem a missão de ser mensageiro divino, comunicando Sua vontade, advertindo sobre perigos espirituais, anunciando juízos e, ao mesmo tempo, proclamando esperança e restauração.

Esse também pode ser uma representação do papel das figuras de autoridade que passam por nossa vida. Nossas figuras de autoridade deveriam, muitas vezes, desempenhar o papel de mensageiros de Deus, através da palavra, da mensagem, levar vida aos que estão sob sua influência. Mas vemos que, muitas vezes, a figura que deveria levar uma mensagem de consolo, de autoridade, de encorajamento e aprovação acaba fazendo o contrário, tornando-se um **falso profeta**: levando palavras de destruição, desencorajamento, bloqueios e morte emocional.

No contexto bíblico e psicológico, um “falso profeta” pode ser entendido não apenas como alguém

que distorce a verdade religiosa ou espiritual, mas também como uma pessoa que, de maneira consciente ou inconsciente, influencia os outros negativamente, criando crenças limitantes que os aprisionam em um ciclo de sofrimento e engano. As crenças limitantes são frequentemente formadas a partir das experiências de vida, especialmente durante a infância e a adolescência. Algumas pessoas ao longo dessa trajetória podem ter um impacto significativo na formação dessas crenças. Vejamos as principais figuras:

Pais ou Cuidadores

Influência negativa: Pais que constantemente criticam, comparam ou ignoram as necessidades emocionais de seus filhos podem criar a crença de que a criança não é boa o suficiente, não merece amor ou que precisa ser perfeita para ser aceita.

Influência positiva: Pais que incentivam a autoconfiança, ensinam que o erro é parte do aprendizado e oferecem amor incondicional ajudam a formar crenças de autoestima saudável e capacidade de enfrentar desafios.

Professores

Influência negativa: Um professor que desvaloriza as contribuições de um aluno, que faz comparações negativas ou que ignora as dificuldades de aprendizagem de uma criança pode reforçar crenças de inadequação ou incapacidade.

Influência positiva: Educadores que reconhecem os talentos individuais, oferecem suporte e estímulo para melhorar as habilidades e ajudam a criança a desenvolver confiança em suas capacidades podem promover crenças de competência e valor pessoal.

Amigos e Colegas

Influência negativa: Amigos ou colegas que zombam, marginalizam ou ridicularizam alguém podem criar ou reforçar crenças de que a pessoa não é digna de amizade ou de que não é boa o suficiente para se relacionar. **Influência positiva:** Relações saudáveis e amizades que demonstram apoio, aceitação e respeito ajudam a formar crenças de pertencimento, confiança e capacidade de construir conexões significativas.

Figuras de Autoridade (líderes religiosos, mentores, treinadores)

Influência negativa: Líderes ou mentores que impõem normas rígidas, fazem exigências inalcançáveis ou induzem sentimentos de culpa e vergonha podem gerar crenças de que a pessoa nunca será “boa o suficiente” ou que sempre falhará.

Influência positiva: Líderes que incentivam a reflexão positiva, a autocompaixão e o perdão ajudam a construir uma mentalidade de crescimento e resiliência.

Irmãos ou Parentes Próximos

Influência negativa: Irmãos ou outros familiares que competem de maneira hostil, causam ciúmes ou desprezam as conquistas uns dos outros podem promover crenças de insegurança, inveja ou incapacidade de atingir o sucesso.

Influência positiva: Família que compartilha apoio mútuo, celebra as vitórias e oferece compreensão nas dificuldades pode fortalecer a crença de que é possível crescer, melhorar e ser amado.

Relacionamentos Românticos ou Conjugais

Influência negativa: Parceiros que manipulam, desvalorizam ou abusam emocionalmente podem criar crenças de que a pessoa não merece ser tratada com respeito ou que suas necessidades e desejos são irrelevantes.

Influência positiva: Relacionamentos amorosos saudáveis e respeitosos promovem crenças de autoestima, confiança mútua e a capacidade de amar e ser amado de maneira saudável.

Sociedade e Mídia

Influência negativa: A pressão social, com padrões de beleza, sucesso e comportamento amplamente divulgados pelos meios de comunicação, pode gerar crenças de inadequação ou insatisfação com a própria imagem, capacidade ou status.

Influência positiva: Campanhas que promovem diversidade, inclusão e a importância do autoconhecimento ajudam a formar crenças positivas sobre o próprio valor, independentemente das expectativas externas.

Autoridades Profissionais (terapeutas, conselheiros)

Influência negativa: Terapeutas ou conselheiros que invalidam sentimentos ou rotulam uma pessoa de forma pejorativa podem reforçar crenças de incapacidade ou de que ela não é digna de ajuda.

Influência positiva: Profissionais que ouvem atentamente, validam as emoções e ajudam a pessoa a encontrar sua própria força contribuem para a formação de crenças de empoderamento e confiança.

Modelos de Comportamento (celebridades, ídolos, líderes sociais)

Influência negativa: A idolatria de figuras públicas que promovem padrões irreais de perfeição pode causar comparações prejudiciais e crenças de que não é possível alcançar esses ideais.

Influência positiva: Pessoas públicas que compartilham histórias de superação, falhas e vulnerabilidades podem ensinar que é possível crescer, aprender e mudar ao longo da vida.

Um convite à confiança

Em muitas situações, as influências dessas pessoas, quando combinadas com experiências pessoais e contextos culturais, contribuem para a formação de crenças limitantes. Ao tomar consciência dessas influências e trabalhar para desconstruí-las ao longo do tempo, uma pessoa pode se libertar de padrões limitantes e construir uma nova narrativa para sua vida.

“Entrega o teu caminho ao Senhor, confia nele, e tudo ele fará.” (Salmo 37:5)

Esse versículo é um convite à fé e ao descanso. Significa transferir as preocupações, ansiedades e dificuldades a Deus, confiando na Sua providência, em vez de tentar controlar tudo sozinho. Entregar não é desistir; é confiar que Deus assumirá o controle daquilo que é impossível para nós.

Se as crenças limitantes são fruto do que aprendemos, é natural perguntarmos: como, afinal, aprendemos? De que forma os modelos que nos cercaram na infância moldaram não apenas nosso comportamento, mas a própria estrutura do nosso pensamento? No próximo capítulo, exploraremos os mecanismos da aprendizagem social e da modelagem,

o processo pelo qual absorvemos, imitamos e internalizamos os padrões de quem nos rodeia, para o bem e para o mal.

Capítulo 5 — Aprendizagem Social e Modelagem

No capítulo anterior, vimos como as crenças limitantes se formam a partir de experiências dolorosas e de figuras que funcionam como “falsos profetas” em nossas vidas. Mas essas crenças não surgem no vazio: elas são aprendidas. Aprendemos a acreditar no que acreditamos, a sentir o que sentimos e a reagir como reagimos, e grande parte dessa aprendizagem acontece pela observação e imitação dos modelos que nos cercam. Neste capítulo, mergulharemos nos mecanismos da aprendizagem social, na teoria da modelagem e nos processos de condicionamento que explicam como padrões emocionais e comportamentais são transmitidos, e, por vezes, perpetuados através das gerações.

A criança como cimento fresco

“A criança é como cimento fresco: tudo que cai sobre ela deixa marcas.” (Haim Ginott) Desde o primeiro suspiro, a criança

é imersa em um vasto oceano de experiências que contribuem para a construção de sua identidade, um processo de desenvolvimento contínuo, onde a criança, como concreto ainda fresco, recebe do meio que a cerca uma infinidade de informações: relações interpessoais, experiências sensoriais, emoções vividas e mensagens que o ambiente lhe transmite. É a partir dessa interação contínua e dinâmica que a criança começa a aprender a ser quem é e a construir a base do “eu”, que será um reflexo daquilo que ela experimentou, interpretou e absorveu.

À medida que a criança começa a falar, o mundo ganha um novo significado. A linguagem não é apenas um conjunto de palavras ou frases que ela aprende para se comunicar, mas um veículo poderoso para entender a si mesma e o mundo ao seu redor. O modo como os outros falam com ela e a forma como a sociedade utiliza as palavras influenciam profundamente sua percepção de si e dos outros.

Quando alguém chama uma criança de “inteligente”, “capaz” ou “diferente”, ela começa a entender

o que essas palavras significam para ela. A afirmação verbal, as palavras de incentivo (ou a falta delas) têm o poder de construir uma autoimagem ou destruí-la. Em paralelo, os rótulos impostos pela sociedade, como “criança difícil” ou “tímida”, também formam e limitam o modo como ela se vê. A criança começa a acreditar nas palavras que ouve sobre si mesma e, aos poucos, vai incorporando esses significados ao seu conceito de identidade.

O conceito de modelagem

Desde os primeiros meses de vida, um bebê já começa a se espelhar nos adultos, sorrindo quando vê um sorriso ou imitando gestos simples. Conforme vai crescendo, a criança percebe padrões de comportamento ao seu redor e, de forma inconsciente, começa a replicá-los. Se ela vê um adulto sendo gentil e respeitoso, é provável que imite esse comportamento, entendendo que a gentileza é algo valioso. Por outro lado, se testemunha agressividade ou desrespeito, pode aprender a reagir da mesma maneira em situações semelhantes, pois a modelagem é, em essência, uma imitação do comportamento observado.

Além da imitação direta, a modelagem também

ocorre de maneira mais sutil, por meio das atitudes e reações dos adultos. Uma criança pode não aprender diretamente a expressar suas emoções em palavras, mas, ao ver seus pais lidando com frustração de maneira calma e assertiva, internaliza esse comportamento como uma forma adequada de lidar com suas próprias emoções. As crianças aprendem não só com o que é dito, mas também com o que é demonstrado.

A influência da modelagem no desenvolvimento infantil não se limita aos comportamentos sociais e emocionais, mas abrange também a maneira como as crianças aprendem a ver o mundo e a formar suas crenças e valores. Os valores que pais e educadores transmitem, muitas vezes sem perceber, moldam a visão da criança sobre o que é certo e errado, sobre o que é importante e até sobre como ela vê a si mesma.

Assim, as crianças não são receptores passivos de informações, mas se tornam atores ativos em sua aprendizagem. Elas absorvem tudo o que experimentam e, ao longo do tempo, formam um quadro mental sobre o mundo, suas relações e suas próprias capacidades. A aprendizagem por modelagem constitui um dos mecanismos mais fundamentais do desenvolvimento humano: o processo pelo qual indivíduos adquirem

comportamentos, valores, crenças e habilidades a partir da observação e imitação de outros. A modelagem pressupõe a presença de um modelo significativo, cuja conduta funciona como referência para a construção do repertório cognitivo, emocional e moral do aprendiz, de maneira especialmente intensa na infância, período em que o cérebro apresenta elevada plasticidade e maior sensibilidade aos estímulos ambientais e relacionais.

Bandura e o experimento do boneco Bobo

No campo científico, a **teoria da aprendizagem social**, desenvolvida por Albert Bandura, oferece sólido embasamento para a compreensão da modelagem como fenômeno central no aprendizado humano. O experimento do boneco Bobo, realizado por Bandura em 1961 e revisado em 1963, é um marco na psicologia do comportamento social.

Na experiência, Bandura colocou um boneco inflável, chamado “Bobo”, em uma sala junto com um adulto que servia como modelo. O adulto interagiu com o boneco de maneira agressiva: socando, chu-

tando e gritando com ele. A outra metade das crianças participantes observou um adulto que interagiu com o boneco de forma calma e não agressiva.

Após essa observação, as crianças foram deixadas sozinhas na sala com o boneco e outros brinquedos. Os resultados foram notáveis: as crianças que haviam observado o modelo agressivo foram muito mais propensas a imitar a violência, agredindo o boneco da mesma forma. Além disso, não apenas copiaram os comportamentos observados, mas também criaram novos comportamentos agressivos, sugerindo que a aprendizagem por observação acontecia de forma ativa e criativa, sem a necessidade de reforço direto.

Esse experimento foi uma revolução na compreensão da aprendizagem. Bandura desafiou a visão tradicional da psicologia comportamental, que acreditava que a aprendizagem era apenas questão de reforço direto. Provou que as pessoas, especialmente as crianças, podem aprender simplesmente observando o comportamento de outros, sem necessidade de experimentar pessoalmente recompensa ou punição.

Autoeficácia: a crença na própria capacidade

Bandura também enfatizou o conceito de **autoeficácia**, a crença de que podemos controlar os eventos que afetam nossas vidas. Trata-se da percepção que um indivíduo tem sobre sua habilidade de executar os comportamentos necessários para alcançar determinados objetivos ou enfrentar situações específicas. Ao observar modelos (agressivos ou não), a criança internaliza não só os comportamentos, mas também a confiança ou a incerteza em sua capacidade de realizar tais ações.

Pessoas com alta autoeficácia tendem a se sentir mais motivadas, persistentes e resilientes diante das dificuldades. Já aquelas com baixa autoeficácia geralmente evitam desafios e desistem mais facilmente, pois duvidam de sua capacidade de ter sucesso. A autoeficácia não é uma habilidade concreta, mas uma percepção subjetiva que pode variar conforme as diferentes áreas da vida.

O trauma pode prejudicar severamente essa autoeficácia, pois a pessoa começa a duvidar de sua capacidade de enfrentar situações ou de mudar sua realidade, gerando um ciclo de autossabotagem e deses-

perança. Bandura acreditava que a autoeficácia é essencial para a recuperação do trauma, já que a crença de que se pode superar as adversidades é crucial para o processo de cura.

Expectativa de resultados

Outra contribuição importante de Bandura é o conceito de **expectativa de resultados**. Quando uma pessoa passa por uma experiência traumática, pode começar a esperar que eventos futuros tragam sofrimento ou dor, o que se chama de *expectativa negativa*. Essa expectativa pode ser aprendida e internalizada, criando uma visão distorcida da realidade e perpetuando o trauma emocional. Bandura acreditava que, ao mudar as expectativas cognitivas e ajudar a pessoa a desafiar suas crenças negativas sobre o futuro, seria possível modificar suas respostas emocionais e comportamentais ao trauma.

Skinner e o condicionamento operante do trauma

B.F. Skinner, um dos principais expoentes da psicologia comportamental, focou sua teoria no compor-

tamento observável e nas consequências que esse comportamento gera. Para Skinner, o trauma pode ser visto como uma resposta condicionada a eventos específicos, principalmente quando envolvem medo, dor ou sofrimento.

Skinner propôs o conceito de **condicionamento operante**, segundo o qual os comportamentos humanos são moldados pelas consequências que se seguem a eles. Quando um indivíduo passa por uma experiência traumática, ele pode, consciente ou inconscientemente, aprender a associar certos estímulos a sensações de dor ou desconforto emocional. Por exemplo, alguém que viveu um evento traumático como um acidente pode associar determinados sons, lugares ou até sensações corporais a essa dor, levando a uma reação de medo ou evitamento. Esses comportamentos de evitação e defesa podem ser reforçados positivamente quando aliviam o sofrimento, criando um ciclo de condicionamento que perpetua o trauma.

O trauma emocional, então, se mantém e é reforçado ao longo do tempo à medida que o indivíduo continua a evitar os gatilhos ou a responder de maneira defensiva. De acordo com Skinner, essas respostas podem ser modificadas ou “recondicionadas” se fo-

rem substituídas por comportamentos mais adaptativos, por meio de terapias comportamentais que ensinam o indivíduo a responder de forma diferente aos gatilhos do trauma.

O experimento dos cinco macacos: a transmissão cultural do trauma

Algumas das compreensões mais reveladoras do trauma e de seus desdobramentos no comportamento humano podem ser vistas em experimentos clássicos realizados com primatas, que demonstram como aprendemos, repetimos e perpetuamos padrões sem compreender sua origem. Entre esses estudos, destacase o experimento amplamente narrado dos **cinco macacos**, inspirado nos princípios da aprendizagem social e do condicionamento operante.

A cena é simples: cinco macacos em uma sala, uma escada ao centro e um cacho de bananas pendurado no topo. Quando um deles tenta alcançar o alimento, todos recebem jatos de água fria. A associação entre a tentativa e o castigo é rápida: para evitar o desconforto, os macacos passam a impedir, com agressividade, que qualquer um suba a escada. A punição ex-

terna se transforma em punição social, e a regra passa a ser mantida não pelo medo do jato, mas pela dinâmica grupal.

Quando um dos macacos é substituído por um novo indivíduo (que jamais experimentou a água fria), ele imediatamente tenta subir a escada, movido pelo impulso natural. Contudo, antes que alcance o topo, é violentamente atacado pelos demais. Sem saber por quê, ele aprende que “não se deve subir”. A regra é transmitida não pela experiência direta, mas pela vigilância e coerção social, exatamente como descreve Bandura em sua teoria da aprendizagem observacional.

O processo continua: um segundo macaco é substituído, depois um terceiro, até que **todos** tenham sido gradualmente trocados. Ao final, **nenhum** dos cinco macacos presentes sofreu o castigo original, nenhum presenciou o jato de água, nenhum sabe o motivo da proibição. Ainda assim, todos seguem agredindo qualquer indivíduo que ousa aproximar-se da escada. O comportamento permanece, mesmo quando sua causa inicial foi totalmente extinta.

Esse experimento sintetiza a lógica da transmissão cultural inconsciente: padrões que um dia surgiram como resposta adaptativa continuam a governar

os membros de um grupo, mesmo após perderem seu sentido. Assim ocorre nas famílias, nas instituições, nas religiões, nos grupos sociais; assim ocorre também na estrutura psíquica de cada indivíduo. Freud já advertia que grande parte dos nossos comportamentos é movida por forças que desconhecemos, e que a repetição compulsiva é a marca do trauma não integrado. Ferenczi e Winnicott ampliaram essa compreensão ao mostrar que o trauma pode ser transmitido silenciosamente entre gerações, não apenas pelos eventos, mas pela forma como as emoções são vividas, reprimidas ou ignoradas.

Como afirmou Gabor Maté: **“Trauma não é o que aconteceu com você, é o que aconteceu dentro de você como resultado do que aconteceu com você.”** Assim como os macacos que jamais experimentaram o jato, mas herdaram o medo, o ser humano internaliza dores, culpas e limitações que não lhe pertencem originalmente. Muitas vezes, carrega fardos emocionais plantados por histórias anteriores às suas, formando comportamentos que se tornam automáticos, defensivos e profundamente enraizados, dando origem a diversos comportamentos disfuncionais.

A analogia entre o experimento dos macacos e o

trauma humano revela como, muitas vezes, comportamentos disfuncionais são mantidos sem reflexão: crenças herdadas, normas internalizadas, medos transmitidos, dores ancestralmente carregadas. O sujeito reage não ao presente, mas ao passado; não ao real, mas ao que um dia foi realidade para alguém que veio antes dele.

A convergência entre ciência e fé

*“E estas palavras, que hoje te ordeno, estarão
no teu coração; e as ensinarás a teus filhos...”
(Deuteronômio 6:6-7)*

Esse texto bíblico orienta que os ensinamentos sejam transmitidos no cotidiano, por meio da convivência e do exemplo constante. O aprendizado ocorre no fluxo da vida, sendo mediado por atitudes observáveis e relações próximas. De modo semelhante, o apóstolo Paulo reforça esse princípio ao afirmar: “Sede meus imitadores, como também eu sou de Cristo” (1 Coríntios 11:1), indicando que a fé e os valores cristãos são aprendidos, sobretudo, pela observação de exemplos de vida.

Tanto a ciência quanto as Escrituras convergem

ao reconhecer que a aprendizagem social por modelagem exerce influência decisiva na formação do comportamento, da identidade e do caráter. O exemplo, seja ele positivo ou negativo, funciona como um poderoso agente educativo, capaz de perpetuar padrões ao longo das gerações. Compreender esse processo torna-se essencial para refletir sobre educação, desenvolvimento emocional, relações familiares e formação ética, uma vez que o que se vive e se demonstra frequentemente ensina mais do que aquilo que se diz.

Modelagem e trauma emocional

A aprendizagem por modelagem também desempenha papel central na compreensão do trauma emocional, uma vez que experiências traumáticas são frequentemente mediadas por relações significativas e padrões comportamentais observados no ambiente primário. Crianças expostas de forma recorrente a modelos parentais marcados por negligência, violência, invalidação emocional ou medo tendem a internalizar tais comportamentos e afetos como referenciais normativos de vínculo e sobrevivência. Assim, o trauma não se constitui apenas a partir de eventos isolados, mas da repetição de modelos disfuncionais

que moldam crenças profundas sobre si, sobre o outro e sobre o mundo.

Do ponto de vista psicológico, estudos sobre trauma relacional indicam que a criança aprende, por observação, estratégias de regulação emocional (ou a ausência delas), reproduzindo padrões de silenciamento, hiperalerta ou agressividade como formas adaptativas ao contexto vivido. Essa aprendizagem implícita, muitas vezes inconsciente, perpetua o sofrimento ao longo do desenvolvimento, uma vez que o indivíduo passa a repetir, na vida adulta, os mesmos modelos internalizados na infância.

Numa perspectiva bíblica, esse processo encontra eco na ideia de transmissão geracional de comportamentos e afetos, como expresso em textos que apontam para a influência das ações dos pais sobre os filhos. Contudo, as Escrituras também enfatizam a possibilidade de ruptura desses ciclos por meio da renovação da mente e da vivência de novos modelos, baseados no amor, na verdade e na restauração. Dessa forma, a aprendizagem por modelagem não apenas explica a origem e a manutenção do trauma emocional, mas também oferece um caminho para sua superação, ao destacar o poder transformador de relações reparado-

ras e exemplos saudáveis.

Compreendidos os mecanismos pelos quais aprendemos e internalizamos padrões, tanto construtivos quanto destrutivos, estamos agora preparados para mergulhar no coração deste livro: o trauma emocional em si. O que é, afinal, essa ferida invisível que altera tão profundamente a maneira como vivemos? No próximo capítulo, percorreremos as definições, teorias e visões dos principais autores que se dedicaram a compreender esse fenômeno, de Freud a Gabor Maté, de Bowlby a Van der Kolk, construindo um mapa conceitual sólido para a jornada de cura que se desenha adiante.

Capítulo 6 — O Trauma Emocional: Definições e Teorias

Ao longo dos capítulos anteriores, exploramos como a infância molda a identidade, como crenças limitantes se formam a partir de figuras influenciadoras e como a aprendizagem social transmite padrões, funcionais ou disfuncionais, de geração em geração. Tudo isso nos conduziu até aqui: o ponto em que precisamos olhar diretamente para o conceito central desta obra, o **trauma emocional**. Neste capítulo, reuniremos as principais definições, teorias e visões de autores que se dedicaram a compreender esse fenômeno que atravessa a alma, o corpo e a história de vida das pessoas.

Etimologia e conceito fundador

A palavra **trauma** deriva do grego *trauma*, que significa “ferida” ou “quebrado”, originalmente uma ferida

física. Com o tempo, o termo foi ampliado para descrever lesões psíquicas. Segundo definições contemporâneas, trata-se de uma experiência emocional intensamente desagradável que pode causar distúrbios psíquicos, deixando uma marca duradoura na mente do indivíduo.

O trauma é um dos conceitos centrais na compreensão do sofrimento humano. Ao longo da história, estudiosos como psicanalistas, psicólogos e filósofos buscaram descrever como determinadas experiências deixam marcas profundas, alterando o modo como o sujeito percebe a si mesmo, o mundo e suas relações. Embora a definição seja ampla e vários autores tragam consigo uma linguagem e uma perspectiva próprias, há um ponto comum: **o trauma ultrapassa a capacidade da psique de dar significado a um acontecimento**, gerando uma ruptura, um excesso que não pôde ser simbolizado naquele momento.

Sigmund Freud foi o primeiro a formular teoricamente o trauma psicológico. Segundo ele, o trauma ocorre quando um acontecimento produz um nível de excitação ou sofrimento que excede a capacidade do ego em processar, simbolizar ou integrar a experiência

(Freud, *Além do Princípio do Prazer*, 1920). Assim, o trauma não é apenas um acontecimento doloroso, mas a incapacidade de elaborar a dor vivida. É uma ferida que permanece aberta, silenciosa, subterrânea, mas que, cedo ou tarde, clama por cuidado, por ressignificação e por luz.

Trauma A e Trauma B

O estudo contemporâneo sobre o trauma tem revelado dimensões profundas da dor humana. Uma classificação didática e extremamente funcional propõe dois tipos de trauma: **Trauma A** e **Trauma B**.

O **Trauma A** se manifesta através de episódios desgastantes e marcantes: situações como abandono, abuso físico, emocional ou sexual, bem como a convivência prolongada em ambientes inseguros. São feridas abertas pela violência explícita, direta e invasiva.

O **Trauma B** se revela naquilo que **faltou**: carinho, afirmação, afeto, limites saudáveis, nutrição emocional, acolhimento e amor. É a ausência do que deveria ter acontecido, a carência do que constitui o desenvolvimento afetivo saudável.

Assim, o trauma não nasce somente do que in-

vade, mas também do que não chega; não apenas do excesso de dor, mas do vazio e da falta de cuidado. Traumas bloqueiam e distorcem o amadurecimento natural do indivíduo, interrompem o processo saudável de desenvolvimento, desfiguram a formação da identidade e impedem o crescimento equilibrado das faculdades emocionais. Uma psique traumatizada tende a operar em estado de alerta, criando mecanismos de defesa rígidos, comportamentos impulsivos, reações exageradas, dificuldade de confiar e uma profunda sensação de inadequação. O corpo fala o que a alma não conseguiu elaborar: dores crônicas, tensões, fadiga, distúrbios digestivos, insônia, crises de ansiedade e sintomas difusos.

A analogia da unha encravada

O trauma emocional se assemelha a uma **unha encravada** que, silenciosa no início, vai se aprofundando na carne até transformar cada passo num lembrete de que algo dentro de nós não está bem. Ambos começam pequenos, quase imperceptíveis, mas, se ignorados, tornam-se feridas insistentes que moldam o modo como caminhamos pela vida.

A unha encravada dói ao menor toque, lateja

ao menor movimento, condiciona a escolha dos sapatos, altera a postura e transforma um simples caminhar numa dança cuidadosa de evitar dor. Assim também é o trauma: ele nos ensina a evitar lugares, palavras, afetos e até pessoas que poderiam tocar a área invisível da nossa alma onde a dor repousa, sensível como carne inflamada.

Protegemos a unha como protegemos o trauma: cobrimos, escondemos, apertamos os dedos para que ninguém perceba, construímos estratégias silenciosas para evitar o toque. Fingimos normalidade enquanto arrastamos nossa dor para o dia seguinte. Passamos a viver desviando o pé, desviando o olhar, desviando assuntos, desviando sentimentos. É uma vida construída com passos calculados, um cuidado excessivo para que ninguém pressione aquilo que já é tão sensível.

Ambos exigem uma coragem íntima, aquela que trememos para aceitar: **é preciso tocar onde dói para que a cura aconteça.** A unha encravada precisa ser mexida, limpa, aberta para que a pressão seja aliviada. O trauma também. A alma precisa ser revisitada em seus becos silenciosos, onde estão guardadas as memórias que tentamos esquecer. Curar é permitir-se olhar para o que evitamos, enfrentar o

canto escuro onde a dor repousa, ouvir o choro antigo que abafamos durante anos. Dói. Dói como uma unha sendo desencravada. Dói porque aquilo que está inflamado reage ao primeiro contato. Dói porque a carne, assim como a alma, protesta contra tudo o que a fez sofrer.

Mas **a dor do enfrentamento é diferente da dor da fuga**. A primeira é dor de cura; a outra, dor de permanência. A dor da cura é aguda, intensa, mas passageira; a dor da permanência é contínua, silenciosa, e se arrasta para sempre, impedindo o caminhar livre que merecemos. A dor da cura convida à liberdade; a dor da permanência aprisiona num círculo de proteção que nunca protege de fato.

Quando finalmente temos coragem de tocar a ferida, a alma respira. Assim como o dedo inflamado sente o alívio imediato após o ato doloroso de remover o que o machuca, o coração também se reconcilia com o próprio peso quando encara aquilo que antes evitava. A luz entra pela fenda aberta no trauma, e o ar fresco começa a circular onde antes havia apenas medo. O toque que antes parecia insuportável torna-se possível, depois tolerável, depois leve. A ferida cicatriza devagar, mas cicatriza. A alma volta a andar com firmeza,

sem precisar esconder o pé, sem medo do chão.

O trauma emocional e a unha encravada nos ensinam o mesmo: enquanto protegemos demais, dói mais; enquanto deixamos escondido, inflama; enquanto evitamos, cresce. Mas quando enfrentamos, mesmo tremendo, mesmo chorando, mesmo com medo, abrimos o caminho para um tipo de cura que não apenas nos devolve o passo, mas também a liberdade de caminhar sem medo. Porque ninguém foi feito para viver mancando na alma.

Revisitar memórias, reconhecer faltas, encarar dores antigas, admitir vulnerabilidades: tudo isso arde como soro caindo sobre a pele exposta. O coração se contrai, a respiração falha, a alma protesta. É um processo íntimo que mistura coragem e fragilidade no mesmo posicionamento: o de permitir que a dor seja vista, tocada, entendida. É remover os resíduos das experiências que feriram: o abandono, a rejeição, a injustiça, o silêncio dos afetos que fizeram falta. É retirar cuidadosamente as camadas de proteção que, com o tempo, se transformaram em couraças que impedem o toque, evitando aproximação e contato.

A ferida aberta e o trauma emocional nos dizem a mesma verdade: **não há cura sem limpeza, não**

há cura sem toque, não há cura sem enfrentar aquilo que tememos olhar. Limpar dói, mas deixar infeccionar dói muito mais. E quem encontra coragem para tocar a própria dor encontra também o caminho para a sua liberdade.

A visão de Gabor Maté: trauma como desconexão

Para Gabor Maté, o trauma não é apenas o evento em si, mas a forma como a pessoa vivencia esse evento e a resposta emocional a ele. Maté define trauma como qualquer experiência ou conjunto de experiências que rompem o senso de segurança e pertencimento do indivíduo, perturbando sua capacidade de se sentir amado e aceito. Ele destaca que o trauma não é necessariamente causado por eventos extremos como abuso físico ou emocional, mas também pode resultar de experiências emocionais negligentes ou ausência de suporte emocional adequado, especialmente nas fases iniciais da vida.

As experiências precoces de abandono emocional, negligência ou rejeição podem ser tão traumáticas quanto experiências de abuso físico, pois afetam

diretamente o desenvolvimento emocional e a percepção de identidade da criança. Maté vê o trauma como algo que afeta a capacidade do indivíduo de se conectar consigo mesmo e com os outros, criando desconexões emocionais profundas.

O trauma no corpo

Uma das contribuições mais relevantes de Maté é sua perspectiva sobre o impacto do trauma no corpo. Ele sugere que o trauma não é apenas um fenômeno psicológico, mas também uma realidade biológica e fisiológica. O trauma não resolvido fica gravado no corpo e pode se manifestar de diversas maneiras: doenças físicas, distúrbios emocionais ou condições de saúde crônicas. O sistema nervoso e o sistema imunológico são profundamente impactados por experiências traumáticas. Quando a pessoa não consegue processar adequadamente o trauma, pode sofrer com uma ativação constante do sistema de resposta ao estresse, resultando em inflamação crônica, desgaste do sistema imunológico e o surgimento de doenças como câncer, doenças autoimunes, distúrbios cardiovasculares e problemas digestivos.

A cura integral

Maté afirma que a cura do trauma envolve uma abordagem integral: cura emocional, conexão consigo mesmo e fortalecimento das relações interpessoais. O primeiro passo é a **reconexão com as emoções reprimidas**, permitindo que o indivíduo experiencie suas feridas e, assim, libere as energias associadas ao trauma. A cura verdadeira acontece quando a pessoa consegue se libertar das respostas automáticas que o trauma causou, como relações disfuncionais e comportamentos destrutivos (vícios e autossabotagem).

Ele também enfatiza a importância da cura relacional: a pessoa traumatizada precisa ser vista, ouvida e aceita por outros de maneira autêntica e empática. Relacionamentos seguros, onde há apoio emocional genuíno, são cruciais para reconstruir a confiança em si mesma e no mundo.

Trauma e dependência: O comportamento compulsivo como linguagem da dor não elaborada

Durante muito tempo, o conceito de vício e comportamento compulsivo esteve quase exclusivamente associado ao uso e abuso de substâncias químicas. Drogas ilícitas, álcool e medicamentos ocuparam o centro do debate clínico, social e moral. No entanto, essa visão, embora válida, é profundamente limitada. Ela observa o comportamento, mas não escuta a história; enxerga o sintoma, mas ignora a ferida que o produz.

Gabor Maté propõe uma mudança radical de lente: a pergunta deixa de ser “*por que o vício?*” e passa a ser “*por que a dor?*”. Para ele, o comportamento compulsivo não nasce do excesso de prazer, mas da tentativa desesperada de aliviar um sofrimento psíquico pré-existente. O vício, portanto, não é a causa do problema, mas a solução encontrada por um organismo ferido para sobreviver emocionalmente.

Sob essa perspectiva, o comportamento compulsivo pode ser compreendido como qualquer padrão repetitivo, automático e rigidamente mantido, que oferece alívio momentâneo, mas cobra um preço progres-

sivamente maior. O elemento central não é o objeto da substância, o sexo, o trabalho, o jogo ou a adrenalina nem a comida, entre outros, mas a função que esse objeto exerce: anestesiar a dor, silenciar o vazio, regular emoções que o sujeito não aprendeu a sustentar.

Assim, amplia-se o campo do vício para além das drogas. A codependência emocional, por exemplo, revela um sujeito que precisa do outro para existir, que se vicia em vínculos porque a solidão ativa memórias primitivas de abandono.

O workaholic, socialmente premiado, esconde uma compulsão por performance como tentativa de obter valor, pertencimento e identidade. O vício em adrenalina expressa um sistema nervoso condicionado ao caos, para o qual o silêncio emocional se torna insuportável. Jogos, sexo compulsivo, pornografia e masturbação reiterada operam como reguladores artificiais de tensão, prazer e dissociação.

Todos esses comportamentos compartilham a mesma matriz: o trauma. Trauma aqui não se limita a eventos extremos, mas inclui ausências, negligências emocionais, invalidação afetiva e ambientes nos quais a criança precisou se adaptar para não perder o vínculo. Quando o desenvolvimento emocional é inter-

rompido, o sujeito cresce biologicamente, mas permanece buscando, de forma compulsiva, aquilo que faltou: segurança, acolhimento, presença, amor.

O comportamento compulsivo, então, funciona como um atalho neuroemocional. Ele ativa circuitos de recompensa, libera dopamina, produz alívio imediato. Contudo, esse alívio não integra, não elabora, não cura. Ele apenas suspende temporariamente a dor, que retorna com mais força, exigindo doses maiores do mesmo comportamento. Cria-se um ciclo: dor – compulsão – alívio – culpa – mais dor.

Há, ainda, um aspecto existencial profundo: muitos vícios são tentativas de preencher um vazio identitário. Quando o sujeito não pode ser quem é, ele passa a fazer compulsivamente algo para se sentir alguém. A identidade deixa de ser vivida e passa a ser performada. O corpo se torna o campo de batalha onde a psique tenta, sem sucesso, resolver conflitos que pertencem à história.

Desmistificar o comportamento compulsivo é, portanto, retirar dele o rótulo moral e devolver-lhe o estatuto de mensagem. Não se trata de fraqueza de caráter, falta de força de vontade ou desvio ético. Trata-se de um sistema nervoso moldado pela dor, buscando

alívio com as ferramentas que tem. Como afirma Maté, ninguém escolhe conscientemente um vício; escolhe-se sobreviver.

A cura, nesse sentido, não começa pela abstinência, mas pela consciência. Não começa pela supressão do comportamento, mas pela escuta daquilo que ele tenta calar. Enquanto a dor permanecer invisível, o comportamento compulsivo continuará sendo necessário. Quando a dor é reconhecida, simbolizada e integrada, o vício perde sua função.

Assim, compreender o comportamento compulsivo é compreender a história humana de adaptação ao sofrimento. É reconhecer que, por trás de todo excesso, há uma falta; por trás de toda compulsão, uma tentativa de regulação; e por trás de todo vício, uma criança que precisou se organizar cedo demais para suportar aquilo que não deveria ter vivido sozinha.

Freud: Id, Ego e Superego diante do trauma

Na visão de Freud, a personalidade humana é dividida em três componentes principais, cada um com uma função distinta no processo psíquico:

- **Id:** A parte mais primitiva da mente, focada na satisfação imediata dos desejos e impulsos. Funciona de acordo com o *princípio do prazer*, buscando gratificação sem considerar consequências ou realidade. Exemplo: quando uma pessoa sente fome, o id exige comida imediatamente, sem pensar nas circunstâncias.
- **Ego:** A parte racional e realista da mente, que tenta equilibrar os impulsos do id com as limitações da realidade. Funciona segundo o *princípio da realidade*, buscando maneiras de satisfazer os desejos do id de forma socialmente aceitável e prática. Exemplo: quando a pessoa com fome decide esperar até que haja uma refeição disponível, em vez de pegar comida impulsivamente.
- **Superego:** Representa os padrões morais e éticos internalizados, muitas vezes influenciados pela cultura e pelos pais. Funciona segundo o *prin-*

cípio da moralidade, reprimindo desejos inaceitáveis e promovendo a consciência moral. Exemplo: quando a pessoa com fome sente culpa por querer pegar comida sem permissão, por imposição do superego.

Esses três componentes estão em constante interação, influenciando os comportamentos e decisões do indivíduo. Para Freud, **o trauma se origina quando o ego não consegue lidar com a intensidade de um evento emocionalmente perturbador**. Em vez de processá-lo e integrá-lo ao self, o indivíduo tende a reprimir a memória ou os sentimentos associados ao trauma, mas essa repressão não elimina o impacto. Pelo contrário, ela pode se manifestar através de sintomas emocionais como ansiedade, depressão e fobias, que são, muitas vezes, indícios de que o trauma não foi completamente resolvido.

Pierre Janet: dissociação e fragmentação

Outro autor fundamental para a compreensão do trauma emocional foi Pierre Janet, psicólogo francês contemporâneo de Freud. Janet introduziu a ideia de que o trauma pode resultar em uma **disfunção na capacidade da pessoa de integrar suas experiências**.

Ele acreditava que, quando o indivíduo experimenta um evento traumático, a memória desse evento não é adequadamente processada, o que pode resultar em uma fragmentação da identidade do sujeito.

Janet sugeriu que o trauma, ao ser incompletamente processado, leva à formação de **dissociações**, fragmentos de memória ou experiência que são isolados da consciência. Essas dissociações podem se manifestar na vida adulta de maneiras complexas: a pessoa pode ter dificuldades em se conectar com suas emoções ou memórias, experimentando um distanciamento de si mesma e dos outros. O transtorno dissociativo de identidade e outros distúrbios relacionados à memória são exemplos de como o trauma pode se apresentar na vida adulta. A incapacidade de integrar plenamente as experiências resulta em uma falta de continuidade emocional, afetando profundamente a identidade do sujeito e suas relações interpessoais.

John Bowlby e a teoria do apego

John Bowlby, psicanalista britânico, fez importantes contribuições ao estudo do trauma emocional ao focar no impacto das primeiras relações da criança, especialmente a relação com os pais, na formação de sua perso-

nalidade e saúde emocional. Bowlby desenvolveu a **teoria do apego**, que destaca a importância da segurança emocional que a criança encontra em seus cuidadores. Quando essa segurança é rompida, seja por abandono, negligência ou abuso, o **trauma de apego** se instala.

Apego, segundo Bowlby, é um vínculo emocional profundo que conecta um ser humano a outra pessoa, com um desejo de proximidade e segurança. Esse vínculo é primordial para a sobrevivência e o bem-estar emocional da criança, pois garante que ela receba proteção, cuidado e conforto em momentos de necessidade. O apego funciona como um sistema biológico que, ao ser ativado, motiva a criança a buscar proximidade com a figura cuidadora quando se sente insegura ou ameaçada.

O conceito vai além da simples interação afetiva: é essencial para o desenvolvimento emocional e social, servindo como a base para a construção das futuras relações interpessoais. Esse vínculo estabelecido na infância cria um “**modelo interno de trabalho**”, uma espécie de mapa mental que orienta como a pessoa percebe, sente e reage às relações ao longo da vida.

Tipos de apego

Bowlby identificou diferentes tipos de apego, formados com base nas respostas dos cuidadores às necessidades emocionais da criança:

Apego seguro: As crianças se sentem à vontade para explorar o ambiente, mas sempre retornam à figura cuidadora em busca de conforto e segurança quando se sentem ameaçadas. Ocorre quando os cuidadores respondem de maneira consistente e sensível às necessidades emocionais da criança. Exemplo: uma criança brinca alegremente no parquinho, mas, ao se machucar, corre para o abraço da mãe, encontrando conforto e alívio.

Apego ansioso-ambivalente: Crianças com esse tipo podem ficar extremamente angustiadas durante a separação de seus cuidadores e, embora busquem proximidade ao serem reunidas, demonstram resistência e dificuldade em se acalmar. Está frequentemente relacionado à inconsistência nas respostas dos cuidadores, amorosos em alguns momentos e indiferentes em outros. Exemplo: uma criança que chora descontroladamente ao ser deixada na escola, mas, ao ser reencontrada pela mãe, recusa-se

a ser consolada, mostrando uma mistura de desejo e rejeição.

Apego evitativo: Crianças com esse tipo tendem a mostrar pouca ou nenhuma reação à separação de seus cuidadores, demonstrando distanciamento emocional. Aprendem que suas necessidades emocionais não são atendidas e desenvolvem uma forma de “autossuficiência” emocional, evitando buscar apoio. Exemplo: uma criança que, ao ser deixada em um ambiente novo, não se preocupa com a ausência do cuidador e não busca conforto ao sentir-se desconfortável.

Apego desorganizado: Observado em crianças que experimentam um padrão incoerente de comportamento, geralmente devido à presença de abuso ou negligência. Alternam entre comportamento de busca de proximidade e de medo em relação ao cuidador. Exemplo: uma criança que, ao ser separada da mãe, demonstra medo de se aproximar dela, mas, ao mesmo tempo, busca consolo.

O impacto nas relações adultas

Os modelos internos de trabalho formados durante a infância influenciam as expectativas e os comportamentos nas relações interpessoais ao longo da vida. Pessoas com apego seguro tendem a ter relações mais saudáveis e equilibradas, com boa capacidade de confiar nos outros e de se abrir emocionalmente. Já aqueles com estilos ansioso ou evitativo podem ter dificuldades em estabelecer vínculos profundos, enfrentando desafios como insegurança nas relações ou medo de intimidade.

Essa teoria é um convite a refletirmos sobre como nossas primeiras relações moldam a maneira como nos relacionamos com o mundo ao nosso redor. Entender esses padrões pode nos ajudar a lidar melhor com nossas próprias relações e a oferecer suporte adequado aos nossos filhos, garantindo que possam crescer em um ambiente seguro, acolhedor e emocionalmente saudável.

Bessel van der Kolk: o corpo guarda as marcas

Em seu livro *O Corpo Guarda as Marcas*, **Bessel van der Kolk** propõe uma das mais inovadoras abordagens sobre o trauma emocional. Ele argumenta que o trauma não é apenas um fenômeno psicológico, mas que o **corpo também “guarda” as marcas do trauma**: as experiências traumáticas ficam armazenadas fisicamente, alterando a maneira como o corpo responde a estímulos.

Segundo van der Kolk, o trauma pode resultar em uma série de distúrbios físicos e psicológicos, incluindo dor crônica, distúrbios do sono e dificuldades emocionais como ansiedade e depressão. O trauma pode modificar o funcionamento do cérebro, especialmente nas áreas relacionadas à memória e regulação emocional.

A chave para a cura, segundo o autor, está em integrar a mente e o corpo, permitindo que a pessoa libere as tensões e emoções reprimidas. A cura do trauma exige não apenas uma mudança nos pensamentos e emoções, mas uma reconstrução da relação do indivíduo com o seu próprio corpo. Ao

fazer isso, a pessoa pode começar a transformar sua resposta fisiológica ao trauma, reduzindo o impacto negativo a longo prazo.

Peter Levine: Somatic Experiencing

Peter A. Levine, autor de *O Despertar do Tigre: Curando o Trauma*, oferece uma abordagem distinta, focada na liberação das emoções armazenadas no corpo. Com base em sua teoria da neurobiologia do trauma, Levine sugere que o trauma é resultado de experiências que não foram processadas adequadamente pelo corpo e pela mente.

Em situações de perigo ou medo, o corpo reage automaticamente, ativando mecanismos de sobrevivência como luta, fuga ou paralisia. Quando esses mecanismos não podem ser completados (por exemplo, quando a pessoa não pode escapar de uma situação traumática ou lutar contra ela), as emoções associadas ficam “presas” no corpo.

A proposta de Levine é que, ao sentir e liberar essas emoções armazenadas, a pessoa pode reverter o impacto do trauma. Ele introduziu a técnica conhecida como **Somatic Experiencing** (*experiências somáti-*

cas), que visa ajudar os pacientes a desacelerar e vivenciar o que foi bloqueado, permitindo que corpo e mente integrem novamente essas experiências de maneira saudável. O trauma não é simplesmente uma questão de reviver a experiência traumática, mas de ajudar o corpo a processá-la e permitir que ele complete o ciclo de reação que não foi finalizado. A cura envolve escutar o corpo e dar-lhe a oportunidade de descarregar a energia emocional acumulada.

Clarissa Pinkola Estés: o trauma feminino e a mulher selvagem

Em *Mulheres que Correm com os Lobos*, **Clarissa Pinkola Estés** adota uma abordagem mais poética e arquetípica para o trauma, focando especialmente na experiência feminina. Ela sugere que, ao longo da história, as mulheres perderam a conexão com sua natureza selvagem e criativa, frequentemente por conta de normas sociais, culturais e familiares opressivas.

Estés argumenta que o trauma das mulheres não é apenas resultado de eventos específicos, mas de uma **perda coletiva de identidade e de voz**. Muitas mulheres carregam traumas profundos que não são

apenas pessoais, mas ancestrais, passados de geração em geração. A autora explora o conceito de que o trauma feminino pode ser curado ao reconectar-se com a “mulher selvagem”, uma força instintiva, criativa e intuitiva que reside no interior de todas as mulheres.

Estés vê o processo de cura como um retorno à própria natureza: um redescobrimento do poder interior para curar feridas emocionais e se libertar dos padrões limitantes impostos pela sociedade. Usando mitos, histórias e exemplos arquetípicos, ela ilustra como as mulheres podem recuperar seu poder emocional. A cura do trauma feminino envolve o resgate da própria voz e a reconexão com a força interior que foi silenciada por gerações, uma jornada de autodescoberta e transformação, onde as mulheres encontram sua própria autenticidade e liberdade.

Andrew Solomon: a complexidade do trauma e a reconstrução do sentido

Em *O Demônio do Meio-Dia*, **Andrew Solomon** explora o impacto profundo do trauma psicológico, especialmente relacionado à depressão. Solomon aborda como o trauma, em suas múltiplas formas, pode invadir to-

dos os aspectos da vida, criando um ciclo de dor e sofrimento que parece interminável.

Ele explora a complexidade do trauma, descrevendo como as pessoas que o vivenciam podem ter dificuldades em se conectar com suas próprias emoções e com os outros. Para Solomon, o trauma não é apenas um evento isolado, mas **uma experiência que altera a percepção da realidade e a visão de si mesmo**. O trauma pode distorcer a identidade e tornar difícil para os indivíduos se encontrarem em um mundo que parece desprovido de sentido.

A cura, segundo Solomon, não é apenas sobre superar o trauma, mas sobre **reconstruir o significado da vida** após o impacto devastador. Sua abordagem enfatiza a importância do apoio social e psicológico para aqueles que lidam com as cicatrizes do trauma, destacando que a recuperação é um processo longo e muitas vezes complexo.

Neste capítulo, mapeamos as principais vozes que nos ajudam a compreender o trauma emocional em suas múltiplas dimensões psicológica, corporal, relacional e existencial. De Freud a Solomon, de Janet a Estés, emerge uma verdade comum: o trauma não é apenas aquilo que nos aconteceu, mas aquilo que ficou sem elaboração dentro de nós. Com-

CAPÍTULO 6 — O TRAUMA EMOCIONAL: DEFINIÇÕES E TEORIAS

preendidos esses fundamentos, estamos prontos para avançar ao próximo capítulo, onde exploraremos uma tensão central da existência humana à luz da fé: a vida segundo a carne e a vida segundo o Espírito, e como essa dinâmica se relaciona com o trauma e com o caminho da restauração.



Capítulo 7 — Carne e Espírito: Uma Leitura Psicanalítica

Onde estamos nesta jornada Nos capítulos anteriores, exploramos como a identidade humana é formada a partir de experiências relacionais e como os traumas podem distorcer a percepção que temos de nós mesmos e de Deus. Vimos que o ser humano carrega, desde a infância, marcas emocionais que moldam seus comportamentos e escolhas. Agora, avançamos para uma das distinções mais profundas que o apóstolo Paulo apresenta nas Escrituras: a tensão entre viver segundo a carne e viver segundo o Espírito, uma chave de leitura que integra teologia, psicanálise e experiência clínica.

Viver no Espírito e viver pela carne: uma leitura bíblica, emocional e psicológica

A forma como vivemos, funcional ou disfuncional, saudável ou adoecida, é profundamente influenciada pelos ambientes e relacionamentos aos quais somos expostos. Como seres relacionais, internalizamos valores, absorvemos crenças e imitamos comportamentos. Construimos nossa identidade a partir das interpretações que atribuímos às experiências que nos cercam.

Quando o apóstolo Paulo fala sobre “viver segundo o Espírito” e “viver segundo a carne”, especialmente em textos como Romanos 8 e Gálatas 5, ele não está propondo uma oposição simplista entre corpo e alma, nem um moralismo comportamental. Paulo descreve **dois modos de organização interna** do ser humano, dois centros de governo da vida: um orientado pela carne, outro conduzido pelo Espírito.

O que Paulo entende por “carne” (sarx)

O termo grego *sarx*, traduzido como “carne”, não se refere apenas aos impulsos biológicos. Refere-se ao ser

humano desconectado de Deus, governado por suas feridas, medos, desejos desordenados e mecanismos de autopreservação. Viver pela carne é viver a partir do *eu ferido*, que tenta garantir segurança, valor e controle por meios próprios.

A “carne”, no entendimento bíblico, aponta para a natureza humana ferida, fragmentada e autocentrada. É o eu desgovernado, dominado por impulsos que nascem de carências emocionais, traumas não integrados, desejos distorcidos e percepções adoecidas.

Quando Paulo descreve as obras da carne, ele revela não apenas comportamentos externos, mas **estados internos** que emergem de um coração desconectado de Deus e de si mesmo.

As obras da carne

“Ora, as obras da carne são manifestas: prostituição, impureza, libertinagem, idolatria, feitiçarias, inimizades, contendas, ciúmes, iras, pelejas, dissensões, heresias, invejas, homicídios, bebedices e gluttonarias.” (Gálatas 5:19–21)

Cada uma dessas expressões aponta para uma alma dividida e ferida, cujas emoções não encontram direção saudável. A impureza nasce da fome afetiva; o ciúme, da insegurança; a ira, de feridas abertas; as dissensões, da incapacidade de convivência; as imoralidades, do uso do corpo para tentar anestesiar carências profundas.

“Porque a inclinação da carne é morte, mas a inclinação do Espírito é vida e paz.” (Romanos 8:6)

A carne como funcionamento reativo

Do ponto de vista emocional e psicológico, a carne representa um **funcionamento reativo**, isto é, respostas moldadas por traumas não elaborados, carências afetivas, vergonha, raiva e medo. É a vida guiada pelo impulso, pela defesa e pela necessidade de compensação. A pessoa não escolhe livremente; ela reage a uma experiência vivida. A carne busca alívio imediato, controle ou validação externa, mas raramente produz paz duradoura.

O trecho de Romanos 7:14–16 revela essa luta interna profunda entre o desejo de fazer o bem e a rea-

lidade das ações impulsionadas pela natureza humana, uma batalha entre a vontade condicionada pela carne e a liberdade que se busca das amarras da dor. O apóstolo Paulo descreve uma realidade que não é exclusiva de sua época, mas que ecoa até os dias de hoje: o conflito interno do ser humano diante de seus impulsos e traumas não resolvidos.

Essa luta pode ser vista como uma metáfora para o impacto profundo que o trauma emocional exerce sobre os comportamentos humanos. A ideia de “desejo da carne” não se limita a desejos físicos ou sensoriais; relaciona-se também com comportamentos e escolhas impulsionados por feridas do passado, como se a “carne” fosse a expressão visível de dores emocionais não tratadas. Assim, a carne que Paulo descreve como “carnal, trazida sob o conceito de pecado” (aquilo que produz afastamento entre o homem e Deus) pode ser interpretada como uma mente e um corpo dominados por um ciclo de dor, trauma e busca desesperada por alívio.

Trauma e o ciclo de comportamentos impulsivos pela dor

Na psicanálise freudiana e nas teorias existenciais, a ideia de que o ser humano é moldado por experiências passadas, muitas vezes dolorosas e traumáticas, é central para entender o comportamento. O trauma, em sua essência, é uma experiência que deixa uma marca emocional profunda, criando padrões de pensamento e comportamento que governam as escolhas futuras, sem que o indivíduo tenha plena consciência disso. Trata-se de uma luta travada entre o ego ferido, o *id* (que governa nossos impulsos, instintos e desejos sem censura) e o *superego* (que tenta regular esses impulsos com a ajuda da razão e das normas internalizadas).

Quando Paulo fala sobre a dificuldade de fazer o que é certo, mesmo desejando, ele descreve uma experiência que a psicologia moderna explica como a dinâmica do trauma não resolvido. O trauma de um evento doloroso (uma perda, uma agressão, um abandono) pode criar uma fissura na psique que se manifesta em comportamentos autodestrutivos ou em escolhas impulsivas, geralmente inconscientes. Esses comportamentos são, em certo sentido, uma tentativa de

aliviar a dor ou de preencher o vazio deixado pela experiência traumática.

Por exemplo, uma pessoa que passou por abandono emocional ou físico na infância pode, sem perceber, buscar relacionamentos abusivos ou disfuncionais na vida adulta, como uma forma de reviver e tentar “corrigir” aquele trauma. O desejo da “carne”, nesse caso, é impulsionado por uma necessidade emocional não resolvida: uma busca desesperada por amor ou aceitação que nunca foi plenamente atendida. A carne, portanto, torna-se reflexo de um trauma não curado, governando as escolhas da pessoa de uma maneira que a mantém aprisionada à dor do passado.

A luta descrita por Paulo é, na verdade, um reflexo da tentativa do ser humano de se libertar da dor por meio de suas próprias escolhas. O “desejo da carne” não é apenas um desejo físico; é uma busca por alívio emocional, por preenchimento de um vazio que se origina no trauma. A pessoa deseja fazer o bem, mas se vê impelida a agir conforme a carne exige: conforto imediato, fuga da dor emocional.

Entender a carne, não apenas reprimi-la

O segredo não está em deixar de fazer as vontades da carne, mas em entendê-la: compreender o que faz com que ela manifeste tais desejos, entender o que motiva essa manifestação.

Essa luta interna também está presente na neurociência contemporânea. Pesquisadores têm demonstrado que eventos traumáticos podem reconfigurar o funcionamento do cérebro, criando padrões de pensamento e comportamento que se tornam automáticos e difíceis de controlar. O sistema límbico (a região cerebral que regula as emoções) pode se tornar hiperativo em resposta a estressores, fazendo com que a pessoa tome decisões impulsivas, baseadas em medo ou na tentativa de aliviar o sofrimento. Nesse contexto, o trauma age como um “governante invisível” dos comportamentos, guiando as escolhas sem que a pessoa tenha controle total sobre elas.

Entretanto, a jornada descrita por Paulo também aponta para uma possibilidade de libertação e transformação. Ele deseja, em sua luta interna, alinhar suas escolhas com a “lei espiritual”, o que pode ser visto como a busca pela cura e pela transformação da

mente. A libertação dos “desejos da carne” implica desvincular-se do trauma que os alimenta e passar a agir não movido pela dor, mas pelo amor, pela liberdade emocional que vem da cura. Essa transformação, tanto do ponto de vista psicológico quanto teológico, passa por um processo de reconhecimento da dor, aceitação da vulnerabilidade e, finalmente, a escolha de agir de maneira consciente e curada.

O Espírito como princípio de integração e maturidade

Viver no Espírito, para Paulo, é permitir que a vida seja governada por uma instância que transcende o ego ferido. O Espírito não anula o corpo nem as emoções; Ele organiza, integra e ressignifica. É por isso que Paulo associa o Espírito a frutos como amor, domínio próprio, mansidão e paz (Gálatas 5:22–23).

Psicologicamente, viver no Espírito se aproxima de um estado de regulação emocional e consciência ampliada. A pessoa deixa de ser refém de seus impulsos e passa a responder com discernimento. Há espaço entre o estímulo e a resposta. A identidade não está mais ancorada na ferida, mas em um senso

interno de filiação e valor.

Esse processo de transformação mostra que mudar o eixo de governo interno exige consciência, repetição e tempo. Emoções não são ruins; elas se tornam problemáticas quando assumem o controle absoluto da vida. O Espírito, por sua vez, não elimina a emoção, mas impede que ela se torne tirânica e lhe dá uma nova direção.

A luta contínua entre carne e Espírito

Viver pela carne é ser governado por aquilo que não foi curado. Viver no Espírito é permitir que até mesmo a dor seja atravessada pela graça e transformada em maturidade. Paulo reconhece que viver no Espírito não elimina automaticamente os impulsos da carne. Ele descreve um conflito interno real:

“Porque a carne luta contra o Espírito, e o Espírito, contra a carne.” (Gálatas 5:17)

Não se trata de repressão, mas de transformação progressiva. A carne perde força à medida que emoções são nomeadas, integradas e submetidas a um novo centro de sentido. Paulo não propõe negação do desejo, mas sua reorganização sob o amor.

Essa compreensão reforça a necessidade de renovação mental proposta por Romanos 12:2. A transformação não é apenas espiritual; é cognitiva, emocional e comportamental. Trata-se de um convite a reconstruir o mundo interno deformado por traumas, dores e interpretações distorcidas, conduzindo-nos de volta à nossa originalidade: aquela identidade íntegra e plena que encontra sentido no propósito divino.

O fruto do Espírito: o retrato do eu integrado

As virtudes espirituais são: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio (Gálatas 5:22–23). Se as obras da carne mostram um eu fragmentado, o fruto do Espírito revela um eu integrado.

- O **amor** é a cura para a desconexão.
- A **alegria** é a libertação do peso emocional.
- A **paz** é o repouso da mente que já não luta contra si.
- A **paciência** (longanimidade) é a maturidade afetiva.
- A **benignidade** e a **bondade** são a restauração da

capacidade de ver o outro.

- A **fidelidade** é a cura da instabilidade emocional.
- A **mansidão** é o poder sob controle.
- O **domínio próprio** revela a vitória sobre impulsos que antes dominavam a alma.

Assim como um fruto depende de raízes saudáveis, o caráter espiritual nasce de um coração enraizado em Deus. A psicologia chama isso de *autorregulação*; a psicanálise, de *integração psíquica*; Paulo, de *vida no Espírito*. É o retorno à originalidade que Deus soprou no ser humano.

A tensão cotidiana: quem fomos condicionados a ser versus quem fomos criados para ser

A tensão entre a carne e o Espírito se torna, então, uma disputa diária, não entre o bem e o mal, mas entre quem fomos condicionados a ser e quem fomos criados para ser. A carne é a memória dos traumas, das carências e dos vícios emocionais; o Espírito é a memória do Éden, o lembrete da nossa verdadeira identidade. A carne grita para reagir; o Espírito

convida a descansar. A carne busca constantemente alívio para suas dores, numa corrida frenética para preencher o vazio com excesso; o Espírito produz cura.

O “padrão deste mundo” está o tempo todo tentando nos desviar do nosso objetivo, nos afastar da nossa essência e da nossa verdadeira identidade.

Pecado: errar o alvo

A tradução original da palavra *pecado* (*hamartía*, no grego) significa “**errar o alvo**”. Assim como o pecado nos tira do caminho que nos leva ao nosso propósito, o trauma não acolhido faz a mesma coisa, nos afastando dos nossos objetivos, deixando-nos cada vez mais fragmentados e divididos nas emoções. É como um quebra-cabeça todo desorganizado, no qual precisamos montar cada peça para completar a imagem que está fragmentada.

Viver pelo Espírito é permitir que Deus reorganize o caos interno, que a graça renove percepções distorcidas, que a verdade penetre regiões emocionais anestesiadas. É deixar de lutar para “controlar-se” e, em vez disso, render-se para ser transformado.

Quando essa transformação acontece, a alma, antes fragmentada, começa a florescer. Onde antes havia compulsão e medo, o Espírito produz domínio e mansidão; onde reinava ira, desafeto, mágoa e rancor, surge acolhimento e amor.

Uma abordagem psicanalítica acerca das obras da carne

“Ora, as obras da carne são manifestas: prostituição, impureza, lascívia, idolatria, inimizades, contendas, ciúmes, ira, pelejas, dissensões, heresia, inveja, homicídio, bebedice, glotonaria e semelhantes a estas, acerca das quais vos declaro, como já antes vos disse, que os que cometem tais coisas não herdarão o Reino de Deus.” (Gálatas 5:19–21)

A natureza humana é marcada por uma complexidade de impulsos e comportamentos, muitos dos quais são reflexos de experiências, traumas e desequilíbrios emocionais. Quando observamos as obras da carne elencadas por Paulo, podemos perceber que muitas delas não surgem de um espaço pura-

mente racional, mas frequentemente como respostas a feridas emocionais, traumas passados ou tentativas de preencher vazios existenciais. **Prostituição** A prostituição pode ser vista como uma resposta emocional a traumas sexuais ou a um profundo vazio afetivo. Do ponto de vista psicanalítico, Freud sugere que experiências traumáticas durante a infância, especialmente aquelas relacionadas à sexualidade ou ao abandono, podem levar o indivíduo a buscar aprovação ou amor por meio de comportamentos sexuais, como tentativa de preencher uma carência afetiva. No caso da prostituição, a pessoa pode estar buscando uma forma de controle sobre sua própria sexualidade ou tentando aliviar a dor emocional associada ao trauma vivido. Um exemplo clínico: uma pessoa que foi vítima de abuso sexual durante a infância pode entrar no mercado da prostituição não apenas para obter ganhos financeiros, mas também como uma forma de reapropriação do corpo (mesmo que distorcida), numa tentativa de controlar uma parte de sua identidade que foi violentada. **Impureza** A impureza, frequentemente associada a comportamentos ou pensamentos imorais internalizados após experiências traumáticas, pode ser uma manifestação do complexo de Édipo não resolvido ou de uma ausência de limites impostos por

figuras de autoridade. O indivíduo que cresce num ambiente disfuncional, onde os limites morais são borrados, pode internalizar padrões de comportamento impuros, como se a impureza fosse uma forma de lidar com o caos interno e com a ausência de segurança emocional.

Por exemplo: uma pessoa criada num lar marcado por abuso ou negligência pode associar a impureza a uma tentativa de preencher a lacuna de amor e segurança deixada pelo trauma, inconscientemente buscando comportamentos que a validem ou a façam sentir-se “desejada” ou “importante”.

Lascívia

Um termo que se refere a um comportamento ou desejo excessivo e imoderado relacionado ao sexo, muitas vezes caracterizado pela indecência, vulgaridade ou impureza. A lascívia pode ser associada a pensamentos, palavras ou ações que revelam uma fixação sexual exagerada ou uma busca por prazer sexual de forma explícita e sem controle.

A lascívia pode ser entendida como uma busca excessiva e incontrolada por prazer físico, particular-

mente sexual, muitas vezes como resposta ao trauma emocional. Essa busca desenfreada por prazer pode ser uma forma de substituição de necessidades emocionais não atendidas. A lascívia, portanto, pode ser a expressão de uma tentativa de suprir a falta de afeto ou de preencher um vazio interior.

Um exemplo: uma pessoa que, após sofrer abandono ou rejeição amorosa, passa a buscar prazer físico excessivo como forma de amortecer a dor da solidão e da perda.

Idolatria

A idolatria, em sentido emocional e psicológico, pode ser uma tentativa de substituição de um vazio espiritual ou emocional por algo que promete segurança ou controle. Nietzsche observou a tendência humana de buscar algo ou alguém para adorar (seja uma ideia, uma pessoa ou uma entidade) como forma de fugir da angústia existencial. A idolatria pode surgir como reação ao trauma existencial de sentir-se impotente ou desconectado do mundo.

Por exemplo: uma pessoa que cresceu num ambiente de abandono emocional pode buscar a idolatria

como forma de preencher o vazio interno, colocando uma figura ou crença acima de tudo como maneira de buscar sentido e segurança.

Inimizades e contendias

O ódio e as contendias são frequentemente sintomas de trauma não resolvido, resultado de frustrações emocionais e do medo de vulnerabilidade. Quando uma pessoa foi ferida por alguém importante em sua vida, o sentimento de inimizade pode se tornar uma forma de defesa contra a dor.

Por exemplo: alguém que sofreu abuso de um familiar pode transferir o ódio para figuras semelhantes, criando contendias constantes e divisões como maneira de não se expor emocionalmente e proteger-se de novas feridas.

Ciúmes e ira

O ciúme e a ira são frequentemente manifestações de insegurança emocional, muitas vezes enraizados em experiências traumáticas de rejeição ou abandono. Freud descreveu a inveja como reflexo da falta ou do medo de perder algo ou alguém importante, e a ira

como reação primitiva à frustração. O ciúme pode ser visto como um mecanismo de autoafirmação de uma pessoa que não se sente suficientemente valiosa ou segura.

Por exemplo: uma pessoa que passou por um trauma de rejeição ou traição pode sentir ciúme como tentativa de manter o controle e evitar a dor de ser novamente abandonada.

Pelejas e dissensões

As pelejas e dissensões podem ser resultado de traumas interpessoais ou de conflitos emocionais não resolvidos. A psicologia social sugere que as disputas frequentemente surgem quando o ego é ameaçado ou quando há uma luta por poder ou reconhecimento. Essas disputas podem ser alimentadas por sentimentos de insegurança ou pelo medo de ser rejeitado ou desvalorizado.

Por exemplo: alguém que cresceu num ambiente de competição excessiva ou críticas constantes pode envolver-se em brigas e dissensões como forma de defender sua identidade ou suas ideias, sem a capacidade de lidar com críticas ou confrontos de maneira

madura. **Heresia** A heresia, entendida como ruptura com a ortodoxia religiosa ou rejeição das normas estabelecidas, pode ser vista como resposta ao trauma espiritual ou emocional. Muitas vezes, a heresia surge como tentativa de encontrar respostas alternativas para a dor existencial ou para questões não resolvidas relacionadas à fé ou à moralidade. Filosoficamente, Nietzsche critica a religião tradicional como forma de repressão, sugerindo que a busca pela liberdade individual pode levar à rejeição das normas estabelecidas. Uma pessoa que sofreu abuso religioso ou moral pode se afastar da fé tradicional como forma de resistir à dor associada ao sistema de crenças. **Inveja e homicídio** A inveja e o homicídio (ou desejo de eliminar o outro) frequentemente têm raízes em traumas profundos relacionados ao sentimento de inferioridade e ao desejo de vingança. Freud discutiu como a inveja pode ser uma projeção de nossos próprios sentimentos de inadequação ou frustração. Quando alguém se sente incapaz de alcançar os padrões ou sucessos de outra pessoa, isso pode gerar um desejo destrutivo, levando ao homicídio simbólico ou literal.

Por exemplo: uma pessoa que cresceu num ambiente de grande competição ou que sofreu negligên-

cia pode ter um forte desejo de destruir ou prejudicar aqueles que possuem o que ela deseja, como forma de lidar com a frustração.

Bebedice e glotonaria

A bebedice e a glotonaria são frequentemente formas de autossabotagem ou de fuga emocional. A ciência sugere que o abuso de substâncias e a compulsão por comida são frequentemente relacionados a vazios emocionais e à busca de prazer imediato para aliviar o sofrimento psicológico. Essas práticas podem ser uma maneira de se afastar de um trauma ou de uma dor não resolvida.

Por exemplo: alguém que sofreu uma perda significativa pode recorrer ao álcool ou à comida como maneira de se entorpecer, escapar de suas emoções ou preencher um vazio emocional.

Ponte para o próximo capítulo

Se cada obra da carne revela uma ferida emocional subjacente, então é preciso olhar para o que está por trás de todos esses comportamentos: **a dor**. A dor não é apenas consequência do trauma; ela se torna o próprio mo-

tor que impulsiona o funcionamento da carne. No próximo capítulo, investigaremos como a dor opera como mecanismo e motivação, reorganizando a alma e deslocando a identidade do seu eixo original. Veremos, a partir de um caso clínico real, como uma experiência aparentemente simples pode instalar travas emocionais que acompanham o sujeito por toda a vida, e como a verdade se apresenta como caminho de libertação.

Capítulo 8 — A Dor como Mecanismo e Motivação

Onde estamos nesta jornada

No capítulo anterior, vimos como as obras da carne são, na verdade, manifestações de feridas emocionais profundas, cada comportamento disfuncional escondendo uma dor não tratada. Agora, precisamos olhar diretamente para essa dor. O que ela faz conosco? Como ela reorganiza a alma? E, sobretudo, como o encontro com a verdade pode devolver ao ser humano aquilo que a dor lhe roubou?

O trauma não é apenas uma lembrança dolorosa do passado é uma marca emocional que, quando não elaborada, continua agindo no presente. Ele molda percepções, influencia escolhas e altera a forma como a pessoa interpreta a si mesma, o outro e Deus. A experiência que excede a capacidade psíquica de assimilação no momento em que ocorre. Quando não é simbolizado, ele permanece ativo no inconsciente, reapare-

cendo em comportamentos repetitivos, impulsivos ou autodestrutivos. Suas feridas internas afetam também sua vida espiritual e relacional. Assim, trauma e pecado não são categorias idênticas, mas frequentemente se entrelaçam quando emoções desreguladas conduzem a escolhas disfuncionais. Em termos psicológicos, emoções desreguladas são aquelas que ultrapassam a capacidade do indivíduo de refletir antes de agir. A pessoa reage em vez de responder. O medo pode se transformar em agressividade, a rejeição pode gerar controle excessivo, a vergonha pode produzir isolamento ou arrogância defensiva. Quando o trauma não é elaborado, ele cria lentes distorcidas. A pessoa passa a interpretar situações neutras como ameaças, críticas como abandono e frustrações como confirmações de sua suposta inadequação. A consequência prática é um padrão de comportamento que tenta proteger a dor, mas acaba ampliando-a. Um exemplo simples pode ser observado em alguém que, tendo vivido abandono na infância, desenvolve ciúme excessivo em seus relacionamentos. Qualquer atraso do parceiro é interpretado como sinal de rejeição iminente. A emoção desregulada, o medo de ser deixado ativa comportamentos de vigilância, acusações e controle. Paradoxalmente, tais atitudes desgastam o vínculo e podem provocar exa-

tamente o abandono temido. O trauma, então, cria o cenário que confirma sua própria narrativa. A psicanálise descreve esse fenômeno como repetição: o sujeito revive, em novas circunstâncias, a dor não resolvida do passado. A Bíblia, por outro lado, mostraria que o coração humano, quando dominado pelo medo, passa a agir fora da confiança e da sabedoria. Um exemplo bíblico claro dessa dinâmica encontra-se na história de 1 Samuel, na trajetória do rei Saul. Inicialmente escolhido para liderar Israel, Saul começa seu reinado com humildade. Contudo, à medida que enfrenta ameaças externas e percebe o crescimento da popularidade de Davi, algo se desorganiza internamente. O medo de perder o poder e a comparação constante alimentam insegurança profunda. Sua identidade passa a depender da aprovação pública. Quando as mulheres celebram as vitórias de Davi com mais entusiasmo do que as suas, a emoção desregulada ciúme misturado com insegurança transforma-se em paranoia. Ele passa a ver em Davi não um aliado, mas um rival.

Psicologicamente, Saul demonstra sinais de ego fragilizado, incapaz de tolerar frustração ou divisão de reconhecimento. Espiritualmente, sua confiança deixa de estar em Deus e se fixa na preser-

vação do trono. O resultado é um comportamento disfuncional e destrutivo: tentativas repetidas de matar Davi, decisões impulsivas em batalhas e afastamento progressivo da orientação divina. O medo não reconhecido torna-se agressividade; a insegurança não tratada transforma-se em perseguição. Sua história ilustra como emoções desreguladas, quando não são confrontadas e integradas, podem conduzir a escolhas que destroem relações, liderança e o próprio equilíbrio interior. A mentalidade, a forma de ver o mundo precisa ser transformado, não apenas disciplinado externamente. A mudança verdadeira não ocorre apenas pela supressão do comportamento, mas pela renovação interior. A psicanálise, em sua linguagem própria, afirma algo semelhante: é necessário trazer à consciência aquilo que está reprimido, dar nome às emoções, compreender sua origem e ressignificá-las. Quando a dor é reconhecida, ela deixa de comandar silenciosamente as decisões. No cotidiano, vemos isso quando uma pessoa aprende a identificar que sua explosão de raiva não é causada apenas pela situação presente, mas por antigas experiências de humilhação. Ao perceber isso, ela pode escolher responder com diálogo em vez de agressão. A consciência cria espaço entre emoção e ação. Esse espaço é o lugar da

liberdade. A fé cristã acrescenta que, nesse espaço, o Espírito de Deus atua fortalecendo a capacidade de domínio próprio e reconciliação. O ser humano, em sua dimensão existencial, busca sentido. Quando o trauma domina, a narrativa pessoal torna-se marcada por vitimização ou autoproteção extrema. Quando há integração psíquica e abertura espiritual, a narrativa pode ser reescrita. Isso não significa negar a dor, mas impedir que ela seja a única voz orientadora da vida. Emoções desreguladas não são sinal de fracasso moral, mas indicativo de feridas que precisam de cuidado. Contudo, permanecer refém delas é uma escolha que produz consequências. O drama humano não está apenas no sofrimento vivido, mas na forma como ele é processado. Entre a ferida e a escolha existe um espaço de decisão. É nesse espaço que se define se o trauma será perpetuado em comportamentos disfuncionais ou transformado em maturidade. A história de Saul adverte sobre o perigo de emoções não tratada, a psicologia confirma os mecanismos internos dessa queda; a fé cristã anuncia que, mesmo diante das desordens da alma, há possibilidade real de restauração quando o coração se dispõe a ser confrontado e renovado.

“Não andeis ansiosos por coisa alguma, mas em

tudo, pela oração e súplica, com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.”
(Filipenses 4:6–7)

O “eu original” que antecede a dor

À luz da psicologia humana e da revelação bíblica, o ser humano nasce como uma obra singular, única, ir-repetível, portador de uma identidade que **antecede a dor**. Antes de qualquer ferida, há um “eu” original desenvolvendo-se no ventre materno, pensado no coração de Deus, dotado de sentido, propósito e vocação. “Façamos o homem à nossa imagem”, diz o Gênesis, não como cópia em série, mas como expressão única de um Criador infinito.

A psicologia confirma esse princípio ao afirmar que a identidade se forma a partir de um núcleo essencial do self, um centro de autenticidade, espontaneidade e verdade. Contudo, quando o trauma interrompe esse desenvolvimento, seja pela rejeição, abandono, violência ou negligência, esse núcleo passa a ser encoberto. A dor não apenas fere: ela reorganiza a alma. O que antes era ação livre torna-se reação de-

fensiva. O sujeito deixa de viver a partir de quem é e passa a existir a partir do que lhe aconteceu.

A história de Jhon: o menino, o ovo, o óleo e as palavras da mãe

Para compreender como a dor opera no nível mais concreto da experiência humana, vejamos um caso clínico que ilustra perfeitamente esse mecanismo.

Era uma tarde tranquila. Jhon, entre oito e dez anos de idade, estava na pequena casa onde morava com sua mãe, uma mulher de olhar forte e mãos calejadas pelo trabalho, que sempre se esforçava para garantir que o filho tivesse o que precisava antes de sair para o trabalho. Naquele dia, ela deixara tudo pronto: arroz, feijão com as carnes que ele tanto gostava, salada fresca. A mesa estava posta com carinho, como de costume.

Mas havia algo mais que o garoto queria, algo simples, algo que tornaria aquele prato perfeito: um ovo frito.

Procurou na cozinha, mas não encontrou óleo. Então, com um pequeno gesto de confiança, foi até a casa da vizinha, Bia, uma mulher amigável, sempre

disposta a ajudar. “Bia, você tem um pouquinho de óleo para eu fritar um ovo?” A vizinha, sorrindo, respondeu com prontidão: “Claro meu filho!” Ela o ajudou com um copo pequeno, um dedinho de óleo. O garoto fritou o ovo, preparou seu prato e, após se deliciar com a comida, arrumou a casa, lavou os pratos e esperou a volta de sua mãe.

Quando o fim do dia se aproximou, ele sabia que sua mãe logo retornaria. Costumava ficar por perto, sempre atento, pronto para ajudá-la com as sacolas ou o que fosse necessário. Mas algo naquela noite parecia diferente. Ao ver sua mãe descendo as escadas, ele percebeu a figura de Bia na janela, olhando em sua direção com um sorriso amargo.

“Bia, oi... Déti, não se esqueça do óleo, viu?”, Bia gritou, de modo que todos na rua ouviram. Era como se o mundo parasse por um instante. O garoto, então, subiu apressado as escadas e foi abrir o portão para sua mãe, sentindo-se de repente pequeno, vulnerável. O olhar de sua mãe, ao se aproximar, era implacável. Aqueles olhos, que antes lhe transmitiam amor e segurança, agora carregavam uma reprovação silenciosa, uma dor latente que o cortou ao meio. Não era só o olhar. Era a mensagem não dita, mas clara como

o dia.

Chegando à casa, ela o fez sentar-se no sofá. Sentou-se à sua frente, fitando-o com intensidade. O silêncio se instalou entre eles, até que, finalmente, sua mãe falou. A voz era firme, quase gelada:

“A partir de hoje, você não pede nada a ninguém. Pode ser que em casa você tenha só brita, mas, mesmo assim, vai chupar brita e a fome vai passar. Você não vai pedir nada a ninguém.”

Aquelas palavras, ditas com tanta certeza, pareciam ter criado um bloqueio dentro dele, algo que ele jamais entenderia completamente. O olhar da mãe e a severidade de sua fala, como uma sentença, plantaram uma semente de medo e vergonha que ele levaria por muito tempo. Aquele momento, aquele olhar, ficaram gravados em sua memória. E, com o tempo, ele perceberia que, naquele dia, uma trava emocional foi instalada dentro dele, um mecanismo de defesa que, inconscientemente, o impediria de pedir ajuda por anos.

Ele nunca havia se dado conta do impacto daquela experiência até chegar à terapia, onde, pela primeira vez, pôde revisitar aquela memória e entender o porquê de sua dificuldade em se abrir para os outros. O

momento de dor, que parecia insignificante, agora fazia total sentido. **O trauma como estado de alerta contínuo** O trauma instala um estado de alerta contínuo. O sistema emocional aprende que sentir dói, e a mente constrói estratégias para sobreviver. Surgem, então, os mecanismos de defesa: a fuga, a negação, o controle, o entorpecimento. Já não se escolhe a vida; passa-se a reagir a ameaças. O prazer passa a ser buscado não como celebração da existência, mas como anestesia da dor. É o movimento do alívio imediato para escapar do sofrimento profundo.

Esse é mais um exemplo de estar vivendo segundo os desejos da carne, uma vida governada por impulsos, reações e tentativas desesperadas de autoproteção. Não se trata apenas de pecado moral, mas de um estado de desconexão de Deus, de si e do outro. O coração ferido passa a confundir sobrevivência com identidade. Passamos a criar personagens sociais, gerando uma confusão na própria personalidade.

Assim, o trauma não rouba apenas a paz; ele sequestra o sentido. A pessoa já não pergunta “quem sou?”, mas “como evito sofrer?”. E, nesse processo, a imagem original vai sendo distorcida. A criança espontânea se torna o adulto hipervigilante, desconfiado

e inseguro. O ser criado para amar passa a controlar. O chamado para a liberdade é trocado pela prisão do medo.

A verdade liberta

Entretanto, tanto a ciência quanto o cristianismo apontam um caminho de restauração. A cura não começa pela fuga da dor, mas pelo encontro com a verdade. Jesus afirma:

“Conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.” (João 8:32)

“Eu sou o caminho, a verdade e a vida” (João 14:6)

A verdade, aqui, não é apenas um conceito abstrato; é um reencontro com Deus, com a própria história e com o eu original que sobreviveu, ainda que ferido.

No processo terapêutico, quando a dor é nomeada e acolhida, o sujeito deixa de ser refém do trauma. A memória, antes viva e invasiva, torna-se narrativa integrada. Já não governa; recebe um novo significado a partir de uma nova interpretação.

Assim, a identidade é restaurada não pela eli-

minação das feridas, mas pela reconexão com a fonte. O ser humano volta a viver não como reagente da dor, mas como autor da própria história. O prazer deixa de ser fuga e torna-se fruto. A vida deixa de ser defesa e volta a ser expressão.

Ser quem Deus nos criou para ser não é ausência de cicatrizes, mas presença de sentido. É permitir que a graça alcance os lugares onde a dor tentou escrever a última palavra, e descobrir, enfim, que ela nunca foi o fim.

O pai da mentira quer distorcer sua identidade com dúvidas

Na narrativa bíblica, o objetivo do adversário espiritual para a humanidade não começa com o escândalo do mal explícito, mas com algo muito mais sutil: a ruptura. Sua estratégia não é primeiro destruir o corpo, mas confundir a identidade; não é aniquilar a existência, mas esvaziar o sentido de ser.

Desde o Éden, sua ação é a mesma: semear dúvida onde havia pertencimento. *“Foi isso mesmo que Deus disse?”*: a pergunta não visa informação, mas deslocamento. O alvo não é a árvore, é a consciência.

Quando o ser humano passa a desconfiar da bondade de Deus, começa também a desconfiar de si. E, ao romper a confiança vertical, rompe-se a própria identidade.

O diabo não cria; ele distorce. Implanta a dúvida. Seu objetivo é afastar o homem da fonte para que, desconectado, tente saciar-se em “cisternas rachadas”. Em vez de filhos, produz órfãos emocionais; em vez de vocação, sobrevivência; em vez de essência, performance. A humanidade passa a viver não a partir de quem é, mas do que precisa provar ser, buscando afirmação e aceitação, pois a dúvida sobre a paternidade divina produz exatamente isso.

Na perspectiva psicológica, essa ruptura se traduz em alienação do self. O indivíduo perde contato com seu núcleo autêntico e passa a construir máscaras para ser aceito, desejado ou temido. O inimigo sabe que um ser humano que não sabe quem é pode ser conduzido por qualquer dor, qualquer prazer, qualquer promessa vazia. Confundida a identidade, o comportamento se torna facilmente manipulável.

Como Sun Tzu afirma em *A Arte da Guerra*: para vencer, é necessário **dividir e conquistar**. É dessa maneira que o adversário vem assolando a vida de muitas

pessoas.

Biblicamente, Jesus define esse propósito com clareza: *“O ladrão vem apenas para roubar, matar e destruir”* (João 10:10a). Roubar, não coisas, mas verdades. Matar, não apenas corpos, mas esperanças. Destruir, não só relações, mas destinos. O objetivo final não é o pecado em si, mas a separação: do homem com Deus, do homem consigo mesmo, do homem com o outro.

Ao seduzir o ser humano a viver pelo medo, pela culpa ou pelo prazer imediato, o adversário o aprisiona num ciclo de reação. Uma humanidade ferida é mais fácil de controlar do que uma humanidade curada. Uma alma que vive fugindo da dor não consegue ouvir o chamado. Uma identidade fragmentada não sustenta propósito.

Contudo, há um limite que o mal não atravessa: ele não tem poder criativo. Mesmo ferida, a imagem de Deus permanece. Mesmo distorcida, a verdade ainda chama. Por isso, o maior temor do inimigo não é o pecado confessado, mas a identidade restaurada; não é a fraqueza reconhecida, mas a verdade revelada, pois é por meio da verdade que somos curados. *“Eu sou o caminho, a verdade e a vida”* (João 14:6).

Onde o adversário trabalha para confundir,

Deus trabalha para revelar. Onde um tenta apagar o nome e a identidade, Jesus chama pelo nome. E é nesse confronto silencioso, entre mentira e verdade, ruptura e reconciliação, que se desenha o drama da humanidade: ou viver reagindo à sombra da perda, ou retornar à luz daquilo que sempre foi chamada a ser.

Adão, Eva e a serpente: o ciclo da desobediência e o princípio dos mecanismos de defesa

A narrativa da desobediência de Adão e Eva no Éden não é apenas o relato inaugural do pecado; é o primeiro espelho no qual a alma humana pode se reconhecer. Ali, no coração do jardim criado para comunhão, harmonia e plenitude, ergue-se o drama que moldaria toda a estrutura emocional, espiritual e existencial da humanidade.

O Éden representa mais que um lugar: simboliza a condição original do ser humano: integrado, inteiro, conectado ao Criador e a si mesmo. Era o estado em que não havia medo, vergonha, ansiedade ou ruptura. O ser humano existia em sua mais pura verdade:

não dividido, não ferido, não fragmentado.

A ordem divina como proteção, não como limitação

A ordem divina, *“de toda árvore do jardim comerás livremente, mas da árvore do conhecimento do bem e do mal não comerás”*, não tinha como finalidade limitar, mas proteger. Era um convite à confiança absoluta, uma fronteira que sinalizava que a vida humana só floresce plenamente quando se submete à sabedoria que transcende sua própria percepção.

Contudo, ao escutar a voz da serpente, a humanidade é confrontada com sua primeira tensão interna: confiar em Deus ou confiar na própria autodeterminação.

A promessa sedutora e a queda

A serpente oferece uma promessa sedutora: *“sereis como Deus”*. Não se tratava apenas de comer um fruto, mas de assumir uma existência autossuficiente, centrada no próprio eu, independente do Criador. Na psicanálise, poderíamos dizer que o desejo de

onipotência emerge aqui; na teologia, chamamos de orgulho; na antropologia bíblica, este é o exato ponto da queda. A desobediência de Adão e Eva representa o momento em que o ser humano tenta viver sem a fonte que o mantém vivo. É a ruptura ontológica, o rompimento do eixo que sustentava sua identidade.

O ciclo emocional da queda

E então o inevitável acontece: a consciência se expande, mas não como promessa de liberdade; desperta como ferida. A primeira consequência é a **vergonha**: *“perceberam que estavam nus”*. A nudez, que antes era símbolo de transparência e comunhão, agora se torna motivo de autoconsciência dolorosa. O que antes era natural torna-se motivo de escondimento. O ser humano, que antes vivia voltado para Deus e para o outro, agora volta-se para si mesmo, medindo-se, comparando-se, escondendo-se. Nasce ali o primeiro sintoma psicológico da queda: a **fragmentação interna**.

Após a vergonha, vem o medo. Ao ouvir a voz de Deus, Adão se esconde. O medo surge como produto da desconexão, é a emoção de quem já não se percebe em comunhão com a fonte da vida. Surge também

a culpa e a transferência de responsabilidade: Adão culpa Eva, Eva culpa a serpente. É o colapso da maturidade emocional, a impossibilidade de assumir a própria história.

A queda inaugura o ciclo emocional que atravessa a humanidade: vergonha, medo, culpa, fuga acusação

Tudo isso nasce daquele ato de desobedecer, que na verdade foi uma rejeição a Deus, Aquele que os amava.

A desintegração do eu e o falso self

As consequências espirituais são profundas. A união perfeita entre Criador e criatura é ferida. O ser humano passa a viver distante da presença plena de Deus. A morte espiritual e física se torna parte da experiência humana. A harmonia entre corpo, alma e espírito se desfaz. A terra passa a produzir espinhos. A maternidade se torna dolorosa. O trabalho, antes expressão de propósito, torna-se também esforço e desgaste. O casamento, antes parceria perfeita, passa a carregar tensões de poder. Toda relação humana é afetada porque a relação primária (entre o humano e Deus) foi rompida.

Do ponto de vista teológico, ali nasce o pecado original. Do ponto de vista psicológico, nasce a desintegração do eu. O Éden era o lugar onde o ser humano vivia alinhado com sua verdadeira identidade; a queda inaugura o que Winnicott chamou de falso self, a máscara criada para sobreviver à perda da segurança primária. Gabor Maté diria que ali começa o trauma primário, a desconexão da própria essência. A teologia chama isso de “morte espiritual”. A filosofia enxerga o início da angústia existencial. O ser humano perde o eixo, perde o centro, perde o sentido. Nasce o vazio que tentamos preencher até hoje.

A graça em meio à ruptura

E, ainda assim, mesmo em meio à ruptura, o texto bíblico preserva uma promessa, mantém Seu amor ao homem, pois desvia Sua ira para a terra e não para a criatura que desobedeceu:

“Não comerás dela; maldita é a terra por causa de ti; com dor comerás dela todos os dias da tua vida.” (Gênesis 3:17)

Deus veste o casal com peles, um símbolo de cuidado e também de sacrifício. Aqui surge a

primeira sombra da graça: mesmo caídos, não são abandonados. Mesmo expulsos do Éden, não são esquecidos. A narrativa aponta para o futuro: da descendência da mulher viria Aquele que esmagaria a serpente. A queda explica nossa dor, mas também prepara o caminho para nossa restauração.

Assim, a desobediência de Adão e Eva não é apenas a origem do pecado na humanidade; é a origem das nossas feridas emocionais, dos nossos medos, da nossa sensação de inadequação e da eterna busca por algo que está sempre faltando. A queda é a história da perda, mas também o prelúdio da redenção. E enquanto a humanidade vive sob as consequências do Éden perdido, o convite divino ecoa: retornar ao Criador, permitir que a graça restaure aquilo que foi fragmentado e reencontrar a identidade que nos foi dada no início, a de filhos feitos à imagem e semelhança de Deus.

Ponte para o próximo capítulo

Se a dor é o motor que impulsiona os comportamentos da carne, como vimos ao longo deste capítulo, precisamos agora olhar para uma dimensão ainda mais profunda: a dor que não começou conosco. Muitas das

CAPÍTULO 8 — A DOR COMO MECANISMO E MOTIVAÇÃO

feridas que carregamos foram herdadas — transmitidas de geração em geração, por mecanismos emocionais, culturais e até biológicos que a ciência e as Escrituras nos ajudam a compreender. No próximo capítulo, exploraremos os traumas geracionais e a epigenética, revelando como padrões de sofrimento atravessam linhagens familiares e como é possível romper esses ciclos.



Capítulo 9 — Traumas Geracionais e Epigenética

Onde estamos nesta jornada

Nos capítulos anteriores, exploramos como o trauma se forma na infância, como as crenças limitantes se enraízam no inconsciente e como a dor, quando não elaborada, se torna o motor que impulsiona comportamentos disfuncionais. Agora, avançamos para uma dimensão ainda mais profunda: a transmissão do trauma entre gerações. Nem toda dor que carregamos começou conosco. Muitas das feridas mais persistentes foram herdadas passadas de pais para filhos por meio de mecanismos emocionais, culturais e até biológicos. Neste capítulo, examinaremos como esses traumas geracionais se formam, como a epigenética os sustenta e como as Escrituras iluminam tanto o problema quanto o caminho de libertação.

Os traumas geracionais, também chamados de intergeracionais ou transgeracionais, referem-se

à transmissão de experiências traumáticas de uma geração para outra por vias psicológicas, relacionais, socioculturais e, mais recentemente, epigenéticas. Ainda que cada geração viva sob circunstâncias históricas próprias, marcas emocionais deixadas por guerras, perdas, rejeições, violências ou privações não desaparecem simplesmente com o tempo. Elas tendem a se reorganizar em padrões de comportamento, crenças, medos e modos de relacionamento que atravessam décadas, muitas vezes de forma silenciosa.

Durante muito tempo, acreditou-se que o trauma era um fenômeno estritamente individual, restrito à experiência direta de quem o viveu. Entretanto, pesquisas contemporâneas ampliaram essa compreensão. Estudos conduzidos por Rachel Yehuda e colaboradores, em 2014, ao examinarem descendentes de sobreviventes do Holocausto, identificaram alterações em sistemas neuroendócrinos ligados à regulação do estresse, especialmente no eixo HPA. Esses achados sugerem que experiências traumáticas intensas podem deixar marcas biológicas que influenciam a forma como gerações posteriores respondem ao estresse. Não se trata de determinismo genético, mas de uma interação complexa entre ambiente emocional, corpo e

herança.

Pesquisas anteriores com modelos animais, como as realizadas por Michael Meaney, demonstraram que cuidados parentais marcados por negligência ou estresse podem modificar padrões de expressão gênica relacionados à resposta ao medo e à ansiedade. Esses efeitos, por sua vez, podem se estender às gerações seguintes. A biologia, portanto, não funciona isoladamente: ela dialoga com o ambiente afetivo. O modo como pais regulam suas emoções influencia não apenas o clima emocional da casa, mas também o desenvolvimento fisiológico dos filhos.

Contudo, a transmissão intergeracional do trauma não se limita ao campo biológico. Ela também ocorre por meio de narrativas, silêncios e comportamentos repetidos. Em contextos pós-guerra, por exemplo, observou-se que descendentes de pessoas que viveram conflitos armados carregam medos difusos, hipervigilância ou sentimentos persistentes de ameaça, mesmo sem terem experimentado diretamente tais eventos. Algo semelhante ocorre em comunidades marcadas por escravidão, ditaduras ou pobreza extrema. O sofrimento coletivo deixa vestígios na subjetividade dos que nascem depois.

Nesse ponto, a teoria da memória coletiva, desenvolvida por Maurice Halbwachs, oferece uma chave importante de leitura. Segundo essa perspectiva, grupos sociais mantêm viva a experiência de dor por meio de histórias contadas, rituais preservados, práticas cotidianas e até silêncios significativos. A memória não é apenas individual; ela é compartilhada e continuamente reconstruída. Jeffrey Alexander amplia essa compreensão ao falar em trauma cultural, indicando que certos acontecimentos tornam-se parte da identidade de comunidades inteiras, moldando expectativas, medos e estratégias de sobrevivência. Assim, mesmo quem não viveu diretamente o evento pode herdar suas consequências emocionais.

No âmbito familiar, essa herança é ainda mais sutil. Filhos nascem em um ambiente já estruturado por crenças, tensões e padrões emocionais anteriores à sua existência. Muitas vezes, pais que não conseguiram atribuir significado saudável às próprias feridas tentam proteger seus filhos da dor, mas, movidos por medos não resolvidos, acabam reproduzindo comportamentos defensivos. Um pai que sofreu abandono pode tornar-se excessivamente controlador. Uma mãe que cresceu em ambiente de humilhação

pode desenvolver hipersensibilidade a críticas. Essas atitudes, embora motivadas pelo desejo de proteção, podem transmitir ansiedade, insegurança ou rigidez às gerações seguintes.

Mark Wolynn explora precisamente essa dimensão inconsciente da herança emocional. Ele argumenta que muitos padrões de sofrimento não começam conosco, mas com traumas antigos que permanecem ativos na história familiar. Ansiedades aparentemente inexplicáveis, comportamentos compulsivos ou até certos sintomas físicos podem estar relacionados a experiências não resolvidas de pais, avós ou bisavós. Essa transmissão nem sempre ocorre por meio de relatos explícitos; muitas vezes, ela se dá pelo clima emocional da família, pelas reações automáticas diante de determinadas situações e pelos medos que nunca foram verbalizados.

A repetição torna-se, então, um ciclo. O que não foi elaborado retorna sob novas formas. Quando essas dinâmicas permanecem inconscientes, tendem a se perpetuar. Entretanto, reconhecer esse processo é o primeiro passo para transformá-lo. A consciência rompe a automatização. Ao identificar padrões familiares, a pessoa pode deixar de apenas reproduzi-los e

começar a reinterpretá-los. Wolynn sugere que a cura envolve permitir que a dor do passado seja sentida e acolhida, em vez de reprimida. Empatia, perdão e reconciliação com a própria história tornam-se instrumentos de reorganização interna.

Entretanto, é necessário cuidado para que a compreensão da herança traumática não se transforme em justificativa para a irresponsabilidade pessoal. Embora não escolhamos o contexto em que nascemos, escolhemos ao longo da vida como responder a ele. Existe, de fato, um padrão que nos antecede, mas não somos condenados a perpetuá-lo. Quando atribuímos todos os nossos comportamentos às feridas de nossos antepassados, corremos o risco de nos eximir da responsabilidade pelas próprias decisões. Desse mecanismo nasce o adulto vitimista, que transfere para outros o peso de suas escolhas e se recusa a assumir o protagonismo de sua história.

A herança do trauma, portanto, não deve ser negada nem absolutizada. Ela precisa ser compreendida. Somos inseridos em narrativas que não escrevemos, mas temos a possibilidade de reescrevê-las. A consciência histórica e emocional não serve para alimentar ressentimento, mas para promover

maturidade. Ao reconhecer que carregamos marcas de gerações anteriores, ampliamos nossa compreensão sobre nós mesmos; ao assumir responsabilidade por nossas atitudes, interrompemos ciclos de repetição. Assim, a transmissão intergeracional do trauma revela uma verdade complexa sobre a condição humana: somos continuidade e, ao mesmo tempo, possibilidade de ruptura. Herdamos histórias, mas não estamos condenados a repeti-las. Quando negligenciadas, as cicatrizes emocionais tendem a ecoar no futuro. Quando reconhecidas e elaboradas, podem se tornar ponto de transformação. O desafio não é negar o passado, mas integrá-lo de forma consciente, para que a herança recebida não seja apenas memória de dor, mas oportunidade de reconstrução.

Visão bíblica acerca dos traumas geracionais

A ideia de que experiências negativas podem atravessar gerações está presente não apenas na psicologia contemporânea, mas também na literatura bíblica. Embora a Bíblia não utilize o termo “trauma geracional”, ela descreve, em diversas narrativas e

ensinamentos, a perpetuação de padrões emocionais, espirituais e comportamentais ao longo das linhagens familiares.

A iniquidade dos pais visitada nos filhos

Um dos textos mais citados nesse debate é Êxodo 20:5, no qual Deus afirma *“visitar a iniquidade dos pais nos filhos até a terceira e quarta geração”*. Essa passagem não trata de punição automática ou determinismo espiritual, mas expressa um princípio ético-relacional: as escolhas humanas geram consequências que se prolongam na história familiar. É uma perspectiva que ilustra a noção de que padrões de pecado, violência e dureza de coração podem produzir impactos cumulativos sobre os descendentes.

Abraão, Isaque e Jacó: o padrão do engano

Há um conjunto significativo de narrativas que exemplificam a repetição de conflitos e disfunções através de gerações. A história dos patriarcas (Abraão, Isaque e Jacó) fornece um campo fértil de análise. Um padrão recorrente é o engano, evidenciado quando Abraão

omite informações sobre Sara (Gênesis 12:10–20), algo repetido por Isaque em relação a Rebeca (Gênesis 26:7–11) e posteriormente reproduzido em forma mais intensa na dinâmica entre Jacó e Esaú (Gênesis 27). A repetição dessas experiências sugere que estruturas emocionais e comportamentos são apreendidos, internalizados e replicados.

O ciclo do favoritismo

Outro exemplo relevante é o ciclo de favoritismos: Isaque favorece Esaú, enquanto Rebeca favorece Jacó (Gênesis 25:28); Jacó repete o padrão ao favorecer José (Gênesis 37:3), gerando rivalidade, rejeição e violência entre irmãos. Esses episódios podem ser analisados à luz da psicologia familiar contemporânea como manifestações claras de **heranças emocionais disfuncionais**.

A “vã maneira de viver” recebida dos pais

O Novo Testamento reforça a responsabilidade pessoal, ao mesmo tempo que reconhece a influência do contexto familiar. Em 1 Pedro 1:18, lemos sobre a “*vã maneira de viver que por tradição recebestes dos vossos*

pais", indicando que padrões de vida não apenas se repetem, mas também precisam ser conscientizados e transformados. Aqui cabe, mais uma vez, lembrar do tema que é espinha dorsal deste trabalho: *"não se conformem com este mundo, mas transformem-se pela renovação da mente"* (Romanos 12:2), o que pode ser interpretado como um chamado à ruptura consciente com padrões herdados.

Nova criatura: a reconfiguração identitária

O conceito paulino de **"nova criatura"**, em 2 Coríntios 5:17, pode ser compreendido como a possibilidade de reconfiguração identitária. Embora não anule as marcas do passado, ele aponta para um processo contínuo de resignificação e amadurecimento. Esses textos não negam a existência de efeitos geracionais, mas afirmam que a transformação espiritual cria caminhos para lidar com eles de modo saudável. A Escritura estabelece uma tensão equilibrada entre influência e responsabilidade. Ezequiel 18:20 declara que *"o filho não levará a culpa do pai, nem o pai levará a culpa do filho"*, o que impede qualquer leitura determinista acerca das heran-

ças familiares. A mensagem central é que, embora padrões se repitam, cada indivíduo é convocado a assumir a própria história, reinterpretá-la e construir novos caminhos.

A chave para a cura está em romper os ciclos de repetição, ao compreender que não somos vítimas passivas da dor de nossos antepassados, mas temos o poder de criar novas histórias para nossas vidas. Ele destaca que a verdadeira libertação acontece quando enfrentamos o trauma herdado, transformando-o em uma oportunidade de cura e crescimento.

Ao compreendermos que o trauma pode atravessar gerações, seja por mecanismos emocionais, culturais ou epigenéticos, percebemos que muitas das dores que sentimos não começaram conosco. Mas a boa notícia é que, assim como os padrões podem ser transmitidos, eles também podem ser interrompidos. No próximo capítulo, examinaremos as consequências comportamentais dessas feridas emocionais, mapeando como o trauma se traduz em padrões visíveis que perpetuam o sofrimento, e como reconhecê-los é o primeiro passo para quebrá-los.



Capítulo 10 — Consequências Comportamentais das Feridas Emocionais

Ao longo dos capítulos anteriores, exploramos como o trauma se forma na infância, como as crenças limitantes se enraízam no inconsciente e de que maneira os padrões disfuncionais se transmitem entre gerações. Chegamos, agora, ao ponto em que essas feridas deixam de ser apenas marcas internas e passam a se manifestar concretamente na vida cotidiana. Este capítulo apresenta as principais consequências comportamentais do trauma emocional: os modos como a dor da infância se traduz em padrões de relacionamento, de trabalho, de autopercepção e de convivência na vida adulta.

Dissociação: quando a mente se divide para sobreviver

As consequências dos traumas emocionais são tão diversas quanto profundas. A criança que viveu medo, abandono, rejeição ou violência experimenta no corpo uma aceleração emocional que, mais tarde, será reconhecida como ansiedade, insegurança, hipervigilância ou sentimento constante de ameaça. A mente, para sobreviver, desconecta-se de partes de si mesma, produzindo o que se chama de fragmentação interna, aquilo que Pierre Janet denominava “dissociação”. Esse fenômeno pode se manifestar como esquecimento, entorpecimento emocional, dificuldade de sentir prazer ou como uma espécie de vida vivida pela metade, onde tudo é registrado a distância.

Janet compreendia a dissociação não como um mistério obscuro da mente, mas como uma resposta profundamente humana ao excesso de dor. Para ele, quando a experiência ultrapassa a capacidade psíquica de integração, a consciência não quebra, ela se reorganiza para sobreviver. O trauma não se instala apenas pelo acontecimento violento, mas pela incapacidade do sujeito de manter unidas suas

*CAPÍTULO 10 – CONSEQUÊNCIAS
COMPORTAMENTAIS DAS FERIDAS EMOCIONAIS*

funções psíquicas diante desse acontecimento. Emoções, memórias, sensações corporais e pensamentos deixam de dialogar entre si. Aquilo que não pode ser sustentado pela consciência principal é separado e passa a existir à margem, como um fragmento não integrado da experiência.

O que era vivido como uma unidade se fragmenta. O trauma, então, não desaparece, ele se esconde em camadas profundas, reaparecendo como sintomas, lapsos de memória, sensações corporais inexplicáveis ou estados emocionais súbitos. Diferente da repressão, que empurra conteúdos para o inconsciente, a dissociação os mantém ativos, porém desconectados. São experiências que continuam existindo, mas fora do campo da narrativa pessoal. É por isso que, para Janet, o traumatizado não “lembra” do trauma mas o revive, sem saber que revive.

A dissociação, portanto, não é fraqueza, mas uma solução extrema diante do insuportável. Quando o real ameaça destruir a continuidade do eu, a mente escolhe dividir a experiência para preservar a vida psíquica.

Um exemplo prático

Imagine uma criança que cresce em um lar onde gritos e humilhações são frequentes. Durante uma dessas situações, o adulto grita, o tom de voz sobe, o ambiente se torna ameaçador. O corpo da criança sente medo, mas não há para onde fugir. Ela não pode se defender, nem compreender plenamente o que está acontecendo. Então, algo silencioso acontece por dentro.

Enquanto o corpo permanece ali, sentado, olhando para o chão, a mente se afasta. A criança passa a olhar para um ponto fixo, os sons ficam distantes, o tempo parece desacelerar. Mais tarde, quando perguntam o que aconteceu, ela responde: “não lembro direito” ou “parecia um sonho.”

O evento ocorreu, o corpo esteve presente, mas a experiência não foi integrada à consciência. A emoção, a memória e a percepção se separaram para proteger o psiquismo do excesso de dor.

Na vida adulta, essa mesma pessoa pode “desligar” emocionalmente em conflitos, sentir o corpo anestesiado em situações de estresse, perceber lapsos de memória em momentos de forte emoção ou ouvir alguém falando e, de repente, não registrar o que foi

dito. Não é distração, é o mesmo mecanismo antigo sendo ativado.

A dissociação não apaga o trauma, ela o coloca em espera. É uma pausa automática quando o sentir ameaça ferir demais. Foi uma solução eficaz na infância, quando não havia escolha. Na vida adulta, porém, pode surgir como um obstáculo à presença e à intimidade até que a dor encontre, enfim, um espaço seguro para ser sentida e integrada.

Padrões que a criança ferida carrega para a vida adulta

Quando essa criança se torna adulta, carrega consigo padrões emocionais cristalizados que se manifestam nos relacionamentos, na forma de trabalhar, de amar, de lidar com conflitos e de perceber o próprio valor. A confiança, base de qualquer vínculo saudável, se torna um desafio quase existencial. Relações que deveriam ser refúgio tornam-se território de ameaça; o afeto é interpretado com cautela, o amor com medo, a proximidade com desconfiança. O adulto traumatizado quer estar perto, mas teme; precisa de afeto, mas se protege dele; ama profundamente, mas teme ser

rejeitado.

As cinco feridas emocionais e suas manifestações

A ferida da injustiça

A injustiça vivida na infância pode germinar um profundo sentimento de inadequação ou raiva contida. A criança injustiçada acredita que o mundo não é seguro, que suas necessidades não importam. Na vida adulta, pode se tornar um escapista alguém que prefere o silêncio, o anonimato, a invisibilidade. É o adulto que foge das responsabilidades não por preguiça, mas porque o mundo, para ele, ainda soa ameaçador, carregado de riscos e expectativas impossíveis de suportar. Foge de conflitos, evita holofotes, recolhe-se ao menor sinal de tensão. Sua máscara é a ausência: desaparecer é a forma que encontrou de se proteger.

A ferida do abandono

A ferida do abandono se manifesta de formas igualmente marcantes. A criança que se sentiu deixada, seja por abandono real, seja por uma interpretação

emocional de ausência, cresce com um buraco no peito, uma sensação de que, a qualquer momento, será deixada novamente. Na vida adulta, isso se traduz em dependência emocional, medo intenso de perder, apego exagerado, ciúmes, necessidade constante de validação e aprovação. O adulto abandonado, mesmo quando amado, teme ser deixado. Mesmo quando seguro, sente insegurança. Mesmo quando acolhido, sente frio. Sua busca por amor é, na verdade, uma busca por reparação da dor original.

A ferida da rejeição

A rejeição, entre todas as feridas emocionais, é uma das mais devastadoras, pois corrói silenciosamente a identidade e infantiliza as emoções, mantendo o indivíduo preso a estados afetivos próprios da infância. Quando alguém é rejeitado em sua fase mais vulnerável, aprende a acreditar que não é digno de amor, que é inadequado, que algo em si precisa ser moldado para caber no mundo. A partir dessa crença dolorosa, passa a adotar medidas emocionais e comportamentais que funcionam como estratégias de proteção. Para não reviver a dor primária de ser deixado, diminuído ou ignorado, a pessoa passa a negociar seus princípios,

adaptar-se além do saudável, sacrificar sua essência e distanciar-se da própria verdade interior. Em nome de ser aceita, está disposta a pagar o preço que o mundo cobra, mesmo que esse preço seja alto demais: abrir mão de si mesma.

Essa renúncia contínua à própria identidade, com o tempo, cobra um valor ainda mais profundo. Surge, então, a crise existencial, um vazio silencioso que se instala quando a pessoa já não sabe mais quem é. Ao longo da vida, moldou tantas versões de si para ser aceita que perdeu contato com a própria voz. Não sabe mais qual é seu propósito, não reconhece seus desejos, não compreende suas necessidades. Esse descolamento da própria essência pode evoluir para um estado depressivo, marcado por tristeza difusa, desânimo, apatia e dificuldade de encontrar sentido na vida. O que começou como uma ferida emocional não encarada transforma-se numa avalanche: um acúmulo crescente de dores que, quando negligenciadas, multiplicam-se em intensidade e profundidade.

A rejeição costuma vir acompanhada de medo e culpa. Esses sentimentos se manifestam em relacionamentos tóxicos, vínculos abusivos, relacionamentos frios e distantes, ou até mesmo na ausência com-

pleta de relacionamentos. Surgem também na necessidade constante de aprovação, no esforço compulsivo de agradar, na dificuldade de colocar limites, de dizer não, de se posicionar no mundo.

A ferida da humilhação

A ferida da humilhação marca a autoestima de maneira devastadora. Crianças humilhadas crescem acreditando que não têm valor algum. Na vida adulta, podem desenvolver comportamentos autodepreciativos, dificuldades em se posicionar, medo de falar, medo de errar, submissão crônica e sensação constante de vergonha. Suas máscaras geralmente são de invisibilidade ou de autodefesa agressiva, para que ninguém perceba sua vulnerabilidade. A humilhação cria seres que se escondem de si mesmos. De forma inconsciente, a pessoa humilhada na infância tende a se tornar um adulto rígido e perfeccionista, buscando incessantemente fazer, realizar e entregar com a máxima perfeição, a fim de ser aceita, vista ou reconhecida.

A ferida da traição

A traição leva o adulto a estabelecer relacionamentos competitivos, nos quais sua linguagem de amor se expressa no servir. Esse indivíduo está sempre fazendo e servindo pessoas em busca de uma utilidade, entregando-se excessivamente pelo bem-estar do outro. A criança que foi traída, seja por promessas quebradas, seja por figuras de confiança que falharam passa aprender que o mundo é imprevisível, que as pessoas não cumprem o que dizem, que confiar é um risco. Na vida adulta, isso pode se traduzir em necessidade de controle, ciúmes, dificuldade de delegar e necessidade de estar sempre no comando. Sua máscara é a do controlador: ele tenta segurar o mundo para não reviver a dor de ter sido deixado desamparado.

Baixa autoestima: a ferida que vem de dentro

A baixa autoestima é, essencialmente, a incapacidade de amar a si mesmo de forma incondicional. A criança que se sente rejeitada ou abandonada internaliza

a crença de que o problema está nela, como se não fosse digna de amor ou pertencimento. Essa criança conclui, erroneamente, que foi sua falta de valor que provocou o abandono. Assim nasce a falsa crença do “não merecimento”, que se tornará o alicerce de muitos comportamentos futuros.

É importante compreender: a baixa autoestima vem de dentro para fora, e não de fora para dentro, como muitos pensam. Ela está relacionada às dores de rejeição que a pessoa sofreu, e não com a aparência externa. Vemos hoje a recorrência pela busca de tratamentos estéticos a fim de obter aceitação por parte de uma sociedade emocionalmente adoecida, que acredita que a autoestima se limita à aceitação de uma aparência física padronizada por uma cultura.

Dificuldade de concentração e hipervigilância

A dificuldade de concentração, muito comum em crianças traumatizadas, contribui para um desempenho escolar prejudicado. O estado de hipervigilância como resultado de um sistema nervoso habituado a detectar ameaças, ativa constantemente o modo de luta ou fuga.

Isso drena recursos cognitivos essenciais para a aprendizagem, prejudicando o raciocínio, a memória e a capacidade de manter o foco. As consequências se espalham como ondas: baixa performance escolar, sensação de incapacidade, crença de inferioridade e, mais tarde, impactos profissionais e relacionais.

A pessoa sente-se sempre aquém, sempre insuficiente, sempre abaixo do esperado. Carrega uma sensação constante de que precisa provar seu valor, de que jamais é boa o bastante. Isso faz com que busque aprovação de forma compulsiva, como se cada elogio fosse uma respiração e cada crítica, uma asfixia.

Comparação e incapacidade de reconhecer as próprias qualidades

A comparação constante com os outros, sempre de forma negativa, torna-se rotina dolorosa. A pessoa vê nos outros aquilo que acredita faltar nela; sente inveja não pelo desejo de ter o que o outro tem, mas pelo desespero de não conseguir ser aquilo que imagina que deveria ser.

Reconhecer as próprias qualidades torna-se um desafio gigantesco. Mesmo conquistas reais,

palpáveis, são minimizadas, esvaziadas, desqualificadas. O medo de ser rejeitada novamente gera um estado contínuo de alerta, criando ansiedade intensa. A pessoa se preocupa exageradamente com o que os outros pensam, imagina expectativas inexistentes, interpreta olhares neutros como reprovação e vive antecipando rejeições que nem aconteceram. Uma simples crítica, mesmo construtiva, é sentida como ataque pessoal, não por fragilidade moral, mas por causa da hipersensibilidade emocional estruturada pela dor primária da rejeição.

Hipersensibilidade e intolerância à frustração

Essa hipersensibilidade produz grande dificuldade em lidar com a frustração. O menor contratempo ativa medos antigos. Qualquer diferença de opinião soa como ameaça. O “não” de alguém ressoa como abandono. A frustração se torna quase insuportável porque não é apenas o desconforto do presente: é o eco de todas as rejeições vividas na infância.

Síndrome do impostor: o conflito entre identidade e reconhecimento

O sentimento de inadequação é outro companheiro constante do adulto ferido. A pessoa rejeitada vive com medo de que os outros descubram seus “defeitos ocultos”, aqueles aspectos de si que acredita serem inaceitáveis. Sente vergonha de quem é, da sua história, dos caminhos que percorreu, das escolhas que fez, como se estivesse sempre devendo explicações, sempre falhando em algum aspecto invisível. A vergonha de si mesma se torna uma sombra persistente, moldando sua postura, sua fala e suas relações.

A síndrome do impostor não é falta de competência, mas um conflito silencioso entre identidade e reconhecimento. Ela nasce quando a pessoa realiza, avança e é validada, mas, internamente, não consegue se autorizar a ocupar o lugar que conquistou.

A dissociação entre fazer e ser

Na dinâmica psicológica, o sujeito até vê os resultados, mas não os integra ao seu merecimento. O sucesso não se transforma em identidade; permanece como

*CAPÍTULO 10 – CONSEQUÊNCIAS
COMPORTAMENTAIS DAS FERIDAS EMOCIONAIS*

algo provisório, frágil, quase accidental. Surge, então, a sensação persistente de “estão me superestimando” ou “em algum momento vão descobrir que eu não sou tudo isso.”

Muitas pessoas cresceram em ambientes onde o valor estava condicionado ao desempenho, à perfeição ou à aprovação. O amor vinha depois do acerto. Assim, o erro passou a significar não apenas falha, mas ameaça de rejeição. O sujeito aprende a fazer muito, mas a ser pouco. A pessoa se reconhece eficiente, dedicada, competente no que faz, mas não se percebe valiosa em quem é. O mérito é atribuído à sorte, ao esforço excessivo ou a fatores externos nunca à própria capacidade.

A síndrome do impostor também opera como um mecanismo de proteção. Ao se sentir “fraude”, o indivíduo tenta evitar a queda futura. Se o fracasso acontecer, ele confirma a crença antiga; se o sucesso vier, apenas aumenta a pressão. Vive-se num estado constante de vigilância, onde descansar parece perigoso.

Em nível emocional, isso gera ansiedade crônica, medo de exposição e exaustão. A pessoa trabalha mais do que precisa, estuda mais do que o exigido

e raramente celebra conquistas. O reconhecimento externo não traz alívio, apenas a sensação de que agora há mais a perder.

A criança ferida por trás da máscara

Por trás de tudo isso, há uma criança ferida tentando desesperadamente não ser ferida novamente. Uma criança que aprendeu a se encolher para caber. Que aprendeu a calar para não incomodar. Que aprendeu a agradar para não ser deixada. A rejeição não apenas marca a alma, ela distorce a realidade. Não apenas fere; ela fragmenta. E o adulto rejeitado, muitas vezes, vive reagindo a dores que nem são mais atuais, mas que continuam vivas dentro de sua memória emocional.

Insegurança: filha direta da rejeição

A insegurança é uma deficiência emocional profundamente enraizada no processo de traumatização. Ela não surge do nada, nem se estabelece de forma repentina; é filha direta da rejeição, alimentada pela carência afetiva e pela ausência de cuidado emocional contínuo. Quando a criança, em sua fase mais vulnerável, não se

*CAPÍTULO 10 — CONSEQUÊNCIAS
COMPORTAMENTAIS DAS FERIDAS EMOCIONAIS*

sente desejada, acolhida ou importante, cresce com a sensação persistente de estar sempre à margem, sempre aquém, sempre à beira de perder a conexão com o outro. Forma-se, assim, um estado interno de alerta, como se o vínculo nunca fosse plenamente seguro.

Nesse sentido, a insegurança não é um simples medo passageiro, mas uma cicatriz psíquica. Ela registra, de maneira silenciosa, que o amor foi instável, que a presença foi incerta e que o afeto não pode ser confiado. Cada ausência emocional, cada resposta que não veio, ensina ao sujeito que existir como é pode não ser suficiente para garantir permanência. Construída lentamente ao longo das experiências, a insegurança se consolida quando o indivíduo aprende, de forma implícita, que ser quem é não é seguro.

Psicologicamente, ela se manifesta quando a confiança no próprio valor é fragilizada e o eixo da identidade se desloca para fora. A pessoa passa, então, a depender excessivamente da validação externa para se sentir real, aceita e pertencente. Assim, a insegurança não define apenas como alguém se sente, mas como vive, orientando escolhas, relações e comportamentos. Ela não é fraqueza de caráter, mas memória emocional: a tentativa de proteger-se em um

mundo onde, em algum momento, amar e ser amado pareceu incerto demais.

Ferida do abuso sexual A experiência do abuso sexual imprime na psique humana uma marca profunda, silenciosa e persistente. Compreende-se que esse tipo de violência não atua apenas como um acontecimento isolado no tempo, mas como uma ruptura estrutural no modo como o sujeito passa a sentir, pensar e se relacionar consigo mesmo e com o mundo.

Do ponto de vista psíquico, o abuso sexual invade um território que deveria ser protegido: o da intimidade corporal e emocional. Essa invasão costuma ocorrer em um momento de vulnerabilidade, muitas vezes na infância ou adolescência quando a estrutura psíquica ainda está em formação. Como consequência, o trauma não é apenas lembrado, ele é incorporado. O corpo passa a carregar uma memória que antecede a linguagem, e o pensamento se organiza em torno da tentativa constante de evitar a repetição da dor. A pessoa que sofreu abuso tende a desenvolver uma percepção fragmentada de si. Há, com frequência, um sentimento difuso de culpa ou vergonha que não encontra causa lógica, mas que se instala como verdade interna.

*CAPÍTULO 10 – CONSEQUÊNCIAS
COMPORTAMENTAIS DAS FERIDAS EMOCIONAIS*

Isso ocorre porque, diante do trauma, a mente busca uma explicação que torne o insuportável minimamente compreensível. Muitas vezes, a conclusão inconsciente é: “há algo errado comigo”. Essa crença passa a estruturar o pensamento, influenciando escolhas, expectativas e a forma como o sujeito se posiciona nas relações.

Na prática, essa estruturação pode se manifestar de diversas maneiras. Por exemplo, uma criança abusada que não encontra acolhimento pode aprender a silenciar suas emoções como forma de sobrevivência. Na vida adulta, esse silêncio interno se traduz em dificuldade de expressar necessidades, medo de conflitos ou sensação constante de invisibilidade. Outra pessoa pode desenvolver hipervigilância: o mundo é percebido como perigoso, e qualquer proximidade emocional é sentida como ameaça. Assim, o pensamento se organiza em torno da necessidade de controlar o ambiente, o outro, ou o próprio corpo para evitar novas invasões. No campo comportamental, observa-se frequentemente uma oscilação entre dois polos: o afastamento e a repetição. Alguns indivíduos evitam vínculos íntimos, mantendo relações superficiais ou distantes, pois a proximidade reativa memórias emocionais do trauma. Outros, paradoxalmente, podem se envol-

ver repetidamente em relações abusivas ou desiguais. Não se trata de escolha consciente, mas de uma tentativa inconsciente de dar um desfecho diferente a uma experiência que permaneceu sem elaboração psíquica.

No vínculo relacional, as consequências tornam-se ainda mais evidentes. A confiança elemento fundamental de qualquer relação humana foi quebrada em sua origem. Assim, o outro pode ser visto simultaneamente como objeto de desejo e fonte de perigo. Isso gera relações marcadas por ambivalência: necessidade intensa de afeto acompanhada de medo de abandono, ciúme excessivo, dependência emocional ou, em sentido oposto, frieza afetiva e isolamento. O corpo, muitas vezes, também se torna palco de conflito, podendo haver dissociação, dificuldades na vivência da sexualidade. Sob uma perspectiva humanista, é fundamental reconhecer que essas manifestações não definem a pessoa, mas revelam estratégias de sobrevivência psíquica. O sofrimento não é sinal de fraqueza, mas de adaptação a uma realidade que ultrapassou os recursos emocionais disponíveis naquele momento da vida. Quando há espaço para escuta, acolhimento e elaboração simbólica, o trauma pode ser integrado à história do

sujeito sem que continue a governar sua existência.

Assim, compreender as consequências do abuso sexual na psique humana exige olhar para além do evento traumático e considerar o modo como ele reorganiza o mundo interno. Pensamentos, emoções e comportamentos passam a girar em torno da proteção contra a dor original. A possibilidade de transformação surge quando o sujeito, em um ambiente seguro, pode ressignificar sua experiência, reconstruir sua autoestima e reaprender a estabelecer vínculos onde o respeito e a dignidade substituam a violência. Nesse processo, a dor não é apagada, mas deixa de ser o centro silencioso que determina quem a pessoa acredita ser.

A busca por saciação imediata

Quem carrega esse vazio emocional da infância frequentemente busca saciá-lo de maneira imediata, instintiva, inconsciente. E assim, muitas vezes, adota caminhos duvidosos: relacionamentos repetitivos, vínculos frágeis ou superficiais. Entra e sai de relações afetivas como quem busca, no outro, aquilo que lhe faltou desde cedo: carinho, toque saudável, atenção, respeito, aceitação, validação, reconhecimento. A

pessoa insegura espera que o outro cumpra a função emocional que seus cuidadores não cumpriram e, ao depositar tanto peso sobre o relacionamento, cria dependência, ansiedade, medo e fragilidade.

A falta de afeto é um dos fatores mais devastadores na formação da insegurança. Ambientes disfuncionais, sem amor, sem proteção, sem validação, modelam crianças que crescem acreditando que não são importantes. A ausência de um olhar amoroso, de um toque acolhedor, de palavras que confirmem o valor da criança gera um adulto infantilizado emocionalmente, carregado de sentimentos de inadequação.

Uma criança gerada em uma gravidez indesejada absorve, mesmo sem palavras, o sentimento de não ser esperada. Filhos rejeitados porque não nasceram com o sexo que os pais desejavam carregam dentro de si a crença de que decepcionaram ainda antes de existir plenamente. Crianças não planejadas podem crescer sentindo que foram um peso.

Pais excessivamente ocupados ou voltados apenas para seus próprios interesses, mesmo quando não intencionam ferir, criam lares onde a criança aprende que suas emoções não importam. Pais autoritários ou exigentes demais sufocam a espontaneidade

e substituem afeto por severidade. A hostilização severa após um erro cometido produz vergonha profunda. A falta de acolhimento em momentos de frustração ensina a criança que o mundo não suporta suas dores. Tudo isso são modos silenciosos de abandono emocional.

Comportamentos autodestrutivos

Os comportamentos autodestrutivos estão intimamente associados ao sentimento de rejeição originado pelo trauma. Dependências químicas, automutilação, punições corporais e outras formas de violência contra si mesmo são, muitas vezes, tentativas desesperadas de aliviar uma dor emocional que se tornou mais insuportável do que a dor física. A dor física, então, funciona como um desvio, um foco alternativo que momentaneamente silencia o sofrimento psíquico. Trata-se de um mecanismo de defesa rudimentar, porém poderoso: uma fuga momentânea daquilo que a mente ainda não consegue nomear, elaborar ou suportar.

Agressividade: o grito da alma

Como um escudo emocional que protege, ainda que de forma disfuncional, a parte mais vulnerável do sujeito. A raiva, tão presente, nem sempre encontra explicação consciente: ela surge como um grito do corpo tentando comunicar aquilo que a alma nunca conseguiu expressar. Em determinado momento, já não se sabe se o indivíduo grita porque está com raiva ou se provoca a raiva para ter, enfim, o direito de gritar. Esse grito é, na verdade, uma tentativa silenciosa de dizer: “Eu existo. Olhem para mim.”

Comportamentos infantilizados: o adulto que ainda reage como criança

O adulto inseguro não é fraco, é ferido. Ele não desconfia por escolha; desconfia por sobrevivência. Suas emoções são fragmentadas, oscilam entre a busca intensa por afeto e o medo igualmente intenso de perder esse afeto. Ele se relaciona de forma disfuncional não porque deseja complicar, mas porque não aprendeu modelos saudáveis.

No trabalho, a insegurança o faz duvidar do

*CAPÍTULO 10 – CONSEQUÊNCIAS
COMPORTAMENTAIS DAS FERIDAS EMOCIONAIS*

próprio valor, temer críticas e viver sob constante cobrança interna. Na família, teme não ser bom o suficiente; no relacionamento conjugal, teme ser abandonado, traído, substituído. Em qualquer contexto, a insegurança está sempre presente como um sussurro inconsciente.

Esse adulto, muitas vezes, age como quem ainda precisa se proteger. Pode evitar conflitos não porque seja naturalmente pacífico, mas porque aprendeu cedo que discordar traz perda. Outras vezes, reage com intensidade desproporcional a pequenas situações, pois o corpo reconhece perigo onde a mente adulta vê apenas um incômodo.

Nos relacionamentos, pode oscilar entre o medo de ser abandonado e o medo de se aproximar demais. Aproxima-se buscando segurança, mas afasta-se para não se machucar. Ama com cautela, testa o afeto, precisa de garantias constantes. No fundo, carrega a idagações infantil que nunca foi respondida: “Vou ser escolhido?” Quero ser visto. Quero ser aceito, entre outras preocupações.

Em situações de estresse, é comum se desligar emocionalmente ou sentir um vazio difícil de explicar. Às vezes o corpo está presente, mas a mente se afasta,

como fazia na infância quando não havia saída. Outras vezes, a tristeza ou a raiva surgem sem aviso, como ecos de algo antigo que ainda não encontrou palavras.

Esses comportamentos não revelam fraqueza, mas adaptação. Foram estratégias criadas quando a criança precisava sobreviver em um ambiente que não oferecia segurança suficiente. O problema não é tê-las aprendido, mas continuar vivendo por elas quando já não são necessárias. Tudo aquilo que foi aprendido para sobreviver pode ser transformado para viver.

Os dois extremos: apego excessivo e defesas absoluta

Na infância, a ausência de amor, acolhimento, afeto, proteção e validação emocional modela um adulto altamente disfuncional. A criança que não foi vista cresce tentando ser enxergada. A que não foi valorizada cresce buscando ser aceita. A que não foi protegida cresce com medo constante de perder qualquer vínculo que lhe ofereça sensação de pertencimento.

No primeiro extremo, surge o **apego excessivo**: uma carência que devora, uma dependência emocio-

nal que transforma o outro em uma espécie de salvador afetivo. A pessoa exige atenção constante, vê no parceiro a única fonte de validação possível e sufoca o relacionamento com sua necessidade insaciável de ser amada. Quando as expectativas não são atendidas e nas suas grandes maiorias das vezes não vão ser plenamente atendidas, o ciclo da rejeição se repete: desespero, medo, dor, abandono. É como reviver a infância uma e outra vez, mesmo dentro do corpo adulto.

No segundo extremo, aparece a **defesa absoluta**: a incapacidade de estabelecer conexões profundas. A falta de confiança impede qualquer entrega emocional. Os relacionamentos se tornam rasos, curtos, passageiros. A pessoa vive em hipervigilância, sempre esperando o pior, sempre pronta para fugir ao menor sinal de proximidade. Evita vínculos por medo da dor, a mesma dor que um dia sentiu quando ainda não tinha maturidade para suportar.

Apesar de tudo, o trauma não define o destino. Ele molda, influencia e contorna, mas não determina o fim da história. Quando a pessoa começa a reconhecer suas feridas, a compreender suas máscaras e a nomear suas dores, algo profundamente transformador começa a acontecer. A consciência ilumina o que es-

tava na sombra. A palavra resgata o que estava calado. A compreensão acolhe o que estava esquecido. E, pouco a pouco, a pessoa passa a reescrever sua própria narrativa interna não mais pautada pelo trauma, mas pela possibilidade de cura.

É essa possibilidade de cura que nos conduz ao próximo capítulo: o caminho da reconexão com o próprio eu, da transformação dos hábitos e do enfrentamento corajoso das dores que, por tanto tempo, governaram a vida em silêncio.

Capítulo 11 — Reconexão, Hábitos e Enfrentamento

Nos capítulos anteriores, percorremos o mapa das feridas emocionais e suas consequências comportamentais. Vimos como o trauma se instala, como se disfarça em padrões e como governa a vida adulta a partir de memórias que a consciência não alcança. Agora, chegamos a um ponto decisivo da jornada: o momento em que a pessoa deixa de apenas compreender sua dor e começa, ativamente, a se reconectar consigo mesma, a transformar seus hábitos e a enfrentar aquilo que, por tanto tempo, permaneceu na sombra.

A importância do aqui e agora

O presente momento constitui o solo onde a experiência humana é registrada e ganha significado. É no hoje, no aqui e agora, que o cérebro e a alma decidem se aquilo que atravessa a existência será integrado como memória ou cristalizado como trauma. A neurociência aponta que não é o evento em si que define o trauma,

mas a forma como ele é vivido, interpretado e regulado emocionalmente no instante em que ocorre. Quando o indivíduo dispõe de recursos internos e relacionais para elaborar a dor no presente, a experiência encontra contorno, tempo e narrativa com interpretações menos agressivas. Porém, quando esses recursos falham, a vivência permanece aberta, sem fechamento, transformando-se em ferida psíquica.

O agora, portanto, não é apenas um ponto no tempo, mas um espaço de escolha, consciência e presença. É nele que se pode nomear a dor, reconhecer limites e permitir que o sofrimento seja acompanhado, em vez de silenciado. O trauma nasce quando o presente se torna insuportável e precisa ser congelado, arquivado da memória saudável. Assim, cada momento presente da vida carrega em si uma dicotomia silenciosa: ou será cicatriz que conta uma história de sobrevivência, ou ferida aberta que insiste em sangrar fora do tempo, moldando os comportamentos de hoje.

Cuidar do presente torna-se, portanto, um ato profundamente terapêutico e espiritual. É no hoje que se interrompem repetições, se restauram narrativas e se constrói um amanhã menos governado pelo medo. O presente não apaga o passado, mas decide como ele

será lembrado. É nele que a dor encontra palavra, a ferida encontra cuidado e o sofrimento encontra a possibilidade de não se tornar destino.

O **tempo presente** tem um poder transformador, muitas vezes subestimado, quando se trata da cura de traumas emocionais e das feridas que carregamos do passado. A tendência natural é buscar as respostas para nossas angústias e dores no que já aconteceu, relembrando constantemente o que nos machucou ou moldou nossa visão de mundo. No entanto, como uma folha de papel amassada que, ao ser desenrolada, encontra sua suavidade novamente, o presente é a chave para desenrolar as marcas deixadas pelas cicatrizes emocionais do passado.

Imagine que nossas feridas emocionais são como um rio que, ao longo do tempo, sofreu erosões e interrupções, formando bloqueios e turbulências. Esses obstáculos representam os traumas não resolvidos, os medos do passado, e a distorção das memórias que insistem em voltar ao longo de nossa jornada. O presente, portanto, pode ser comparado a uma nova correnteza que, com o tempo, vai removendo os obstáculos, suavizando as pedras e proporcionando fluxo e clareza.

As experiências passadas, embora formadoras de nossa identidade, não precisam definir o nosso destino. O trabalho terapêutico busca ressignificar o passado, ajudando o indivíduo a tomar consciência de suas feridas emocionais e, ao mesmo tempo, a encontrar formas de viver de maneira mais saudável e equilibrada no presente. O que realmente cura é a capacidade de reconhecer a dor sem se deixar aprisionar por ela, permitindo que a pessoa se reinvente, olhando para o futuro com uma nova perspectiva.

A **cura emocional** no presente não se dá pela negação ou pela ignorância das experiências passadas, mas pela **aceitação e processamento** delas de maneira madura e consciente. Quando enfrentamos nossos traumas, podemos compreender que não estamos mais no momento em que a dor ocorreu. Por exemplo, ao revisitar um trauma de infância, podemos perceber que **somos agora adultos**, capazes de tomar decisões e de **nos proteger emocionalmente**, algo que não era possível na época do evento.

A **literatura** frequentemente nos ensina sobre o poder do presente na cura. Em muitas histórias, os personagens atravessam jornadas de sofrimento, mas é no momento presente ao enfrentarem seus medos ou se re-

conciliarem com o que foi perdido que eles encontram a verdadeira transformação. Esses relatos funcionam como espelhos para nossa própria vida, nos lembrando de que é no **aqui e agora** que podemos escolher como reagir à dor que nos foi imposta.

Em termos mais simples, pense no presente como o **campo fértil** onde a semente da cura pode ser plantada. A dor do passado pode ser uma sombra que nos acompanha, mas, ao semearmos **atenção plena, autocuidado e autocompaixão** no agora, podemos cultivar um futuro emocional mais saudável. Cada dia é uma nova oportunidade para decidir não ser governado pelo que aconteceu, mas sim para **reconstruir nossas respostas emocionais e ressignificar as feridas**, transformando-as em aprendizado e crescimento.

O passado já passou, mas o poder de transformação está em nossas mãos, no agora.

O pensamento como ponto de partida

“Porque, como imaginou em seu coração,
assim ele é.” Provérbios 23:7

Atribuindo esse provérbio ao conceito do aqui e agora, conseguimos compreender a importância dos

pensamentos e a dinâmica da construção do comportamento humano a partir do que se pensa. A cadeia é clara e poderosa: **Pensamento gera sentimento, que gera ação, que gera hábito, que gera caráter, que gera destino.** Stephen Covey, Frank Outlaw e diversos pensadores modernos sintetizaram esse processo formativo em uma cadeia lógica:

- **Pensamento gera Sentimento gera Ação:** nossos pensamentos moldam nossas emoções, e estas determinam como agimos.
- **Ação gera Hábito:** ações repetidas formam hábitos.
- **Hábito gera Caráter:** hábitos constantes moldam o caráter.
- **Caráter gera Destino:** escolhas consistentes e o caráter formado definem o caminho da vida.

Esses autores não criaram algo novo: apenas organizaram, em linguagem moderna, aquilo que o texto bíblico já ensinava há séculos.

No âmbito cognitivo, pensamentos funcionam como interpretações da realidade. A maneira como um evento é percebido ativa respostas emocionais específicas, pois o cérebro reage menos ao fato em si e mais ao

significado que lhe é atribuído. Esses sentimentos, por sua vez, influenciam diretamente as escolhas comportamentais: emoções não reguladas tendem a conduzir ações automáticas, enquanto emoções compreendidas favorecem respostas conscientes. Quando determinados comportamentos se repetem, consolidam-se como hábitos, criando trilhas neurais cada vez mais acessíveis e automáticas.

Com o tempo, os hábitos deixam de ser apenas ações recorrentes e passam a constituir o caráter entendido como o conjunto de disposições internas que orientam decisões, reações e valores. O destino, portanto, não surge como acaso ou fatalidade, mas como consequência cumulativa de escolhas aparentemente pequenas, porém constantes.

Essa compreensão desloca a responsabilidade do futuro para o presente, ressaltando a importância de cultivar pensamentos conscientes e alinhados à verdade, pois eles são o ponto inicial de toda a cadeia. Ao transformar o modo de pensar, interrompem-se ciclos emocionais e comportamentais disfuncionais, abrindo espaço para novos hábitos e, conseqüentemente, para a construção de um caráter mais saudável e de um destino menos governado pela repetição automática

do passado.

Reconexão com o Eu

O resgate da identidade original

O resgate da identidade não começa com a tentativa de se tornar alguém novo, mas com a coragem de retornar a quem se é. Antes das quedas, das perdas e das dores acumuladas ao longo do caminho, existe uma essência que não foi criada pelo trauma, nem moldada pelo medo. Essa identidade original permanece, muitas vezes silenciosa, aguardando ser reconhecida. Restaurar-se é, portanto, um movimento de volta; um reencontro entre a verdade do ser e a história que o feriu.

A fragmentação psicológica

Do ponto de vista psicológico, a identidade se fragmenta quando a dor não encontra espaço para ser elaborada. Emoções reprimidas tornam-se padrões inconscientes; experiências não integradas transformam-se em crenças limitantes. A restauração emocional exige uma decisão fundamental: parar de reagir automaticamente ao passado e assumir respon-

sabilidade consciente pelo presente. Isso não significa negar o sofrimento, mas enfrentá-lo com verdade, permitindo que ele seja nomeado, compreendido e ressignificado.

Substituir mentiras internalizadas pela verdade

Como esta obra vem propondo, à luz da Escritura, a transformação acontece pela renovação da mente, uma mudança profunda de percepção, valores e referências. Resgatar a identidade é substituir as mentiras internalizadas (“não sou suficiente”, “não sou digno”, “estou condenado a repetir”) pela verdade que antecede a dor: a de ser filho, criado com propósito e chamado à liberdade. Essa troca não ocorre por emoção momentânea, mas por escolhas diárias e intencionais.

Esse padrão mental fragmentado nos aprisiona e nos distancia da plenitude que Deus propõe. Quando submetemos nossa mente à renovação, isto é, quando damos novos significados aos pensamentos, nossas emoções e comportamentos são transformados. Contudo, essa transformação exige abandono de velhos mecanismos e crenças que um dia consideramos

ideais. É necessária uma desconstrução pessoal, um desapego de hábitos que nos mantêm distantes da vontade de Deus. Somente assim experimentamos a verdadeira transformação, que alcança pensamentos, emoções, sentimentos e, conseqüentemente, comportamentos.

Os caminhos indispensáveis

Alguns caminhos tornam-se indispensáveis nesse percurso:

1. **Auto conhecimento honesto:** olhar para a própria história sem romantizá-la nem condená-la.
2. **Enfrentamento das feridas:** permitir que elas deixem de ser centros de decisão. Psicologicamente, isso implica sair da posição de vítima passiva para a de sujeito ativo; espiritualmente, significa entregar a Deus não apenas o que dói, mas o controle sobre quem se é.
3. **Construção de novos vínculos e referências:** identidade não se cura no isolamento. Relações seguras, ambientes saudáveis e processos terapêuticos e espirituais consistentes oferecem

espelhos mais fiéis do que aqueles formados na dor. Onde antes houve rejeição, aprende-se pertencimento; onde houve silêncio, aprende-se escuta; onde houve abandono, aprende-se permanência.

4. **Decisões contínuas:** Decidir interromper padrões autodestrutivos, escolher a verdade em vez da anestesia emocional, optar pela maturidade em vez da fuga. Cada decisão alinha o presente à essência, devolvendo à pessoa a autoria da própria história.

A restauração eficaz não apaga o passado, mas o reposiciona. As feridas deixam de ser identidade e tornam-se testemunho. O que antes aprisionava passa a ensinar. E, pouco a pouco, o ser humano reaprende a viver não a partir do que lhe aconteceu, mas a partir de quem foi chamado a ser inteiro, consciente e livre.

A renovação da mente nos aproxima de Deus e de nossa essência. Aproxima-nos da nossa originalidade espiritual. Estar próximo Dele nos conduz à completude, assim como era no Éden, onde existia esse relacionamento próximo, íntimo e pessoal.

Hábitos, lugar e pessoas

A natureza do hábito e o processo de mudança

O hábito é uma rotina ou comportamento repetido de maneira quase automática, que pode ser tanto positivo quanto negativo. Psicologicamente, os hábitos são formados por meio de repetições consistentes, criando conexões neuronais que facilitam a execução de tarefas sem exigir esforço consciente. Esses padrões de comportamento se tornam “automáticos” à medida que o cérebro economiza energia, respondendo a estímulos de maneira habitual.

Mudanças de hábitos são processos desafiadores, pois envolvem reconfigurar essas conexões neurais e substituir velhos padrões por novos. Para modificar um hábito, é necessário interromper o ciclo de repetição que alimenta o comportamento indesejado e substituí-lo por uma nova ação que gere recompensas semelhantes.

O processo de mudança envolve três fases principais, conhecidas como o **ciclo do hábito**:

1. **Gatilho**: o estímulo que desencadeia o hábito,

como o estresse ou o tédio.

2. **Ação:** o comportamento automático.
3. **Recompensa:** a satisfação que se obtém ao final da ação, como o alívio ou o prazer.

Para mudar um hábito, é necessário alterar qualquer um desses componentes, criando novas associações que sustentem a mudança. A resistência à mudança é frequentemente associada ao medo do desconhecido ou à ansiedade diante do esforço necessário. A paciência é fundamental, pois a adaptação ocorre gradualmente. Alguns estudiosos defendem que, para estabelecer um novo hábito, é necessário um período de a partir de 21 a 66 dias de prática contínua, dependendo da complexidade do comportamento.

A verdadeira transformação acontece quando o novo hábito se torna parte do fluxo automático da vida, substituindo o antigo sem esforço consciente.

Mudar hábitos

Os hábitos são as engrenagens que movem nosso cotidiano, muitas vezes de maneira automática. Quando estamos presos a hábitos negativos ou limitantes, essas repetições moldam nossa vida e nos mantêm em

ciclos que nos afastam de nosso verdadeiro potencial. A mudança de hábitos é essencial porque nos permite substituir comportamentos prejudiciais por novos padrões que favoreçam o crescimento, a saúde mental e o bem estar.

A mudança começa com a consciência: reconhecer que o comportamento atual não está nos levando para onde queremos ir. Psicologicamente, o cérebro se adapta a novas rotinas à medida que as repetições criam novas conexões neurais. Com o tempo, novos hábitos se tornam automáticos, e começamos a viver de acordo com nossas intenções, e não mais por impulso.

Mudar de lugar

O ambiente em que vivemos exerce grande influência sobre nosso comportamento, pensamentos e sentimentos. Muitas vezes, continuamos em lugares ou situações que reforçam velhos padrões, tornando a mudança ainda mais difícil. Há que diga que é quase impossível se curar no mesmo ambiente que adoeceu. Mudar de lugar seja fisicamente, mentalmente ou espiritualmente é uma estratégia poderosa para promover a transformação pessoal.

Mudar de lugar pode significar deixar para trás ambientes negativos, estressantes ou limitantes e buscar novos contextos que inspirem crescimento. Pode ser uma mudança de cidade, de casa, ou até mesmo de espaços internos, como a forma de pensar. Ao sair de um ambiente tóxico de trabalho ou de uma rede social que nos traz angústia, criamos espaço para novas influências, mais saudáveis e mais alinhadas com nossos valores.

Mudar de pessoas

As pessoas ao nosso redor têm um impacto profundo em nossas escolhas e comportamentos. Muitas vezes, permanecemos em círculos sociais que reforçam nossas limitações ou até mesmo nossas inseguranças. Essas influências podem ser inconscientes, mas moldam nossas crenças e ações de maneira significativa.

Isso não significa abandonar amigos ou familiares, mas reconhecer que certas relações podem ser prejudiciais à nossa evolução. Às vezes, é necessário afastar-se de indivíduos que nos desmotivam, nos criticam constantemente ou que nos mantêm presos a padrões destrutivos. Por outro lado, buscar pessoas que compartilham valores semelhantes, que nos

incentivam a crescer e que são positivas em suas atitudes pode acelerar o processo de transformação. O convívio com pessoas que nos inspiram e nos desafiam a ser melhores nos leva, inevitavelmente, a uma versão mais forte e mais confiante de nós mesmos.

Ao mudarmos os hábitos que nos limitam, criarmos ambientes que nos favoreçam e estabelecermos relações que nos fortaleçam, estamos nos permitindo caminhar em direção a um futuro mais alinhado com quem realmente somos. Esse processo nos empodera, pois, ao tomarmos decisões conscientes sobre os hábitos, os ambientes e as relações que cultivamos, passamos a viver de forma mais intencional e menos reativa.

O fundamento bíblico da transformação

“Quanto à antiga maneira de viver, vocês foram ensinados a despir-se do velho homem, que se corrompe por desejos enganosos, a serem renovados no modo de pensar e a revestir-se do novo homem, criado para ser semelhante a Deus em justiça e em santidade provenientes da verdade.” Efésios 4:22-24

Uma nova mentalidade produz a necessidade

de ajustarmos nossa visão de mundo, nossos valores e crenças. Quando Deus nos chama para algo novo, Ele nos pede para pensar de maneira diferente, deixando para trás as limitações e preconceitos do passado. Isso exige uma mudança de paradigma. As crenças que cultivamos ao longo da vida moldam a maneira como reagimos e vemos o mundo. Para mudar de mentalidade, é preciso um esforço consciente para reprogramar essa visão, muitas vezes quebrando resistências internas e crenças limitantes que surgiram como resultado de experiências passadas.

A oração constante, por sua vez, não é apenas um ato de devoção, mas uma prática de transformação interna. A oração nos conecta diretamente com Deus, permitindo-nos alinhar nossas vontades com a Dele. Psicologicamente, a oração pode ser vista como uma prática de meditação em que a mente é trazida para o momento presente, reduzindo a ansiedade e promovendo um estado de paz interior. Além disso, a oração constante nos ajuda a fortalecer nossa fé e a buscar discernimento divino para lidar com os desafios da vida.

A transformação necessária para alcançar o novo lugar que Deus tem para nós não é simples ou automática. Ela exige esforço, disciplina, posiciona-

mento e constância: a renovação de nossos hábitos, uma mudança profunda em nossa mentalidade e uma entrega constante em oração. Cada um desses elementos é uma peça fundamental no processo de crescimento, e eles funcionam não apenas no nível espiritual, mas também emocional e psicológico.

Caminhar com Deus envolve superar medos, assim como Pedro andou sobre as águas superando o seu. Caminhar com Jesus exige manter o foco Nele e não nas dificuldades, superando o medo com a transformação da mente. É ter um coração disponível e se permitir ser transformado.

A transformação implícita em Romanos 12:2 é uma reconstrução interna, um retorno à nossa originalidade, ao propósito para o qual fomos criados, resgatando a verdadeira essência. Deus garante que Sua vontade é “boa, agradável e perfeita”, algo que revela que muitas vezes nossos próprios padrões se encontram distorcidos, desalinhados e até disfuncionais quando comparados àquilo que Ele projetou para nós.

Enfrentamento: a mudança começa quando se encara a verdade

O papel da terapia e do inconsciente

Diversas abordagens terapêuticas podem oferecer alívio e reestruturação psíquica para compreender e dar um novo significado às experiências traumáticas. No trabalho psicanalítico, o inconsciente é convidado a falar: aquilo que foi reprimido ou dissociado ganha forma, palavra e elaboração. O que antes era apenas dor emocional silenciosa passa a ser representado simbolicamente, permitindo ao paciente reorganizar a narrativa interna, compreender a origem de seus comportamentos e restaurar partes fragmentadas da própria identidade. A terapia não apaga o passado, pois nada apaga um acontecimento emocionalmente vivido, mas oferece uma nova interpretação, uma nova significação capaz de diminuir o peso afetivo do trauma.

No processo de fala, escuta e *insight* tradicionalmente chamado de catarse, a pessoa aprende a olhar para sua dor sem ser esmagada por ela. A memória permanece, mas a ferida perde o poder de ditar com-

portamentos e emoções de forma inconsciente. O que antes era gatilho torna-se compreensão; o que antes era prisão torna-se possibilidade de escolha.

O falso self e a busca por autenticidade

Ao longo da vida, muitos de nós carregamos para a fase adulta as feridas não cicatrizadas da infância. Nesse percurso, acabamos construindo aquilo que Donald Winnicott chamou de *falso self*, uma espécie de persona defensiva, criada não por escolha, mas pela necessidade de sobreviver aos ambientes que não acolheram nossa vulnerabilidade. O conceito de Winnicott nos ajuda a compreender que essa máscara não é um defeito moral, mas uma estratégia de sobrevivência: a criança que não recebeu acolhimento criou um “eu” aceitável para garantir alguma forma de vínculo.

A partir das experiências traumáticas que vivemos, passamos a interpretar o mundo não como ele é, mas como aprendemos que ele poderia nos ferir. Nossas ações se tornam respostas automáticas a antigos episódios de dor. Por medo de reviver experiências indesejáveis, desenvolvemos comportamentos que buscam evitar novas feridas, ainda que

isso signifique abandonar a autenticidade. Inconscientemente, adotamos hábitos que nos façam parecer aceitos, valorizados e “bons o suficiente” aos olhos dos outros. Desconectamo-nos de quem de fato somos e, em nome da aceitação, erguemos mecanismos de sobrevivência: máscaras sociais, agradabilidade compulsiva, submissão emocional, fuga de conflitos.

Quando não recebemos, na infância, a nutrição emocional básica, afeto, carinho, proteção, validação, acolhimento, aprendemos a acreditar que o amor precisa ser conquistado. Negamos princípios, minimizamos nossas necessidades, anulamos nossos limites e, com o tempo, essa anulação começa a ser confundida com nossos próprios valores, normalizando comportamentos que, na verdade, nascem da dor e não da consciência.

“Assim como ele pensa em sua alma, assim
ele será.” Provérbios 23:7

Entretanto, ainda que tenhamos sido vítimas de abusos e experiências traumáticas durante a infância, não estamos condenados a permanecer nesse lugar. Não podemos mudar o passado, nem controlar aquilo que nos aconteceu, mas podemos escolher o que fazer com aquilo que fizeram conosco. A tomada

de consciência rompe o ciclo da repetição; ela abre espaço para que ressignifiquemos nossas dores e recuperemos partes de nós que foram abandonadas na tentativa de sobreviver. A cura não apaga a história, mas devolve ao sujeito a autoria da própria vida.

A coragem de encarar

*“Nem tudo que é encarado pode ser curado,
mas nada que não seja encarado pode ser
curado.” – James Baldwin*

Essa afirmação se desdobra como uma convocação à coragem interior, aquele movimento silencioso em direção à verdade do próprio ser. Baldwin nos lembra de que a cura não é garantida, mas somente nasce quando abandonamos a negação e nos aproximamos das sombras que tentamos evitar. Aquilo que não é confrontado retorna de formas indiretas e dolorosas. O recalcado retorna, como a psicanálise descreve: o que evitamos sentir se manifesta por sintomas, repetições, compulsões emocionais e comportamentos que parecem escapar ao nosso controle. O passado não resolvido não desaparece; ele apenas muda de forma.

O medo como profecia autodestrutiva

“Porque o que eu temo me sobrevém, e o
que receio me acontece.” – Jó 3:25

Essa declaração de Jó, em meio à sua dor, expressa que aquilo que ele mais temia, a perda, o sofrimento, a ruína, finalmente havia acontecido. A frase carrega uma força emocional antiga e profunda. Ela expressa aquele momento em que o pior receio, alimentado em silêncio, finalmente se concretiza. Toca em uma verdade universal: muitas vezes, o medo não é apenas uma antecipação do futuro, mas uma interpretação dolorosa da própria história.

Quando algo que temíamos acontece, não é só o fato em si que pesa, é o colapso da esperança, o choque entre o que desejamos e o que a realidade nos entrega.

A Bíblia já reconhecia essa dinâmica antes mesmo que Freud nomeasse o inconsciente. Quando o salmista declara: “Enquanto calei os meus pecados, envelheceram os meus ossos” (Salmo 32:3), ele descreve com precisão a lógica do recalque: aquilo que é silenciado adoece por dentro. A cura começa quando o sujeito rompe o silêncio e dá nome ao que sente, refletindo uma verdade também psicanalítica: a

palavra tem poder de reorganizar o caos interno. “A língua tem o poder da vida e da morte” (Provérbios 18:21).

Jacó no Jaboque: o enfrentamento que transforma

Jacó, ao passar pela noite de luta no vau do Jaboque, é forçado a encarar sua sombra, sua história, suas dores, suas mentiras; e somente após esse enfrentamento recebe um novo nome e um novo destino (Gênesis 32:22-28). A transformação só aconteceu porque houve confronto; a bênção só veio após o reconhecimento da própria verdade.

Israel no deserto: liberto, mas ainda preso

O trauma é uma dor persistente que paralisa, colocando o sujeito num ciclo repetitivo de reviver, ainda que inconscientemente, a mesma emoção congelada. Essa perspectiva se alinha ao que vemos nas Escrituras quando o povo de Israel, sob o peso de memórias traumáticas de escravidão, mesmo liberto, caminha

pelo deserto como quem ainda carrega correntes internas. A libertação externa não basta quando a prisão ainda habita o coração. Como diz a expressão, “melhor um inferno conhecido do que um paraíso desconhecido”, o cérebro prefere a previsibilidade de uma situação familiar, mesmo que desconfortável, a uma mudança para o desconhecido, priorizando a segurança e a sobrevivência.

O convite de Cristo: nomear a dor

A frase de Baldwin encontra eco tanto na clínica psicanalítica quanto na tradição espiritual: “sem reconhecimento não há possibilidade de cura”. Cristo frequentemente perguntava aos enfermos: “O que você quer que Eu te faça?” (Marcos 10:51). Ele não pergunta porque não sabia, mas porque o ato de nomear a própria dor abre espaço para a transformação. O milagre começa na consciência. O Evangelho e a psicanálise se tocam aqui: tornar consciente aquilo que estava oculto é o início da restauração.

Assim, nenhuma cura é plena sem que antes haja confronto amoroso com a verdade. O que não é encarado domina. O que é enfrentado pode, enfim, começar a se desfazer. Entre a palavra do analista, o cla-

mor do salmista e o convite de Cristo, aprendemos que a alma não é curada no silêncio da negação, mas na luz que nasce quando ousamos ver o que antes temíamos tocar.

O trauma se configura como uma narrativa interna que aprisiona, uma repetição que cansa, um eco emocional que distorce a visão sobre si mesmo, sobre o mundo e sobre as relações. E, embora ele seja a marca de um passado doloroso, é possível reconstruir a vida, reorganizar a identidade e restaurar as feridas quando a dor encontra nome, acolhimento, compreensão e um caminho seguro para ser atravessada. O trauma não é a sentença final; é o ponto de partida para uma jornada de cura que honra a verdade, reconhece a dor e redescobre a dignidade perdida.

É essa dignidade redescoberta que nos conduz ao último capítulo deste livro: a certeza de que há esperança, de que a restauração é possível e de que a cura não é apenas um conceito, é uma realidade acessível a todo aquele que ousa enfrentá-la.

Capítulo 12 — Há Esperança: Restauração e Cura

Chegamos ao final desta jornada. Ao longo dos capítulos anteriores, percorremos o terreno da dor: compreendemos como o trauma se forma na infância, como as crenças limitantes se enraízam, como os padrões disfuncionais se transmitem entre gerações, como as feridas se manifestam em comportamentos concretos e como o enfrentamento corajoso abre caminho para a transformação. Agora, chegamos ao ponto mais importante de todo este percurso: a esperança. Porque, apesar de tudo o que foi dito, apesar da profundidade das feridas e da complexidade dos padrões, existe um caminho de restauração. E ele começa aqui.

O último chamado do Antigo Testamento

“E ele converterá o coração dos pais aos filhos, e o coração dos filhos a seus pais; para que eu não venha, e fira a terra com maldi-

ção.” – Malaquias 4:6

Este versículo é um dos mais fortes da Escritura quando falamos de relacionamentos, gerações e cura. Ele é a conclusão do Antigo Testamento, como se Deus encerrasse toda a história bíblica até ali com um chamado urgente à restauração familiar. Não é por acaso que o último tema da antiga aliança é justamente o coração ferido dentro de casa, porque é dentro de casa que os maiores traumas nascem, e é dentro de casa que a cura precisa começar.

Tornar-se como criança: o convite à sinceridade

Jesus afirma que aquele que não for como uma criança não entrará no Reino de Deus (Mateus 18:3). Essa declaração nos convida a refletir profundamente sobre a diferença entre a natureza adulta e a natureza infantil. As crianças são seres puros, sinceros e verdadeiros; suas intenções não são corrompidas, e sua alma ainda não foi marcada pela malícia ou pelos mecanismos de defesa construídos com o tempo.

A própria palavra “sincero” tem uma origem reveladora. Vem do latim *sincerus*, que significa

puro, íntegro, limpo, sem mistura ou adulteração. Uma tradição histórica conta que, na Idade Média, quando artesãos esculpiam peças para comercialização, algumas se quebravam durante o transporte. Para esconder as imperfeições, eles preenchiam as rachaduras com cera, mascarando os defeitos e adulterando a obra. Muitos compradores, porém, exigiam produtos “sem cera”, obras autênticas, originais, não disfarçadas.

No sentido humano e psicológico, ser sincero é viver sem máscaras, permitir que o que se é por dentro corresponda ao que se mostra por fora. É a coragem de existir sem camadas defensivas, sem cera para esconder rachaduras. Por isso, a sinceridade está profundamente ligada à integridade, à verdade e à liberdade interior.

Converter corações: transformação relacional

A expressão “converter o coração dos pais aos filhos e dos filhos aos pais”, citada em Malaquias 4:6 e novamente em Lucas 1:17, não se refere a uma mudança de crença religiosa, mas a uma transformação relacional.

Fala sobre reconexão, compreensão, cura e unidade. Trata-se de pais que se tornam verdadeiros guias, modelos e acolhedores, e de filhos que se conectam, honram e compreendem a história e os valores de seus pais. É uma conversão afetiva, emocional, espiritual.

Acredito que um dos maiores milagres que Deus pode realizar na humanidade é justamente essa conversão entre pais e filhos. Porque muitos de nós chegamos à vida adulta machucados pela falta de entendimento dos nossos pais. Chegamos quebrados por pessoas que também estavam quebradas. E assim, na maturidade, somos obrigados a reparar feridas profundas que foram causadas na infância: comportamentos disfuncionais, dores acumuladas, perdas, vícios, medos, procrastinação, apatia, passividade, marcas que atravessam décadas e, em muitos casos, chegam até o túmulo.

Muitas vezes, na tentativa desesperada de acertar, nossos pais acabaram replicando exatamente o padrão que receberam. Tentaram nos dar “o melhor” segundo suas perspectivas limitadas, mas, sem perceber, transmitiram também seus traumas não resolvidos.

Os pais como primeira referência

A figura dos pais é a primeira referência no caminho da nossa existência. São eles, de forma direta ou indireta, que nos introduzem ao mundo, nos ensinam a caminhar, a falar, a entender o certo e o errado. No entanto, o peso desse papel é grande, e, muitas vezes, o amor e as expectativas, misturados com as limitações e os erros, geram marcas profundas em nossas almas. Cada palavra, cada gesto, cada silêncio pode moldar o curso de nossas vidas, de formas que às vezes nem mesmo percebemos. Os pais, com sua humanidade, trazem tanto luz quanto sombra para o nosso desenvolvimento emocional.

Assumir a responsabilidade apesar das feridas

É essencial entender que, embora a maioria das disfunções emocionais possa ser rastreada até a infância, na relação com os pais, isso não nos exime da responsabilidade de seguir em frente. É preciso olhar para a nossa história com a humildade de quem compreende que, muitas vezes, o ferimento não vem de um ato deli-

berado de ódio, mas de um eco de gerações, de feridas não cicatrizadas que se transmitem sem que se perceba.

Não podemos viver a vida inteira com os olhos voltados para o passado, alimentando a dor daquilo que nos foi feito. Isso não significa que o sofrimento de uma criança, exposta a uma criação caótica, deva ser ignorado, mas sim que a verdadeira cura começa com a aceitação de que, embora os pais tenham nos ferido, eles também nos deram o maior presente: a vida.

Gratidão como primeiro passo

A gratidão por essa dádiva, por mais que seja difícil de engolir, é o primeiro passo para a transformação. O dom da vida é muito maior que qualquer ferida. Ao aceitarmos o dom da vida, por mais distorcido que tenha sido o caminho até aqui, podemos nos libertar das correntes invisíveis que nos prendem ao sofrimento do passado. A vida que nos foi dada, com todos os seus desafios e intempéries, é nossa para ser vivida. É nosso dever, não dos pais, nem de ninguém além de nós mesmos reconstruir quem somos e quem desejamos ser. O processo de cura começa dentro de nós, com a compreensão de que o que nos foi dado não é um fardo, mas uma oportunidade de crescimento, de evolução e,

acima de tudo, de libertação, não só para nós, mas para nossa descendência. **As feridas não definem quem somos** De fato, há muitas feridas profundas que a infância deixa, muitas delas trazem dores que ecoam por toda a vida. As lembranças dos olhares que não nos entenderam, das palavras que nos feriram, dos gestos que nos negaram o carinho necessário tornam-se tatuagens invisíveis na pele emocional. Mas, ao longo do tempo, é possível aprender que essas marcas não definem quem somos. Elas podem ter nos moldado, mas não são a nossa essência. A verdadeira identidade nasce do processo de desvincular-se dessas amarras, de transformar a dor em força, de entender que, por mais caótica que tenha sido a nossa criação, temos a capacidade de escolher o nosso destino, de redefinir a nossa trajetória.

Ver os pais como seres humanos

É preciso, então, que, ao olharmos para o passado, sejamos capazes de ver nossos pais não apenas como os agentes de nossa dor, mas como seres humanos, com suas próprias limitações, com suas próprias dores, muitas vezes não resolvidas, que se refletem em nossas vidas. Devemos, com coragem e compaixão,

enxergar a dor deles, que, muitas vezes, foi a causa do caos que geraram em nossa vida. No entanto, isso não nos exime de seguir em frente. A verdadeira liberdade vem quando paramos de carregar as bagagens do passado e entendemos que podemos, por nossa própria força, romper com o ciclo, criando uma nova história para nós mesmos, para nossas famílias e para o mundo ao nosso redor.

O perdão como presente a si mesmo

Não é fácil transformar a dor em sabedoria, mas é possível. Não é simples perdoar, não é simples dizer “sou grato” quando a ferida é profunda, mas é o primeiro passo para a verdadeira cura. O perdão, nesse contexto, não é sobre os outros, é sobre nós mesmos. Ele é um presente que damos a nós mesmos, a fim de libertarmos da escravidão emocional que o rancor e a raiva nos impõem. A gratidão, por mais difícil que seja, é a chave que abre a porta da liberdade.

Ao olharmos para os pais com esse entendimento, não estamos sendo coniventes com os erros que cometeram. Estamos, na verdade, reconhecendo que a vida é uma jornada que vai além das limitações humanas, que as feridas podem ser curadas e que, por

mais doloroso que seja o processo, o mais importante é seguir em frente.

Somos nós os arquitetos da nossa própria felicidade, da nossa própria identidade. E, ao compreender isso, podemos olhar para o passado, para os erros dos pais, para as cicatrizes da infância, com um olhar diferente; mais generoso, mais compassivo. E, quem sabe, um dia, também aprenderemos a ser gratos não só pelo que nos foi dado, mas também pelo que fomos capazes de superar, transformar e, finalmente, liberar.

Palavra final: a renovação que transforma

Ao longo de toda esta obra, um versículo serviu como espinha dorsal: *“E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus”* (Romanos 12:2). Essa não é apenas uma exortação espiritual – é uma convocação à vida. Uma convocação à coragem de olhar para dentro, de nomear as feridas, de enfrentar os padrões e de escolher, diariamente, a verdade em vez da anestesia.

A renovação da mente não apaga o passado,

mas o reposiciona. Não elimina as cicatrizes, mas lhes dá um novo significado. Não nos transforma em pessoas sem dor, mas em pessoas que já não são governadas por ela. É nesse movimento, entre a psicologia que ilumina e a fé que sustenta, entre a consciência que liberta e a graça que restaura onde o ser humano reencontra sua identidade original: a de filho, criado à imagem e semelhança de Deus, chamado a viver em plenitude. O trauma não é o fim da história. É o ponto a partir do qual a história pode, enfim, ser reescrita. E essa reescrita começa agora no presente, no aqui e agora, com a decisão de não mais se conformar com aquilo que a dor tentou definir, mas de se transformar pela renovação de tudo o que se é.

Há esperança. Há cura. Há um caminho. E ele começa com um único passo: o de encarar a verdade e permitir que ela nos liberte.



