

Além da  
Superfície

# Autoestima



E-book gratuito elaborado e editado por  
Roberto C. O. Paes - Psicanalista clínico

**Este e-book de distribuição gratuita foi criado para ser lido em Smartphones.**

**Se você deseja ver algum assunto de seu interesse abordado nesta coleção de e-books, mande sua sugestão para mim através do WhatsApp (11) 99021-7772**

© 2026 – Roberto C. O. Paes  
Todos os direitos não reservados

Obra de distribuição gratuita

Roberto C. O. Paes  
Psicanalista, Hipnólogo, Mentor Pessoal e de Carreira e  
Constelador Sistêmico

Rua Javri, 181 – Bloco B – Conj. 43  
Vila Eldizia – Sto. André – SP  
Cep: 09181-510 – Brasil  
Tel./WhatsApp: +55 (11) 99021-7772  
Web site: [www.robertocopaes.com.br](http://www.robertocopaes.com.br)  
E-mail: [contato@robertocopaes.com.br](mailto:contato@robertocopaes.com.br)

## Apresentando a coleção “Além da Superfície”

Na década de 90, quando eu tinha 18 anos de idade, uma editora chamada Brasiliense lançou uma coleção de livros de bolso chamada “Primeiros Passos”, em que a proposta editorial era falar sobre um determinado assunto, sem a pretensão de esgotá-lo, mas com a intenção de tornar este assunto algo não totalmente estranho ao leitor.

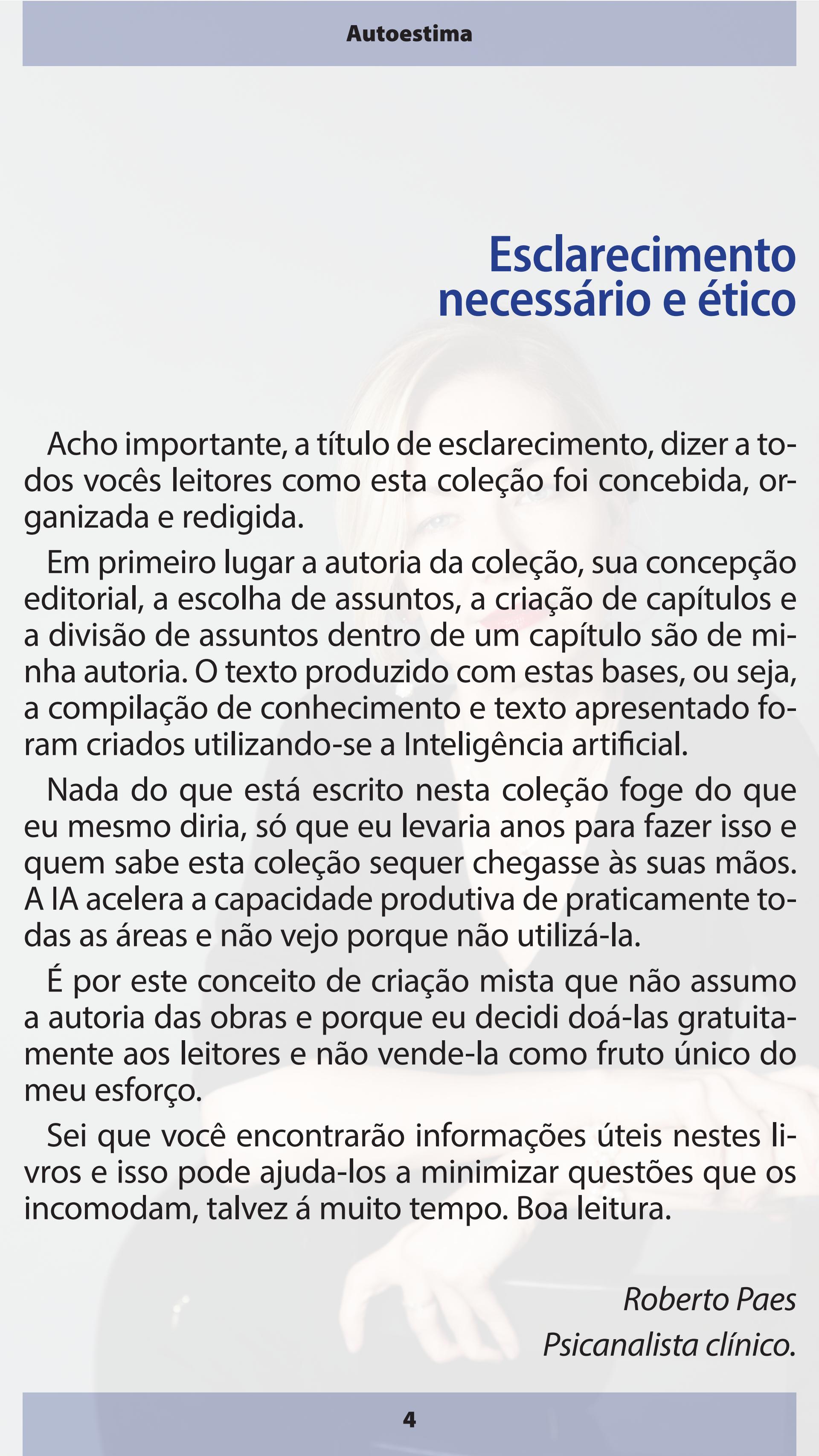
Diariamente, em meu consultório ou nos atendimentos pela internet, meus pacientes me perguntam sobre temas relacionados a eles e a suas vidas amorosa e profissional. E eu explico a eles o “porque eles fazem o que fazem”. Não de forma didática, mas de uma forma leve e compreensível.

Este e-book e os demais que se seguirão, editados por mim, vão cumprir o papel de esclarecer assuntos relacionados a psiquê humana de forma simples e direta, sem a pretensão de serem um “tratado de psicanálise”, mas sim uma fonte de conhecimento básico sobre o assunto.

Eu, sinceramente, espero que vocês gostem e aproveitem a leitura.

*Roberto Paes  
Psicanalista clínico*

# Esclarecimento necessário e ético



Acho importante, a título de esclarecimento, dizer a todos vocês leitores como esta coleção foi concebida, organizada e redigida.

Em primeiro lugar a autoria da coleção, sua concepção editorial, a escolha de assuntos, a criação de capítulos e a divisão de assuntos dentro de um capítulo são de minha autoria. O texto produzido com estas bases, ou seja, a compilação de conhecimento e texto apresentado foram criados utilizando-se a Inteligência artificial.

Nada do que está escrito nesta coleção foge do que eu mesmo diria, só que eu levaria anos para fazer isso e quem sabe esta coleção sequer chegasse às suas mãos. A IA acelera a capacidade produtiva de praticamente todas as áreas e não vejo porque não utilizá-la.

É por este conceito de criação mista que não assumo a autoria das obras e porque eu decidi doá-las gratuitamente aos leitores e não vende-la como fruto único do meu esforço.

Sei que você encontrarão informações úteis nestes livros e isso pode ajuda-los a minimizar questões que os incomodam, talvez á muito tempo. Boa leitura.

*Roberto Paes  
Psicanalista clínico.*

# **Passando o assunto a limpo**

## **O que é autoestima de verdade (além de frases prontas)**

Muitas vezes, quando falamos em autoestima, o que surge são frases prontas: “ame-se”, “valorize-se”, “seja sua melhor versão”. Embora inspiradoras, essas expressões acabam se tornando superficiais quando não acompanhadas de uma compreensão mais profunda. Autoestima de verdade não é um slogan, é uma construção diária que exige consciência, prática e coragem.

A autoestima genuína nasce do autoconhecimento. É olhar para dentro e reconhecer tanto as forças quanto as fragilidades, sem negar nenhuma delas. Não se trata de criar uma imagem perfeita de si, mas de aceitar-se como um ser humano em processo, capaz de aprender, errar e recomeçar. Essa aceitação é o solo fértil onde floresce o amor próprio.

Outro aspecto essencial é a relação com a própria história. Muitas mulheres carregam marcas de críticas, rejeições ou padrões familiares que moldaram sua percepção de valor. Autoestima de verdade é ter a coragem de revisitar essas memórias e ressignificá-las, entendendo que o passado explica, mas não define. É escolher conscientemente não repetir narrativas que diminuem.

A prática da autoestima também se revela nas escolhas cotidianas. Está em dizer “não” quando algo fere seus limites, em reservar tempo para cuidar de si, em celebrar pequenas conquistas. Não é um estado permanente de confiança, mas uma postura de respeito por si mesma, mesmo nos dias em que a insegurança aparece.

Além disso, autoestima de verdade se reflete nos relacionamentos. Quem se reconhece como valiosa não aceita vínculos que a diminuem ou anulam. Ao contrário, busca relações que fortalecem, que acolhem e que permitem crescimento mútuo. O amor próprio é o filtro que separa o que constrói do que destrói.

Outro ponto importante é a voz interna. Autoestima não significa nunca ouvir críticas internas, mas aprender a dialogar com elas. É substituir o julgamento severo por uma fala compassiva, como se fosse uma amiga que nos encoraja. Essa mudança de narrativa interna é um dos maiores sinais de amadurecimento emocional.

Por fim, autoestima de verdade é liberdade. Liberdade de ser quem se é, sem pedir desculpas. Liberdade de se reinventar, de escolher novos caminhos, de se colocar como protagonista da própria vida. Não é sobre perfeição, é sobre inteireza. É sobre se olhar no espelho e reconhecer: “Eu sou suficiente, exatamente como sou.”

## **Por que tantas mulheres se sentem desconectadas de si mesmas.**

Muitas mulheres vivem hoje uma sensação de desconexão interna, como se estivessem distantes da própria essência. Essa desconexão não acontece de repente; ela é resultado de uma série de fatores sociais, culturais e emocionais que se acumulam ao longo da vida. É como

se, em algum momento, a voz interior tivesse sido abafada pelas exigências externas.

Desde cedo, a mulher é ensinada a corresponder a expectativas: ser boa filha, boa mãe, boa profissional, boa esposa. Essa multiplicidade de papéis, muitas vezes contraditórios, cria uma pressão constante. O desejo de atender a todos pode levar ao esquecimento de si mesma, como se sua identidade fosse dissolvida nas demandas dos outros.

A desconexão também nasce da comparação. Em um mundo marcado pelas redes sociais e pela exposição permanente, muitas mulheres se veem medindo sua vida pela régua alheia. O corpo, a carreira, os relacionamentos — tudo parece insuficiente diante de padrões irreais. Essa comparação incessante mina a autoestima e distancia a mulher de sua própria verdade.

Outro fator importante é o peso das relações abusivas ou tóxicas. Quando a mulher se vê em vínculos que a diminuem, que a controlam ou que a anulam, ela começa a acreditar que não tem valor. Aos poucos, perde o contato com sua força interior e passa a viver em função da aprovação do outro. Essa dependência emocional é uma das maiores causas da desconexão.

Há também a questão do silêncio. Muitas mulheres aprenderam a calar suas dores, a esconder suas insatisfações, a engolir suas lágrimas. Esse silêncio imposto gera uma distância entre o que se sente e o que se mostra. A desconexão, nesse caso, é uma forma de sobrevivência: para não entrar em conflito, a mulher se afasta de si mesma.

Mas é importante lembrar que essa desconexão não é definitiva. Ela pode ser compreendida como um sinal de que algo precisa mudar. Quando a mulher percebe que está distante de si, abre-se a possibilidade de reconexão.

O primeiro passo é escutar: escutar seus desejos, suas necessidades, suas emoções.

Reconectar-se consigo mesma é um processo de resgate. É voltar a olhar para dentro, reconhecer a própria história e dar valor às próprias escolhas. É entender que não é preciso corresponder a todos os papéis, mas sim escolher aqueles que fazem sentido. É abandonar comparações e cultivar autenticidade.

Por isso, tantas mulheres se sentem desconectadas de si mesmas: porque foram ensinadas a olhar mais para fora do que para dentro. Mas a boa notícia é que esse caminho pode ser revertido. A reconexão é possível, e ela começa quando a mulher decide se escolher, se escutar e se colocar novamente como protagonista da própria vida.

## **A importância de olhar para dentro e se reconhecer.**

Olhar para dentro é um ato de coragem. Em um mundo que constantemente nos empurra para fora — para o consumo, para a comparação, para a busca de aprovação — voltar-se para si mesmo é quase um gesto de rebeldia. É escolher silenciar o barulho externo para escutar a própria voz, aquela que muitas vezes foi abafada pelas expectativas alheias.

Reconhecer-se é mais do que se identificar no espelho. É perceber quem você é além dos papéis que desempenha: mãe, filha, profissional, esposa. É entender que sua identidade não se resume às funções que exerce, mas à essência que permanece quando todos os rótulos são retirados. Esse reconhecimento é o primeiro passo para uma vida mais autêntica.

Muitas mulheres se afastam de si mesmas porque aprenderam a viver para os outros.

Cresceram acreditando que seu valor estava em agradar, em servir, em corresponder. Mas quando olham para dentro, descobrem que há desejos, sonhos e necessidades que não podem ser ignorados. Reconhecer-se é dar espaço para essa verdade interior florescer.

Olhar para dentro também significa encarar as próprias sombras. Não apenas aquilo que é bonito ou fácil de aceitar, mas também as fragilidades, os medos, as inseguranças. Esse processo pode ser doloroso, mas é libertador. Porque só quando reconhecemos nossas vulnerabilidades podemos aprender a cuidar delas com compaixão, em vez de escondê-las com vergonha.

O reconhecimento interno fortalece a autoestima. Quando você se vê de forma íntegra, passa a se relacionar com o mundo de maneira diferente. As críticas externas perdem força, porque você já sabe quem é. As comparações se tornam menos relevantes, porque você já tem clareza do seu valor. O olhar para dentro cria raízes sólidas que sustentam sua identidade.

Esse movimento também transforma os relacionamentos. Quem se reconhece não aceita vínculos que a diminuem ou anulam. Ao contrário, busca relações que respeitam sua essência e que permitem crescimento mútuo. O olhar interno funciona como um filtro: ele separa o que fortalece do que destrói, o que merece permanecer do que precisa ser deixado para trás.

Olhar para dentro e se reconhecer é, portanto, um ato de liberdade. É escolher ser protagonista da própria vida, em vez de viver segundo o roteiro dos outros. É assumir a responsabilidade por si mesma, por suas escolhas e por sua história. Essa liberdade não é ausência de desafios, mas presença de consciência.

Por isso, a importância desse gesto é imensa: ele é a base de toda transformação. Sem olhar para dentro, não há autoconhecimento. Sem reconhecimento, não há autoestima. E sem autoestima, não há vida plena. O caminho começa no silêncio interior, na escuta de si mesma, e se expande para todas as áreas da existência.

*Roberto C. O. Paes*

*Psicanalista clínico*



# Capítulo 1

# Raízes da autoestima

## **Como a infância e os vínculos familiares moldam nossa percepção de valor**

A infância é o terreno onde se plantam as primeiras sementes da autoestima. É nesse período que a criança aprende, através dos olhares, palavras e gestos dos adultos, a interpretar quem ela é e quanto vale. Cada experiência vivida nos primeiros anos de vida deixa marcas profundas que se tornam referências para a vida adulta.

Os vínculos familiares desempenham papel central nesse processo. Quando a criança recebe afeto, acolhimento e reconhecimento, constrói a ideia de que é digna de amor e respeito. Por outro lado, quando cresce em ambientes de crítica constante, negligência ou violência, pode internalizar a sensação de que não é suficiente ou de que precisa se esforçar demais para ser aceita.

Essa percepção de valor não nasce de forma espontânea; ela é aprendida. Uma criança que escuta frases como “você é capaz” ou “estamos orgulhosos de você” tende a desenvolver confiança em si mesma. Já aquela que é constantemente comparada, diminuída ou ignorada pode carregar a crença de que nunca será boa o bastante.

Na vida adulta, essas crenças se manifestam em dife-

rentes áreas. Muitas mulheres, por exemplo, repetem padrões de relacionamentos abusivos porque aprenderam, ainda na infância, que o amor está condicionado à obediência ou ao sacrifício. Outras se tornam excessivamente autocriticas, reproduzindo internamente a voz dos pais ou cuidadores que as julgavam.

É importante compreender que esses vínculos não determinam de forma absoluta quem seremos, mas influenciam fortemente nossa percepção inicial de valor. Reconhecer essa origem é fundamental para iniciar um processo de reconstrução. A psicanálise, por exemplo, oferece um espaço seguro para revisitá-las e ressignificá-las.

Olhar para trás não significa ficar preso ao passado, mas entender como ele nos moldou. Ao identificar as mensagens que recebemos na infância, podemos escolher quais delas ainda fazem sentido e quais precisam ser abandonadas. Esse movimento é libertador, porque devolve à pessoa o poder de definir seu próprio valor.

Assim, a infância e os vínculos familiares são como espelhos iniciais: refletem uma imagem que carregamos por anos. Mas, ao longo da vida, temos a oportunidade de trocar esse espelho por outro, mais verdadeiro e mais justo. A percepção de valor pode ser reconstruída, e esse processo começa quando decidimos nos olhar com novos olhos.

## **A influência cultural e social sobre o papel da mulher**

A cultura e a sociedade sempre exerceram um papel determinante na forma como a mulher é percebida e como ela se percebe. Desde os mitos antigos até as nar-

rativas contemporâneas, a figura feminina foi moldada por discursos que ora a exaltavam, ora a limitavam. Essa influência não é neutra: ela constrói expectativas, define comportamentos e estabelece fronteiras invisíveis que muitas vezes aprisionam.

Na esfera cultural, a mulher foi frequentemente associada a símbolos de delicadeza, maternidade e cuidado. Essas representações, embora valorizem aspectos importantes, também restringem a multiplicidade da experiência feminina. Quando a cultura insiste em enquadrar a mulher em papéis fixos, ela reduz sua liberdade de escolha e a impede de explorar outras dimensões de sua identidade.

Socialmente, o papel da mulher foi marcado por desigualdades históricas. Durante séculos, ela foi vista como secundária em relação ao homem, destinada ao espaço doméstico e afastada das decisões públicas. Mesmo com avanços significativos, ainda hoje muitas mulheres enfrentam barreiras para ocupar posições de liderança, receber salários justos ou viver sem julgamentos baseados em gênero.

Essa influência cultural e social também se manifesta nas expectativas cotidianas. A mulher é frequentemente cobrada para ser forte e sensível ao mesmo tempo, independente e cuidadora, profissional exemplar e mãe dedicada. Essa multiplicidade de exigências gera uma sobrecarga emocional que contribui para a sensação de desconexão de si mesma.

Ao mesmo tempo, é importante reconhecer que a cultura e a sociedade não são estáticas. Elas estão em constante transformação, impulsionadas por movimentos feministas, pela voz das mulheres e pela busca por igualdade. Cada conquista abre espaço para novas narrativas, permitindo que o papel da mulher seja ressignificado.

O desafio está em distinguir o que é imposto do que é escolhido. Quando a mulher se apropria de sua história e questiona os padrões culturais e sociais, ela se liberta das amarras que a limitam. Esse processo de consciência é fundamental para reconstruir a autoestima e afirmar sua autonomia.

Assim, a influência cultural e social sobre o papel da mulher pode ser vista como um campo de forças: de um lado, pressões que restringem; de outro, possibilidades de transformação. Reconhecer essa dinâmica é essencial para que cada mulher possa decidir quem deseja ser, não a partir das expectativas externas, mas da sua própria verdade.

### **Diferença entre autoconfiança e autoestima**

Muitas vezes, autoconfiança e autoestima são usados como sinônimos, mas na verdade representam dimensões diferentes da nossa relação conosco mesmos. Entender essa diferença é fundamental para compreender por que algumas pessoas parecem seguras em determinadas situações, mas ainda carregam sentimentos de inadequação ou vazio interior.

A autoconfiança está ligada à capacidade de acreditar nas próprias habilidades. É a segurança que sentimos ao desempenhar uma tarefa, enfrentar um desafio ou assumir uma responsabilidade. Uma pessoa autoconfiante acredita que pode realizar algo porque já treinou, estudou ou acumulou experiências que lhe dão suporte. É, portanto, um sentimento mais circunstancial e relacionado ao “fazer”.

Já a autoestima vai além. Ela está relacionada ao valor

que atribuímos a nós mesmos, independentemente de desempenho ou conquistas. Autoestima é a percepção de que somos dignos de respeito, amor e cuidado simplesmente por existirmos. Não depende de resultados, mas de uma relação profunda de aceitação e reconhecimento da própria essência.

É possível ter autoconfiança sem autoestima. Por exemplo, alguém pode ser excelente profissional, falar em público com desenvoltura e enfrentar desafios com coragem, mas ainda se sentir insuficiente ou indigno de amor quando olha para dentro. Nesse caso, a autoconfiança sustenta o “fazer”, mas a autoestima fragilizada compromete o “ser”.

Da mesma forma, é possível ter autoestima sem autoconfiança. Uma pessoa pode se reconhecer como valiosa e digna, mas ainda sentir insegurança ao desempenhar certas tarefas ou enfrentar situações novas. Nesse caso, o amor próprio existe, mas falta o treino ou a experiência que alimentam a confiança prática.

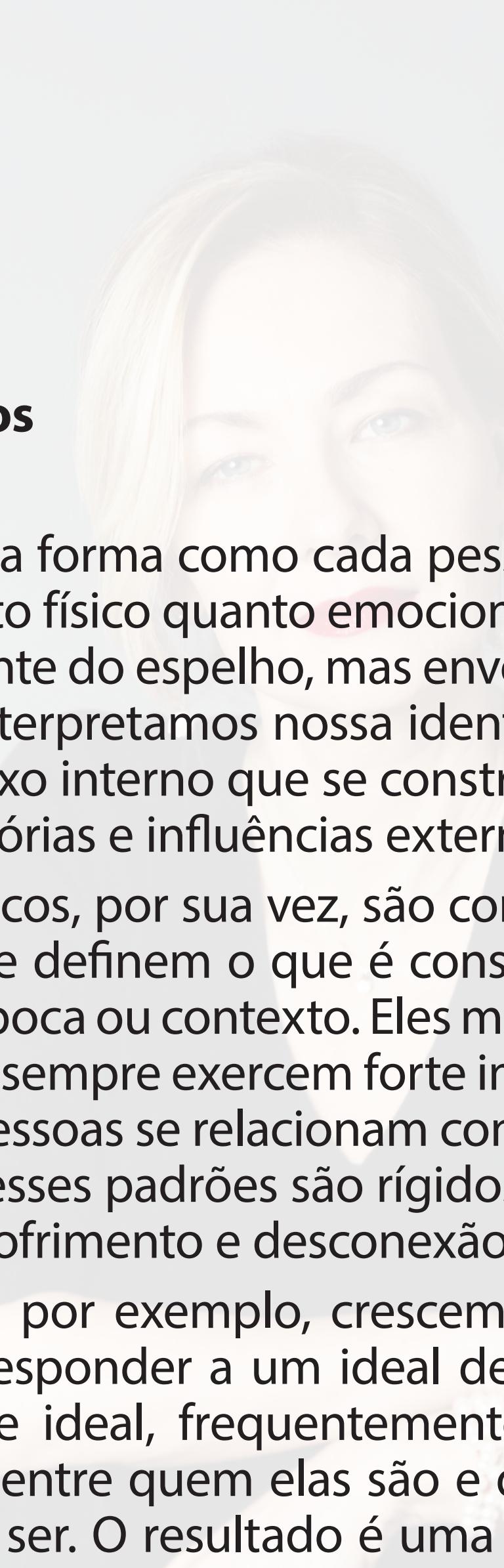
A diferença entre autoconfiança e autoestima mostra que ambas são necessárias e complementares. A autoconfiança nos impulsiona a agir no mundo, enquanto a autoestima nos dá raízes para não perdermos nossa identidade diante dos resultados. Uma fortalece o movimento, a outra sustenta a essência.

Por isso, o caminho de crescimento pessoal envolve cultivar as duas dimensões. Treinar habilidades, enfrentar desafios e acumular experiências fortalece a autoconfiança. Já o exercício de olhar para dentro, reconhecer a própria história e aceitar-se como inteira fortalece a autoestima. Quando caminham juntas, criam uma base sólida para uma vida mais plena e equilibrada.

## Capítulo 2

# Corpo e mente em diálogo

## **Autoimagem e padrões estéticos**



A autoimagem é a forma como cada pessoa se percebe, tanto no aspecto físico quanto emocional. Ela não se limita ao corpo diante do espelho, mas envolve também a maneira como interpretamos nossa identidade e nosso valor. É um reflexo interno que se constrói a partir de experiências, memórias e influências externas.

Os padrões estéticos, por sua vez, são construções sociais e culturais que definem o que é considerado belo em determinada época ou contexto. Eles mudam ao longo da história, mas sempre exercem forte impacto sobre a forma como as pessoas se relacionam com sua própria imagem. Quando esses padrões são rígidos e excluidentes, podem gerar sofrimento e desconexão.

Muitas mulheres, por exemplo, crescem acreditando que precisam corresponder a um ideal de beleza para serem aceitas. Esse ideal, frequentemente inatingível, cria uma distância entre quem elas são e quem acreditam que deveriam ser. O resultado é uma autoimagem fragilizada, marcada por críticas internas e pela sensação de inadequação.

É importante perceber que a autoimagem não nasce

isolada. Ela é constantemente alimentada pelas mensagens que recebemos da mídia, das redes sociais, da família e dos círculos sociais. Quando essas mensagens reforçam padrões estéticos estreitos, a pessoa pode se sentir aprisionada em uma busca interminável por aprovação externa.

Por outro lado, quando há espaço para diversidade e autenticidade, a autoimagem pode se tornar mais saudável. Reconhecer que a beleza não é única, mas múltipla, abre caminho para que cada pessoa se aceite em sua singularidade. Esse movimento fortalece a autoestima e permite que o corpo seja visto como aliado, não como inimigo.

A desconstrução dos padrões estéticos é um processo coletivo e individual. Coletivo, porque envolve mudanças culturais que ampliam a noção de beleza. Individual, porque cada pessoa precisa aprender a se olhar com mais compaixão e menos julgamento. Esse exercício de consciência é fundamental para transformar a relação com a própria imagem.

### **O impacto da comparação nas redes sociais**

As redes sociais se tornaram parte inseparável da vida contemporânea. Elas oferecem conexão, informação e entretenimento, mas também criam um ambiente onde a comparação é constante. A cada rolagem de tela, somos expostos a imagens, conquistas e estilos de vida que parecem perfeitos. Esse excesso de estímulos pode gerar uma sensação de inadequação e fragilizar a relação que temos conosco mesmos.

A comparação nas redes sociais é quase automática.

Ao ver a vida editada dos outros, muitas pessoas acreditam que estão em desvantagem. O corpo, a carreira, os relacionamentos e até os momentos de lazer se tornam parâmetros de avaliação. Essa comparação, no entanto, é injusta, porque raramente mostra a realidade completa — apenas recortes idealizados.

O impacto emocional desse processo é profundo. A autoestima pode ser corroída pela sensação de não estar à altura dos padrões exibidos. A dúvida sobre o próprio valor cresce, e o indivíduo passa a medir sua vida pela régua alheia. Em vez de se reconhecer em sua singularidade, começa a buscar aprovação externa como forma de validação.

Além disso, a comparação constante gera ansiedade e insatisfação crônica. O desejo de corresponder ao que se vê online leva a uma corrida interminável por resultados, beleza ou reconhecimento. Essa busca, muitas vezes, não tem fim, porque os padrões se renovam a cada dia e se tornam cada vez mais inalcançáveis.

É importante lembrar que as redes sociais não são, em si, negativas. Elas podem ser espaços de inspiração, aprendizado e conexão genuína. O problema surge quando o uso se torna inconsciente e a comparação passa a dominar a experiência. O impacto, nesse caso, não é apenas individual, mas coletivo, já que molda comportamentos e reforça padrões sociais excludentes.

Para reduzir esse impacto, é necessário desenvolver consciência crítica. Isso significa lembrar que o que vemos online é apenas uma parte da realidade, muitas vezes filtrada e editada. Significa também cultivar a capacidade de se olhar com mais compaixão, reconhecendo que cada trajetória é única e que não existe um modelo universal de sucesso ou felicidade.

Reconhecer o impacto da comparação nas redes so-

ciais é o primeiro passo para transformar a relação que temos com elas. Quando escolhemos usar esses espaços de forma mais consciente, podemos ressignificar a experiência: em vez de nos perdermos em comparações, podemos buscar inspiração, conexão e autenticidade. O segredo está em lembrar que o valor pessoal não se mede em curtidas, mas na forma como nos reconhecemos e nos escolhemos todos os dias.

## **Exercícios práticos de reconexão com o corpo**

Reconectar-se com o corpo é um ato essencial de cuidado e de presença. Em uma sociedade que valoriza a produtividade e a aparência, muitas vezes esquecemos que o corpo não é apenas uma imagem a ser exibida, mas um espaço de experiência, memória e vida. Os exercícios práticos de reconexão são caminhos para recuperar essa relação, trazendo consciência e respeito ao que sentimos.

O corpo fala, mas nem sempre escutamos. Ele se manifesta em tensões, dores, cansaço ou até em pequenos sinais de prazer e bem-estar. Quando ignoramos essas mensagens, nos afastamos de nós mesmos. Exercícios de reconexão nos convidam a parar, respirar e perceber o que está acontecendo dentro de nós, sem julgamento.

Um dos primeiros passos é a prática da respiração consciente. Dedicar alguns minutos para observar o ar entrando e saindo, sentir o movimento do abdômen e do peito, já é um exercício poderoso. A respiração nos ancora no presente e nos lembra que estamos vivos. Esse simples gesto abre espaço para uma escuta mais profunda do corpo.

Outro exercício prático é o movimento corporal livre. Dançar sem técnica, alongar-se sem regras, caminhar prestando atenção aos passos — tudo isso ajuda a quebrar padrões rígidos e a devolver ao corpo sua espontaneidade. Não se trata de desempenho, mas de permitir que o corpo se expresse como deseja.

A escrita corporal também pode ser uma ferramenta de reconexão. Após uma prática de movimento ou respiração, escrever sobre as sensações percebidas ajuda a dar linguagem ao que o corpo comunica. Esse exercício integra mente e corpo, transformando sensações em consciência.

O toque consciente é outro caminho. Passar as mãos suavemente sobre braços, pernas ou rosto, percebendo a textura da pele e a temperatura, é uma forma de acolhimento. Muitas vezes, o corpo pede carinho e atenção, e o toque pode ser um gesto simples de reconexão.

Esses exercícios não exigem grandes estruturas ou tempo excessivo. São práticas cotidianas que podem ser incorporadas em minutos, mas que produzem efeitos profundos. Eles nos lembram que o corpo não é apenas veículo, mas parte essencial da nossa identidade. Reconectar-se com ele é reconectar-se consigo mesmo.

Por fim, a reconexão com o corpo é também um caminho para fortalecer a autoestima. Quando aprendemos a escutar e respeitar nosso corpo, passamos a nos olhar com mais compaixão e menos crítica. Os exercícios práticos são, portanto, mais do que técnicas: são convites para viver de forma mais inteira, presente e verdadeira.

## **Um dos exercícios mais simples e poderosos é a respiração consciente**

Passo 1: Sente-se em um lugar tranquilo.

Passo 2: Feche os olhos e coloque uma mão sobre o abdômen.

Passo 3: Inspire profundamente pelo nariz, sentindo o abdômen se expandir.

Passo 4: Expire devagar pela boca, percebendo o ar sair.

Passo 5: Repita por 3 minutos, apenas observando o ritmo da respiração. Esse exercício ajuda a acalmar a mente e a trazer presença ao corpo.

.

## **Outro exercício é o movimento corporal livre**

Passo 1: Coloque uma música suave ou animada.

Passo 2: Permita que seu corpo se move sem regras, sem técnica, apenas como deseja.

Passo 3: Observe os movimentos que surgem espontaneamente.

Passo 4: Ao final, perceba como se sente: mais leve, mais solta, mais presente. Esse exercício devolve ao corpo sua espontaneidade e ajuda a liberar tensões acumuladas.

## **O toque consciente também é uma prática de reconexão**

Passo 1: Passe suavemente as mãos sobre braços, pernas ou rosto.

Passo 2: Observe a textura da pele, a temperatura e as sensações que surgem.

Passo 3: Faça isso por alguns minutos, como um gesto de carinho e acolhimento. Esse exercício fortalece a relação de cuidado com o próprio corpo.

.

## **Por fim, a escrita corporal é uma forma de integrar mente e corpo**

Passo 1: Após praticar respiração ou movimento, pegue um caderno.

Passo 2: Escreva livremente sobre as sensações percebidas: calor, leveza, tensão, prazer.

Passo 3: Leia o que escreveu e reflita sobre como

seu corpo se comunica com você. Esse exercício ajuda a dar linguagem às experiências corporais e amplia a consciência.



## Capítulo 3

# Relações e seus desdobramentos

## **Como relacionamentos abusivos corroem a autoestima**

Relacionamentos abusivos não começam, na maioria das vezes, com violência explícita. Eles se constroem de forma sutil, através de críticas constantes, controle disfarçado de cuidado e manipulações emocionais que vão minando, pouco a pouco, a confiança da pessoa em si mesma. Esse processo silencioso é justamente o que torna tão devastador o impacto sobre a autoestima.

A autoestima é a percepção de valor que temos de nós mesmos. Em vínculos abusivos, essa percepção é constantemente atacada. A mulher passa a ouvir frases que diminuem suas capacidades, sua aparência ou suas escolhas. Com o tempo, essas mensagens externas se transformam em vozes internas, e ela começa a acreditar que realmente não é suficiente.

O abuso emocional corrói porque cria dependência. A pessoa abusada passa a buscar aprovação do parceiro como forma de validação, já que sua própria confiança foi destruída. Essa dependência reforça o ciclo: quanto mais ela se anula para agradar, mais perde contato com sua essência e mais frágil se torna sua autoestima.

Outro aspecto é o isolamento. Muitos relacionamentos

abusivos afastam a mulher de amigos, familiares e ambientes que poderiam oferecer apoio. Sem referências externas, ela passa a viver apenas sob a ótica do abusador, acreditando que sua visão é a única possível. Esse isolamento intensifica a sensação de inadequação e aprisiona ainda mais.

O impacto não se limita ao presente. Mesmo após o fim de um relacionamento abusivo, muitas mulheres carregam marcas profundas. A autoestima fragilizada pode se manifestar em dificuldade de confiar novamente, medo de se posicionar ou sensação de não merecer amor saudável. O abuso deixa cicatrizes que exigem tempo e cuidado para serem curadas.

É importante destacar que a corrosão da autoestima não significa fraqueza da vítima, mas sim a força da manipulação exercida pelo abusador. Reconhecer isso é fundamental para que a mulher não se culpe, mas compreenda que foi submetida a um processo de destruição emocional. A consciência é o primeiro passo para reconstruir.

A reconstrução da autoestima após um relacionamento abusivo envolve resgatar a própria voz, reconectar-se com vínculos saudáveis e, muitas vezes, buscar apoio terapêutico. É um processo de reaprender a se olhar com respeito e de recuperar a confiança perdida. Embora doloroso, esse caminho é possível e abre espaço para uma vida mais livre e autêntica.

## A dependência emocional como prisão invisível

A dependência emocional é uma das formas mais sutis de aprisionamento. Diferente das correntes visíveis,

ela se constrói de maneira silenciosa, através de vínculos que parecem afetivos, mas que, na verdade, limitam a liberdade interior. É uma prisão invisível porque não se vê de fora, mas se sente profundamente por dentro.

Essa prisão se manifesta quando a pessoa acredita que não pode viver sem a aprovação ou presença do outro. O valor próprio passa a ser medido pelo olhar externo, e qualquer sinal de rejeição ou indiferença gera angústia intensa. Aos poucos, a identidade se dissolve, e a vida passa a girar em torno de manter o vínculo, mesmo que ele seja destrutivo.

O invisível dessa prisão está justamente na sua sutileza. Muitas vezes, quem está preso não percebe. A dependência emocional pode ser confundida com amor, cuidado ou dedicação. Mas, na verdade, é um estado de submissão, em que o medo de perder o outro é maior do que a vontade de se preservar.

A autoestima é a primeira vítima desse processo. Quando a pessoa não se reconhece como suficiente, entrega ao outro o poder de definir seu valor. Essa entrega cria um ciclo vicioso: quanto mais busca aprovação, mais se afasta de si mesma, e quanto mais se afasta, mais dependente se torna. É um aprisionamento que corrói silenciosamente.

Outro aspecto dessa prisão invisível é o isolamento. A dependência emocional muitas vezes afasta a pessoa de outras relações, hobbies e projetos pessoais. Tudo se concentra em torno do vínculo central, como se nada mais tivesse importância. Esse isolamento reforça a sensação de aprisionamento, porque reduz os espaços de liberdade e de escolha.

Romper essa prisão exige consciência. É preciso reconhecer que o amor não pode ser confundido com dependência. O amor saudável fortalece, dá espaço, per-

mite crescimento. A dependência, ao contrário, sufoca e aprisiona. Essa distinção é fundamental para que a pessoa possa se libertar e reconstruir sua autoestima.

A libertação começa quando se volta o olhar para dentro. Ao perceber que o valor não depende do outro, mas de si mesma, a pessoa começa a recuperar sua autonomia. Esse processo pode ser doloroso, porque envolve enfrentar medos e inseguranças, mas é também profundamente transformador. A prisão invisível se desfaz quando a consciência ilumina o caminho.

Assim, a dependência emocional é uma prisão invisível porque não se vê, mas se sente. Ela corrói silenciosamente a autoestima e limita a liberdade. Mas, ao mesmo tempo, pode ser superada. O primeiro passo é reconhecer sua existência; o segundo, escolher-se novamente. A verdadeira liberdade nasce quando a pessoa decide que não precisa de correntes para se sentir amada.

## **O poder de vínculos saudáveis e de apoio**

Os vínculos que construímos ao longo da vida têm um impacto profundo em nossa forma de existir. Eles não são apenas relações sociais, mas verdadeiros alicerces emocionais que sustentam nossa identidade e fortalecem nossa autoestima. Quando esses vínculos são saudáveis, tornam-se fontes de apoio, segurança e crescimento.

Um vínculo saudável é aquele que respeita a individualidade. Ele não exige que a pessoa se anule para ser aceita, mas valoriza sua essência. É uma relação em que há espaço para diálogo, para divergências e para acolhimento. Esse tipo de vínculo reforça a ideia de que somos dignos de amor e respeito, independentemente de nos-

sas imperfeições.

O apoio que nasce desses vínculos é transformador. Em momentos de fragilidade, ter alguém que escuta sem julgamento e que oferece presença genuína pode ser o diferencial entre desistir e continuar. O apoio não precisa ser grandioso; muitas vezes, está em pequenos gestos, como uma palavra de incentivo ou um abraço silencioso.

Além disso, vínculos saudáveis funcionam como espelhos positivos. Eles nos ajudam a enxergar qualidades que, por vezes, não reconhecemos em nós mesmos. Quando alguém nos valoriza, nos lembra de nossas forças e nos encoraja, passamos a acreditar mais em nosso próprio potencial. Esse reflexo fortalece a autoestima e amplia nossa confiança.

É importante destacar que vínculos saudáveis não são perfeitos. Eles também enfrentam desafios, conflitos e diferenças. O que os torna poderosos é a capacidade de atravessar essas dificuldades sem destruir o respeito mútuo. O apoio permanece mesmo quando há discordância, porque o vínculo se baseia em confiança e cuidado.

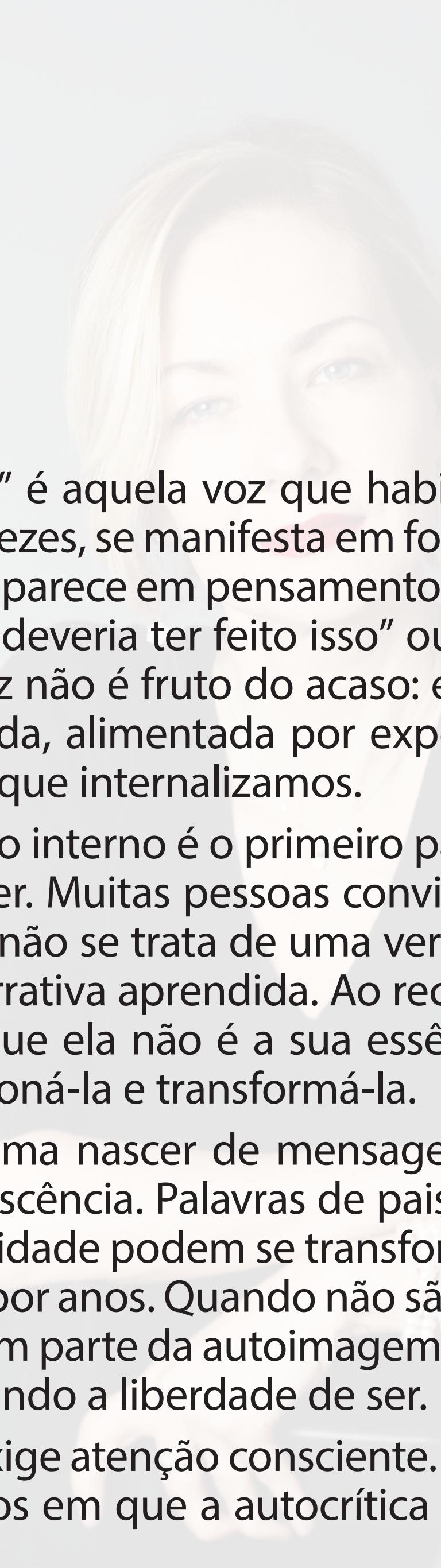
O poder desses vínculos se revela também na construção de redes. Quando a mulher se cerca de pessoas que a apoiam, cria um ambiente de pertencimento e proteção. Essa rede funciona como um espaço seguro, onde ela pode se expressar sem medo e se fortalecer para enfrentar os desafios externos.

Por outro lado, a ausência de vínculos saudáveis pode gerar isolamento e fragilidade emocional. Sem apoio, a autoestima se torna mais vulnerável às críticas e às pressões sociais. Por isso, cultivar relações que nutrem é tão essencial quanto cuidar do corpo ou da mente. É um investimento em bem-estar e em liberdade interior.

## **Capítulo 4**

# **A voz da autosabotagem**

## **Identificação do “crítico interno”**



O “crítico interno” é aquela voz que habita dentro de nós e que, muitas vezes, se manifesta em forma de julgamento severo. Ele aparece em pensamentos como “você não é capaz”, “não deveria ter feito isso” ou “nunca será suficiente”. Essa voz não é fruto do acaso: ela é construída ao longo da vida, alimentada por experiências, cobranças e padrões que internalizamos.

Identificar o crítico interno é o primeiro passo para enfraquecer seu poder. Muitas pessoas convivem com ele sem perceber que não se trata de uma verdade absoluta, mas de uma narrativa aprendida. Ao reconhecer que essa voz existe e que ela não é a sua essência, abre-se espaço para questioná-la e transformá-la.

Esse crítico costuma nascer de mensagens recebidas na infância e adolescência. Palavras de pais, professores ou figuras de autoridade podem se transformar em ecos que permanecem por anos. Quando não são revisitados, esses ecos se tornam parte da autoimagem, corroendo a autoestima e limitando a liberdade de ser.

A identificação exige atenção consciente. É preciso observar os momentos em que a autocrítica surge: diante

de um erro, de uma comparação ou de uma decisão importante. Perguntar-se “essa voz é realmente minha ou é um reflexo de algo que ouvi no passado?” ajuda a separar o que é genuíno do que é herdado.

Reconhecer o crítico interno não significa eliminá-lo completamente. Ele pode até ter uma função de alerta, mas precisa ser colocado em perspectiva. O problema não é a existência da crítica, mas sua intensidade e frequência. Quando ela domina, paralisa; quando é equilibrada, pode até contribuir para o crescimento.

Ao identificar essa voz, abre-se espaço para cultivar uma nova narrativa interna. Substituir frases destrutivas por palavras de encorajamento é um exercício diário. É como aprender a falar consigo mesmo com mais compaixão, como falaria com um amigo querido. Essa mudança fortalece a autoestima e devolve confiança.

O processo de identificação também é libertador porque devolve autonomia. Quando a pessoa percebe que não precisa acreditar em tudo que pensa, descobre que pode escolher quais vozes escutar. Essa consciência é um marco na jornada de autoconhecimento e no fortalecimento da relação consigo mesma.

## **Técnicas para transformar pensamentos autodestrutivos**

Os pensamentos autodestrutivos são como pequenas sementes que, quando não identificadas, podem crescer e se transformar em árvores que sufocam a autoestima. Eles surgem em forma de frases internas como “não sou capaz”, “não mereço” ou “vou fracassar”. Embora pareçam naturais, esses pensamentos são aprendidos e reforçados ao longo da vida, e por isso podem ser trans-

formados.

A primeira técnica é a identificação consciente. Antes de transformar, é preciso reconhecer. Observar os momentos em que a mente repete padrões negativos e dar nome a eles é um passo essencial. Quando você percebe que está diante de um pensamento autodestrutivo, já começa a enfraquecer seu poder.

A segunda técnica é a reestruturação cognitiva. Esse processo consiste em questionar a veracidade do pensamento. Perguntar-se: “Isso é um fato ou apenas uma interpretação?” ajuda a abrir espaço para novas perspectivas. Muitas vezes, o pensamento autodestrutivo não resiste a uma análise racional e se revela apenas como uma crença limitante.

Outra técnica poderosa é a substituição por afirmações positivas. Não basta apenas negar o pensamento negativo; é preciso oferecer à mente uma nova narrativa. Frases como “eu sou capaz de aprender”, “eu mereço respeito” ou “eu posso tentar novamente” funcionam como antídotos que fortalecem a autoestima e criam novos padrões internos.

A prática da atenção plena (mindfulness) também é uma ferramenta eficaz. Ao trazer o foco para o presente, a pessoa aprende a observar seus pensamentos sem se identificar com eles. Em vez de se deixar arrastar pela corrente negativa, ela passa a enxergar os pensamentos como nuvens que vêm e vão, sem precisar segui-los.

O autodiálogo compassivo é outra técnica transformadora. Em vez de se criticar duramente, a pessoa pode aprender a falar consigo mesma como falaria com um amigo querido. Esse exercício de compaixão interna reduz a força dos pensamentos autodestrutivos e fortalece a relação consigo mesma.

Por fim, a ação prática é fundamental. Pensamentos autodestrutivos ganham força quando permanecem apenas no campo mental. Ao agir — mesmo em pequenos passos — a pessoa prova para si mesma que é capaz. Cada ação concreta funciona como evidência contra a narrativa negativa, enfraquecendo-a e abrindo espaço para confiança.

## **O papel da psicanálise na escuta dessa voz**

A psicanálise nasceu como um espaço de escuta. Diferente de outras abordagens que buscam respostas rápidas ou soluções imediatas, ela se dedica a ouvir aquilo que muitas vezes não é dito de forma consciente: os silêncios, os lapsos, os sintomas e, sobretudo, a voz interna que nos acompanha. Essa voz pode ser crítica, exigente ou até autodestrutiva, e a psicanálise oferece um lugar para compreendê-la.

Escutar essa voz não significa aceitá-la como verdade absoluta. Pelo contrário, a psicanálise ajuda a revelar sua origem. Muitas vezes, o “crítico interno” é resultado de experiências da infância, de vínculos familiares ou de padrões culturais que foram internalizados. Ao trazer essas raízes à consciência, o sujeito pode compreender que essa voz não é sua essência, mas uma construção que pode ser questionada.

O papel da psicanálise é justamente criar um espaço seguro onde essa voz possa se manifestar sem censura. O paciente fala, e o analista escuta. Nesse processo, o que parecia apenas um julgamento interno começa a ganhar forma, história e sentido. A escuta psicanalítica transforma o que era opressor em material de reflexão.

Essa escuta também permite que o sujeito perceba a diferença entre o que deseja e o que foi imposto. Muitas vezes, a voz interna repete exigências externas — da família, da sociedade, da cultura. Ao reconhecer essa diferença, a pessoa pode começar a separar o que realmente lhe pertence do que foi herdado. Esse movimento é libertador, porque devolve autonomia.

Outro aspecto fundamental é que a psicanálise não busca silenciar essa voz, mas compreendê-la. O silêncio imposto poderia apenas reforçar a repressão. O objetivo é dar lugar à palavra, permitir que o sujeito fale e se escute, até que consiga construir uma nova relação com essa voz. Em vez de inimiga, ela pode se tornar uma fonte de autoconhecimento.

A escuta psicanalítica também fortalece a autoestima. Quando a pessoa percebe que pode falar sem julgamento e que sua experiência tem valor, começa a se reconhecer como digna de atenção e cuidado. Esse reconhecimento interno é um dos maiores ganhos do processo analítico.

Assim, o papel da psicanálise na escuta dessa voz é duplo: revelar sua origem e transformar sua função. Ao invés de ser apenas um crítico que corrói, essa voz pode se tornar um sinal de que algo precisa ser olhado com mais atenção. A psicanálise ensina que não é preciso calar a voz interna, mas aprender a escutá-la de forma diferente.

## Capítulo 5

# Autoestima na prática

## **Pequenas atitudes diárias que fortalecem o amor próprio**

O amor próprio não nasce de grandes acontecimentos, mas de pequenos gestos cotidianos. Muitas vezes, acreditamos que para nos sentirmos bem precisamos de conquistas extraordinárias ou mudanças radicais. No entanto, são as atitudes simples, repetidas dia após dia, que constroem uma base sólida de autoestima e confiança.

Essas pequenas atitudes começam com o cuidado básico. Dormir bem, alimentar-se de forma equilibrada e reservar momentos de descanso são formas de dizer ao corpo e à mente: “eu importo”. Quando a pessoa se permite cuidar de si, está enviando uma mensagem interna de valorização, que fortalece o amor próprio.

Outro gesto poderoso é a prática da gratidão. Ao reconhecer diariamente algo positivo — seja uma conquista, um aprendizado ou até um momento de paz — a pessoa treina o olhar para enxergar valor em sua própria vida. Esse exercício simples ajuda a combater pensamentos autodestrutivos e reforça a percepção de que há motivos para se sentir bem consigo mesma.

O diálogo interno também é uma atitude diária que

transforma. Substituir frases de crítica por palavras de incentivo é um exercício constante. Em vez de “não vou conseguir”, dizer “vou tentar e aprender com isso” muda a forma como nos relacionamos com nossas próprias falhas. Essa mudança de narrativa fortalece a autoestima e cria confiança.

Estabelecer limites é outra prática essencial. Dizer “não” quando necessário, respeitar o próprio tempo e não se sobrecarregar são atitudes que demonstram respeito por si mesmo. Cada vez que a pessoa se posiciona, reafirma que sua vida e seu bem-estar têm valor. Esse respeito próprio é um dos pilares do amor próprio.

Também é importante celebrar pequenas conquistas. Reconhecer que cada passo, por menor que pareça, é parte de um caminho maior. Essa celebração diária evita que a pessoa viva apenas em função de grandes metas e ajuda a perceber que o crescimento está presente em cada momento.

Por fim, cultivar momentos de prazer e conexão consigo mesmo é uma atitude que fortalece o amor próprio. Ler um livro, caminhar ao ar livre, ouvir música ou simplesmente respirar em silêncio são gestos que alimentam a alma. Eles lembram que a vida não é apenas obrigação, mas também espaço para alegria e presença.

Assim, pequenas atitudes diárias são como tijolos que constroem a casa do amor próprio. Elas parecem simples, mas acumuladas ao longo do tempo criam uma estrutura firme e duradoura. O segredo está em perceber que o amor próprio não é um destino distante, mas um caminho que se percorre todos os dias, passo a passo, gesto a gesto.

## Autocuidado além da estética: espiritualidade, descanso, prazer

O autocuidado é muitas vezes reduzido à estética: cuidar da pele, do cabelo, do corpo. Embora esses aspectos tenham seu valor, limitar o autocuidado apenas à aparência é empobrecer sua verdadeira essência. O autocuidado é, na realidade, um ato de conexão profunda consigo mesmo, que vai muito além do que se vê no espelho.

A espiritualidade é uma dimensão essencial desse processo. Não se trata necessariamente de religião, mas da capacidade de se conectar com algo maior, seja através da meditação, da oração ou da contemplação da natureza. Essa prática fortalece o sentido de pertencimento e dá significado à vida, nutrindo o interior de forma tão importante quanto o cuidado externo.

O descanso é outro pilar do autocuidado. Em uma sociedade que valoriza a produtividade incessante, parar é quase um ato de resistência. Permitir-se dormir bem, descansar a mente e o corpo, é reconhecer que não somos máquinas. O descanso não é perda de tempo, mas investimento em saúde, equilíbrio e clareza emocional.

O prazer também faz parte desse cuidado integral. Muitas vezes, ele é visto como luxo ou como algo secundário, mas na verdade é vital. Permitir-se momentos de alegria, seja através da arte, da música, da comida ou da companhia de pessoas queridas, é alimentar a alma. O prazer nos lembra que viver não é apenas cumprir obrigações, mas também experimentar beleza e leveza.

Quando o autocuidado inclui espiritualidade, descanso e prazer, ele se torna completo. Não é apenas sobre como nos apresentamos ao mundo, mas sobre como nos sentimos por dentro.

Esse olhar integral fortalece a autoestima, porque mostra que nosso valor não depende apenas da aparência, mas da forma como cuidamos de nossa essência.

Esse tipo de autocuidado também nos protege contra a exaustão emocional. Ao equilibrar estética com espiritualidade, descanso e prazer, criamos uma rotina que nos sustenta em momentos de dificuldade. É como construir uma base sólida que nos permite enfrentar os desafios sem perder o contato com quem realmente somos.

## **Exercícios de escrita reflexiva e afirmações conscientes**

A escrita reflexiva é uma ferramenta poderosa de autoconhecimento. Ao colocar pensamentos e sentimentos no papel, criamos um espaço seguro para organizar ideias, dar forma às emoções e enxergar padrões internos que muitas vezes passam despercebidos. Escrever é, nesse sentido, uma forma de escuta: escuta de si mesmo, sem filtros ou julgamentos.

Esses exercícios de escrita funcionam como espelhos. Quando descrevemos nossas experiências, revelamos não apenas o que aconteceu, mas também como interpretamos e sentimos cada situação. Essa prática ajuda a identificar crenças limitantes, medos e desejos ocultos. É um processo de revelação que fortalece a consciência sobre quem somos e o que precisamos transformar.

As afirmações conscientes complementam esse movimento. Elas são frases positivas e intencionais que reprogramam a forma como nos relacionamos com nós mesmos. Diferente de repetir palavras vazias, afirmações conscientes exigem presença e verdade. Quando dizemos “eu mereço respeito” ou “eu sou capaz de apren-

der”, estamos escolhendo alimentar uma narrativa interna que fortalece a autoestima.

O poder dessas práticas está na repetição. Escrever diariamente sobre sentimentos e experiências cria consistência no processo de autoconhecimento. Da mesma forma, repetir afirmações conscientes ajuda a substituir pensamentos autodestrutivos por narrativas mais saudáveis. Pequenos gestos, feitos com regularidade, constroem grandes mudanças ao longo do tempo.

É importante destacar que tanto a escrita reflexiva quanto as afirmações conscientes não são fórmulas mágicas. Elas não eliminam instantaneamente dores ou inseguranças, mas oferecem ferramentas para lidar com elas de forma mais consciente. São práticas que convoram à paciência e ao cuidado, lembrando que o processo de transformação é gradual.

Esses exercícios também fortalecem a autonomia. Ao escrever e afirmar, a pessoa se torna protagonista de sua própria história. Ela deixa de depender exclusivamente da validação externa e passa a construir internamente sua percepção de valor. Essa autonomia é um dos pilares do amor próprio e da autoestima.

Além disso, a escrita reflexiva e as afirmações conscientes criam um espaço de reconexão. Em meio ao ritmo acelerado da vida, parar para escrever ou repetir uma frase positiva é um gesto de presença. É dizer a si mesmo: “eu importo, eu mereço atenção”. Esse gesto simples pode transformar a forma como nos relacionamos com o mundo.

Assim, “exercícios de escrita reflexiva e afirmações conscientes” são convites para cultivar uma relação mais saudável consigo mesmo. Eles unem reflexão e ação, pensamento e palavra, criando um caminho de fortalecimento interno. Quando praticados com constância, tornam-se

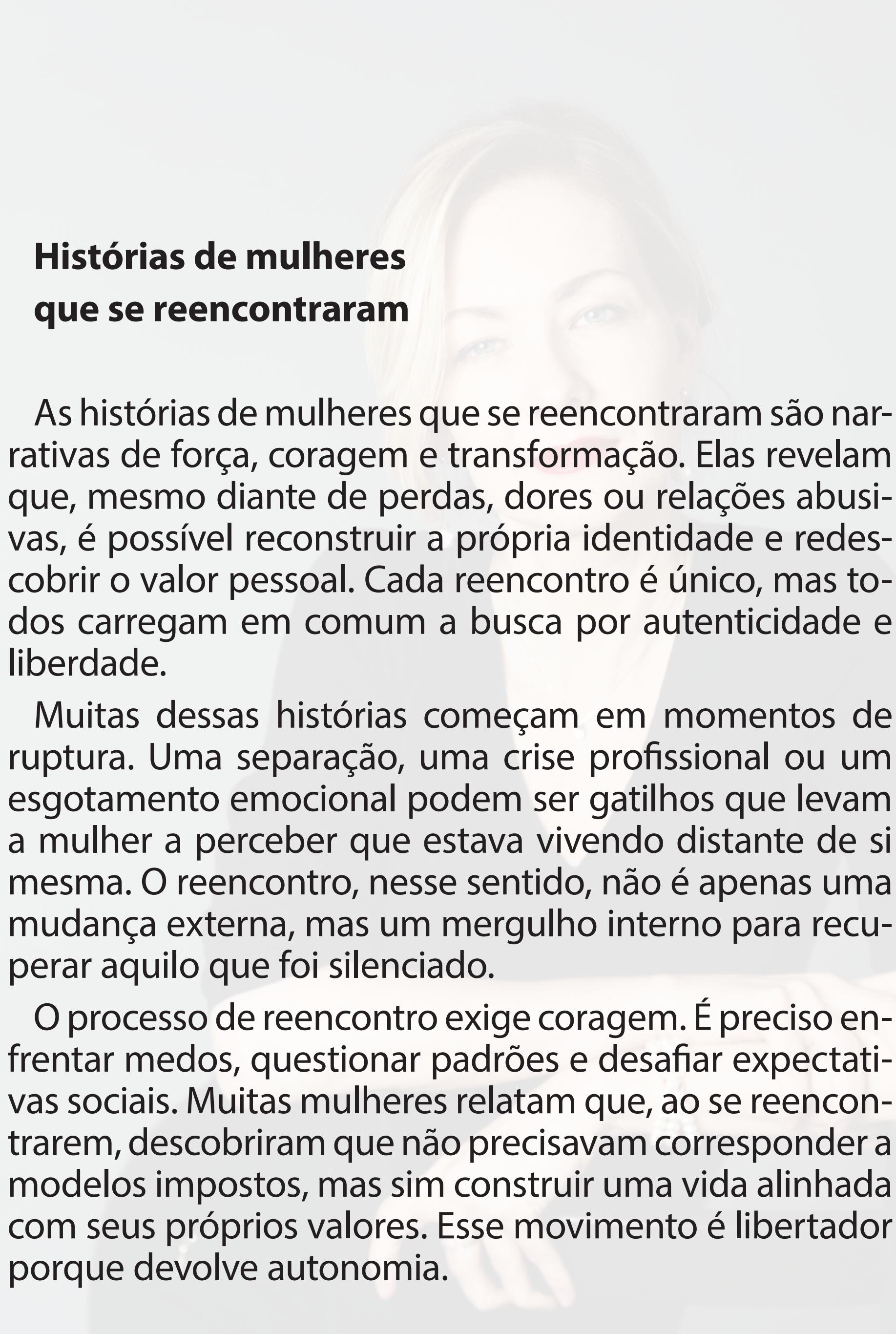
aliados poderosos na construção de uma vida mais autêntica e plena.



# Capítulo 6

# Reconstrução e liberdade

## **Histórias de mulheres que se reencontraram**



As histórias de mulheres que se reencontraram são narrativas de força, coragem e transformação. Elas revelam que, mesmo diante de perdas, dores ou relações abusivas, é possível reconstruir a própria identidade e redescobrir o valor pessoal. Cada reencontro é único, mas todos carregam em comum a busca por autenticidade e liberdade.

Muitas dessas histórias começam em momentos de ruptura. Uma separação, uma crise profissional ou um esgotamento emocional podem ser gatilhos que levam a mulher a perceber que estava vivendo distante de si mesma. O reencontro, nesse sentido, não é apenas uma mudança externa, mas um mergulho interno para recuperar aquilo que foi silenciado.

O processo de reencontro exige coragem. É preciso enfrentar medos, questionar padrões e desafiar expectativas sociais. Muitas mulheres relatam que, ao se reencontrarem, descobriram que não precisavam corresponder a modelos impostos, mas sim construir uma vida alinhada com seus próprios valores. Esse movimento é libertador porque devolve autonomia.

Essas histórias também mostram a importância dos vínculos de apoio. Amigas, familiares, grupos de mulheres ou até espaços terapêuticos funcionam como redes que sustentam o processo de reencontro. O apoio externo ajuda a fortalecer a autoestima e a lembrar que ninguém precisa caminhar sozinho.

Outro aspecto marcante é que o reencontro não significa perfeição, mas aceitação. As mulheres que se reencontraram aprenderam a olhar para suas fragilidades com compaixão, reconhecendo que elas fazem parte da jornada. Esse olhar mais humano e menos crítico é fundamental para construir uma relação saudável consigo mesma.

Essas narrativas inspiram porque mostram que o reencontro é possível em qualquer fase da vida. Não importa a idade ou a circunstância: sempre há espaço para recomeçar. O reencontro é, na verdade, um ato de escolha — escolher-se novamente, escolher viver de forma mais plena e verdadeira.

Assim, “histórias de mulheres que se reencontraram” são convites para refletir sobre nossa própria trajetória. Elas nos lembram que o reencontro não é um destino distante, mas um processo contínuo de escuta, coragem e amor próprio. Cada mulher que se reencontra abre caminho para que outras também descubram que é possível se reinventar e florescer.

## **Pequenas histórias de reencontros**

### **1. Ana e o silêncio reencontrado**

Ana passou anos em um relacionamento abusivo, acre-

ditando que sua voz não tinha valor. Após a separação, começou a escrever diariamente em um diário. No início, eram apenas frases soltas, mas com o tempo percebeu que estava reconstruindo sua identidade. O reencontro aconteceu quando ela leu suas próprias palavras e reconheceu: “eu existo, eu importo”.

## 2. Clara e a dança da liberdade

Clara sempre se sentiu aprisionada por padrões estéticos. Evitava espelhos e roupas que mostrasse seu corpo. Um dia, aceitou o convite de uma amiga para uma aula de dança livre. No começo, seus movimentos eram tímidos, mas logo percebeu que podia se expressar sem julgamento. O reencontro veio no ritmo da música, quando entendeu que seu corpo era aliado, não inimigo.

## 3. Júlia e o retorno às raízes

Júlia cresceu ouvindo que precisava ser “forte” e nunca demonstrar fragilidade. Após um período de esgotamento profissional, decidiu visitar a cidade natal e reencontrar familiares. Ao ouvir histórias antigas e sentir o acolhimento da sua comunidade, percebeu que não precisava carregar tudo sozinha. O reencontro foi com suas raízes, que lhe devolveram pertencimento e leveza.

## 4. Marta e o poder da rede de apoio

Marta enfrentou a perda de um emprego e mergulhou em insegurança. Ao participar de um grupo de mulheres empreendedoras, encontrou apoio e inspiração. Cada encontro era um lembrete de que ela não estava sozinha. O reencontro aconteceu quando percebeu que sua força crescia ao lado de outras mulheres, e que juntas podiam se reinventar.

## 5. Helena e o despertar espiritual

Helena buscava constantemente aprovação externa. Um dia, decidiu iniciar práticas de meditação e espiritualidade. No silêncio, encontrou respostas que não vinham de fora, mas de dentro. O reencontro foi com sua própria essência, ao perceber que não precisava provar nada para ser digna de amor e respeito.

### **Como transformar dor em potência**

A dor é uma experiência universal. Todos, em algum momento da vida, enfrentam perdas, frustrações ou situações que parecem insuportáveis. No entanto, a dor não precisa ser apenas um fardo; ela pode se tornar matéria-prima para crescimento e transformação. O desafio está em aprender a ressignificá-la, em vez de permitir que nos paralise.

Transformar dor em potência significa reconhecer que o sofrimento carrega em si uma energia latente. Essa energia pode ser canalizada para criar novos caminhos, fortalecer a resiliência e ampliar a consciência sobre si mesmo. A dor, quando acolhida, deixa de ser apenas destrutiva e passa a ser combustível para mudanças profundas.

O primeiro passo nesse processo é a aceitação. Negar ou reprimir a dor apenas prolonga seu impacto. Quando a pessoa se permite sentir, ela abre espaço para compreender o que está acontecendo e, a partir daí, pode escolher como lidar com a experiência. A aceitação não é conformismo, mas um ato de coragem que dá início à transformação.

Outro aspecto essencial é a ressignificação. Perguntar-

-se: “O que posso aprender com isso?” ou “Como essa experiência pode me tornar mais forte?” ajuda a mudar a perspectiva. A dor deixa de ser apenas um obstáculo e passa a ser vista como oportunidade de crescimento. Essa mudança de olhar é o que transforma sofrimento em potência.

A potência nasce também da ação. Muitas pessoas que enfrentaram dores intensas encontraram, nesse processo, motivação para criar projetos, ajudar outras pessoas ou reinventar suas vidas. A energia que antes estava aprisionada na dor se converte em movimento, em força criativa, em impulso para construir algo novo.

É importante destacar que transformar dor em potência não significa romantizar o sofrimento. A dor é real e muitas vezes devastadora. O que se propõe é reconhecer que, mesmo em meio à dificuldade, existe a possibilidade de extrair aprendizado e força. Essa postura não elimina a dor, mas a coloca em um lugar diferente: o de catalisadora de mudança.

Assim, transformar dor em potência é um processo de consciência, aceitação e ação. É escolher não ser definido pelo sofrimento, mas utilizá-lo como trampolim para uma vida mais autêntica e resiliente. A dor, quando ressignificada, revela uma potência que talvez nunca fosse descoberta sem ela.

## **O futuro como espaço de escolha e autonomia**

O futuro é frequentemente visto como algo distante, incerto e fora do nosso controle. No entanto, pensar nele como um espaço de escolha e autonomia muda completamente a perspectiva. Em vez de ser apenas um

território de expectativas ou medos, o futuro se torna um campo aberto, onde cada decisão presente constrói possibilidades.

A escolha é o elemento que dá forma ao futuro. Cada gesto, por menor que pareça, é uma semente lançada adiante. Decidir cuidar de si, investir em conhecimento ou cultivar vínculos saudáveis são escolhas que moldam o amanhã. O futuro, nesse sentido, não é apenas o que acontece, mas o que escolhemos criar.

A autonomia é o que garante que essas escolhas sejam genuínas. Quando a pessoa se reconhece como protagonista da própria vida, deixa de viver apenas sob padrões externos e passa a construir um caminho alinhado com seus valores. Autonomia não significa isolamento, mas a capacidade de decidir sem se anular diante das expectativas alheias.

Pensar o futuro como espaço de escolha e autonomia também é um convite à responsabilidade. Se cada decisão influencia o que virá, é preciso assumir consciência sobre o que se escolhe. Essa responsabilidade não deve ser vista como peso, mas como poder: o poder de transformar a própria história e de não se deixar aprisionar por narrativas impostas.

Esse olhar também ajuda a combater a sensação de impotência. Muitas vezes, o futuro é visto como algo que simplesmente “acontece” ou que depende de fatores externos. Ao perceber que existe autonomia, a pessoa descobre que pode agir, mesmo em pequenas atitudes, para direcionar sua trajetória. Essa percepção fortalece a autoestima e devolve esperança.

O futuro como espaço de escolha e autonomia é, portanto, um território de liberdade. É a possibilidade de reinventar-se, de mudar de direção, de recomeçar. Não importa o que ficou para trás: sempre há espaço para

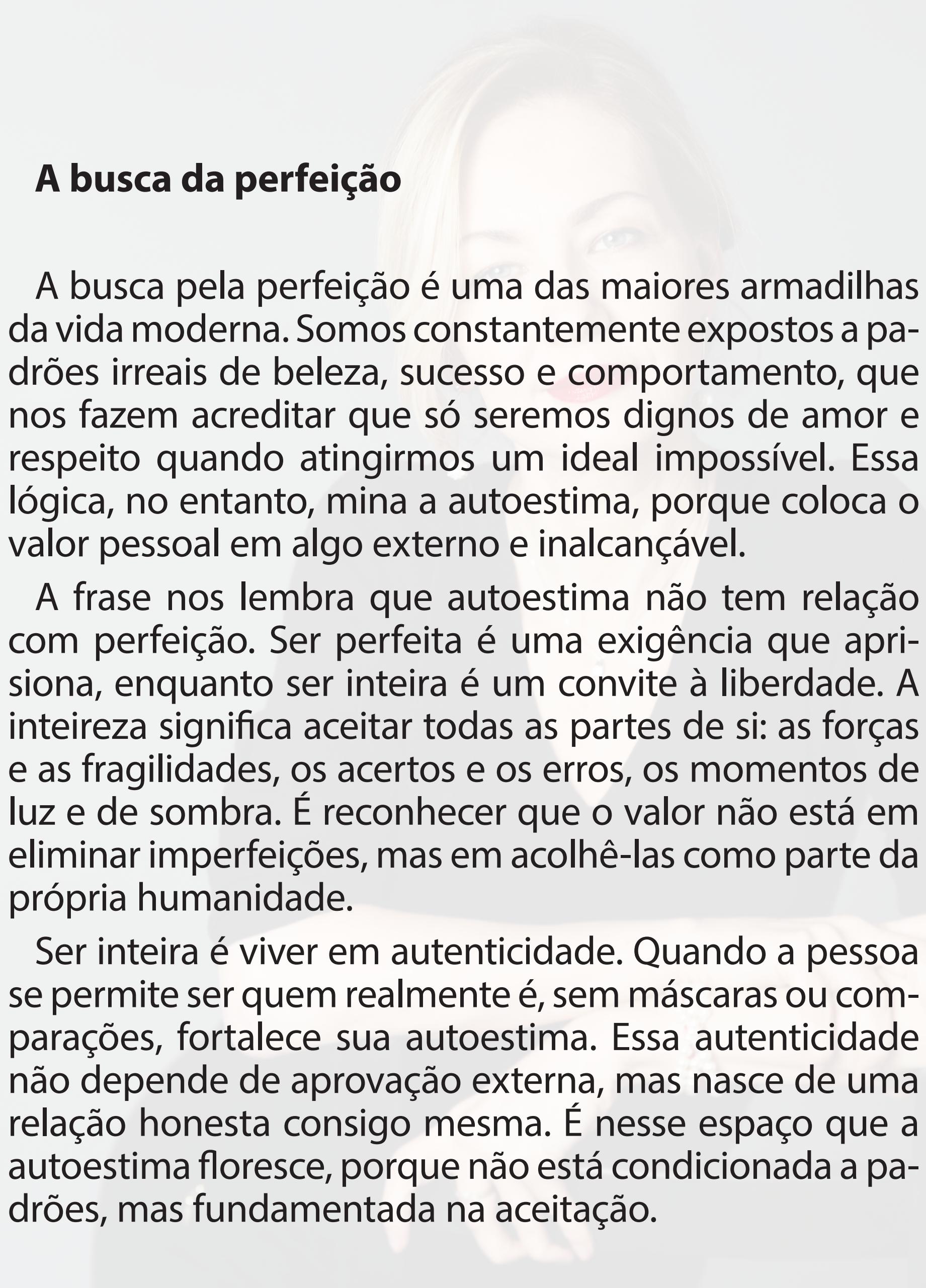
novas escolhas que podem transformar o caminho. Essa liberdade é o que torna o futuro tão potente.

Assim, essa frase nos lembra que o futuro não é apenas destino, mas construção. Ele se abre como um espaço onde cada pessoa pode exercer sua autonomia e fazer escolhas que refletem quem realmente é. O futuro, nesse sentido, não é algo que se espera, mas algo que se cria — e essa criação é um ato de coragem e de amor próprio.

## Capítulo 7

# Ideias que nos vendem

## **A busca da perfeição**



A busca pela perfeição é uma das maiores armadilhas da vida moderna. Somos constantemente expostos a padrões irreais de beleza, sucesso e comportamento, que nos fazem acreditar que só seremos dignos de amor e respeito quando atingirmos um ideal impossível. Essa lógica, no entanto,mina a autoestima, porque coloca o valor pessoal em algo externo e inalcançável.

A frase nos lembra que autoestima não tem relação com perfeição. Ser perfeita é uma exigência que aprisiona, enquanto ser inteira é um convite à liberdade. A inteireza significa aceitar todas as partes de si: as forças e as fragilidades, os acertos e os erros, os momentos de luz e de sombra. É reconhecer que o valor não está em eliminar imperfeições, mas em acolhê-las como parte da própria humanidade.

Ser inteira é viver em autenticidade. Quando a pessoa se permite ser quem realmente é, sem máscaras ou comparações, fortalece sua autoestima. Essa autenticidade não depende de aprovação externa, mas nasce de uma relação honesta consigo mesma. É nesse espaço que a autoestima floresce, porque não está condicionada a padrões, mas fundamentada na aceitação.

A perfeição, por outro lado, gera ansiedade e insegurança. Quem busca ser perfeita nunca se sente suficiente, porque sempre haverá algo a melhorar ou corrigir. Essa busca incessante cria um vazio, uma sensação de inadequação permanente. Já a inteireza traz paz, porque permite reconhecer que não é preciso ser impecável para ser valiosa.

A autoestima como inteireza também envolve compaixão. É olhar para si com gentileza, mesmo nos momentos de falha. É entender que errar faz parte do processo de crescimento e que cada experiência, positiva ou negativa, contribui para a construção de quem somos. Essa compaixão interna é o que sustenta a autoestima em longo prazo.

Outro aspecto importante é que ser inteira não significa estagnação. Pelo contrário, é estar aberta ao aprendizado e à transformação, sem perder o respeito por si mesma. A pessoa inteira sabe que pode evoluir, mas não precisa negar quem é hoje para se sentir digna. Essa postura equilibra movimento e aceitação, criando uma autoestima sólida e flexível.

## **Convite à análise como caminho de aprofundamento**

A análise, seja ela psicanalítica ou reflexiva, é um convite para olhar além da superfície. Muitas vezes, vivemos em um ritmo acelerado, respondendo às demandas externas sem tempo para escutar nossas próprias necessidades. O convite à análise é, portanto, um chamado para desacelerar e mergulhar em si mesmo, reconhecendo que o verdadeiro aprofundamento só acontece quando nos permitimos escutar nossas vozes internas.

Esse caminho de aprofundamento não é linear nem imediato. Ele exige paciência, coragem e disposição para enfrentar aquilo que muitas vezes preferimos evitar: medos, inseguranças, dores e contradições. A análise abre espaço para que esses conteúdos venham à tona, não como inimigos, mas como partes legítimas da nossa história que precisam ser compreendidas.

O convite à análise também é um convite à liberdade. Quando nos aprofundamos em nossas experiências, começamos a perceber que muitos dos padrões que seguimos não são realmente nossos, mas foram herdados de expectativas familiares, sociais ou culturais. A análise nos ajuda a separar o que é imposto do que é genuíno, permitindo que façamos escolhas mais conscientes e autênticas.

Outro aspecto fundamental é que a análise não busca perfeição, mas *inteireza*. O aprofundamento não significa eliminar fragilidades, mas aprender a conviver com elas de forma mais saudável. É reconhecer que ser inteiro envolve acolher tanto as forças quanto as vulnerabilidades, e que essa aceitação é o que fortalece a autoestima e a autonomia.

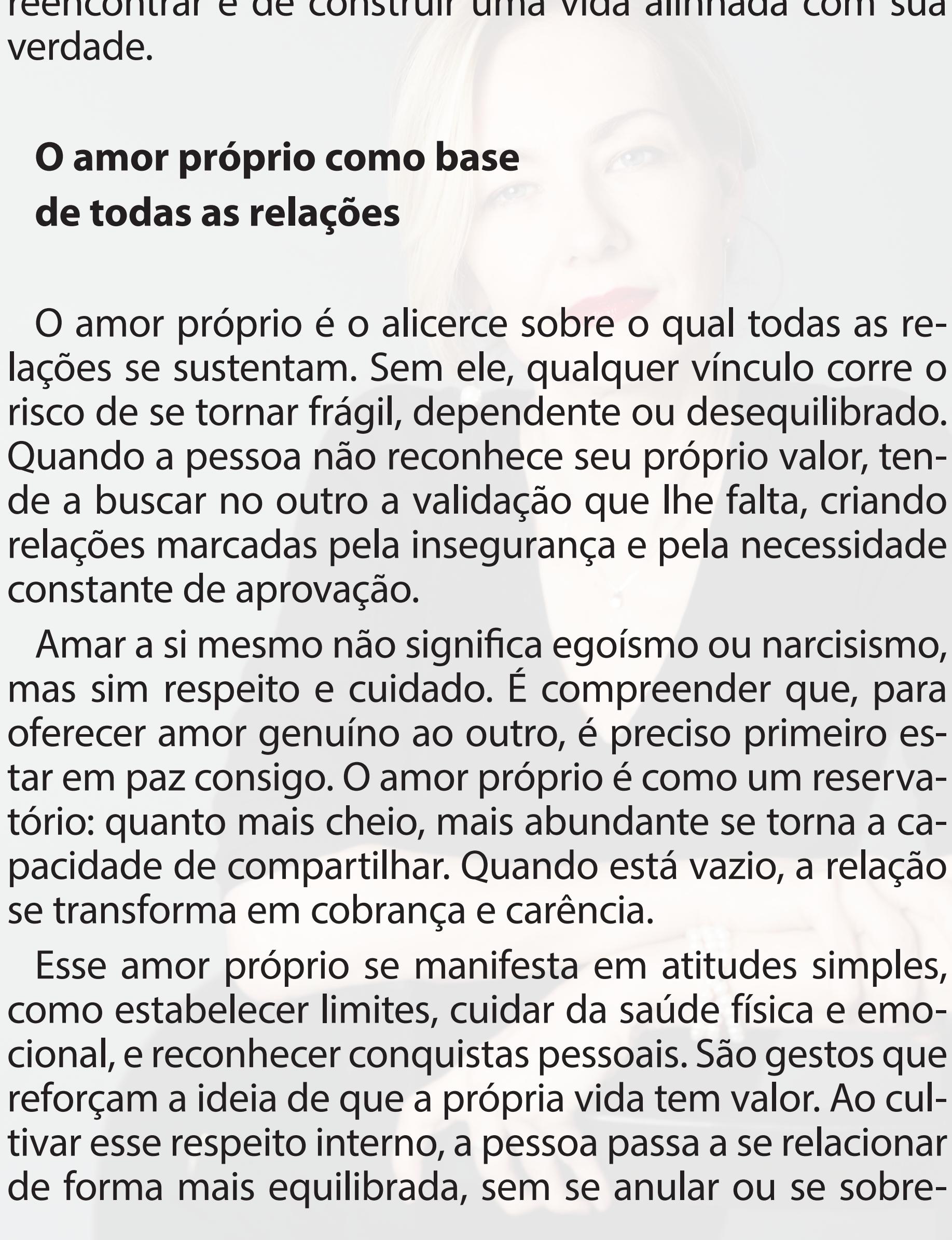
Esse processo também nos ensina a escutar de maneira diferente. Ao analisar nossas próprias narrativas, aprendemos a dar valor às palavras que usamos, aos silêncios que guardamos e às emoções que expressamos. Essa escuta profunda nos conecta não apenas conosco, mas também com os outros, criando vínculos mais verdadeiros e relações mais saudáveis.

O convite à análise é, portanto, um convite ao autoco-nhecimento. É escolher se olhar com honestidade, mesmo quando isso significa enfrentar desconfortos. Esse mergulho abre portas para novas possibilidades de vida, porque nos permite compreender melhor quem somos

e o que realmente desejamos.

Assim, pensar a análise como caminho de aprofundamento é reconhecer que não há atalhos para a transformação. O aprofundamento exige tempo, escuta e coragem, mas oferece em troca algo precioso: a chance de viver de forma mais plena, consciente e autêntica. Aceitar esse convite é dar a si mesmo a oportunidade de se reencontrar e de construir uma vida alinhada com sua verdade.

## **O amor próprio como base de todas as relações**



O amor próprio é o alicerce sobre o qual todas as relações se sustentam. Sem ele, qualquer vínculo corre o risco de se tornar frágil, dependente ou desequilibrado. Quando a pessoa não reconhece seu próprio valor, tende a buscar no outro a validação que lhe falta, criando relações marcadas pela insegurança e pela necessidade constante de aprovação.

Amar a si mesmo não significa egoísmo ou narcisismo, mas sim respeito e cuidado. É compreender que, para oferecer amor genuíno ao outro, é preciso primeiro estar em paz consigo. O amor próprio é como um reservatório: quanto mais cheio, mais abundante se torna a capacidade de compartilhar. Quando está vazio, a relação se transforma em cobrança e carência.

Esse amor próprio se manifesta em atitudes simples, como estabelecer limites, cuidar da saúde física e emocional, e reconhecer conquistas pessoais. São gestos que reforçam a ideia de que a própria vida tem valor. Ao cultivar esse respeito interno, a pessoa passa a se relacionar de forma mais equilibrada, sem se anular ou se sobre-

carregar.

Nas relações afetivas, o amor próprio é o que impede a dependência emocional. Ele garante que o vínculo seja construído em parceria, e não em submissão. Quando cada indivíduo se reconhece como inteiro, a relação se torna espaço de troca e crescimento, em vez de aprisionamento. O amor próprio, nesse sentido, é a chave para vínculos saudáveis.

Também nas relações familiares e profissionais, o amor próprio desempenha papel central. Ele permite que a pessoa se posicione, expresse suas opiniões e defenda seus limites sem medo de rejeição. Essa postura fortalece o respeito mútuo e cria ambientes mais justos e acolhedores.

É importante lembrar que o amor próprio não é estático, mas um processo contínuo. Ele precisa ser cultivado diariamente, porque as pressões externas e internas podem enfraquecê-lo. Cada escolha de cuidado, cada palavra de incentivo a si mesmo, cada gesto de respeito reforça esse alicerce invisível que sustenta todas as relações.

O amor próprio é o alicerce sobre o qual todas as relações se sustentam. Sem ele, qualquer vínculo corre o risco de se tornar frágil, dependente ou desequilibrado. Quando a pessoa não reconhece seu próprio valor, tende a buscar no outro a validação que lhe falta, criando relações marcadas pela insegurança e pela necessidade constante de aprovação.

Amar a si mesmo não significa egoísmo ou narcisismo, mas sim respeito e cuidado. É compreender que, para oferecer amor genuíno ao outro, é preciso primeiro estar em paz consigo. O amor próprio é como um reservatório: quanto mais cheio, mais abundante se torna a capacidade de compartilhar. Quando está vazio, a relação

se transforma em cobrança e carência.

Esse amor próprio se manifesta em atitudes simples, como estabelecer limites, cuidar da saúde física e emocional, e reconhecer conquistas pessoais. São gestos que reforçam a ideia de que a própria vida tem valor. Ao cultivar esse respeito interno, a pessoa passa a se relacionar de forma mais equilibrada, sem se anular ou se sobre-carregar.

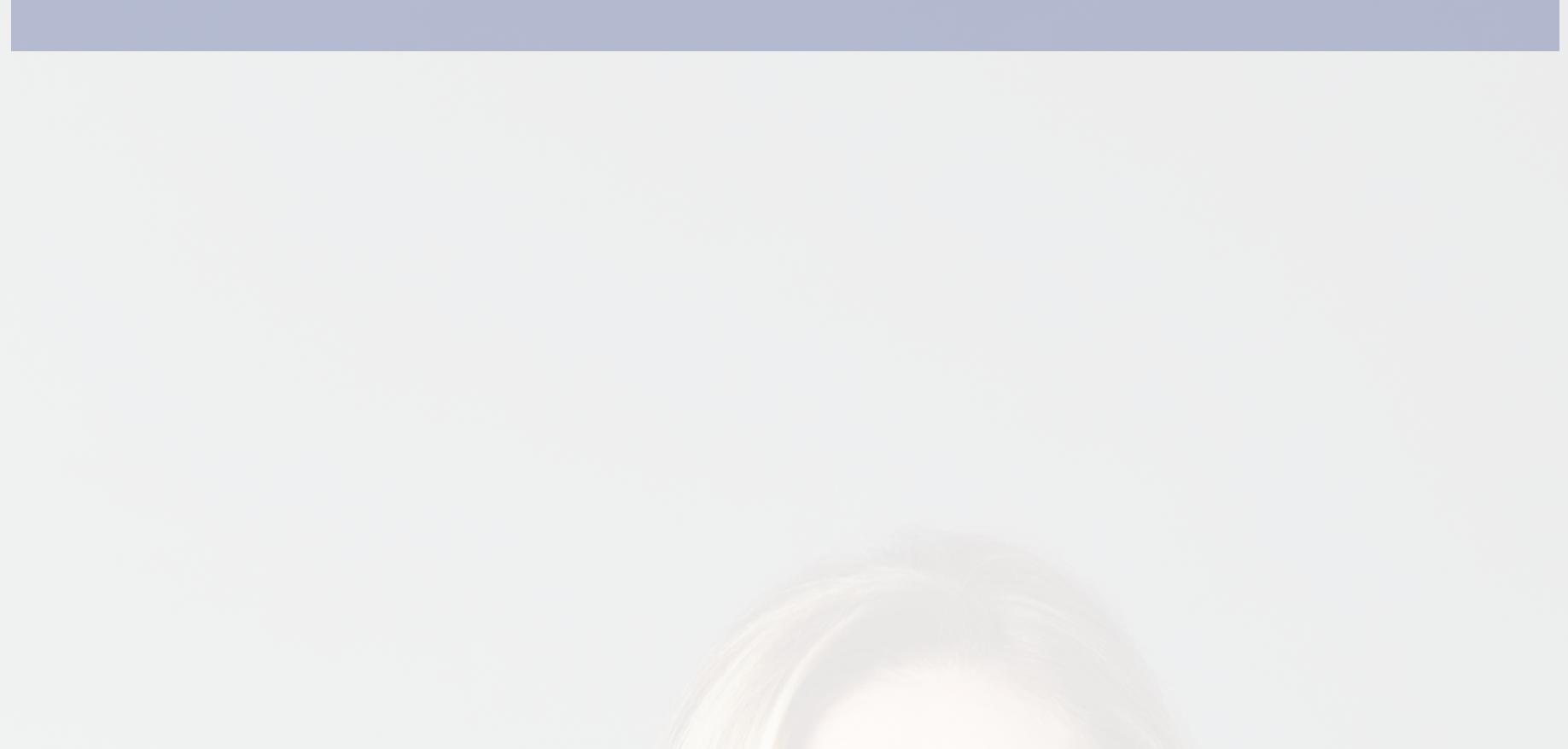
Nas relações afetivas, o amor próprio é o que impede a dependência emocional. Ele garante que o vínculo seja construído em parceria, e não em submissão. Quando cada indivíduo se reconhece como inteiro, a relação se torna espaço de troca e crescimento, em vez de aprisionamento. O amor próprio, nesse sentido, é a chave para vínculos saudáveis.

Também nas relações familiares e profissionais, o amor próprio desempenha papel central. Ele permite que a pessoa se posicione, expresse suas opiniões e defenda seus limites sem medo de rejeição. Essa postura fortalece o respeito mútuo e cria ambientes mais justos e acolhedores.

É importante lembrar que o amor próprio não é estático, mas um processo contínuo. Ele precisa ser cultivado diariamente, porque as pressões externas e internas podem enfraquecê-lo. Cada escolha de cuidado, cada palavra de incentivo a si mesmo, cada gesto de respeito reforça esse alicerce invisível que sustenta todas as relações.

## Capítulo 8

**A psicanálise  
pode ajudar**



A autoestima é um dos pilares fundamentais da saúde emocional. Ela influencia diretamente a forma como nos relacionamos com os outros, como enfrentamos desafios e como interpretamos nossas próprias conquistas. No entanto, muitas pessoas carregam inseguranças profundas e padrões de autocrítica que fragilizam sua confiança. Nesse contexto, a Psicanálise surge como uma ferramenta poderosa para compreender e transformar a relação que temos conosco mesmos.

A Psicanálise parte da ideia de que grande parte de nossos comportamentos e sentimentos é influenciada por conteúdos inconscientes. Muitas vezes, a baixa autoestima está ligada a experiências passadas, mensagens internalizadas na infância ou situações traumáticas que moldaram nossa percepção de valor pessoal. Ao trazer esses conteúdos à consciência, o processo psicanalítico permite que o indivíduo compreenda suas origens e comece a ressignificá-las.

Um dos principais benefícios da Psicanálise é oferecer um espaço seguro de escuta. O paciente pode falar livremente sobre suas angústias, medos e inseguranças, sem julgamentos. Esse ambiente acolhedor ajuda a reduzir a autocrítica e fortalece a sensação de ser validado, o que já contribui para a reconstrução da autoestima.

Através da análise, o indivíduo aprende a identificar pa-

drões de pensamento que reforçam sentimentos de inadequação. Ao reconhecer esses mecanismos, torna-se possível questioná-los e substituí-los por interpretações mais saudáveis. Esse processo não acontece de forma imediata, mas gradualmente, à medida que o paciente se aprofunda em sua própria história.

Outro aspecto importante é que a Psicanálise ajuda a compreender o papel das relações interpessoais na formação da autoestima. Muitas vezes, buscamos validação externa para nos sentirmos valorizados. Ao perceber essa dinâmica, o paciente pode aprender a construir uma autoestima mais sólida, baseada em sua própria percepção de valor, e não apenas na aprovação dos outros.

A prática psicanalítica também fortalece a autonomia emocional. Ao compreender suas motivações inconscientes, o indivíduo passa a ter mais clareza sobre suas escolhas e desejos. Essa consciência gera confiança e reduz a sensação de estar à mercê de circunstâncias externas, o que contribui diretamente para a elevação da autoestima.

Com o tempo, o paciente descobre que a autoestima não é apenas sobre se sentir bem, mas sobre se reconhecer como sujeito de valor, capaz de enfrentar dificuldades e de construir sua própria narrativa de vida. Essa transformação é profunda e duradoura, pois nasce de um processo de autoconhecimento e elaboração interna.

Assim, “Como a Psicanálise pode ajudar na elevação da autoestima” é um convite para enxergar essa abordagem terapêutica como um caminho de reconstrução. Ao iluminar aspectos inconscientes e ressignificar experiências, a Psicanálise oferece ao indivíduo a possibilidade de se libertar de padrões limitantes e de fortalecer sua confiança pessoal.

Portanto, integrar a Psicanálise ao cuidado emocional é investir em uma autoestima mais autêntica e sólida. É reconhecer que, ao compreender nossas raízes internas, podemos nos transformar e viver com mais equilíbrio, segurança e amor-próprio.



**Roberto  
Paes**

Rua Javri, 181 – Bloco B – Conj. 43  
Vila Eldizia – Sto. André – SP  
Cep: 09181-510 – Brasil  
Tel./WhatsApp: +55 (11) 99021-7772  
Web site: [www.robertocopaes.com.br](http://www.robertocopaes.com.br)  
E-mail: [contato@robertocopaes.com.br](mailto:contato@robertocopaes.com.br)