

DA DOR SILENCIADA À LIBERDADE DE SER QUEM VOCÊ É

# A FERIDA QUE NUNCA SE CALA

UM GUIA  
— PARA —  
COMPREENDER,  
CURAR E  
RECONSTRUIR  
SUA HISTÓRIA

Como **nomear** a dor, interromper ciclos  
e tornar-se o **seu próprio** amparo  
para viver com mais **leveza, presença e propósito.**

TRAUMA • INFÂNCIA • AUTO-PARENTALIDADE • CURA • AMOR

SUZAN ATHAYDE

— PSICOTERAPEUTA —

# ÍNDICE



01	◆ Introdução .....	03
02	◆ Capítulo 1: O Silêncio da Ferida Invisível .....	04
03	◆ Capítulo 2: A Percepção Aguda da Criança .....	06
04	◆ Capítulo 3: A Travessia da Nomeação .....	08
05	◆ Capítulo 4: A Repetição Transgeracional .....	10
06	◆ Capítulo 5: A Clínica da Auto-Parentalidade .....	12
07	◆ Capítulo 6: A Ética da Presença e do Amor .....	14
08	◆ Conclusão .....	16
09	◆ Sobre a Autora .....	17

## Introdução

Há dores que não fazem barulho.

Elas não interrompem o dia com um grito, não pedem licença, não explicam de onde vieram. Apenas ficam. Às vezes como um cansaço que não passa, outras como uma inquietação sem nome, ou ainda, como uma sensação persistente de que algo está fora do lugar mesmo quando, aparentemente, está tudo certo.

Este livro não é sobre o que aconteceu de forma visível. É sobre o que faltou. Sobre aquilo que não teve palavra, não teve testemunha, não teve espaço para existir.

Ao longo destas páginas, você será convidado a olhar para dentro com mais honestidade e menos julgamento. Não para reviver a dor de forma solitária, mas para, finalmente, compreendê-la. Porque aquilo que não é compreendido tende a se repetir e aquilo que é nomeado pode, aos poucos, se transformar.

Talvez você não saiba exatamente por que se sente como se sente, talvez já saiba, mas nunca conseguiu organizar isso dentro de si, ou talvez apenas exista um incômodo silencioso que você aprendeu a ignorar.

### **Labirinto da Inautenticidade: O Vazio na Realização**

Muitas vezes, o sintoma mais ruidoso dessa ferida silenciosa manifesta-se na nossa incapacidade de "nos encontrarmos" no mundo. Surge um sentimento persistente de desorientação: o não saber o que fazer da vida, como se todas as escolhas fossem roupas que não nos servem. Esse desencontro profissional não é falta de talento ou de oportunidade, mas a ausência de um reconhecimento genuíno de si mesmo em qualquer projeto.

Enquanto a criança que fomos não for vista e validada em sua essência, o adulto que somos terá dificuldade em ser autêntico. Sem essa base, a carreira torna-se apenas uma máscara social, um esforço exaustivo para desempenhar um papel que satisfaça as expectativas externas, mas que deixa um rastro de vazio por onde passamos. Não conseguir ser autêntico, é o preço que pagamos por ainda estarmos operando sob o comando de medos antigos; é a prova de que, sem nomearmos a dor, o nosso desejo real permanece soterrado, impedindo-nos de ocupar o nosso lugar legítimo e vibrante na sociedade.

## Capítulo 1: O Silêncio da Ferida Invisível

A dor mais profunda raramente grita; ela se expressa por meio de sintomas (ansiedade, indisposição para a vida, pensamentos incessantes, tentativas de controlar o incontrolável), escolhas repetitivas e um sentimento crônico de vazio. Manifesta-se também nos comportamentos que adotamos para evitar o contato com esse desconforto. Este capítulo dedica-se a investigar a gênese dessa ferida que, por não ter sido nomeada, instalou-se no cerne da subjetividade como um hóspede silencioso, porém onipresente.

### **A Economia Psíquica do Trauma Não Dito**

O trauma, em uma perspectiva psicanalítica, não é necessariamente um evento catastrófico visível aos olhos externos. Muitas vezes, ele reside naquilo que não aconteceu: o colo que não veio, o olhar que não reconheceu, a validação que foi omitida. Quando uma experiência de dor não encontra um contorno simbólico, ou seja, quando não há palavras ou um Outro que ajude a traduzir o que se sente, essa energia psíquica fica "encapsulada".

Diferente de uma lembrança comum, o trauma não dito não pertence ao passado; ele se instala como um eterno presente. Na economia psíquica, manter essa ferida em silêncio tem um alto custo. O sujeito mobiliza uma quantidade significativa de energia vital para sustentar o recalque, evitando que o "sangramento" emocional venha à tona. O resultado é uma existência operando em modo de sobrevivência, na qual a angústia se manifesta como um ruído de fundo constante, uma tensão corporal persistente ou uma ansiedade sem objeto aparente, podendo ainda emergir na forma de somatização.

### **O Ambiente "Suficientemente Bom" e suas Falhas**

Para que uma criança se desenvolva com a sensação de que o mundo é um lugar seguro para se estar, ela necessita do que chamamos de ambiente "suficientemente bom". Este não é um ambiente perfeito, mas um espaço onde há uma presença confiável, capaz de realizar a função de "holding" (sustentação). Quando esse ambiente falha sistematicamente, quando há uma ausência emocional, mesmo que os pais estejam fisicamente presentes, a criança experimenta um desamparo primordial.

Essa ausência na infância reverbera décadas depois. Ela se manifesta na dificuldade em confiar nos próprios desejos, na busca incessante por aprovação externa ou na sensação de que, a qualquer momento, o "chão" pode desaparecer.

Sem um espelho emocional na infância que refletisse suas dores, o adulto sente-se perdido em suas próprias emoções, como se nadasse contra uma maré invisível de sentimentos que ele sente, mas não compreende.

### **A Normalização do Desamparo**

É fundamental contextualizar que as feridas de muitas gerações foram forjadas em um mundo menos esclarecido do que o atual. Em décadas passadas, o modelo educacional e familiar priorizava a obediência e a contenção emocional em detrimento da expressão do ser. Certos comportamentos que hoje identificamos como negligência ou violência emocional eram, na época, considerados "normais" ou até "necessários para formar o caráter". O desinteresse pelas necessidades singulares da criança e o sufocamento de sua espontaneidade eram práticas cotidianas.

Nesse cenário, o desamparo infantil foi normalizado. Os adultos de outrora, muitas vezes também vítimas de uma inteligência emocional mal desenvolvida, replicavam o silêncio que receberam. O resultado é uma herança invisível de abandono afetivo: uma linhagem de pessoas que aprenderam a esconder suas feridas para sobreviver, acreditando que a dor era um erro de percurso, e não uma parte legítima da experiência humana que clama por integração.

Este silêncio, embora pesado, é o ponto de partida. Reconhecer que a ferida existe e que ela foi silenciada por uma cultura de incompreensão é o primeiro passo para que o sangue finalmente pare de correr e comece, enfim, a cicatrizar.

Se ao ler este capítulo você se reconhece nesse cansaço que não tem explicação clara, saiba que isso não é fraqueza, é um sinal. Muitas vezes, passamos anos tentando "dar conta" da vida sem perceber o quanto estamos sustentando internamente. A terapia pode ser um espaço onde essa carga começa, finalmente, a ser dividida. Um lugar onde você não precisa explicar tudo perfeitamente, apenas começar de onde consegue.

## Capítulo 2: A Percepção Aguda da Criança

Muitas vezes subestimamos a capacidade de processamento do mundo de uma criança. Existe um mito de que, por não possuir um vocabulário vasto, a criança não compreende o que ocorre ao seu redor. No entanto, a clínica nos mostra o contrário: a criança não apenas entende, ela sente as correntes subterrâneas das relações familiares com uma precisão quase absoluta.

Antes de dominar a linguagem verbal, o ser humano é um exímio leitor de atmosferas. A criança opera como um radar ultra-sensível, captando as micro expressões, o tom de voz e, principalmente, a coerência entre o que é dito e o que é sentido pelos adultos. A criança sente o desinteresse disfarçado de cansaço e a hipocrisia das normas sociais que os adultos tentam impor sem eles mesmos as seguirem.

Da mesma forma, ela detecta quando o cuidado excessivo não é sobre as necessidades dela, mas sobre a ansiedade dos pais. O sufocamento é sentido como uma invasão, onde o espaço para o desenvolvimento do "eu" é tomado pelas projeções do outro.

Essas percepções, quando não encontram validação ("não é nada, você está imaginando coisas"), criam os primeiros registros de angústia. A criança começa a desconfiar dos próprios sentidos para manter o vínculo com os cuidadores, iniciando um processo de desconexão de si mesma.

Um dos maiores traumas silenciosos é a negação da aceitação da criança "em si". Isso ocorre quando os pais não estão presentes para a pessoa real que o filho é, mas sim para o "projeto de filho" que eles criaram em suas mentes.

Igualmente, quando a criança é usada para validar o ego dos pais (ser o mais inteligente, o mais calmo, o mais bem-sucedido), sua essência é sacrificada. Ela aprende que, para ser amada e aceita, precisa atuar um papel.

É perfeitamente possível estar acompanhado e sentir um deserto emocional. Se não há prazer e aceitação da criança por quem ela é: com suas bagunças, seus medos e sua espontaneidade, ela cresce com a sensação de que sua verdade interna é inadequada ou perigosa.

## O Adulto que Foge da Criança

Por que é tão difícil para o adulto olhar para sua própria criança interior? Porque essa criança guarda as memórias da dor que ele jurou nunca mais sentir. Existe um tabu em torno da vulnerabilidade; olhar para trás é visto como fraqueza, e não como integração.

Quando negamos a criança ferida dentro de nós, o que acontece não é o seu desaparecimento, mas sua manifestação descontrolada. A dificuldade em aceitar a própria vulnerabilidade gera a repetição de comportamentos infantis na maturidade.

Explosões de raiva desproporcionais, a necessidade de controle absoluto, o medo irracional do abandono ou a busca por gratificação imediata são, na verdade, a criança interior gritando por atenção.

Enquanto o adulto não se dispuser a acolher essa parte vulnerável, ele continuará "atuando" suas dores em vez de vivê-las com consciência. A maturidade real não é o sepultamento da infância, mas a capacidade de ser o porto seguro para as fragilidades que um dia não tiveram onde repousar.

Se você percebe que, em muitos momentos, duvida do que sente ou pensa como se não pudesse confiar totalmente em si isso pode ter raízes profundas. E não, você não está "exagerando". A terapia oferece um espaço seguro para reconstruir essa confiança interna, aos poucos, no seu tempo. É um processo de reaprender a escutar a si mesmo sem medo.

## Capítulo 3: A Travessia da Nomeação

Até que a dor encontre uma morada na linguagem, ela é uma força errante que devasta o mundo interno. A travessia da nomeação é o ponto de virada onde o sujeito deixa de ser um objeto passivo do seu sofrimento para se tornar o narrador da sua própria história. Em psicanálise, nomear não é apenas dar um rótulo, é um ato de criação.

### A Função Simbólica do Alívio

A angústia, em sua essência, é uma sensação sem rosto. É aquele aperto no peito ou o nó na garganta que não sabemos de onde vem, mas que parece ameaçar nossa integridade. Enquanto a dor permanece nesse estado bruto e pré-verbal, ela é sentida como uma ameaça de aniquilação. Quando, no setting analítico ou no processo de autoconhecimento, conseguimos finalmente traduzir essa angústia em símbolos (palavras, metáforas, imagens), ocorre uma mudança alquímica. Nomear a dor é dar a ela um contorno, um limite.

Ao dizer "eu sinto o abandono daquela tarde" em vez de apenas sentir um pânico inexplicável, o sujeito retira a dor do reino do desconhecido e a coloca no campo do representável. O que é nomeado pode ser elaborado; o que é inominável permanece nos assombrando.

### O Custo Invisível da Cegueira Emocional

Viver sob o domínio de emoções não compreendidas é como nadar contra uma maré emocional constante. Há um gasto imenso de energia psíquica para ignorar o que está pedindo para ser visto.

Muitas pessoas chegam à exaustão física e mental não pelo que fazem no dia a dia, mas pelo que estão tentando não sentir. Esse esforço de contenção (o recalque), consome a vitalidade que poderia estar sendo usada para o prazer, para o trabalho criativo e para o amor.

Sem a bússola da nomeação, a pessoa se distancia de si mesma. Ela toma decisões baseada em medos antigos que ela nem sabe que possui, acreditando estar agindo com liberdade, quando na verdade está apenas fugindo de fantasmas não identificados.

## O Sangramento Necessário

Existe um medo arcaico de que, se abriremos a porta para a dor, ela nos destruirá. Acreditamos que, se permitirmos que a ferida sangre, não haverá sangue suficiente para nos manter vivos. No entanto, a clínica nos ensina que o processo é o inverso.

O "sangramento" aqui é a permissão para o luto. É o choro que não foi chorado, a raiva que foi engolida, o desamparo que foi negado. Deixar a dor aparecer é o que a impede de ser aniquiladora.

Ao permitir que a experiência venha à tona, o sujeito descobre algo fundamental: Ele sobreviveu. O que parecia demais para a criança que fomos, agora pode ser suportado pelo adulto que somos. A dor, uma vez sentida e chorada, deixa de ser um monstro que nos persegue e passa a ser uma cicatriz que conta a nossa história de perseverança.

Nomear é, portanto, um ato de coragem. É aceitar que a ferida precisa sangrar para que possa ser limpa e, finalmente, começar a fechar. Agora, você não está mais desamparado; você está presente para testemunhar sua própria cura.

Dar nome ao que se sente nem sempre é fácil, às vezes parece impossível. E tudo bem. Ninguém nasce sabendo fazer isso sozinho. Em terapia, você não precisa chegar com as palavras prontas. O processo acontece junto, na conversa, na tentativa, no erro. E é justamente nesse caminho que a dor começa a perder o peso do desconhecido.

## Capítulo 4: A Repetição Transgeracional

A dor que não se transforma em palavra, transforma-se em destino. Quando uma ferida permanece aberta e sem nome no psiquismo de um indivíduo, ela não desaparece com o tempo, ela busca um canal de saída. Infelizmente, esse canal costuma ser o Outro mais próximo. A repetição transgeracional é o mecanismo pelo qual o trauma viaja através das linhagens, como uma herança invisível que ninguém pediu, mas que todos são forçados a administrar.

A projeção é um mecanismo de defesa potente: aquilo que eu não suporto reconhecer em mim, eu deposito no outro. No ambiente familiar, isso cria um campo minado emocional. Quando um adulto não olhou para sua própria ferida de insuficiência ou abandono, ele tende a "descontar" essa angústia naqueles que estão sob seu cuidado.

Especialmente os filhos acabam pagando o preço mais alto. Se um pai se sente fracassado, ele pode exigir uma perfeição desumana do filho (para curar seu próprio ego) ou, inversamente, ressentir-se do brilho e da espontaneidade da criança, tentando sufocá-la.

O que não é sentido como dor é atuado como comportamento. A impaciência injustificada, o silêncio punitivo ou a irritabilidade crônica são, na verdade, ecos de uma ferida antiga que o adulto se recusa a sangrar sozinho. Ele faz o outro sangrar em seu lugar.

Muitos de nós viemos de árvores genealógicas onde a inteligência emocional era um conceito inexistente. Viemos de famílias que possuíam ferramentas sofisticadas para a sobrevivência material, mas ferramentas rudimentares ou nulas para lidar com o sentir.

Nessas famílias, falar sobre sentimentos era visto como fraqueza ou "frescura". A regra era clara: engula o choro e siga em frente. Esse legado criou gerações de "sobreviventes" que são mestres em suportar o peso, mas analfabetos em reconhecer suas próprias necessidades afetivas.

Quando não há um repertório para acolher a angústia, a única resposta possível diante do sofrimento do Outro é o afastamento ou a repressão. Assim, a inteligência emocional mal desenvolvida é passada adiante não por maldade, mas por absoluta falta de inventário psíquico.

## • O Ciclo da Sobrevivência

É preciso honrar a nossa história: se chegamos até aqui, é porque fomos resilientes. A perseverança foi a ferramenta que nos permitiu atravessar o deserto de famílias emocionalmente áridas. No entanto, há uma armadilha na sobrevivência: ela é viciante.

Muitos adultos permanecem no "modo de guerra" mesmo quando a guerra já acabou. Eles se orgulham de serem "fortes", de "aguentarem tudo sozinhos", sem perceberem que essa força é, na verdade, uma armadura que os impede de viver a plenitude.

A sobrevivência nos mantém vivos, mas apenas a elaboração da dor nos permite viver. Para interromper a repetição transgeracional, é preciso admitir que a perseverança já cumpriu seu papel e que, agora, o objetivo não é mais apenas resistir, mas florescer. Isso exige a coragem de quebrar o pacto de silêncio da família e dizer: "Isto para aqui. Eu me disponho a escutar o que ninguém quis ouvir."

Ao reconhecermos que somos o elo dessa corrente que decidiu olhar para trás com clareza, começamos a libertar não apenas a nós mesmos, mas também as gerações que virão. A reparação começa quando paramos de exigir que o outro cure uma ferida que só nós podemos nomear.

Perceber padrões que se repetem na sua vida pode ser desconfortável, até doloroso. Mas também pode ser libertador. Porque, quando você começa a enxergar, você também começa a ter escolha. A terapia pode ajudar a identificar esses ciclos com mais clareza não para culpar ninguém, mas para interromper aquilo que já não faz sentido continuar.

## Capítulo 5: A Clínica da Auto-Parentalidade

Chegamos ao cerne da reparação psíquica. Se nos capítulos anteriores identificamos a ferida e a repetição, aqui iniciamos o trabalho de construção. A clínica da auto-parentalidade não é um exercício de fantasia, mas um processo de maturação onde o sujeito assume a responsabilidade de oferecer a si mesmo o "holding" que o ambiente original não pôde sustentar.

### A Construção da Estrutura Interna

Muitas vezes, passamos a vida adulta esperando que um parceiro, um amigo ou um golpe de sorte preencha o vazio deixado pelos nossos cuidadores. No entanto, a verdadeira autonomia surge quando percebemos que o "pai" e a "mãe" que precisamos agora devem ser gerados internamente.

**A Função Materna Interna:** Aprender a ser mãe de si mesmo significa desenvolver uma voz interna de acolhimento e nutrição. É a capacidade de se olhar no espelho em um dia de fracasso e dizer: "Eu vejo o seu esforço, e está tudo bem estar cansado". É substituir a autocrítica feroz pela proteção emocional.

**A Função Paterna Interna:** Ser pai de si mesmo envolve estabelecer limites saudáveis e incentivar a exploração do mundo. É a estrutura que nos diz quando parar, quando nos proteger de situações abusivas e como nos impulsionar em direção aos nossos desejos reais, garantindo a segurança necessária para o risco. Esta estrutura interna não surge do dia para a noite; ela é construída no cotidiano, toda vez que escolhemos não nos abandonar diante de uma emoção difícil.

### Do Mito da Cura à Ética da Integração

Um dos maiores obstáculos no processo analítico é a busca por uma "cura" que signifique o apagamento do passado. Existe uma ideia perigosa de que, se trabalharmos duro o suficiente, um dia seremos "perfeitos" ou "consertados". Você não é um objeto com defeito. O sentimento de estar "quebrado" é, na verdade, o eco de ter sido desamparado. A psicanálise não busca a perfeição, mas a integração. Integrar significa olhar para as cicatrizes, para as partes faltantes e para as dores, e dizer: "Isso também sou eu".

Quando paramos de tentar expulsar partes de nossa história, a energia que usávamos para escondê-las torna-se disponível para viver. A plenitude não vem de ser impecável, mas de ser inteiro com todas as luzes e sombras que isso implica.

### **Estar Pronto para Sentir**

O medo que sentimos hoje diante da angústia é, quase sempre, um "medo do passado". A criança que fomos sentia que a dor seria sua aniquilação porque, naquela época, ela realmente não tinha recursos para processá-la sozinha. Ela era frágil e dependente.

O processo de auto-parentalidade exige que o adulto tome consciência de sua musculatura emocional atual. Você sobreviveu ao deserto; você perseverou através do silêncio.

Agora, quando a dor bate à porta, você está pronto para senti-la. Não porque ela seja menor, mas porque você cresceu. Você descobriu que pode sentir o medo sem ser destruído por ele, que pode sangrar sem morrer, e que tem a capacidade de ser sua própria testemunha e seu próprio amparo.

A clínica da auto-parentalidade é o momento em que você decide que o abandono termina com você. Você para de buscar lá fora o que já começou a florescer aqui dentro: a capacidade de ser o seu lugar mais seguro.

Aprender a cuidar de si mesmo de uma forma nova não é algo que acontece de um dia para o outro. E, muitas vezes, tentar fazer isso sozinho pode ser confuso. A terapia pode funcionar como um apoio nesse processo, ajudando você a construir essa base interna com mais segurança sem pressa, sem exigência de perfeição.

## Capítulo 6: A Ética da Presença e do Amor

A travessia pela dor e a reconstrução da auto-parentalidade não têm como fim o isolamento no "eu". Pelo contrário, o objetivo último da psicanálise e do autoconhecimento é a devolução do sujeito ao mundo, mas agora sob uma nova ética: a ética da presença. Este capítulo encerra nossa jornada conectando a cura individual ao seu impacto inevitável e amoroso na coletividade.

### O Sujeito da História

A maior reparação que podemos oferecer à criança que fomos é o direito de viver nossas próprias experiências. Muitas vezes, passamos décadas vivendo a vida que nossos pais esperavam, ou fugindo dos medos que eles nos transmitiram. Ocupar o lugar de sujeito da própria história é um ato de soberania psíquica. Quando paramos de apenas reagir aos traumas passados, começamos a agir com base em nossos interesses verdadeiros. Isso significa estar presente no aqui e agora, permitindo-se sentir prazer, curiosidade e até o risco, sem a sombra da aniquilação.

A reparação não é um evento estático, mas um movimento contínuo. É o impulso consciente para as vivências que gostaríamos de ter tido. Cada vez que vivemos algo com autenticidade, preenchemos aquela "parte que falta" mencionada no início desta obra.

### O Transbordar do Prazer

Existe um equívoco comum de que o olhar para si mesmo é um ato de egoísmo. A clínica nos mostra que é exatamente o oposto: até que nomeemos nossa dor, estamos presos em nós mesmos, em um mar de emoções não compreendidas que nos torna indisponíveis para o outro. Quando descobrimos o que amamos fazer e nos damos a liberdade de fazê-lo com prazer, expandimos nossa capacidade de amar. O amor ao que vivemos é contagiante.

Além disso, a sociedade não se beneficia de sujeitos sacrificados e amargurados, mas de pessoas que vibram na frequência de seus talentos e verdades.

Quando você se dedica ao que ama, o seu "melhor" deixa de ser um esforço exaustivo e passa a ser um transbordamento natural para a sociedade. O prazer no fazer é o que transforma o trabalho em contribuição e a convivência em troca real.

### **Autenticidade como Cura Coletiva**

A forma como realmente podemos ajudar o mundo não é tentando ser perfeitos ou buscando curas milagrosas para a humanidade, mas sim vivendo com consciência. A inteligência emocional que desenvolvemos ao escutar nossa própria dor é a mesma ferramenta que usaremos para não ferir o próximo.

Quando você se torna consciente de suas feridas, você para de descontá-las no Outro. Essa é a maior ajuda que se pode oferecer à família, aos amigos e ao coletivo. A paz sustentável começa na regulação do mundo interno de cada um.

Viver com autenticidade é um ato político e social. Ao aceitar sua criança interior e tornar-se seu próprio amparo, você autoriza os outros ao seu redor a fazerem o mesmo. Você se torna um ponto de clareza em um mundo que ainda caminha para o esclarecimento.

Estar mais presente na própria vida não significa não sentir dor, significa não estar mais sozinho dentro dela. Se, ao longo desta leitura, você sentiu vontade de olhar para si com mais profundidade, talvez esse seja o momento de considerar um espaço terapêutico. Não como uma obrigação, mas como uma possibilidade de viver com mais verdade, mais leveza e mais conexão.

## Conclusão

Não se trata de buscar a perfeição, pois ela é um deserto. Trata-se de se dispor a escutar, olhar para trás com compaixão e para frente com desejo. A ferida que sangra em silêncio pode se tornar a cicatriz que lhe dá a autoridade de dizer: "Eu sobrevivi, eu perseverei e, agora, eu me permito viver, pois estou mais forte do que nunca".

O caminho da reparação está completo quando percebemos que o amor que buscávamos fora sempre a capacidade que tínhamos de, finalmente, estarmos presentes para nós mesmos e, conseqüentemente, para o mundo.

Você não precisa ter tudo resolvido para começar. Nem entender tudo, nem saber exatamente o que dizer. Às vezes, tudo começa com um simples reconhecimento: "tem algo em mim que precisa de atenção".

Se esse pensamento apareceu em algum momento durante a leitura, talvez ele já seja um primeiro passo. E, a partir daí, você não precisa caminhar sozinho.

## Sobre a Autora:

**Suzan Athayde** é psicoterapeuta e escritora, dedicada a investigar as camadas mais silenciosas da experiência humana, aquelas que não encontram facilmente palavras, mas que moldam profundamente a forma como vivemos, sentimos e nos relacionamos. Com uma escuta sensível e um olhar que integra psique, história e simbolismo, seu trabalho convida à travessia do inconsciente rumo a uma vida mais consciente e autêntica. Ao longo de sua trajetória, Suzan tem se dedicado a traduzir conteúdos complexos em uma linguagem acessível, criando pontes entre o sofrimento emocional e a possibilidade real de transformação.

