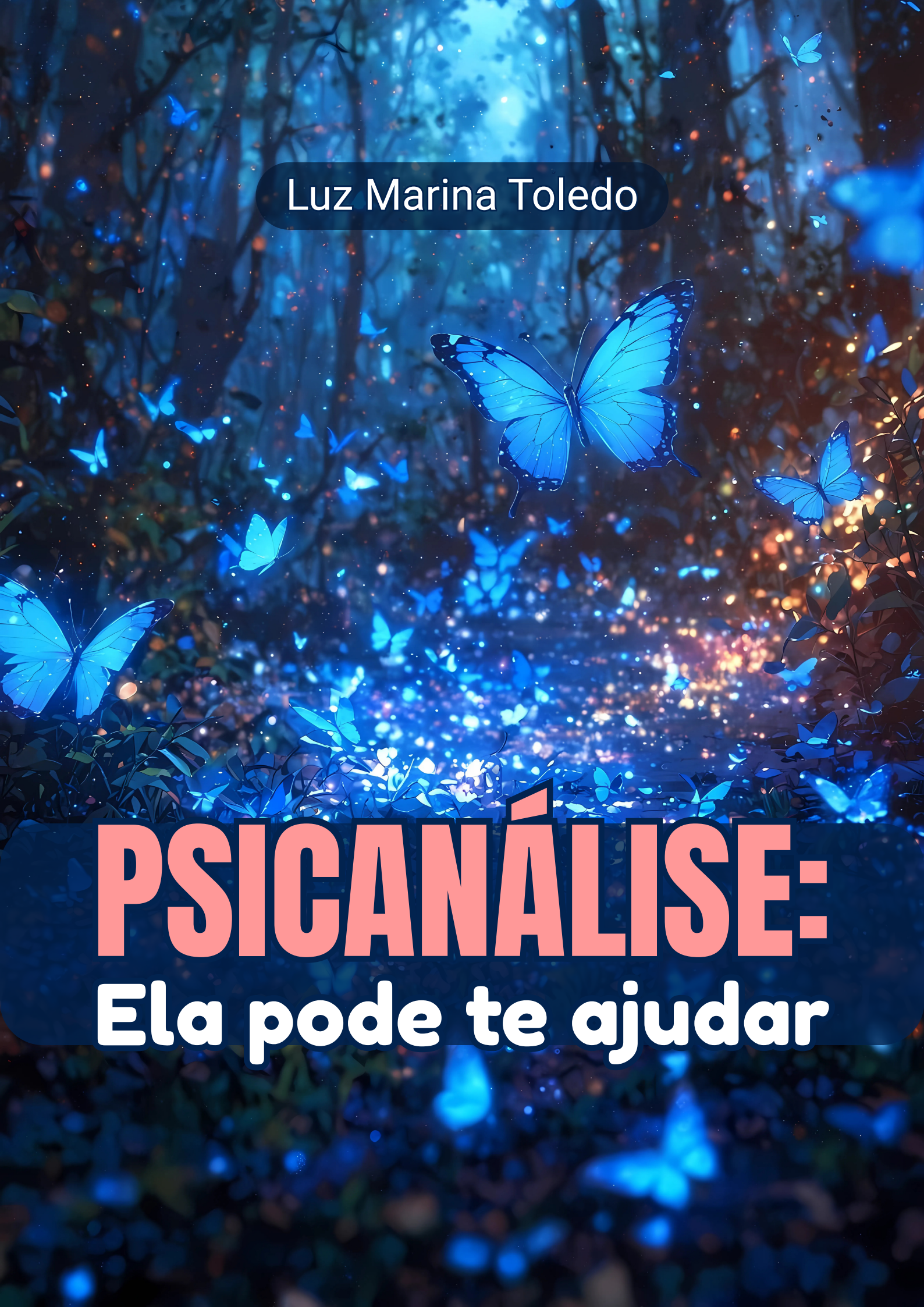


The background of the entire image is a lush, dark forest. Numerous glowing blue butterflies of various sizes are scattered throughout, some in sharp focus and others blurred. Golden and blue sparkles or bokeh lights are floating in the air, creating a magical and ethereal atmosphere. The overall color palette is dominated by deep blues, purples, and golden yellows.

Luz Marina Toledo

PSICANÁLISE:

Ela pode te ajudar



Luz Marina Toledo

PSICANALISTA

Direitos Autorais © Psicanálise - Ela Pode Sim Te Ajudar. Ano 2019. Todos os direitos reservados. Material para uso pessoal. Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico e mecânico, sem a autorização explícita da autora, exceto em citações breves com uma indicação da fonte. (Lei nº 9.610, de 19.02.1998).

Design & Diagramação do E-book:

Fabio Leque

(11) 9 1538 2152

Crédito de Imagens

Ilustração: Fabio Leque

Fotografia: Ana Hochheim

(Whatsapp: 11-98262-9222)

Publicado:

Terceira Edição Inverno de 2025

Segunda Edição Inverno de 2022

Primeira Edição Ano de 2019

Contatos:

Whatsapp: 11 9 9963 9171

Instagram: @luzmarinapsicanalista

e-mail: psicanalista.luzmarina@gmail.com

facebook: luzmarinapsicanalista

TikTok: Psi.Luz Marina

Website: luzmarinapsi.com.br

SUMÁRIO

05 Quem sou eu, missão e valores. Meu diferencial.

08 Uma boa história: Como me envolvi com a psicanálise.

13 Mas, afinal, como a Psicanálise pode ajudar?

18 Quanto devo procurar ajuda profissional?

22 Faça as pazes com você e viva melhor.

**Quem
sou eu,
missão
e valores:
Meu
diferencial.**

Sou **Luz Marina Toledo**, Psicanalista, Psicoterapeuta Contemporânea e me dedico ao crescimento e valorização das pessoas para que possam alcançar o máximo de sua autenticidade e potencialidades.



Meu formei Psicanalista na Sociedade Paulista de Psicanálise. Me especializei em atendimento mediado por tecnologias pela Casa dos Insights e sou especialista em atendimento de casais e famílias, além do atendimento individual (SEDES/SP).

Para as pessoas que necessitam e preferem um atendimento pontual, ofereço a Psicoterapia Breve com base na Psicanálise.

Minhas outras formações: Pedagogia (PUC/SP) e Psicopedagogia (UNIP).

Minha missão é proporcionar um espaço acolhedor e seguro para a sua reconexão com o seu mundo interno em busca do seu EU verdadeiro, melhorando suas experiências, assim como suas relações.

O QUE VOCÊ PODE ESPERAR DA EXPERIÊNCIA COMIGO?

Você vai experimentar minha total presença terapêutica no acolhimento e na escuta de suas necessidades.

Tenho como valor fundamental a lealdade, a ética e o compromisso com a verdade.

MEUS DIFERENCIAIS SÃO:

■ Um ambiente Virtual seguro com 5 níveis de segurança, uma escuta atenta com uma visão integral de você, em seus aspectos psíquicos, físicos e biopsicossociais. Aqui você será acolhido(a) e jamais será julgado(a).

■ Você terá contato comigo nas sessões assim como nos intervalos das sessões, por meio de mensagens para podermos expandir os conteúdos tratados sem precisar esperar o próximo encontro.

De você espero que se comprometa com o seu processo terapêutico ativamente para que seja o (a) protagonista de seu crescimento pessoal.

**Uma boa
história:
Como me
envolvi
com a
psicanálise.**

Quando nos tornamos mães não admitimos nem pensar na vida sem nossos filhos. Parece que não existíamos antes da maternidade. Eles se tornam parte de nós e acabamos por nos confundir com eles. Vivemos grande parte de nossa vida em função deles. Imaginem eu que tive a sorte de na primeira gestação ter tido um casal de gêmeos!

Eu vivi para eles e me dediquei muito a meus filhos, principalmente porque nasceram prematuros e ficaram hospitalizados por um mês. Acabei me tornando uma mãe ultra protetora e preocupada.

Mesmo trabalhando fora exaustivamente, procurava estar perto, cuidar, proteger, orientar, amar, enfim, fazer tudo que uma mãe faz. Mesmo assim, carregava sempre a culpa que as mães têm quando trabalham fora.

E nessa loucura entre provas, lições, baladinhas, viroses, namoricos, eles crescem. Passa rápido e acabamos nem percebendo que eles viraram adultos. O problema é que ninguém nos prepara para o dia do ninho vazio, é um baque!

Eu senti isso quando minha filha passou no vestibular da Universidade Estadual Paulista (Unesp), em Marília, no interior do Estado de São Paulo. Ela, decidida e corajosa como sempre foi, resolveu encarar e fazer faculdade em outra cidade.

O chão sumiu, fiquei sem rumo. Não podia impedir, mas fiquei bem mal, me apavorei ao pensar no dia em que os dois saíam de casa e meu ninho ficaria vazio. Era uma hipótese que eu deveria levar em conta, visto o que estava passando com a mudança da minha filha para estudar fora.

Junto a isso, calculei que em cinco anos eu estaria encerrando minha primeira carreira à qual me dediquei de corpo e alma. Mais uma vez, me apavorei.

Comecei a pensar o que faria para não viver esse vazio. Foi quando reencontrei uma amiga que havia feito o curso de psicanálise e, ao conversar com ela, vendo sua paixão pelo curso, fiquei com aquilo na cabeça.

Sempre tive vontade de fazer o curso, mas faltava um empurrãozinho. Foi assim que eu, já na idade madura, comecei a descobrir a psicanálise na teoria e na própria pele.

Digo isso porque, ao fazer o curso e para se formar, você tem que obrigatoriamente fazer sua análise pessoal.

Foi fazendo minha análise que descobri que eu tinha sentimentos e emoções guardados no meu inconsciente e que estes, de certa forma, direcionavam o meu jeito de ser, que às vezes me causava problemas e conflitos.

Foi por meio da psicanálise que eu fui encontrando sentido na minha própria história de vida e pude fazer as pazes comigo e com o meu passado. É um processo libertador. Você deixa de se culpar por tudo e passa a se conhecer melhor.

Os comportamentos pouco a pouco vão mudando quando trazemos tudo para a consciência. Você vai se gostando mais e vai abandonando a necessidade de agradar aos outros. Passa a se preocupar em se agradar e a fazer boas escolhas para você.

Vivendo esse processo analítico, a cada interpretação que

minha analista fazia do que eu falava, eu descobria coerência e ficava espantada, enxergava uma possibilidade de me melhorar, de superar minhas fraquezas e ficava empolgada.

Eu começava a me apaixonar pela psicanálise, porque encontrava as respostas na minha análise e na teoria que aprendia no curso. Eu também conseguia fazer conexão dessas duas partes.

Mesmo tendo concluído o meu curso de psicanálise, continuo sempre a estudar, participar de congressos, encontros e seminários, além de fazer muita leitura específica.

A formação nessa área nunca tem fim e são muitos os desafios que encontramos pela frente. Cada paciente é um universo próprio cheio de singularidades que devemos nos atentar.

Depois, quando comecei a clinicar, passei a ocupar o outro lado. Ao ouvir as histórias dos pacientes, percebia o quanto havia de marcas que estavam escondidas no inconsciente de cada um, que os impediam de viverem plenamente sem conflitos e problemas emocionais e o quanto a psicanálise os ajudava a se superarem durante o processo.

Cada paciente nos traz vários e novos aprendizados. Eu, sinceramente, fico muito feliz em ser psicanalista porque venho descobrindo, junto com cada um, seu próprio universo e os ajudo a encontrarem a paz de espírito, porque se libertaram das amarras que tinham no inconsciente.

Costumo dizer que todos temos uma segunda chance na vida. Fazer terapia psicanalítica é justamente se dar uma

segunda chance de diminuir as mágoas, sofrimentos, medos, complexos e traumas para poder recomeçar.

Figurativamente, vejo que a psicanálise ajuda a pessoa a cuidar de seu jardim, tendo vontade e prazer de regá-lo sempre, limpá-lo e, de repente, em breve, ele será habitado por borboletas e passarinhos de tanta flor que haverá nele!

Muito prazer, eu sou **Luz Marina Toledo**, psicanalista, apaixonada pela vida e muito realizada.

Escrevi esse e-book com a finalidade de divulgar para as pessoas a psicanálise de uma maneira fácil de entender.

Espero que aproveitem!

**Mas, afinal,
como a
psicanálise
pode
ajudar?**

A psicanálise é um campo clínico e de investigação teórica da psique humana e seu funcionamento, desenvolvido por Sigmund Freud, neurologista vienense, no final do século XIX, tendo seus conceitos ampliados por outros psicanalistas até os dias de hoje.

Em linhas gerais, a psicanálise, por meio da palavra proferida pelo paciente, investiga o inconsciente, procurando as causas de alguns problemas emocionais que se manifestam, sendo que o paciente não sabe lidar com os conflitos gerados por estes. Os conflitos nascem em decorrência de algum trauma sofrido pelo paciente ou de sua própria história de vida.

Na escuta atenta do paciente é que o psicanalista consegue acessar o inconsciente, em que são armazenadas as mais remotas emoções, medos, dores, traumas, desejos, segredos, enfim tudo o que influencia sua vida.

Por vezes, temos certos comportamentos ou fazemos algumas escolhas sem entender bem quais os motivos que nos levaram a isso. Muitas vezes, a explicação está no nosso inconsciente, no que ficou lá armazenado e esquecido por nós.

Acabamos sofrendo e repetindo esse padrão por anos a fio, como num piloto automático, e sofrendo suas consequências.

Muitas pessoas atribuem sua condição de vida e seus sofrimentos ao destino, ao acaso ou a outras causas, mas na verdade tudo o que enfrentamos é fruto de nossas escolhas. O problema é que por vezes fazemos escolhas guiados por emo-

ções armazenadas no inconsciente, sem sabermos que elas nos influenciam.

Assim, parece que fazemos escolhas “no escuro” orientados por emoção, com pouca ou quase nenhuma consciência.

Fazer psicanálise é um ato de coragem porque o tratamento acaba mexendo com emoções longínquas que podem causar dor, mas é eficaz. Com o tratamento terapêutico, podemos dar um sentido à história do paciente, desintoxicando as suas fantasias e fantasmas, trazendo a realidade para que ele possa conhecer e entender como ele próprio funciona, se valorizando e sabendo fazer boas escolhas para si, sem a necessidade de ter que fazer escolhas para agradar a terceiros.

No tratamento psicanalítico, é fundamental haver uma sintonia entre o psicanalista e o paciente.

Este, precisa se sentir acolhido, valorizado e perceber que não será julgado por sua história e emoções.

O consultório, na psicanálise chamado de setting, é o local onde se dará o tratamento no qual o paciente terá a garantia de sigilo absoluto e a certeza de que poderá expor todos os seus sentimentos não só falando, às vezes xingando, chorando e extravasando emoções, ou permanecendo em silêncio.

O que é dito no setting deve ficar lá. Costumo dizer aos meus pacientes que informação é poder, ou seja, os assuntos tratados no setting não devem ser compartilhados com ninguém. Você, falando da sessão, falará de você, e isso pode ser usado pelos outros contra você, então: “bico fechado”.

Muitos pacientes referem que amigos e familiares, quando sabem que eles estão fazendo terapia, ficam ressabiados e acham depois de um tempo que a pessoa “está mudada”. Na verdade, quem começa a fazer psicanálise fica mais voltado para si mesmo, preocupado consigo mesmo e, às vezes, é taxado de egoísta. Outras vezes é porque os outros ficam com inveja de quem teve a coragem de fazer o tratamento numa atitude de amor próprio. Isso incomoda e talvez tentem sabotar a terapia dizendo: “essa psicanálise está colocando minhocas na sua cabeça”.

Com o passar do tratamento, o paciente vai entendendo suas emoções e como ele mesmo funciona, abandonando a necessidade de ser julgado positivamente, de agradar a todos, porque sua autoestima melhora. Enfraquece também a necessidade de se autopunir quando não consegue ser perfeito. A partir do conhecimento do funcionamento de sua psique, passa a fazer melhores escolhas para sua vida. Juntamente com esse processo, acontece uma melhora da própria estima. Costumo dizer que o analisando faz as pazes consigo mesmo.

A psicanálise, ao trabalhar com o inconsciente, procura resolver as causas dos problemas emocionais e não somente dos sintomas. Por isso, o tamanho do tratamento depende da história de cada paciente.

É folclore achar que fazendo terapia a pessoa vai precisar sempre do tratamento, que ficará dependente dela. Ao contrário, a psicanálise trabalha com as lembranças e emoções mais profundas presas no inconsciente para trazer tudo para a consciência e assim modificar a maneira da pessoa ser e estar no mundo. Quando ela conhece como funciona, entende e acaba se modificando.

Algumas pessoas resistem muito à ideia de fazer terapia. Geralmente, as que mais precisam reafirmam que não necessitam, que conseguem resolver seus problemas sozinhas, que não são insanas. Mas acabam patinando em suas emoções, por vezes com grandes sofrimentos. Toda essa resistência é normal e esperada, é como uma defesa do próprio eu que não quer enxergar certas dores.

Há pessoas que alegam que a melhor terapia é a conversa com um amigo(a). Bem, isso não é terapêutico, pode funcionar como um desabafo, mas não vai resolver o problema. Seu amigo vai te ouvir, mas não possui a expertise para lidar com suas emoções, tampouco vai lhe mostrar algumas verdades e responsabilidades suas, pois está envolvido afetivamente com você.

Importante entender que o paciente deve querer se cuidar. O tratamento psicanalítico não deve ser imposto, porque vai requerer muito dele. Além do investimento financeiro, há um investimento de sua energia. Tem que estar toda a semana no consultório ou no ambiente online, nos mesmos dias e horários marcados.

Falar de suas emoções, lembranças e desejos vão requerer muito de seu empenho, é um compromisso consigo mesmo.

Todo esse investimento acabará valendo a pena porque o paciente vai se conhecer, reconhecer suas emoções e dará sentido a elas, começando a aprender a lidar consigo mesmo. Neste processo, se valorizará e aprenderá a fazer escolhas que sejam boas para sua vida, sem a necessidade de se sujeitar a tudo e a todos.

**Quando devo
procurar
ajuda
Profissional?**

É muito comum ouvir de quem mais precisa de ajuda psicanalítica as frases: “eu não preciso de ajuda, sei resolver meus problemas sozinho” ou “eu não tenho tempo para isso”. Na verdade, essas colocações são defesas.

No fundo, quem fala assim sabe que precisa, sim, de ajuda, mas tem receio de enfrentar as verdades, considerando que vai ser dolorido. Às vezes, tem medo do julgamento dos outros.

Algumas pessoas conseguem resolver suas questões, mas outras necessitam de ajuda, porque há muito sofrimento e repetições das mesmas situações difíceis ao longo da vida, amargando as consequências de feridas emocionais armazenadas no inconsciente.

Como saber quando é necessário o tratamento psicanalítico?

Alguns sinais de alerta são comuns:

- Frequentemente se achar incompreendido pelas pessoas com as quais convive;
- A vida parece “não andar”, com uma sensação de estagnação;
- Sentir as emoções à flor da pele, como se estivesse prestes a explodir a qualquer momento;
- A cada dia perceber um novo desconforto: insônia, ansiedade, desânimo, sensação de vazio, etc.;

QUANDO DEVO PROCURAR AJUDA?

- Perder a paciência com pequenas coisas ou ter reações desproporcionais ao fato que as gerou;
- Nos relacionamentos afetivos, escolher sempre a pessoa errada (síndrome do dedo podre);
- Fazer tudo pelas pessoas e não se sentir valorizado (a);
- Não conseguir se controlar, comprando, comendo ou bebendo compulsivamente;
- Acreditar que a maioria dos problemas são causados pelos outros;
- Acumular vários objetos mesmo que eles não tenham muita serventia, sempre achando que vão fazer falta no futuro;
- Ter ciúmes excessivos, não conseguindo se controlar e ter pavor de perder a pessoa amada para outra;
- Permanecer numa relação abusiva, não conseguindo se libertar dela por mais que lhe faça mal;
- Não conseguir falar não para ninguém, tendo necessidade de agradar a todos e se sinto sobrecarregado;
- Se frustrar com facilidade, não conseguindo lidar bem com isso;
- Gostar de estar sempre no controle das situações, de saber tudo o que se passa com todos ao seu redor e, além disso, ter a necessidade de ser perfeito, de não falhar.

Tudo isso são sintomas de sofrimento emocional que se não forem trabalhados em terapia podem ficar agravados, abalando nossa saúde mental.

Esses sintomas geralmente não aparecem isolados. Muitas vezes aparecem combinados entre si, nos causando muito sofrimento e embaraço, pois as emoções se aglomeram e podem por paralisar nossas vidas.

Estamos vivenciando tempos em que se cultua muito a aparência física. Algumas pessoas fazem investimentos pesados para esse fim e, por vezes, se esquecem ou não priorizam a saúde emocional e mental, que é um aspecto fundamental para o bem-estar.

**Faça as
pazes com
você e viva
melhor.**

Num mundo globalizado onde as relações são mediadas pelas redes sociais nas quais todos se esforçam para aparecerem absolutamente felizes e bem-sucedidos, as pessoas cada vez mais se angustiam se comparando o tempo todo e perseguindo uma perfeição em todos os setores da vida, o que se trata de uma fantasia.

A essa conjuntura, soma-se a crença que nos fizeram ter de que podemos e devemos ser aquele que não erra, que é bem-sucedido, que tem relações perfeitas e estáveis, e que tem a obrigação de ser absolutamente feliz. Outro ingrediente para aumentar a angústia: a sociedade ocidental cria seus filhos sempre os comparando com os filhos dos outros, como se essas comparações fossem uma forma de alcançar o sucesso, porque a criança se esforçaria para melhorar cada vez mais, o que também não corresponde à verdade.

Todos esses fatores são um engano. Eles remetem a uma ansiedade sem precedentes, angústia, frustrações e baixa estima. A pessoa fica com uma necessidade extrema de perfeição. Quando erra ou falha, torna-se muito rigorosa consigo mesma e acaba por se autopunir, fazendo escolhas inadequadas para sua vida, visto que não se acha suficientemente boa para merecer o melhor.

Vivência um círculo vicioso em que sempre que se frustra com a sua imperfeição e seus erros costuma se culpar, não se achando merecedora do bom da vida. Como castigo, acaba se contentando com qualquer coisa (relacionamentos, empregos, amizades, etc.).

Os pais, em geral para serem admirados, idealizam filhos perfeitos e assim garantem que seus egos sejam alimentados.

A criança, para não decepcionar seus pais e para ter o amor deles, começa a perseguir a perfeição e se torna extremamente autocrítica, sendo um juiz implacável com os próprios erros, impondo a si mesma duríssimos castigos e renunciando aos prazeres da vida. Tudo isso gera ansiedade, angústia e solidão.

Como já apontamos, a busca pela perfeição e a intolerância com nossos próprios erros resulta em muita ansiedade, muito desânimo e pode até desencadear uma depressão. A pessoa deixa de viver e de aproveitar a vida esperando pela próxima “pisada na bola que vai dar”, vive na defensiva e sempre acha que não é bom o suficiente. Está sempre devendo para si mesma.

Além disso, esse tipo de crença na perfeição detona a nossa autoestima, autoconfiança e amor próprio, que são os pilares para uma vida saudável permeada de boas escolhas.

O caminho é o autoconhecimento, reconhecer o seu valor, ter compaixão consigo e com seus erros, procurando aprender com eles. É uma aceitação de que não existe perfeição e que cada pessoa procura fazer o melhor de si.

Na vida acertamos e erramos, não há garantias, apenas possibilidades. Devemos desarmar essa fantasia de perfeição e entender que às vezes erramos e que isso pode ser alicerce para futuros acertos.

Cada pessoa é um universo singular. Cada um é o que é devido à sua própria história de vida, seus ganhos e perdas, suas relações e afetos.

Comumente, pessoas que vivem se culpando, se compa-

rando e buscando a perfeição com obsessão por seus erros não se conhecem. Vivem um papel que criaram para agradar os outros, como se fosse uma máscara. Por vezes, utilizam diversas máscaras diferentes, dependendo da situação.

Para quebrar com essa rigidez toda e assim viver melhor, sem culpas e sem ansiedade em acertar sempre, devemos ser mais benevolentes com nossos erros e imperfeições. É preciso ter uma postura de paciência e acolhimento para conosco, compreendendo que os erros fazem parte dos processos. Vive-se melhor quando se adota o auto amor, a benevolência e a gentileza consigo mesmo.

Na literatura, encontramos alguns benefícios dessas atitudes, conhecidas como auto amor:

■ **Diminui a ansiedade;**

■ **Auxilia no tratamento da depressão;**

■ **Melhora os níveis de estresse;**

■ **Auxilia significativamente o aumento da autoestima e amor próprio;**

■ **Promove o autoperdão livrando a pessoa das culpas, assim melhorando a qualidade das escolhas para a vida.**

A generosidade para consigo e a benevolência com os próprios erros podem ser construídas seguindo alguns desses passos que costumo trabalhar com meus pacientes no tratamento psicanalítico e divido agora com os leitores:

1

Abandone a necessidade de se identificar permanentemente com histórias negativas do seu eu, ou seja, pare de remoer os erros do passado;

2

Comece a se tratar com gentileza, seja menos duro consigo. Tenha um comportamento semelhante com você mesmo ao que adotaria com alguém que você gosta;

3

Pondere as circunstâncias que fizeram com que você falhasse ou errasse. Tudo acontece num contexto, relativize sua culpa;

4

Comece a aprender com seus erros ou falhas sentindo-se capaz de superá-los;

5

Abandone a crença que os outros são perfeitos e que você está sempre aquém da maioria. Não existe a perfeição na raça humana, isso só existe na fantasia das pessoas. Lembre-se que nas redes sociais todo mundo é “belo, perfeito e feliz”;

6

Renuncie à crença de que somente sendo perfeito e sem cometer erros você será amado;

7

Tenha em mente que você se conhecendo, se aceitando e deixando de se culpar por tudo, se sentirá melhor, aumentará sua autoestima e, assim, fará melhores escolhas para sua vida;

8

Procure o caminho do autoconhecimento para que, além de conhecer suas emoções, você consiga se valorizar e se respeitar.

Com esta reflexão e com as dicas, espero ter contribuído para que você se permita fazer as pazes com você mesmo olhando seus erros e imperfeições com mais generosidade.

Boa sorte!



Contatos:

Whatsapp: 11 9 9963 9171

Instagram: @luzmarinapsicanalista

e-mail: psicanalista.luzmarina@gmail.com

facebook: luzmarinapsicanalista

TikTok: Psi.Luz Marina

Website: luzmarinapsi.com.br