



CADERNOS DA ESCUTA

VOLUME I

Quando a culpa não vai embora

*Um caderno sobre origens,
funções e caminhos possíveis
para uma vida com
mais leveza e presença.*

*Para quem deseja se compreender
com mais gentileza.*

— • —

Adriana Aparecida de Freitas Oliveira

A U T O R A

Quando a culpa não vai embora, ela deixa de ser apenas um sentimento...

Ela passa a acompanhar as nossas escolhas, as relações, interromper o descanso e trazer uma inquietação ao difícil de compreender e suportar.

Neste primeiro volume dos Cadernos da Escuta, eu te convido a olhar para a culpa para além da ideia de erro. Com uma escrita sensível, inspirada pela escuta clínica e pela psicanálise, este caderno percorre as origens desse sentimento, a função que ele pode assumir ao longo da vida e os caminhos possíveis para construir uma relação menos condenatória consigo mesmo.

Este não é um livro de respostas.

É um convite para compreender, o que insiste em permanecer.

Cadernos da Escuta – Volume I

Quando a culpa não vai embora

© 2026 Adriana Aparecida de Freitas Oliveira

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, armazenada em sistemas de recuperação ou transmitida, por qualquer meio ou processo, eletrônico, mecânico, fotográfico ou de gravação, sem autorização prévia da autora, exceto em citações breves para fins acadêmicos ou de resenha, desde que a fonte seja devidamente mencionada.

Autora

Adriana Aparecida de Freitas Oliveira

Primeira edição digital

2026

Aviso ao leitor

Este caderno tem finalidade educativa e reflexiva. Seu conteúdo foi elaborado para ampliar a compreensão sobre aspectos da experiência emocional humana e não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento realizado por profissionais habilitados.

Caso o sofrimento emocional seja intenso, persistente ou comprometa significativamente sua vida cotidiana, procure atendimento psicológico ou psiquiátrico.

Contato

www.adrianaescutaepalavra.com

Instagram: @psi.adrianafreitasoliveira

“Alguns sentimentos permanecem não porque sejam mais fortes do que nós, mas porque ainda guardam uma parte da nossa história que precisa ser compreendida.”

Adriana Aparecida de Freitas Oliveira

Apresentação

É difícil explicar por que alguns sentimentos não vão embora após a experiência, sobretudo aqueles mais dolorosos e a culpa é uma delas.

Ela pode surgir diante de um erro real e cumprir uma função importante, podendo nos aproximar da responsabilidade, favorecer a reparação e fortalecer nossos vínculos. Mas também pode permanecer quando já não existe nada a reparar. Nesses momentos, deixa de apontar para um acontecimento específico e passa a influenciar a maneira como nos relacionamos conosco, com os outros e com a própria vida.

Este caderno nasceu do desejo de refletir sobre essa experiência.

Eu não posso oferecer respostas prontas, nem propor um caminho único pois cada história é *singular*. Cada pessoa atribui sentidos próprios aos sentimentos que atravessam sua vida e, por isso, as páginas que seguem não devem ser lidas como um manual, mas como um convite à reflexão.

Ao longo da minha trajetória como psicóloga, aprendi que compreender um sentimento não significa fazê-lo desaparecer. Significa criar condições para que ele deixe de ocupar, sozinho, o centro da nossa vida psíquica. Quando isso acontece, novas possibilidades de escolha começam a surgir.

Os Cadernos da Escuta nasceram desse mesmo espírito.

Cada volume parte de uma experiência humana comum para construir um espaço de encontro entre a reflexão, a escuta clínica e a vida cotidiana. Não pretendem substituir a psicoterapia, nem oferecer interpretações sobre a história de quem os lê. Desejam apenas acompanhar perguntas que, muitas vezes, permanecem tempo demais sem encontrar palavras.

Se este caderno lhe fizer companhia em algum momento da sua caminhada, espero que ele o ajude a olhar para si com menos pressa para julgar e mais disposição para compreender.

Afinal, algumas transformações começam exatamente aí.

Adriana Aparecida de Freitas Oliveira

Sumário

Capítulo 1 – A culpa nem sempre aparece quando erramos

Capítulo 2 – Quando a culpa deixa de falar sobre o presente

Capítulo 3 – Quando a culpa se torna uma forma de viver

Capítulo 4 – A culpa também protege

Capítulo 5 – O perdão que oferecemos aos outros nem sempre alcança a nós mesmos

Capítulo 6 – Se eu deixar de me culpar, ainda serei uma boa pessoa?

Capítulo 7 – O direito de existir

Capítulo 8 – Aprender a viver sem um tribunal interno

Considerações finais

Quando a culpa já não precisa conduzir o caminho

Quem escreve este caderno

Capítulo 1 – *A culpa nem sempre aparece quando erramos*

A culpa costuma ser associada ao erro. Desde cedo aprendemos que ela surge quando fazemos algo que não deveríamos ter feito ou deixamos de fazer aquilo que era esperado de nós. Nessa perspectiva, ela funciona como um sinal importante. Permite reconhecer o dano causado, favorece a reparação e ajuda a preservar os vínculos.

Essa, porém, não é a única forma de culpa.

Algumas pessoas convivem com um sentimento que permanece mesmo quando não conseguem identificar uma falta. A vida segue seu curso, as responsabilidades são cumpridas, os afetos são preservados e, ainda assim, persiste uma sensação de dívida difícil de nomear. Como se existisse uma cobrança silenciosa que nunca se desse por satisfeita.

Nesses casos, a culpa deixa de ser apenas uma resposta a determinados acontecimentos e passa a ocupar um lugar na organização da vida psíquica. Ela influencia decisões, interfere na forma como a pessoa se percebe e participa de escolhas que, à primeira vista, nada têm a ver com moralidade ou responsabilidade.

Descansar pode provocar incômodo. Recusar um pedido parece um gesto excessivamente duro. Receber cuidado desperta constrangimento. A alegria, em certos momentos, vem acompanhada da impressão de que ainda falta resolver alguma coisa antes de ser plenamente vivida. Parece que sempre a algo a fazer sempre devemos algo para o mundo...

Nem sempre esse funcionamento é reconhecido como culpa. Muitas pessoas o descrevem como excesso de responsabilidade, perfeccionismo, preocupação constante ou dificuldade em decepcionar os outros. Embora essas descrições expressem aspectos reais da experiência, elas nem sempre alcançam sua origem.

Quando a culpa se torna persistente, vale perguntar menos sobre o que foi feito e mais sobre a história que permitiu que esse sentimento ocupasse um lugar tão central. Em diferentes momentos da vida, especialmente na infância, aprendemos maneiras de preservar nossos vínculos mais importantes. Algumas dessas estratégias continuam atuando muito tempo depois de perderem sua função original.

Este caderno parte dessa compreensão. Em vez de tratar a culpa como um sentimento que precisa ser eliminado rapidamente, propõe uma mudança de perspectiva: antes de afastá-la, vale a pena escutá-la. Nem toda culpa aponta para um erro atual. Em muitos casos, ela preserva marcas de experiências antigas, de responsabilidades assumidas cedo demais ou de formas de amar que foram aprendidas quando ainda não existiam outras possibilidades.

Capítulo 2 – *Quando a culpa deixa de falar sobre o presente*

Nem sempre a culpa nasce do momento em que é sentida.

Alguns acontecimentos despertam emoções que pertencem a um tempo muito anterior. O adulto acredita estar reagindo apenas ao que aconteceu naquele momento, mas a intensidade do sentimento revela que algo mais antigo também entrou em cena.

Essa é uma das características da vida psíquica: o passado não permanece apenas como lembrança. Ele continua atuando na forma como interpretamos as experiências atuais.

Imagine uma pessoa que se sente profundamente culpada por cancelar um compromisso para cuidar da própria saúde. Em outro contexto, essa decisão poderia ser vivida como um limite legítimo. Para ela, entretanto, transforma-se rapidamente em egoísmo. O sofrimento não está apenas no fato de ter dito “não”, mas no significado que esse “não” adquiriu ao longo de sua história.

Poucas crianças conseguem crescer acreditando que têm o direito de existir do seu próprio modo. Cada família, consciente ou inconscientemente, transmite expectativas, medos, ideais e formas de lidar com o afeto. A criança aprende essas regras muito antes de conseguir compreendê-las.

Algumas descobrem que precisam ser tranquilas para não preocupar os pais enquanto outras acreditam que demonstrar necessidades pode aumentar a tensão dentro de casa, tentando proteger ou mediar conflitos entre os adultos.

Nada disso costuma ser decidido de forma consciente, são adaptações que ajudam a preservar vínculos fundamentais para a sobrevivência emocional da criança.

O problema aparece quando essas formas de funcionamento continuam organizando a vida adulta.

Quem cresceu acreditando que deveria corresponder às expectativas encontra enorme dificuldade para decepcionar alguém, mesmo quando isso significa abandonar os próprios desejos.

A culpa, nesse sentido, deixa de responder apenas aos acontecimentos do presente. Ela passa a representar modos antigos de estar no mundo. Sua permanência nem sempre indica que exista uma falta a reparar. Muitas vezes, revela apenas o quanto certas aprendizagens continuam vivas.

Isso não significa culpar a família por tudo o que sentimos. As relações humanas são muito mais complexas do que uma simples relação de causa e efeito. Cada pessoa constrói sua história a partir de muitos encontros, perdas, identificações e experiências que vão se transformando ao longo da vida.

Mesmo assim, conhecer a origem de alguns sentimentos modifica a forma como nos relacionamos com eles.

Quando compreendemos que uma culpa persistente pode carregar marcas de tempos antigos, deixamos de perguntar apenas: “O que fiz de errado?” Para poder dar lugar a: “O que posso aprender sobre mim, para que eu me sinta assim?”

Essa mudança não elimina a culpa imediatamente, mas abre um caminho imposto, pois o que pode ser compreendido deixa de ser apenas suportado.

Capítulo 3 – *Quando a culpa se torna uma forma de viver*

Em algum momento, a culpa deixa de ser apenas um sentimento e passa a funcionar como um modo de organizar a vida.

Ela começa a participar de decisões que, aparentemente, nada têm a ver com ela como : escolher um caminho profissional, estabelecer limites, recusar um convite, comprar algo para si ou simplesmente descansar e passam a exigir justificativas internas, como se toda escolha precisasse ser defendida diante de um juiz invisível.

Pouco a pouco, a pessoa deixa de perguntar o que deseja e passa a perguntar o que seria aceitável desejar.

Essa mudança costuma acontecer de maneira silenciosa. Não há um dia específico em que alguém acorda decidido a viver sob cobrança permanente. Trata-se de um processo lento, construído por pequenas adaptações que, durante muito tempo, fizeram sentido (ou foram necessárias...).

A criança que aprendeu a não dar trabalho torna-se o adulto que evita pedir ajuda. Aquela que descobriu que precisava ser forte passa a sentir vergonha da própria fragilidade.

Quem cresceu acreditando que era responsável pelo bem-estar da família continua tentando impedir o sofrimento das pessoas que ama, mesmo quando isso já não depende dela.

Essas formas de funcionamento acabam moldando a identidade. Em vez de parecerem estratégias aprendidas, passam a ser vividas como características da personalidade.

“Eu sou assim.”

Essa frase, repetida muitas vezes, pode esconder histórias que nunca chegaram a ser interrogadas.

Nem toda característica que parece fazer parte de quem somos nasceu conosco. Algumas representam soluções (defesas) encontradas em determinado momento da vida. O problema surge quando continuam sendo utilizadas muito depois de terem perdido sua função.

A culpa persistente costuma funcionar dessa maneira. Ela cria a sensação de que estar atento a tudo evita erros, preserva relações e impede perdas. Renunciar a ela pode provocar medo, como se abandonar a culpa significasse tornar-se indiferente, egoísta ou irresponsável.

Por isso, muitas pessoas se sentem estranhas quando começam a cuidar mais de si. Em vez de experimentar alívio, sentem desconforto. Não porque estejam fazendo algo errado, mas porque estão rompendo com um aprendizado antigo, construído ao longo de muitos anos.

Esse movimento merece cuidado.

Quando a culpa começa a perder força, outras emoções podem ocupar o espaço que ela mantinha silenciosamente organizado. Tristezas antigas, raiva, frustrações e lutos podem aparecer com maior intensidade. Não porque tenham sido criados naquele momento, mas porque já não estão escondidos sob a mesma camada de cobrança.

Escutar a culpa, portanto, não significa apenas compreender esse sentimento, mas também entrar em contato com a história que ele ajudou a manter em silêncio. E toda história que começa a ser escutada amplia nossa possibilidade de escolha.

Capítulo 4 – *A culpa também protege*

Quando um sentimento permanece por muitos anos, dificilmente continua existindo por acaso.

Isso não significa que ele faça bem ou que deva ser preservado a qualquer custo. Significa apenas que, em algum momento da vida, encontrou uma forma de responder a uma necessidade psíquica.

A culpa não foge a essa lógica.

Embora seja vivida como sofrimento, ela pode oferecer uma estranha sensação de segurança. Enquanto acreditamos que tudo depende de nós, preservamos a impressão de que ainda existe alguma possibilidade de controlar o que acontece ao nosso redor.

É uma ilusão, mas uma ilusão que, muitas vezes, parece menos assustadora do que reconhecer os limites da própria condição humana.

Uma criança que presencia o sofrimento dos pais pode desenvolver a idéia, sem perceber, que precisa comportar-se melhor para aliviar aquela dor. Outra pode acreditar que, se for perfeita, evitará conflitos dentro de casa. Essas conclusões não surgem porque a criança raciocina dessa maneira, mas porque sua mente procura uma explicação que torne o mundo menos imprevisível.

Assumir uma responsabilidade impossível pode ser menos angustiante do que aceitar que existem acontecimentos sobre os quais não temos controle.

Essa lógica nem sempre desaparece com o passar dos anos.

Na vida adulta, ela pode reaparecer de formas diferentes. Algumas pessoas se culpam pelo fim de um relacionamento mesmo quando fizeram tudo o que estava ao seu alcance. Outras carregam o peso de doenças, perdas ou escolhas feitas por familiares como se pudessem

ter impedido tudo isso. Também existem aquelas que vivem tentando antecipar problemas, acreditando que, se pensarem o suficiente, conseguirão evitar qualquer sofrimento.

Por trás desses movimentos, muitas vezes existe uma tentativa silenciosa de proteger a si mesmo da experiência do desamparo.

Reconhecer que nem tudo depende de nós é libertador, mas também exige um luto. Significa abandonar a fantasia de controle e aceitar que amar alguém nunca será uma garantia contra perdas, desencontros ou frustrações.

É justamente nesse ponto que algumas culpas insistem em permanecer.

Elas sustentam a esperança de que, se tivéssemos agido de outra maneira, o desfecho teria sido diferente. Ainda que essa esperança produza sofrimento, abrir mão dela pode parecer mais difícil do que continuar carregando um peso conhecido.

Escutar a culpa, portanto, não é apenas perguntar de onde ela veio, é perguntar o que ela impede que seja sentido.

Por trás da culpa pode existir tristeza, medo, impotência...pois reconhecer que somos profundamente importantes para algumas pessoas, mas nunca seremos capazes de protegê-las de tudo, pode ser assustador.

Aceitar esse limite não diminui o amor, apenas devolve a ele uma dimensão mais humana.

Capítulo 5 – *O perdão que oferecemos aos outros nem sempre alcança a nós mesmos*

Existe uma curiosa assimetria na forma como muitas pessoas lidam com a culpa.

Quando alguém querido erra, somos capazes de considerar o contexto, reconhecer seus limites e lembrar que ninguém atravessa a vida sem falhas. Compreendemos o cansaço, a pressão, os medos e as circunstâncias que cercaram aquela escolha.

Quando o erro é nosso, a linguagem muda.

O contexto perde importância. As intenções parecem não ter valor. O que fizemos de bom ao longo dos anos desaparece diante de um único episódio que passa a ocupar todo o espaço.

É como se o julgamento dispensado a nós obedecesse a critérios diferentes daqueles que utilizamos para avaliar as pessoas que amamos.

Essa diferença raramente nasce na vida adulta.

Ao longo do desenvolvimento, vamos construindo uma imagem de quem acreditamos precisar ser para continuar merecendo amor, reconhecimento ou pertencimento. Quando nos afastamos dessa imagem, ainda que por um instante, a culpa pode surgir com força desproporcional.

Não estamos apenas lamentando um erro.

Estamos diante da sensação de termos falhado na tarefa de sermos quem imaginávamos que deveríamos ser.

Errar faz parte da condição humana e acreditar que só podemos ser amados se errarmos pouco, ou se nunca decepcionarmos ninguém, transforma qualquer falha em uma ameaça à própria identidade.

Pouco a pouco, a culpa deixa de apontar para um comportamento específico e passa a atingir a pessoa inteira.

Em vez de pensar: “*Cometi um erro.*”

A experiência passa a ser: “*Existe algo errado em mim.*”

Essa mudança, quase imperceptível, produz consequências profundas.

Quando a identidade se mistura à culpa, o perdão se torna difícil. Reparar um dano já não parece suficiente, porque a condenação não recai apenas sobre o que foi feito, mas sobre quem se acredita ser.

Talvez por isso algumas pessoas encontrem tanta dificuldade em receber gestos de compreensão. Elas escutam o perdão oferecido pelo outro, mas continuam sustentando internamente uma sentença que ninguém mais está pronunciando.

O sofrimento retorna porque sua origem já não está no acontecimento, mas na maneira como a pessoa aprendeu a olhar para si.

Mudar esse olhar não acontece de uma vez. Também não depende de repetir frases de incentivo ou de tentar convencer-se de que tudo ficará bem.

Trata-se de um trabalho paciente, no qual começamos a distinguir aquilo que fizemos daquilo que somos.

Essa diferença parece simples quando escrita mas, na prática, para quem convive há anos com uma culpa persistente, ela costuma representar uma das mudanças mais difíceis e, ao mesmo tempo, uma das mais libertadoras.

Capítulo 7 – *O direito de existir*

“Preciso merecer existir?”

À primeira vista, ela parece estranha. Afinal, ninguém acorda pela manhã pensando nisso. A vida acontece, o trabalho chama, as relações ocupam o tempo, e a pergunta permanece escondida sob inúmeras preocupações cotidianas.

Mesmo assim, ela continua agindo toda vez que sentimos que precisamos justificar o descanso ou que acreditamos que só teremos valor se formos úteis. Toda vez que nos desculpamos por ocupar espaço, por precisar de ajuda, por não corresponder às expectativas de alguém.

Em cada uma dessas situações, a questão aparece discretamente.

Não como uma idéia consciente, mas como uma maneira de estar no mundo.

Algumas pessoas cresceram experimentando o afeto como algo relativamente estável. Descobriram, pouco a pouco, que podiam errar, frustrar, discordar e ainda assim permanecer amadas.

Outras viveram experiências mais complexas. Aprenderam que o reconhecimento dependia do desempenho, da obediência, da capacidade de cuidar dos outros ou de esconder aquilo que sentiam. Não necessariamente porque alguém lhes ensinou isso de forma explícita, mas porque essa foi a maneira possível de compreender as relações que tinham à sua volta.

Quando essa aprendizagem se torna profunda, o valor pessoal passa a depender de um esforço contínuo: produzir, corresponder, acertar, compensar...

A vida transforma-se em uma tentativa permanente de confirmar o próprio direito de permanecer.

Nesse contexto, a culpa encontra um terreno fértil.

Ela funciona como uma vigilante incansável, lembrando que sempre existe algo a melhorar, alguém a atender ou alguma dívida a quitar.

O problema é que nenhuma quantidade de esforço consegue responder a uma pergunta que nunca pertenceu ao campo do desempenho.

Nenhum ser humano conquista o direito de existir por ser impecável e tampouco o perde porque falhou.

Essa afirmação pode parecer simples, mas costuma provocar resistência. Durante muitos anos, algumas pessoas organizaram toda a sua identidade em torno da idéia de que precisavam justificar a própria presença no mundo.

Abrir mão dessa lógica produz um vazio.

Se meu valor não depende apenas do que faço pelos outros, onde ele se sustenta?

Se não preciso provar o tempo todo que sou suficiente, quem sou quando simplesmente existo?

Essas perguntas não pedem respostas rápidas mas inauguram um caminho.

Um caminho no qual o cuidado deixa de ser uma moeda de troca para se tornar uma expressão do afeto.

No qual a existência já não precisa ser defendida diariamente diante de um tribunal invisível.

Talvez seja esse um dos movimentos mais delicados da maturidade emocional: descobrir que a dignidade humana não precisa ser conquistada: ela apenas precisa ser reconhecida.

Capítulo 8 – *Aprender a viver sem um tribunal interno*

Nenhuma transformação importante acontece no dia em que compreendemos uma ideia, isso é só o começo.

Viver de outra maneira exige tempo.

Depois que a culpa começa a ser vista sob uma nova perspectiva, muitas pessoas esperam que ela desapareça. Gostariam de sentir alívio imediato, como se o simples fato de conhecer a própria história fosse suficiente para modificar anos de funcionamento psíquico. Infelizmente não é assim.

Os sentimentos não obedecem ao ritmo da razão.

Mesmo quando entendemos que determinada culpa nasceu em outro tempo, ela pode continuar aparecendo nas situações mais comuns. O corpo reconhece caminhos antigos antes que a consciência consiga construir novos.

Isso não significa que nada mudou, significa apenas que a transformação da vida psíquica acontece de forma mais lenta do que gostaríamos.

Será comum perceber a culpa chegando antes da compreensão.

A diferença é que, aos poucos, ela deixará de ser a única voz presente e outra pergunta pode surgir.

“Será que preciso mesmo me condenar por isso?”

Essa pergunta não elimina o desconforto mas interrompe um automatismo que, durante muito tempo, pareceu inevitável.

Não se trata de convencer a si mesmo de que está tudo bem. Também não significa ignorar os próprios erros ou abandonar a responsabilidade pelas escolhas feitas. Trata-se de construir uma

relação diferente consigo, uma relação em que o julgamento perde espaço para a reflexão antes de despertar condenação.

Pouco a pouco, a vida deixa de ser organizada pelo medo constante de falhar e as decisões passam a nascer menos da necessidade de evitar culpa e mais da vontade de viver de acordo com aquilo que faz sentido.

Esse deslocamento modifica quase tudo mas infelizmente, acontece de forma definitiva.

Mesmo depois de percorrer um longo caminho, alguns dias farão a culpa retornar com intensidade.

Nesses momentos, talvez a maior diferença não seja deixar de senti-la e sim lembrar que ela já não precisa conduzir suas escolhas.

Pois a culpa pode até continuar existindo, o tribunal, não.

Considerações finais – *Quando a culpa já não precisa conduzir o caminho*

É possível que, ao terminar este caderno, você esperasse encontrar uma resposta definitiva. Um exercício capaz de dissolver a culpa, uma técnica para nunca mais senti-la ou uma conclusão que organizasse tudo o que foi lido.

Nenhuma delas aparecerá aqui.

Não porque sejam inúteis, mas porque a vida psíquica não se transforma por decretos. Ela muda quando experiências antigas encontram novos sentidos. Muda quando aquilo que sempre precisou permanecer escondido encontra um lugar onde pode ser visto sem ser imediatamente julgado.

Se estas páginas fizeram companhia à sua história, mesmo que por alguns instantes, já cumpriram um papel importante.

A culpa não precisa desaparecer para que a vida se torne mais leve, basta que ela deixe de ocupar sozinha o lugar de quem decide.

Com o tempo, outras vozes começam a participar dessa conversa interior e o amor encontra espaço para existir sem carregar o peso impossível de proteger tudo e todos.

Talvez você ainda sinta culpa amanhã.

Também na próxima semana.

Em alguns momentos da vida, ela voltará com a mesma familiaridade de sempre. A diferença estará em reconhecer que um sentimento, por mais insistente que seja, não precisa ser obedecido apenas porque se fez presente.

Entre sentir e agir existe um pequeno intervalo e é nele que a liberdade começa a ser construída.

Nenhum de nós atravessa a vida sem provocar frustrações, cometer equívocos ou descobrir, tarde demais, que poderia ter escolhido outro caminho. Isso não nos torna menos humanos; aproxima-nos da experiência compartilhada de viver.

A maturidade não nasce quando deixamos de errar.

Ela começa quando conseguimos permanecer diante de nossas imperfeições sem transformar cada falha em uma sentença sobre quem somos.

Se este caderno puder permanecer com você, espero que não seja como um conjunto de respostas, mas como um companheiro de percurso.

Volte a ele quando a culpa fizer muito barulho.

Leia apenas algumas páginas.

Feche-o novamente.

E siga vivendo.

Porque nenhuma leitura substitui a experiência de construir, dia após dia, uma relação mais gentil consigo mesmo.

Essa construção não acontece de uma vez, mas acontece!

E, quando acontece, a culpa deixa de ser a dona da casa e passa a ser apenas uma visitante.

Ao leitor

Obrigado por permitir que este caderno acompanhasse uma parte da sua caminhada.

Escrever é um gesto solitário. Ler, no entanto, transforma esse gesto em encontro. Cada pessoa chega a estas páginas trazendo uma história única, perguntas que nem sempre encontram palavras e experiências que não cabem inteiramente em um livro.

Por isso, este caderno nunca estará completo apenas com aquilo que escrevi. Ele continua sendo escrito na maneira como você o lê, nas lembranças que desperta, nas pausas que provoca e nas conversas silenciosas que permanecem depois que a leitura termina.

Se, em algum momento, estas páginas ajudaram você a olhar para si com menos dureza e mais curiosidade, então elas encontraram o lugar para o qual foram escritas.

Desejo que você siga seu caminho sem a obrigação de ter todas as respostas.

Algumas perguntas amadurecem devagar.

Alguns sentimentos precisam apenas de tempo para revelar o que ainda não conseguiram dizer.

Obrigado por caminhar até aqui.

Com carinho,

Adriana Aparecida de Freitas Oliveira

Quem escreve este caderno

Adriana Aparecida de Freitas Oliveira é psicóloga clínica e autora da coleção Cadernos da Escuta.

Há mais de três décadas dedica-se à escuta de pessoas em diferentes momentos de suas vidas, encontrando na psicanálise um modo de compreender a complexidade dos vínculos, dos afetos e da experiência humana.

Sua escrita nasce do encontro entre a clínica e a literatura. Em vez de oferecer respostas prontas, procura criar espaços de reflexão onde perguntas importantes possam ser acolhidas com tempo, delicadeza e profundidade.

Os Cadernos da Escuta fazem parte desse percurso. Cada volume convida o leitor a aproximar-se de uma experiência emocional comum, transformando a leitura em um espaço de encontro consigo mesmo.

Além desta coleção, Adriana desenvolve projetos editoriais voltados à divulgação da psicologia, da psicanálise e da saúde emocional, sempre comprometida com uma linguagem acessível, ética e profundamente humana.

Site

www.adrianaescutaepalavra.com

Instagram

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

Conheça a coleção

Alguns sentimentos insistem em permanecer. Outros mudam de nome ao longo da vida, mas continuam pedindo escuta.

Os Cadernos da Escuta nasceram do desejo de acompanhar essas experiências com delicadeza, profundidade e respeito pela singularidade de cada história.

Cada volume percorre um tema diferente. Juntos, eles compõem uma coleção dedicada à compreensão da vida emocional, sem fórmulas prontas e sem respostas simplificadas.

Títulos da coleção

✓ Volume I

Quando a culpa não vai embora

Próximos volumes

- O peso de sempre precisar dar conta
- Quando você se sente insuficiente
- Por que algumas despedidas nunca terminam
- Quando dizer “não” parece egoísmo
- O medo de decepcionar quem você ama
- A solidão que existe mesmo acompanhada
- O cansaço que o descanso não resolve

Escutar também é uma forma de cuidar.

Cadernos da Escuta