



*Prisioneira*

DO PASSADO

TEMPO

Monica Jales

# A autora

Iniciei minha caminhada no Magistério, com um desejo genuíno de ajudar e educar. Meu percurso foi guiado pela busca em entender a mente e as emoções, levando-me até a Psicanálise. Após o Magistério, fiz especialização em Pedagogia, ampliando minha visão sobre o desenvolvimento humano. Meu desejo de aprofundar no cuidado emocional me levou a outras pós-graduações voltadas para a saúde emocional, entre elas a Psicopedagogia e a Inteligência Socioemocional. Com uma sólida base educacional, encontrei na Psicanálise uma forma de acessar as profundezas do inconsciente, entendendo o ser humano em sua essência e ajudando principalmente às mulheres a se reconectarem com suas emoções.

## Capítulo 1

# O QUE SIGNIFICA ESTAR PRESA AO PASSADO?

Estar presa ao passado não é lembrar, é reviver. É quando acontecimentos antigos continuam determinando decisões atuais, reações emocionais, relacionamentos e a forma como a mulher se enxerga.

O passado passa a ser um lugar emocional onde a mulher se sente segura, mesmo que dolorido, porque o desconhecido do futuro assusta mais do que a dor conhecida.

Há mulheres que não estão paradas no tempo, elas estão presas a ele. Não ao tempo que passa, amadurece e cura, mas ao tempo que ficou suspenso em uma dor que nunca pôde ser elaborada.

O passado, quando não é acolhido, deixa de ser memória e se transforma em morada. E, sem perceber, muitas mulheres passam a viver hoje com emoções de ontem: amores que não foram reconhecidos, infâncias interrompidas, palavras que machucaram mais do que gestos, perdas que nunca tiveram despedida.

Quando o passado não é ressignificado, ele rouba o presente e compromete o futuro. A mulher deixa de caminhar no ritmo do tempo real e passa a andar carregando relógios emocionais quebrados, sempre marcando a mesma hora da dor.

O tempo segue em frente, mas internamente tudo permanece congelado. O corpo envelhece, os anos passam, as responsabilidades aumentam, porém a alma continua naquele instante em que algo se quebrou. E isso cobra um preço silencioso: dificuldades de se permitir viver o novo, medo de repetir histórias, relações que se constroem sob a sombra do que já foi vivido.

Romper esse ciclo não é apagar o passado, mas devolvê-lo ao lugar certo: como parte da história, não como prisão. É permitir que o tempo volte a ser aliado, não acusador. É compreender que curar não significa esquecer, mas integrar, amadurecer e seguir.

Porque toda mulher merece viver o agora com leveza, permitir que o tempo cure o que um dia feriu e transformar a própria história em um caminho de liberdade, não de aprisionamento.

## **Alguns sinais comuns:**

**Dificuldade em confiar novamente**

**Medo constante de errar ou ser abandonada**

**Sensação de estar sempre começando do zero**

**Culpa excessiva por escolhas antigas**

**Autossabotagem diante de novas oportunidades**



## Capítulo 2

# DORES EMOCIONAIS QUE NÃO FORAM ACOLHIDAS

Muitas mulheres aprenderam desde cedo a engolir o choro, a serem fortes, a não incomodar. Essas dores reprimidas não desaparecem; elas se transformam em sintomas emocionais. Essas dores emocionais quando não acolhidas, moldam comportamentos: mulheres que se anulam, que se colocam sempre em segundo plano ou que vivem tentando provar seu valor.

**Dores emocionais  
comuns:**

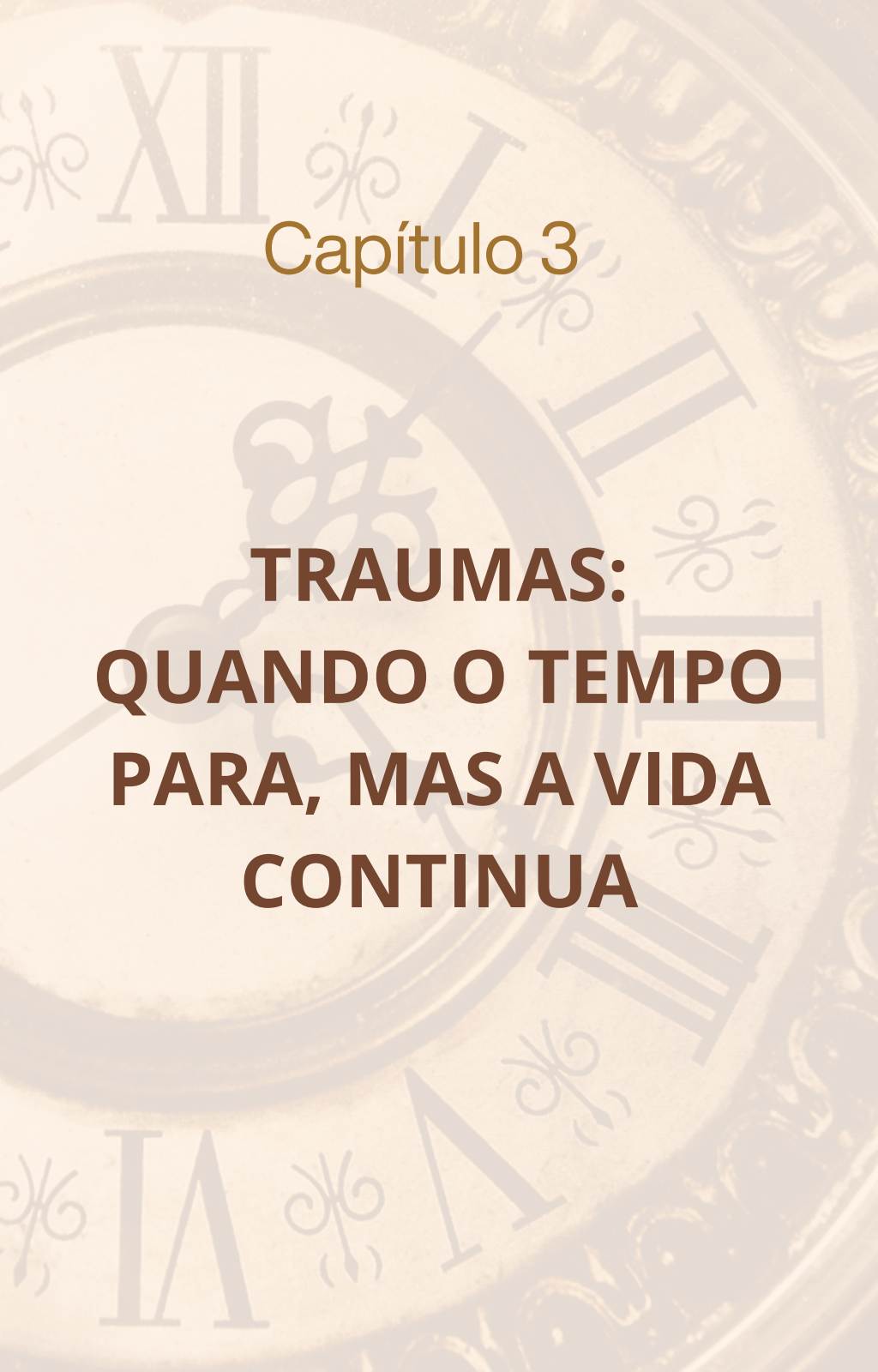
**Rejeição**

**Abandono**

**Humilhação**

**Desvalorização**

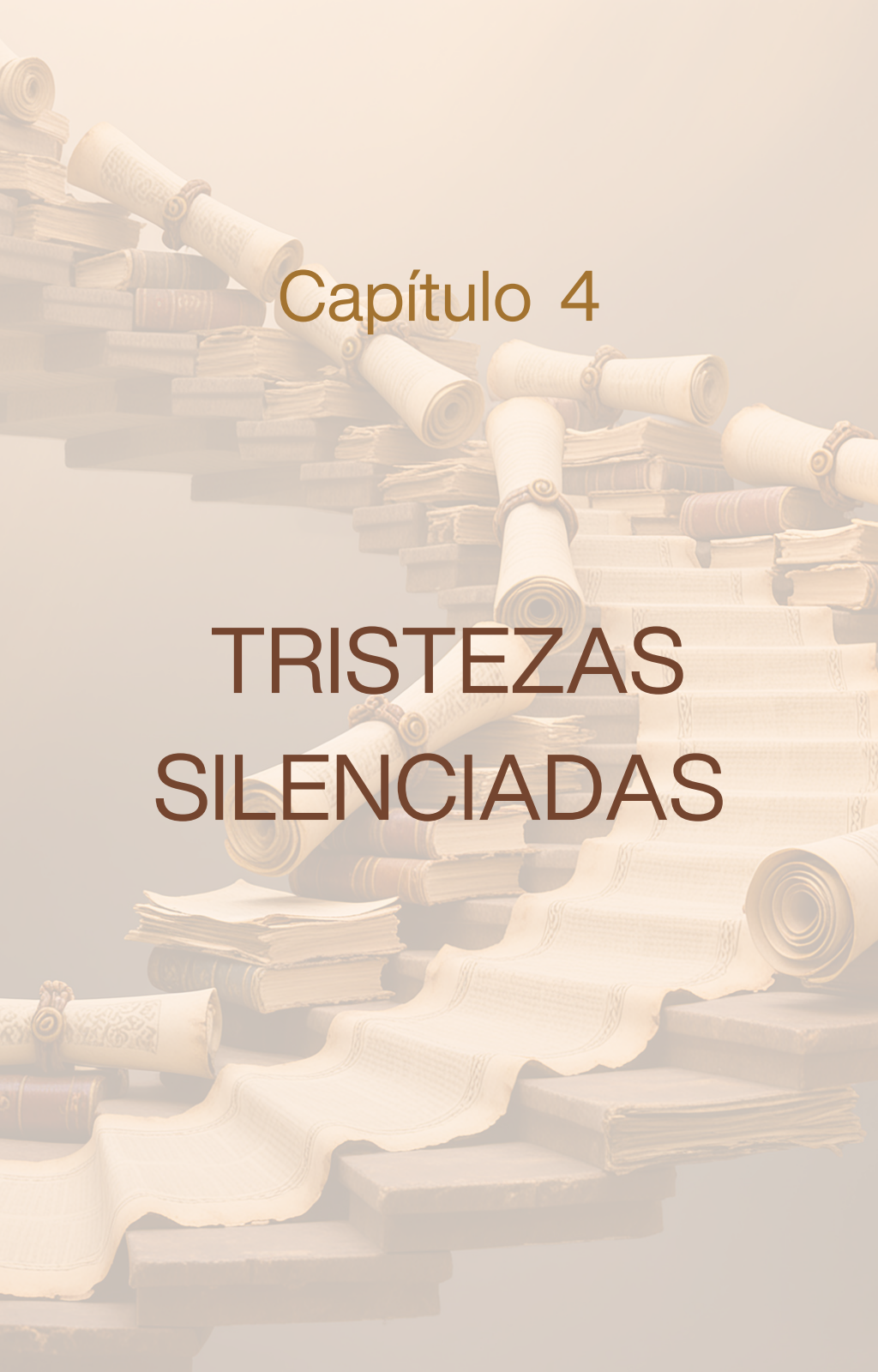
**Solidão afetiva**



## Capítulo 3

# **TRAUMAS: QUANDO O TEMPO PARA, MAS A VIDA CONTINUA**

**O trauma não está apenas no que aconteceu, mas no impacto emocional que aquilo causou. Para muitas mulheres, o corpo cresce, mas a emoção permanece congelada no momento da dor. O trauma faz a mulher reagir ao presente como se estivesse vivendo o passado novamente.**

The background of the entire page is a soft-focus, sepia-toned image. It depicts a staircase where the steps are formed by stacks of old, thick books. Several long, unrolled scrolls with intricate patterns and text are draped over the books and scrolls, creating a sense of depth and history. The lighting is warm and diffused, giving the scene a dreamlike, ethereal quality.

## Capítulo 4

# TRISTEZAS SILENCIADAS

Nem toda tristeza se manifesta em lágrimas. Muitas se transformam em cansaço, irritação, desânimo ou vazio. Mulheres presas ao passado frequentemente vivem um luto que nunca foi reconhecido. Enquanto esse luto não é elaborado, a mulher permanece emocionalmente presa.

**Lutos comuns:**

**Pelo amor que não foi  
recebido**

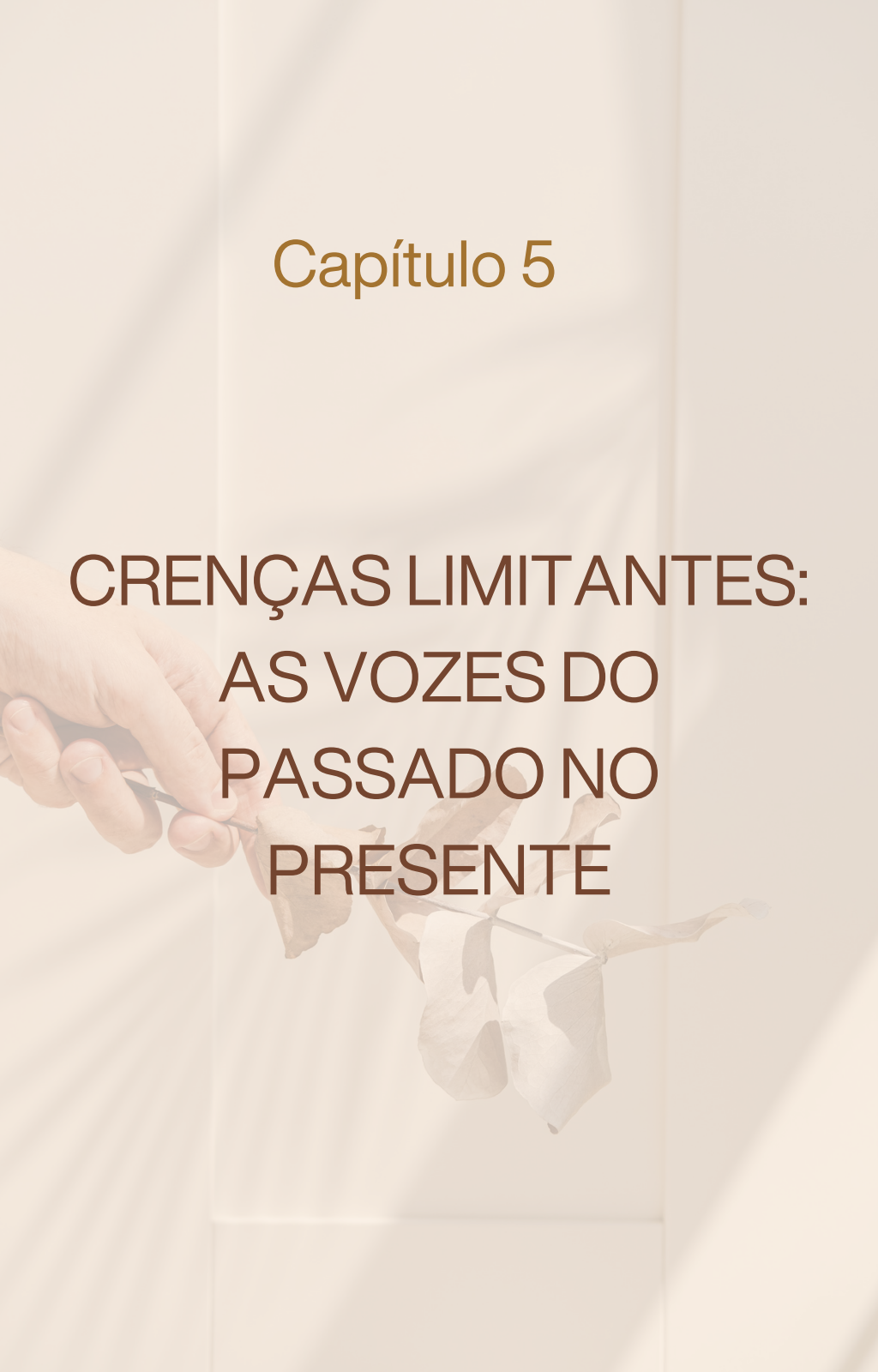
**Pela infância idealizada que  
não existiu**

**Pela mulher que acreditavam  
que seriam**

**Por escolhas feitas sob dor**

## Capítulo 5

# CRENÇAS LIMITANTES: AS VOZES DO PASSADO NO PRESENTE

A hand holding a pen, writing on a piece of crumpled paper. The background is a soft, warm-toned image of a person's arm and hand, suggesting a thoughtful or creative process.

**Crenças limitantes são conclusões emocionais formadas a partir da dor. Elas se tornam verdades internas. Essas crenças guiam escolhas, atraem padrões repetitivos e sabotam o futuro.**

**Exemplos comuns:**

**“Eu não sou suficiente”**

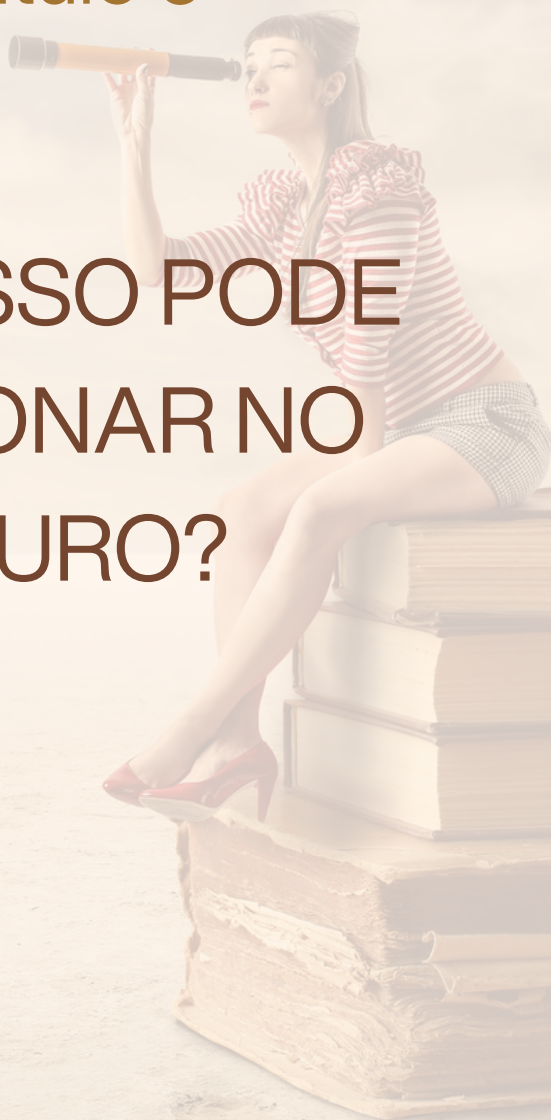
**“Sempre vou sofrer”**

**“Não mereço ser feliz”**

**“Se eu amar, vou me machucar”**

## Capítulo 6

O QUE ISSO PODE  
OCASIONAR NO  
FUTURO?



**Quando o passado não é elaborado, o futuro se torna uma repetição emocional.**

**O futuro passa a ser temido porque a mulher acredita, inconscientemente, que viverá a mesma dor novamente.**

**Possíveis consequências:**

**Relacionamentos  
disfuncionais**

**Baixa autoestima crônica**

**Dificuldade em prosperar  
emocional e  
profissionalmente**

**Sensação constante de  
estagnação**

**Ansiedade diante de  
mudanças**



## Capítulo 7

# COMO ROMPER ESSE CICLO EMOCIONAL?

**Romper com o passado  
não é esquecer; é  
ressignificar.**

**Quando o passado é  
acolhido, o futuro deixa de  
ser uma ameaça. A mulher  
passa a se movimentar com  
mais leveza, clareza e  
autonomia emocional.**

**Libertar-se do passado é  
um ato de amor-próprio. É  
permitir-se viver o presente  
sem correntes invisíveis.**

# 6 dicas para lhe ajudar a ressignificar

## 1. Nomear a dor

**Reconhecer o que machucou é o primeiro passo para libertação.**

**O que não é nomeado continua comandando silenciosamente.**

## 2. Validar a própria história

**Nada do que foi sentido foi exagero. A dor precisa ser validada, não minimizada**

### **3. Questionar crenças**

**Pergunte-se: essa crença nasceu da verdade ou da dor?**

### **4. Separar passado de identidade**

**O que aconteceu não define quem você é. Foi uma experiência, não uma sentença.**

## **5. Criar novos significados**

**Toda história pode ganhar um novo sentido quando vista com maturidade emocional.**

## **6. Buscar apoio terapêutico**

**O processo de libertação emocional é mais seguro quando feito com acompanhamento profissional.**

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**"Você não é o que te feriu.  
Você é o que escolhe fazer  
com aquilo que viveu".**

**Que este e-book seja um  
convite à libertação  
emocional, ao resgate da  
própria história e à  
construção de um futuro  
mais consciente, saudável e  
possível.**



**Monica Jales**  
**Psicanalista**

**Instagram:**  
**@psicanaliseparamulher**

**Site**  
**[www.terapeutadasemocoas.com.br](http://www.terapeutadasemocoas.com.br)**