

O Peso do Mundo no Bolso



Quando a dor física
tenta calar o grito da alma

Dra. Psi Responde

Autora: **Silvia Wiedman**

Quando o mundo pesa cedo demais

Marcelo entrou na minha sala — ou melhor, na minha tela — como quem carrega um piano nas costas. Aos 17 anos, ele tinha o corpo de um jovem, mas o olhar de alguém cansado demais pra idade. O boné puxado pra trás, o moletom mesmo no calor de São Paulo, as mangas cobrindo quase toda a mão.

— E aí, Dra... de boa? — a voz veio arrastada, tentando parecer leve. — Minha mãe tá pilhada, falou que eu tô estranho... mas, pra mim, é simples: a vida tá um lixo e é isso.

— Então vamos no papo reto mesmo, Marcelo — eu disse, olhando direto pra ele. — Eu não tô vendo um garoto estranho. Tô vendo alguém que teve que assumir coisa demais cedo demais.



O lugar que não era seu

— **Meu pai meteu o pé...** — começou, mais baixo. — E aí virou bagunça.

Minha mãe só chorava... minha irmã pequena precisando de tudo...

E eu lá no meio.

Começaram a exigir coisa de adulto de mim... e eu nem sabia como lidar.

— **Você foi colocado num lugar que não era seu** — respondi com calma.

— É... meio isso.

— **E nisso tudo... onde ficou o Marcelo?**

— **Nem sei.**

Parentificação é quando um adolescente assume responsabilidades emocionais ou práticas de adulto e passa a carregar uma sobrecarga que não deveria ser dele.

Dra. Psi Responde

Autora: Sílvia Wiedman

O Monstro do Vazio Assombroso

- “ Às vezes bate um vazio... um negócio estranho no peito... parece que vai explodir.
- “ Eu tentei de tudo... sair, beber, até pegar uns remédios da minha mãe pra apagar um pouco... Mas não adianta. O vazio continua lá.
- “ Foi a única coisa que funcionou... Quando eu fazia isso... pelo menos eu sentia alguma coisa. Era tipo... trocar a dor de dentro por uma dor que dá pra entender.



Marcelo, o que você tá fazendo tem nome. Isso é uma tentativa de aliviar uma dor emocional muito forte.



Esse 'Monstro do Vazio' te convenceu que, pra parar a dor de dentro, você precisa machucar o lado de fora. Mas isso é uma armadilha.



Você não quer acabar com você. Você quer acabar com essa dor.

|| E a gente pode fazer isso de outro jeito.



Este capítulo aborda autolesão sem imagens gráficas.
O conteúdo é educativo e não substitui acompanhamento profissional.

Criar um espaço entre sentir e agir

— Com gelo. Sério. Mas não é qualquer coisa. É técnica.

1.

Quando a vontade vier forte, você muda de lugar.

2.

Sai do quarto. Vai até a cozinha. Abre a geladeira.

3.

Pega algumas pedras de gelo. Segura na mão com força.

—

Vai doer.

—

Vai. Mas é uma dor que não te machuca de verdade. Enquanto seu corpo foca no frio intenso... a onda emocional começa a baixar.

4.

Lembre-se: as crises têm pico. Elas sobem, ficam intensas... e depois descem.



O gelo te ajuda a atravessar esse pico.



CAIXA DE SEGURANÇA

Use qualquer estratégia de regulação com cuidado, sem causar lesões. Interrompa se houver dor intensa, dormência ou alteração na pele e procure um adulto de confiança e um profissional qualificado.



Você não precisa resolver tudo sozinho.

Três meses depois

Três meses depois, Marcelo voltou.
Dessa vez, diferente.
Ainda de moletom. Mas sem se esconder tanto.

- Dra... o negócio do gelo funciona.
- Teve um dia que a coisa veio forte... eu fui direto pra cozinha.
- Segurei o gelo até não aguentar.
- E passou.
- Não na hora... mas passou.
- E teve dia que nem precisei. Acho que meu cérebro entendeu.
- Ele aprendeu. Você deu outro caminho pra ele.
- Ainda não tá tudo certo...
- Mas agora eu sei o que fazer. E isso muda tudo.

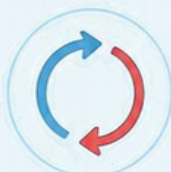
**Ele ainda cuida da irmã.
Mas agora também começa a cuidar de si.**

O que está por trás da história



Técnicas de Substituição Sensorial (TIPP):

O uso do gelo ativa uma resposta do corpo que ajuda a reduzir a intensidade emocional rapidamente. O cérebro muda o foco da dor emocional para a sensação física intensa e segura.



Terapia Dialética Comportamental (DBT) – Marsha Linehan:

Ciclo de Alívio e Reforço. A autolesão pode gerar alívio momentâneo, criando um ciclo de repetição. Substituir por técnicas seguras quebra esse padrão.



Parentificação – Salvador Minuchin:

Quando o adolescente assume responsabilidades emocionais ou práticas de adultos, gerando sobrecarga e sensação de vazio.



Neuroplasticidade – Norman Dodge:

O cérebro aprende novos caminhos quando repetimos novas respostas. Com o tempo, o impulso diminui.

Referências mencionadas no capítulo:

B. Walsh, Marsha Linehan, Salvador Minuchin e Norman Doidge.