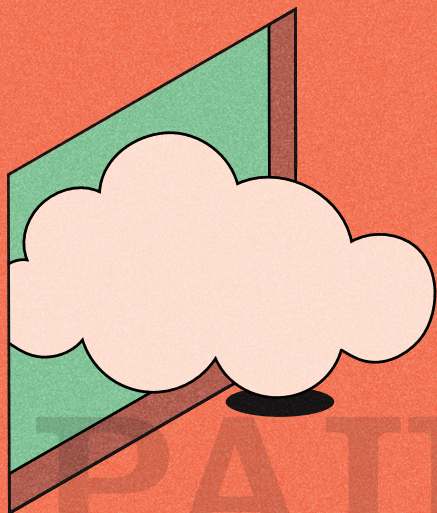


**NATTHALIA
PACCOLA**

**CRIADORA
DO FÃS DA
PSICANÁLISE,
PERFIL COM
MAIS DE 3 MILHÕES
DE SEGUIDORES**



**COMO A PSICANÁLISE
PODE TE AJUDAR A SE
LIBERTAR DA PRESSA
E ENCONTRAR O SEU
TEMPO INTERIOR**

VOCÊ ESTÁ DEIXANDO A SUA VIDA PARA DEPOIS?

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**NATTHALIA
PACCOLA**

**COMO A PSICANÁLISE
PODE TE AJUDAR A SE
LIBERTAR DA PRESSA
E ENCONTRAR O SEU
TEMPO INTERIOR**

PAIDÓS

**VOCÊ ESTÁ
DEIXANDO
A SUA VIDA
PARA DEPOIS?**

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Natthalia Paccola, 2025
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025
Todos os direitos reservados.

Preparação: Wélida Muniz
Revisão: Fernanda França e Marianna Muzzi
Projeto gráfico e diagramação: Claudia Lino Design Studio
Capa: Kalany Ballardin | Foresti Design

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Paccola, Natthalia
Você está deixando a sua vida para depois? / Natthalia Paccola. -- São Paulo :
Planeta do Brasil, 2025.
144 p.
ISBN: 978-85-422-2991-2
1. Psicanálise 2. Felicidade I. Título
24-5328 CDD 150.195

Índices para catálogo sistemático:
1. Psicanálise



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável de florestas do mundo
e outras fontes controladas

2025
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Houve um tempo em que a vida tinha mais certezas e as pessoas seguiam um roteiro que até parecia pré-programado: casavam-se, tinham filhos e passavam a vida inteira trabalhando na mesma empresa. A palavra de ordem era estabilidade. As instituições, como família e religião, eram bem definidas e havia a impressão de que nunca poderiam ser destituídas. Tinha o certo e o errado. Vivia-se com parâmetros definidos de regras a obedecer, do caminho a seguir e do que almejar da vida em cada fase. As pessoas sabiam o que era esperado delas.

Estou falando de uma época não muito distante, uma a que os teóricos e filósofos chamam de modernidade. Quando ela surgiu, Sigmund Freud escreveu o livro *O mal-estar na civilização*, no qual fazia uma crítica ao que estava acontecendo na sociedade naquele momento. Ele dizia que naquela modernidade trocávamos liberdade por segurança. Ele tinha razão.

De carona nessa realidade, um certo autoritarismo pairava no ar. O excesso de ordem, a repressão e a regulação do prazer geravam mal-estar. Muita gente que não se enquadrava no modelo vigente tinha que se adequar, se resignar para fazer parte. Nem todos podiam escolher como levar a vida sem ser julgado ou marginalizado. Esse modo de viver podia trazer segurança, sim, mas não deixava o ser humano

livre. Sendo assim, como acontece de tempos em tempos, a sociedade se reorganizou.

O mundo se reinventou e entrou em vigor uma nova ordem, que é esta que você e eu vivemos hoje, conhecida como pós-modernidade. A pós-modernidade trouxe consigo a liberdade individual que ficou apagada na modernidade. As instituições perderam força e, hoje, a principal responsável pela felicidade de uma pessoa passou a ser ela mesma.

Isso significa que, ao menos na sociedade ocidental, temos um leque muito maior de escolhas. Na esfera da vida amorosa, por exemplo, pessoas se casam mais jovens ou mais velhas. E há quem opte por continuar solteiro. Outros, moram junto. Também podemos nos casar e nos separar se não der certo.

No que diz respeito a ter filhos, essa também se tornou uma opção, bem como engravidar aos 20, 30, 40, 50 anos – a tecnologia permite que uma mulher engravide por meio de tratamentos de fertilização e congelamento de óvulos. Os avanços tecnológicos, aliás, multiplicaram as opções de viver, impactando tudo: os meios de encontrar o amor, as formas de fazer amizade, as maneiras de trabalhar e até mesmo o modo de ganhar dinheiro.

**O sucesso
ou o fracasso são
responsabilidade
de cada um.**

Diante de tantas possibilidades, resta a cada um de nós fazer escolhas, customizando a própria felicidade para correr atrás dela. Afinal, o sucesso ou o fracasso são responsabilidade de

cada um. Mas será que é simples e fácil viver com múltiplas possibilidades e liberdade de escolha? Infelizmente, não.

Em vez de feliz, vemos uma sociedade fragilizada, com pessoas cada vez menos preparadas para administrar emocionalmente expectativas que não se concretizam, desde coisas simples do cotidiano a situações mais complexas. Uma desilusão amorosa, uma decepção profissional, relacionamentos familiares de personalidade difícil, um revés financeiro... Existe uma dificuldade em aceitar a imperfeição da vida.

- Existe uma dificuldade em
- aceitar a imperfeição da vida.

Um exemplo é quando uma pessoa trabalha arduamente para obter uma promoção no trabalho, mas acaba sendo preterida em favor de um colega. Apesar de todos os esforços e do desejo intenso de ser reconhecida, ela pode sentir-se extremamente frustrada e incapaz de lidar com a realidade de que nem sempre as coisas acontecem conforme o planejado. A frustração ao se dar conta de que, mesmo dando o máximo de si, ela não tem controle total, pode levar a sentimentos de desamparo e insatisfação.

Quando não recebemos o que esperamos, ou quando não correspondemos às expectativas dos outros, é natural o sentimento de frustração. No entanto, as pessoas estão sem disposição para o recomeço, para uma renovação das aspirações. Em vez de lidarem com o imprevisto, se mostram mais

suscetíveis a alimentar uma profunda mágoa. A dificuldade em superar algo negativo pode levar uma pessoa a se tornar intolerante, agressiva e revoltada, sentindo que o mundo a persegue. Essa pessoa se vitimiza perante todos e, com isso, acaba adotando uma postura rígida diante da vida.

O mundo atual não apenas alimenta a idealização de uma vida perfeita, mas também a crença de que se seguirmos uma cartilha de regras, estaremos imunes a qualquer problema. Na vida idealizada não há espaço para problemas e fracassos, ainda que eles sejam parte da existência humana. Pessoas de todas as idades estão cada vez menos preparadas para administrar o que não corresponde a essa expectativa. No entanto, a vida real – a vida de todos nós – é feita de ciclos, de altos e baixos; e não aceitar esse movimento gera uma autocobrança insuportável.

Essa fragilidade vem se construindo desde a infância. Uma criança, por exemplo, não pode passar por nenhuma situação que a desafie ou a questione. Se isso acontece, os pais vão brigar na escola, na vizinhança, sempre com o intuito de protegê-la. Tem gente que acha que cuidar é colocar o filho numa redoma. Você talvez já tenha ouvido algo do tipo: “Não fale assim da minha filha, ela vai ficar traumatizada”.

Como psicanalista, o que mais vejo são pessoas descontentes, me pedindo ajuda para mudar de vida, infelizes com as próprias escolhas. O estilo de vida que adotamos não é a melhor fonte de bem-estar e saúde mental disponível. Diante desse cenário, está mais do que comprovado que a receita de felicidade no mundo pós-moderno é uma grande ilusão.

Autoanálise

Para começarmos, pense se:

- Existem frases que ouviu na infância e que ainda ressoam em você? Quais?
- Essas frases tiveram impacto nas escolhas que fez durante a sua vida?
- Você sente culpa ou frustração por ter – ou não ter – seguido os desejos de outras pessoas para sua vida?

PAIDÓS