

MATHEUS VAZ

# CONSELHO NÃO É TERAPIA

Uma conversa bem-humorada com um  
psicólogo sobre relacionamentos e afins

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**MATHEUS VAZ**

# **CONSELHO NÃO É TERAPIA**

**Uma conversa bem-humorada com um  
psicólogo sobre relacionamentos e afins**

**academia**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Matheus Vaz, 2025  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025  
Todos os direitos reservados.

*Preparação:* Mariana Gomes  
*Revisão:* Fernanda França e Bonie Santos  
*Projeto gráfico e diagramação:* Gisele Baptista de Oliveira  
*Capa:* Camila Catto  
*Ilustrações:* Carol Ito

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Vaz, Matheus  
Conselho não é terapia / Matheus Vaz. -- São Paulo :  
Planeta do Brasil, 2025.  
192 p.

ISBN 978-85-422-3854-9

1. Desenvolvimento pessoal I. Título

25-3921

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o  
manejo responsável das florestas do mundo

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](http://www.planetadelivros.com.br)  
[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

# SUMÁRIO

11

APRESENTAÇÃO

16

SE CONSELHO  
FOSSE BOM, NÃO  
SE DAVA, VENDIA

22

“SERÁ QUE É  
PARA MIM?”

26

NÃO É PORQUE É UMA  
ZONA DE CONFORTO  
QUE NECESSARIAMENTE  
SERÁ CONFORTÁVEL

30

SE VOCÊ FOSSE BOM EM  
BUSCAR SOLUÇÕES COMO É  
BOM EM BUSCAR DESCULPAS,  
TALVEZ AS COISAS  
ESTIVESSEM MELHORES  
PARA O SEU LADO

36

INVEJA  
DE QUÊ?



40

SEM BODAS  
DE OURO

44

NEM QUALIDADE  
NEM DEFEITO:  
"EMOCIONADO" É  
CARACTERÍSTICA

54

MATEMÁTICA BÁSICA:  
ZERO X ZERO CONTINUA  
SENDO ZERO

60

INTIMIDADE NÃO  
É LICENÇA PARA  
SER BABACA

64

A LIBERDADE  
OFENDE QUEM  
VIVE APRISIONADO  
NA PRÓPRIA  
NARRATIVA

70

AGORA JÁ ERA;  
NUNCA MAIS VOU  
ME RELACIONAR  
DE NOVO

76

POR QUE VOCÊ  
ESTÁ PAGANDO  
CARO PARA SER  
QUEM VOCÊ  
NÃO É?

82

COMECE A  
FAZER O QUE  
VOCÊ POSTA

86

EU SÓ FICO NA  
FRIENDZONE

94

BABY, ESSA  
PESSOA NÃO TÁ  
A FIM DE VOCÊ

102

PAPO  
RETO

110

SE O QUE MAIS PREOCUPA  
VOCÊ NO MOMENTO É O  
RELACIONAMENTO AMOROSO,  
ENTÃO TODAS AS OUTRAS  
PARTES DA SUA VIDA JÁ  
ESTÃO RESOLVIDAS, NÉ?

114

ATÉ O QUE SEUS  
PAIS NÃO FIZERAM  
JÁ ESTÁ FEITO

120

NA VIDA ADULTA,  
VOCÊ ESCOLHE  
SUAS RELAÇÕES

126

QUEM SE  
CONTENTA COM  
POUCO SEMPRE  
VAI TER POUCO

132

O BURNOUT NÃO  
TOCA A CAMPAINHA PARA  
SABER SE VOCÊ ESTÁ  
EM CASA, ELE CHEGA  
ARROMBANDO A PORTA E  
COLOCANDO OS PÉS NO SOFÁ

138

VOCÊ ESTÁ PROLONGANDO  
ESSA AMIZADE FALSA  
APENAS PORQUE TEM  
MEDO DE FICAR SÓ

144

VOCÊ SÓ QUER  
RECLAMAR OU  
QUER RESOLVER?

150

A VIDA É AQUILO QUE  
ACONTECE ENQUANTO  
PLANEJAMOS  
CHEGAR LÁ

158

APRENDA A  
OUVIR TAMBÉM,  
O MUNDO NÃO É  
SÓ SOBRE VOCÊ

164

CONFRONTANDO  
A COERÊNCIA,  
O **SEU** MUNDO É  
SÓ SOBRE VOCÊ

168

PAPO É AQUILO QUE  
VOCÊ BATE COM SEU  
AMIGO, PSICOTERAPIA  
É OUTRA COISA

178

CAPÍTULO FINAL:  
EMOÇÕES SÃO  
OSCILANTES,  
NÃO LINEARES

187

AGRADECIMENTOS



**P**sicologia é a ciência que estuda e analisa o comportamento do indivíduo. A palavra vem do grego – “*psique*” significa alma ou mente, enquanto “*logos*” significa estudo ou compreensão.

Contrariando as crenças de muitos, minha primeira grande referência sobre o ato da análise comportamental não foi um dos grandes teóricos e filósofos do mundo. Na verdade, sequer precisei sair de onde passava as férias de dezembro. Quando criança, no interior de Minas Gerais, em um distrito com menos de dois mil habitantes batizado de Penha do Capim, observava uma mulher chamada Maria Isabel,



minha avó, que, com nove filhos e tantos outros netos, mostrava na prática o que era psicologia.

Ela foi, sem dúvida alguma, uma das maiores referências que tive. Falava da vida com uma sabedoria tão simples, mas ao mesmo tempo tão profunda, que era impossível não parar para ouvi-la. Com seu olhar singelo, minha avó conseguia enxergar a própria história, entre erros e acertos, e compartilhá-la com quem estivesse ao seu lado.

Eu me lembro de me sentar com ela por horas e ter conversas que eram mais profundas e esclarecedoras do que muitas aulas, repletas de teorias, às quais assisti ao longo da minha formação. O curioso de tudo isso é que minha avó era analfabeta, aprendeu a assinar o próprio nome pouco antes de partir, e isso, para a realidade à qual ela pertencia, foi revolucionário.

Ela teve que aprender com a vida tudo o que sabia sobre o comportamento humano. Sem livros, sem diplomas, mas com algo muito poderoso: a experiência da vida real.

Dentro de suas possibilidades, ela sabia o que era viver, o que era se relacionar com as pessoas, com as dificuldades, com os prós e os contras. Com meu olhar de neto admirado, percebo que ela entendeu, mais do que muitos

outros, que a psicologia está não apenas nos livros, mas na maneira como nos relacionamos uns com os outros, com a vida e, consequentemente, com nós mesmos.

Então, para mim, psicologia é isto: o estudo do comportamento humano, mas, acima de tudo, a capacidade de se observar, de aprender com os próprios erros e com a maneira recorrente de atuar em relação a alguma coisa. Até porque, antes de tentar entender o outro, é preciso entender a si mesmo. Um indivíduo que se analisa de fora consegue ter mais bagagem de conhecimento ao se apresentar para o outro, e não tem nada mais potente para nosso crescimento do que esse processo de autorreflexão.

E isso dona Maria Isabel já colocava em prática por instinto.

 onversas bem pontuadas e situações bem esclarecidas são dois dos meus fetiches. Assim, é importante deixar uma coisa bem clara: este livro não é para todo mundo.

É para aquelas pessoas que estão realmente dispostas a confrontar a si mesmas e a dar o próximo passo no próprio crescimento. Para quem está disposto a parar de se enganar e a encarar a vida de frente, sem rodeios e sem desculpas. Aqui, a proposta é que, através da leitura e da reflexão, possamos observar e questionar a nós mesmos em relação à fase de vida em que estamos e ao nível de autorresponsabilidade que temos com isso.

Mas não espere que aqui você vá se imaginar num divã, com um psicólogo formal à sua frente, tecendo citações acadêmicas e usando camisa social em uma sessão de terapia. Neste livro, eu me dei licença poética. Aqui, não sou apenas meu título profissional e minha bagagem teórica. Nestas páginas, eu me permiti externalizar aquela versão que as pessoas mais próximas gostam de ver. Aquele que, para além da formação acadêmica, também é um cara que ainda vive com as próprias questões e inseguranças, mas que procura manusear com coragem o dever de enfrentá-las. Pois acredito que é aprendendo que conseguimos, por fim, ensinar.

Por isso, imagine-se com um amigo num bar de esquina, com um copo americano de cerveja na mão. Agora o papo é coisa de gente íntima.

Às vezes, um bom amigo com um conselho, sem o filtro do ponderamento, nos apresenta a chave que precisamos virar para encontrar a saída de um círculo vicioso.

E é sempre bom lembrar: nenhum livro de autoajuda substitui o acompanhamento psicoterápico. Auxílios não substituem a análise de nossa própria história.

Tem **CONSELHO** que é bom, mas **NÃO É TERAPIA!**

**T**em coisa que seguramos por tanto tempo que até parece boa. A tal da zona de conforto é um exemplo disso. O nome engana: parece um lugar quentinho, seguro, onde tudo está sob controle. Só que não. Na real, muitas vezes é o oposto. É aquele espaço cujo terreno você já conhece, sabe onde pisa, mas... está travado, girando no mesmo quintal, pilotando no automático.

Sabe aquele sapato apertado que você insiste em usar porque acha bonito ou porque já se acostumou com ele? No começo, você sente um incômodo leve. Com o tempo, o pé começa a doer, mas você finge que está tudo certo.

A dor vira parte da rotina. Só que chega uma hora que não dá mais para ignorar. E quando você enfim tira o sapato, percebe o alívio que é andar sem dor. Aí, vem o questionamento: “Por que eu aguentei isso por tanto tempo?”. A zona de conforto é esse sapato apertado. Você se acostuma com o que incomoda, acha que é normal, mas, no fundo, está só se machucando.

E aí eu pergunto a você: Precisa? Precisa mesmo? Com aquela sapateira cheia de opções... só dá para usar esse tamanquinho?

Está na hora de se perguntar: “Isto aqui está realmente confortável ou eu só me acostumei com o importuno?”.

Às vezes, o que você chama de conforto é só medo disfarçado de segurança, e viver assim é perder a chance de descobrir tudo o que se pode ter do outro lado das escolhas.

O desconforto do crescimento é passageiro. O da estagnação, talvez não. Até porque, vamos ser sinceros? É muito mais fácil se acomodar e viver empurrando com a barriga do que mudar. Ninguém precisa de coragem para ficar onde está.

Claro que mudar, se reinventar, requer uma firmeza que nem todo mundo tem ainda. E por essa razão é importante que, ao se identificar

com isso, você ao menos a cobice. E isso começa de maneira simples: respeitando o desejo de ser verdadeiro, tomando a decisão de se olhar no espelho e assumir, de fato, quem você é. A partir de então, ao se apresentar a si mesmo, verá o que está em desacordo com quem você quer ser. Temos receio de nos olhar no espelho com a profundidade que vai além da estética por causa do medo de perceber que vivemos uma vida que não é nossa, e o pior, que não adianta mais culpar o mundo inteiro por não estarmos onde queremos.

O maior problema é notar que, quando não temos a coragem de fazer esse movimento, corremos o risco de a vida passar e não entendermos a que viemos, o que queríamos ou o que poderia ter sido.

Até mesmo porque é preciso entender que se não formos responsáveis por nossas escolhas, alguém acabará sendo. Aí, depois, adianta reclamar da pizza de rúcula se na hora do pedido você disse “tanto faz”?