

Por que sofremos e como nos curamos



Como enfrentar os desafios
da vida com narrativas,
rituais e propósito

SUZAN J. SONG

academia

Por que sofremos e como nos curamos

Como enfrentar os desafios
da vida com narrativas,
rituais e propósito

SUZAN J. SONG

Tradução

Dandara Morena

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Suzan Song, MD, 2026

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026

Copyright da tradução © Dandara Morena, 2026

Todos os direitos reservados.

Título original: *Why We Suffer and How We Heal: Using Narrative, Ritual, and Purpose to Flourish Through Life's Challenges*

Preparação: Ana Maria Fiorini

Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Valquíria Matioli

Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira

Capa: Amanda Pinho

Imagens de capa: muhammad.abdullah, wirestock / Magnific

Ilustrações de miolo: macrovector / Magnific, rawpixel.com / Magnific e freepik / Magnific

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

Song, Suzan J.

Por que sofremos e como nos curamos : como enfrentar os desafios da vida com narrativas, rituais e propósito / Suzan J. Song ; tradução de Dandara Morena. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.

304 p.

ISBN 978-85-422-4360-4

Título original: *Why we suffer and how we heal: using narrative, ritual, and purpose to flourish through life's challenges*

1. Desenvolvimento pessoal 2. Sofrimento 3. Superação 4. Cura
I. Título II. Morena, Dandara

26-2705

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



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

2026

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista

São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Prefácio	11
-----------------------	----

Introdução	19
Tentando morrer	24
Pai	26
Você já vivenciou a instabilidade?	30
A estabilidade é uma ilusão	32
Os três amigos do inverno	33

PARTE I

Narrativa	41
Modelos de diálogo interno	43

1. História das histórias	46
O ator que nunca fazia testes	49
"Primeiro, inventamos histórias; depois, elas nos mudaram"	52
O espaço entre as histórias que nos contam e as que criamos	54
A armadilha da insegurança	56
Como você está se sentindo?	60
Fobia de afeto	62
Poder ausente	64
Cuidando do porco-espinho	65
Expondo a barriga macia	67
Ferramentas de ação para História das histórias	70

2. Lembranças	74
Lembranças existem	
para dar significado	76
Fragmentos de memória	78
Como esquecemos	82
Memória como processo	
de reconstrução	85
Memórias coletivas:	
público versus privado	86
Memória: resistência e reparação	90
Ferramentas de ação para	
Lembranças	96
3. Nossa vida em ciclos:	
a repetição do que não	
fomos capazes de resolver	99
Mapas do passado	100
"Eu sei que não é certo, mas	
não consigo me fazer parar"	103
Recondicionando o cérebro	106
R de Reconheça o problema subjacente	107
E de Explore a repetição	109
P de Pare o padrão	110
E de Escute	112
A de Aja com intenção	113
T de Transponha o labirinto pensando	114
Ferramentas de ação para	
Nossa vida em ciclos	116

Rituais	121
----------------------	-----

4. Separação e perda:	
honrar o que passou	125
Além da magia	128
Lamentando a perda e o sorteio	131
A fígada agriçoce do passado	135
Unindo-se através do tempo e do espaço	137
Sem rumo	141
Ferramentas de ação para	
Separação e perda	144

5. Espaços liminares:	
abrir mão	146
Perda ambígua	151
Desafie a necessidade de certeza	155
Quando o luto congela	156
Envolver-se ou evitar?	157
Significado sem domínio	160
Definir a ambiguidade	161
Despedidas não resolvidas	162
Ritualizar a esperança	165
Ritualizando formas naturais	
de enfrentamento	167
Ferramentas de ação	
para Espaços liminares	171

6. Reintegração:	
autotransformação	173
Integrar o passado ao seu eu atual	176
O preço do empenho	181
Rituais coletivos	184
Os limites da autonomia	186
Ferramentas de ação para Reintegração	190

PARTE III

Propósito	195
------------------	-----

7. Além dos objetivos: coerência	200
O hábito de ter objetivos	203
Quem é você?	205
Tirar a máscara	209
Quem você quer ser?	212
Campos minados no coração	214
Da autorregulação para a correção	216
Equilibrar reinvenção com autenticidade	218
Ferramentas de ação	
para Além dos objetivos	222

8. Experiências corretivas:	
fantasmas no berço	224
De onde você é?	229
Pontos cegos	232

Tornar-se pais de nós mesmos	235
Sistema de termostato de estresse	238
Fantasmas no berço	240
"Uma mãe só consegue ouvir o choro do filho se seu próprio choro é ouvido"	241
Anjos no berço	244
Ferramentas de ação para Experiências corretivas	247
9. <i>Mattering</i> – Sentir-se importante	249
Ímãs de <i>mattering</i>	254
Paradoxo da conexão	258
Semelhante atrai semelhante	261
Aptidão social	263
Sobre o testemunho	266
Como ser importante	271
Ferramentas de ação para <i>Mattering</i>	274
10. Repensar a resiliência	277
Caindo com os outros	279
Falha do sistema	280
Contato com a natureza no jardim de infância	282
Agradecimentos	287
Notas	291

Narrativa

Pinheiro (소나무, *sonamu*, em coreano; 松樹, *sōngshù*, em chinês, 松, *matsu*, em japonês): sempre verde na natureza, alto e com raízes profundas, o pinheiro representa a firmeza com uma fundação forte e a integridade moral, além da capacidade de suportar invernos rigorosos durante séculos. Na arte asiática, o pinheiro simboliza determinação, perseverança e resiliência.

Perder meu pai durante a adolescência me causou algo estranho. Nos anos após a morte dele, cortei as coisas normais dessa fase da vida e foquei a realidade de ser uma adulta. Ao enterrar minha juventude para poder funcionar como adulta, fixei no trabalho. Queria a segurança de saber que tinha uma reserva de dinheiro para emergências. A lógica era mais ou mais assim: *Se tivéssemos mais dinheiro, não teríamos precisado ter uma loja de bebidas. Se não tivéssemos uma loja de bebida, meu pai não teria sido agredido. Se ele não tivesse sido agredido, ainda estaria vivo e comigo hoje.* Minha conclusão, portanto, era: ter dinheiro significa segurança pessoal.

Com isso em mente, logo aceitei alguns trabalhos: servir sorvete, atender ao telefone no escritório de um corretor imobiliário

e, o emprego mais lucrativo de todos, servir mesas no Bennigan's, um restaurante. Acabou que prever as necessidades dos clientes e servi-los era algo em que eu era boa. Carregar três pratos empilhados nos braços enquanto deslizava entre funcionários e clientes como se eu estivesse de patins me desafiava durante a noite. Em um sistema baseado em gorjetas, tomava cuidado para ser amigável, acolhedora e não intrusiva.

Um casal aparentemente comum chegou para o jantar e pediu um sanduíche de presunto, peru e queijo para dividir. *Não vou faturar muito com essa mesa*, pensei.

Só que a mulher era cordial e claramente queria me envolver numa conversa. Com um sutil sotaque de Maryland, ela perguntou: “Você ainda está na escola, meu bem?”.

Eu lhe disse que, de fato, estava no Ensino Médio.

“Por que está nesse emprego?”, indagou, e seguiu com uma avalanche de perguntas sobre o que eu queria estudar na faculdade. E, é claro, fez a pergunta mais comum entre as pessoas novas que eu conhecia: “De onde você é?”.

Respondi a ela que estava trabalhando em alguns empregos diferentes para guardar dinheiro para a faculdade, que esperava fazer medicina e que minha família era da Coreia, ciente de que, na verdade, era aquilo o que a maioria das pessoas perguntava.

“Uau. Vocês todos vieram lá de longe pra cá?”

Fiquei confusa, já que tinha nascido e sido criada em Maryland, mas, antes que pudesse esclarecer essa questão, ela se aproximou de mim, colocou a mão no meu braço e falou, visivelmente dominada pela emoção: “É tão incrível, meu bem, você ter escapado da Coreia do Norte para ter uma vida melhor”.

Bem, gosto de pensar em mim mesma como uma pessoa bastante honesta. Depois de ser pega mentindo para meus pais aos 9 anos – eu lhes disse que meu irmão tinha desenhado na mesa da sala de estar, quando, na verdade, eu era a culpada –, me

desafiei a nunca mais mentir. Essa experiência da infância provavelmente é o motivo de eu ser uma jogadora de pôquer terrível: minhas emoções são muito transparentes.

“Ah, minha família é da Coreia do Sul, e eu nasci e cresci aqui em Maryla...”, comecei.

Ela interrompeu, com os olhos agora vidrados com lágrimas de notável simpatia: “Você é tão forte, criança. É honrável que esteja ajudando sua família a ficar segura”.

Existem momentos em que quero esclarecer as coisas e me explicar na esperança de mudar a percepção de alguém sobre mim. Aquele não foi um desses momentos. Com um sorriso, fui atender outros clientes. Quando senti que o casal de um só sanduíche estava pronto para ir embora, coloquei a pasta com a conta de 25 dólares na mesa deles e disse: “Aproveitem o resto da noite”, e saí para cuidar de outros clientes, porque a multidão aumentava. Mais tarde, quando passei pela mesa deles, agora vazia, notei o canto de algo branco saindo para fora da conta. Dentro, havia um cartão de apresentação com o nome de uma mulher e o endereço de um salão de cabeleireiro na frente. Atrás havia uma mensagem de incentivo: *Vá atrás dos seus sonhos!* Para minha surpresa, atrás do cartão estava uma gorjeta de cem dólares.

Embora a história sobre eu ser uma desertora da Coreia do Norte não fosse verdadeira, o relato mostra algo profundo sobre os humanos: nosso desejo por histórias.

Modelos de diálogo interno

Narrativas sobre quem somos, quem fomos e por que as coisas estão acontecendo ao nosso redor permeiam cada momento da nossa vida. Cada um de nós é, essencialmente, uma coletânea de histórias e explicações – as que contamos e as que nos contam.

Embora não tenhamos controle sobre as histórias contadas sobre nós, temos controle sobre aquelas que contamos.

O diálogo interno da sua história ajuda você a entender o que viveu e quem você foi, quem você é e quem deseja se tornar daqui em diante. A crença da minha eu adolescente de que meu pai ainda estaria vivo se tivéssemos mais segurança financeira foi uma narrativa que causou um impacto profundo nas decisões pessoais e profissionais que tomei quando adulta.

Formamos modelos das narrativas que definem a forma como vivenciamos o mundo – as narrativas explicam o que acontece conosco, mas também alteram nossas percepções das experiências e até nossa realidade. Ao moldar a lógica das nossas histórias, esse diálogo interno controla como você explica sua vida, suas crenças sobre como o mundo funciona, como você deveria se conduzir e quem você é. As narrativas nos dão um manual do passo a passo de como se mover pelo mundo. Criando a realidade para corresponder às experiências, as narrativas são uma gramática emocional que confere estrutura a como precisamos nos sentir.

O problema é que a maior parte das pessoas está relativamente alheia às suas narrativas ou as usa para permanecer ligada a algo conhecido e familiar, protetor, mas excruciante. Muitas pessoas acreditam que a capacidade de passar por momentos difíceis depende da habilidade de seguir em frente a toda velocidade, às vezes criando tarefas extras para evitar encarar os problemas e deixando o passado para trás com o máximo de pressa possível. Outras remoem as mesmas explicações sobre as injustiças que lhes fizeram e analisam as ações ao redor sem parar.

O sofrimento se deve não só ao evento real, mas também às narrativas em torno da experiência. Apesar de termos o reflexo de desejar evitar o sofrimento, o melhor método para atravessar momentos difíceis pode não ser seguir em frente a toda

velocidade. Na verdade, aqueles que encontraram uma relativa calma durante o caos se envolvem num processo que todos nós podemos aprender: reescrever as narrativas.

academia

CURAR-SE NÃO É VOLTAR A QUEM ÉRAMOS — É APRENDER A FLORESCER MESMO APÓS A PERDA.

Alguns sobreviventes a grandes perdas ou traumas se mostram inabaláveis, mas não é o otimismo ou a perseverança que os impulsionam, e sim a aceitação da instabilidade da vida. Em seu livro de estreia, a dra. Suzan Song, psiquiatra formada em Harvard e Stanford, emprega a própria prática clínica, histórias de pacientes e pesquisas para ajudar os leitores a se libertarem do desejo irreal por estabilidade, usando as três ferramentas que nos permitem atravessar as estações mais tempestuosas da nossa existência: narrativa, ritual e propósito.

Segundo a autora, a cura é frequentemente entendida como algo que começa e se encerra com o aprendizado de como contar histórias diferentes sobre nós mesmos. Já os rituais, sejam eles privados ou comunitários, criam a ponte entre a compreensão e a mudança. E encontrar um propósito é a base de uma vida significativa, outra fonte poderosa de recuperação.

Inspirado nos motivos visuais dos “três amigos do inverno” (pinheiro, bambu e flor de ameixeira), plantas que permanecem inteiras mesmo nos invernos mais rigorosos, *Por que sofremos e como nos curamos* nos abrirá para uma mentalidade nova e mais saudável, e nos ensinará a transformar os desafios da vida em oportunidades de crescimento e resiliência.

academia



9 788542 243604