

Bianca Barki

BREVES
LIÇÕES
DO
INCONSCIENTE

Pílulas
psicanalíticas
para a vida
cotidiana

PAIDÓS

Bianca Barki

BREVES
LIÇÕES
DO
INCONSCIENTE

Pílulas
psicanalíticas
para a vida
cotidiana

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Bianca Barki, 2026
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026
Todos os direitos reservados.

Preparação: Ana Maria Fiorini
Revisão: Bonie Santos e Elisa Martins
Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini
Capa: Sandra Fava
Ilustração de capa e miolo: Sandra Fava

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Barki, Bianca

Breves lições do inconsciente : pílulas psicanalíticas para a vida cotidiana
/ Bianca Barki. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
176 p.

ISBN 978-85-422-4408-3

1. Psicanálise 2. Desenvolvimento pessoal I. Título

26-3703

CDD 150.195

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicanálise

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.

O VÍNCULO ABUSIVO SE SUSTENTA
PELO GOZO QUE INSISTE, MESMO ONDE
HÁ SOFRIMENTO, COMO SE ALGO EM
NÓS AINDA DESEJASSE REPETIR A CENA.

PAIDÓS

Para a psicanálise, o sujeito não busca apenas o prazer, mas é atravessado pelo gozo, essa experiência que ultrapassa o princípio do prazer, que insiste, que dói e que, mesmo assim, se repete. Jacques Lacan, psicanalista francês, dizia que existe no sujeito uma satisfação obscura que se extrai do próprio sofrimento. Isso não se explica por masoquismo consciente, mas por um enigma que pulsa na repetição e que escapa ao que o eu acredita querer.

O abuso se mantém em parte pela violência do outro, mas também pelo retorno de uma cena interna, arcaica, que marca. A pessoa abusada se vê presa a uma posição que se repete, um lugar já conhecido em que amar e ser ferida se confundem, algo que toca sua fantasia inconsciente. Nesse movimento, o sofrimento se torna familiar, e o conhecido, ainda que destrutivo, oferece a ilusão de segurança que o desamparo original nunca permitiu.

Romper o ciclo exige mais do que sair da relação, exige olhar para o que em nós insiste, repete e goza, para que enfim aquilo possa ser simbolizado, ganhar palavra e, então, talvez, ser deixado para trás.

VOCÊ CHAMA DE ALMA GÊMEA;

A PSICANÁLISE CHAMA DE OBJETO DE
REPETIÇÃO TRAUMÁTICA COM QUEM
VOCÊ VAI GOZAR ATÉ SE DESINTEGRAR.

PAIDÓS

Você chama de alma gêmea porque o reconhecimento

foi imediato, intenso, quase místico. A psicanálise desconfia justamente desse imediatismo, porque o que se reconhece tão depressa raramente é afinidade, costuma ser familiaridade com o trauma. O outro toca exatamente no ponto cego onde o desejo se confunde com a ferida, e é ali, naquele ponto sensível que ninguém mais havia encontrado, que o sujeito investe tudo, libido, fantasia, gozo, até não saber mais quem é.

A ideia de amor que cura sustenta uma fantasia consoladora, mas o que parecia o encontro mais verdadeiro da vida costuma ser, no fundo, o sintoma encontrando seu parceiro mais ajustado, aquele que aperta no lugar exato onde algo antigo ainda espera elaboração.

HÁ FAMÍLIAS QUE FUNCIONAM COMO
PACTOS DE DENEGAÇÃO. TODOS SABEM
DO TRAUMA, MAS NINGUÉM O ENUNCIA.
O NÃO DITO FUNCIONA COMO
OPERADOR CENTRAL DO VÍNCULO.
É O REAL QUE ORGANIZA O LAÇO, E O
AFETO QUE ESCAPA DA LINGUAGEM
VIRA SINTOMA TRANSGERACIONAL.

Em certas famílias, o trauma não desaparece, fica interdito pela linguagem. Todos sabem, mas ninguém fala, e o silêncio, nesse caso, opera como pacto, como acordo inconsciente para preservar a imagem, o laço, a ficção de normalidade que sustenta o grupo. O não dito se torna operador central da estrutura familiar, organizando afetos, posições e sintomas, distribuindo papéis silenciosos que cada um cumpre sem saber exatamente o que está cumprindo.

O Real, quando não simbolizado, insiste, escapa pela repetição, pelo corpo, pelos sintomas que surgem sem causa aparente. A dor que não pôde ser elaborada por uma geração retorna na seguinte, disfarçada de destino, de caráter, de azar. Trata-se menos de uma transmissão direta e mais do efeito de algo que nunca foi verdadeiramente escutado, e que segue procurando, na geração que veio depois, alguém capaz de lhe oferecer palavra.

- 16 — O vínculo abusivo
- 18 — Você chama de alma gêmea
- 20 — Há famílias que funcionam
- 22 — Na simbiose, não há
- 24 — No vínculo masoquista
- 26 — Quando o amor dos cuidadores
- 28 — Você chama de "sofro
- 30 — Parece que ninguém
- 32 — Você acha que tem
- 34 — A empatia em excesso
- 36 — O sujeito chama
- 38 — O prazer sacia
- 40 — Dependência emocional não é
- 42 — Se você pensa que
- 44 — A ilusão mais vendida
- 46 — Se na infância o amor
- 48 — Quem foge da falta
- 50 — A neurose é
- 52 — Engana-se quem acredita
- 54 — A psicanálise não serve
- 56 — O medo absurdo
- 58 — O inconsciente não quer
- 60 — Como pode um insight

62	—	Não é que você seja masoquista
64	—	Sem angústia não há análise
66	—	Não existe criança madura
68	—	O pior da idealização
70	—	O sujeito não retorna
72	—	Você diz querer paz
74	—	Não existe morte por amor
76	—	Tudo o que acontece
78	—	Um grande paradoxo
80	—	O que você chama de patológico
82	—	A psicanálise é o convite
84	—	A análise mostra
86	—	O que nos move
88	—	Para a psicanálise, o amor
90	—	Compulsão à repetição
92	—	Depois que a gente vê
94	—	O neurótico reclama do sintoma
96	—	A cura na análise
98	—	Há sujeitos que testam
100	—	Existe um dia exato
102	—	A análise começa
104	—	A psicanálise não te salva
106	—	Desejo, para a psicanálise

- 108 — Que absurdo descobrir
- 110 — O desejo é indomável
- 112 — O analista que quer “ajudar”
- 114 — A infância é um lugar
- 116 — O sujeito jura
- 118 — O analista cava
- 120 — Autoestima, na psicanálise
- 122 — Na vida adulta
- 124 — Você não confia em ninguém
- 126 — O sujeito que não suporta crítica
- 128 — Análise não é para quem
- 130 — O ressentido não supera
- 132 — É curioso como
- 134 — A falha não atrapalha o amor
- 136 — O problema não é
- 138 — Uma análise não serve
- 140 — Relacionar-se com alguém imaturo
- 142 — Ninguém se ama sozinho
- 144 — Terapia não é spa emocional
- 146 — Nomear uma criança
- 148 — A psicanálise tem uma coisa
- 150 — Só tem tudo resolvido
- 152 — Escolher é perder

- 154 — O sexo que se exhibe
- 156 — Talvez exista um luto pior
- 158 — O sujeito não trabalha tanto
- 160 — O algoritmo virou o outro
- 162 — Existe uma inveja
- 164 — A função paterna não é o pai
- 166 — O ciúme não tem medo
- 168 — A palavra que falta

Você vai encontrar este livro por acaso. Ou por repetição.

Todos nós carregamos algo que escapa às nossas explicações mais conscientes. É esse território fascinante e profundamente humano que a psicanalista e escritora Bianca Barki explora em *Breves lições do inconsciente*. Com linguagem clara e rigorosa, a autora aproxima a psicanálise do cotidiano, transformando conceitos complexos em reflexões acessíveis sobre desejo, amor, angústia, repetição, sofrimento e liberdade.

Fruto da experiência da autora à frente do perfil Psicanálise Raiz – sucesso no Instagram com mais de 800 mil seguidores –, o livro reúne aforismos e comentários breves que convidam à pausa e à reflexão. Sem promessas de cura fácil ou receitas para a felicidade instantânea, Bianca oferece algo mais raro: um olhar capaz de revelar aquilo que nos move.

Estas páginas podem ser lidas em sequência ou abertas ao acaso, como encontros inesperados com nós mesmos. Um convite instigante para quem deseja compreender melhor a própria história e descobrir que, ao escutar o inconsciente, talvez seja possível viver de maneira mais intensa e verdadeira.

“A escrita de Bianca nos convida a reflexões que chegam como raios. Conduzidos de maneira suave e bem-humorada, nós, seus leitores, somos atingidos por clarões, que nos pegam desprevenidos, sugerindo uma série de questões para levarmos às nossas análises. Desejo vida longa à escrita de Bianca!”

ANA SUY, psicanalista e escritora, autora do
best-seller *A gente mira no amor e acerta na solidão*

PAIDÓS



9 788542 244083