

MILENA CANDIDA

# CICATRIZES INVISÍVEIS

TRAUMAS



EBOOK

# MILENA CANDIDA

OS TRAUMAS EMOCIONAIS SÃO FERIDAS INVISÍVEIS CAUSADAS POR EXPERIÊNCIAS PROFUNDAMENTE PERTURBADORAS QUE SUPERAM A CAPACIDADE HUMANA DE LIDAR COM O ESTRESSE E A DOR. ELES PODEM AFETAR A FORMA COMO VOCÊ PENSA, SENTE E SE RELACIONA COM O MUNDO, MUITAS VEZES PERSISTINDO POR ANOS SE NÃO FOREM PROCESSADOS.



EBOOK

# MILENA CANDIDA

QUERIDA LEITORA,

A AUTORA TE CONVIDA A UM ENCONTRO GENTIL COM A SUA VERDADE. OLHE PARA O ESPELHO DA SUA ALMA E ACOLHA AS MARCAS QUE VOCÊ CARREGA. ELAS NÃO SÃO MOTIVO DE VITIMIZAÇÃO, MAS UM CHAMADO URGENTE PARA O CUIDADO E A ATENÇÃO QUE MERECEM.

LER ESTA OBRA É UM PRIMEIRO PASSO DE AMOR-PRÓPRIO EM DIREÇÃO A UMA VIDA MAIS LEVE E AUTÊNTICA.

AO VIRAR A PÁGINA, RESPIRE FUNDO. VOCÊ ESTÁ PRESTES A COMEÇAR UMA JORNADA PODEROSA DE CURA E RESSIGNIFICAÇÃO. SEJA BEM-VINDA A ESTE PROCESSO



*Milena Candida Psicanalista*

# A AUTORA

“QUANDO EU ERA CRIANÇA TINHA UMA CERTEZA: QUE EU QUERIA OUVIR E AJUDAR AS PESSOAS A RESSIGNIFICAR OS SEUS TRAUMAS E ACOLHER SUAS FERIDAS EMOCIONAIS. DESDE AQUELA ÉPOCA MESMO SEM SABER COMO SE DARIA EXATAMENTE ESSA CERTEZA CRESCIA JUNTO COMIGO E EU JÁ SABIA QUE A PSICANÁLISE SERIA O CAMINHO PARA ENCONTRAR O MEU PROPÓSITO EM UM MUNDO CHEIO DE INCERTEZAS.”

MILENA CÂNDIDA NÃO É APENAS UMA PSICANALISTA E PROFESSORA BRASILEIRA. ELA TEM SE DEDICADA EM COMPREENDER E QUEBRAR O CÓDIGO DA DOR EMOCIONAL. ENQUANTO MUITOS FOCAM EM DIAGNOSTICAR, MILENA SE CONCENTRA EM ALGO MUITO MAIS PROFUNDO:

ACOLHER E ENTENDER, VERDADEIRAMENTE, O QUE A AUSÊNCIA OU O EXCESSO DE SENTIMENTOS PROVOCA NA MENTE HUMANA. ELA INVERTE A LÓGICA DO SOFRIMENTO E TRANSFORMA EM UM CAMINHO PROMISSOR: AS FERIDAS EMOCIONAIS QUE VOCÊ CARREGA, MUITAS VEZES SEM SABER, SÃO, NA VERDADE, O GUIA ESSENCIAL PARA A SUA TRANSFORMAÇÃO MAIS AUTÊNTICA E PROFUNDA.

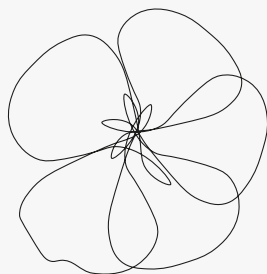


*Milena Candida Psicanalista*

O PRIMEIRO PASSO PARA A  
LIBERDADE É DAR NOME AO  
QUE NOS PRENDE.



*Milena Candida Psicanalista*



# Capítulo 1

## O ESPELHO DAS CICATRIZES: ENTENDENDO AS 5 FERIDAS DA ALMA.

*Milena Candida Psicanalista*

# O MAPA DAS 5 FERIDAS

“PARA CURAR A ALMA, PRECISAMOS DAR NOME AO QUE NOS FERE. VOCÊ DESCOBRIRÁ QUE SEUS PADRÕES NÃO SÃO DEFEITOS, MAS PEGADAS DEIXADAS POR CINCO DORES UNIVERSAIS.”

ESSAS FERIDAS MOLDAM A NOSSA PERSONALIDADE E CRIAM "MÁSCARAS" DE PROTEÇÃO PARA EVITAR QUE A DOR SE REPITA:

Ferida	Máscara	O Comportamento
Rejeição	<b>Escapista:</b> Tende a fugir de situações sociais ou se isolar para não ser rejeitado.	Sentir-se indesejado ou excluído (ex: gravidez indesejada ou bullying).
Abandono	<b>Dependente:</b> Medo extremo da solidão; busca constante por atenção e apoio.	Falta de afeto, suporte emocional ou presença física dos pais.
Humilhação	<b>Masoquista:</b> Tende a se punir ou a carregar o peso do mundo nas costas	Críticas constantes, vergonha pública ou ser menosprezado.
Traição	<b>Controlador:</b> Precisa ter o controle de tudo para não ser pego de surpresa novamente.	Promessas quebradas ou quebra de confiança por pessoas queridas.
Injustiça	<b>Rígido:</b> Busca a perfeição extrema e tem dificuldade em mostrar vulnerabilidade.	Educação muito rígida, fria ou exigências irreais de perfeição

Milena Candida Psicanalista

## CONTEÚDO DETALHADO

VAMOS EXPLORAR COMO CADA FERIDA MOLDA A SUA PERCEPÇÃO DA REALIDADE.

AO LER, OBSERVE QUAL DELAS FAZ SEU CORAÇÃO BATER MAIS RÁPIDO OU TRAZ UMA MEMÓRIA À TONA.

### 1. A FERIDA DA REJEIÇÃO (A MÁSCARA DO ESCAPISTA)

ESTA FERIDA NASCE MUITO CEDO, MUITAS VEZES ANTES MESMO DO NASCIMENTO, É UMA DAS EXPERIÊNCIAS EMOCIONAIS MAIS PROFUNDAS E PRIMARIAS. ELA SE ESTABELECE QUANDO O INDIVÍDUO, INTERPRETA SUA EXISTÊNCIA OU PRESENÇA COMO INDESEJADA OU EXCLUÍDA.

**O COMPORTAMENTO:** O ESCAPISTA DUVIDA DO SEU PRÓPRIO VALOR. ELE TENDE A SE ISOLAR E PREFERE NÃO OCUPAR ESPAÇO.

**O GATILHO:** SENTIR-SE IGNORADO EM UMA REUNIÃO OU NÃO RECEBER UM CONVITE.

**A CURA:** VALIDAR O SEU LUGAR NO MUNDO E ENTENDER QUE A OPINIÃO DOS OUTROS NÃO DEFINE SUA EXISTÊNCIA.



*Milena Candida Psicanalista*



## A FERIDA DO ABANDONO (A MÁSCARA DO DEPENDENTE)

DIFERENTE DA REJEIÇÃO (ONDE VOCÊ NÃO É ACEITO), O ABANDONO OCORRE QUANDO VOCÊ FOI AMADO, MAS A FONTE DE AMOR DESAPARECEU OU FOI INSUFICIENTE.

- **O COMPORTAMENTO:** O DEPENDENTE BUSCA NUTRIÇÃO EMOCIONAL CONSTANTE. PODE SUPORTAR ABUSOS APENAS PARA NÃO FICAR SÓ.
- **O GATILHO:** QUANDO UM PARCEIRO DEMORA A RESPONDER OU UM AMIGO CANCELA UM PLANO.
- **A CURA:** DESENVOLVER A AUTONOMIA E APRENDER A SER SUA PRÓPRIA MELHOR COMPANHIA.

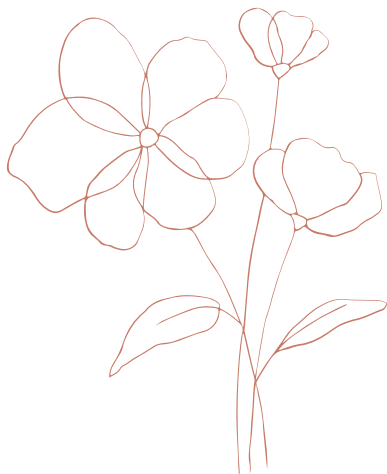


*Milena Candida Psicanalista*

## A FERIDA DA HUMILHAÇÃO (A MÁSCARA DO MASOQUISTA)

NASCE DE SITUAÇÕES EM QUE A CRIANÇA FOI ENVERGONHADA, RIDICULARIZADA OU EXCESSIVAMENTE CONTROLADA EM SUA PRIVACIDADE/EXPRESSÃO.

- **O COMPORTAMENTO:** O MASOQUISTA CRIA SITUAÇÕES ONDE ACABA CUIDANDO DE TODOS, MENOS DE SI. ELE SENTE QUE DEVE SOFRER OU SE PUNIR.
- **O GATILHO:** ERRAR EM PÚBLICO OU SENTIR QUE ESTÁ SENDO "VIGIADO".
- **A CURA:** APRENDER QUE VOCÊ NÃO É RESPONSÁVEL PELA FELICIDADE ALHEIA E PERMITIR-SE SENTIR PRAZER SEM CULPA.

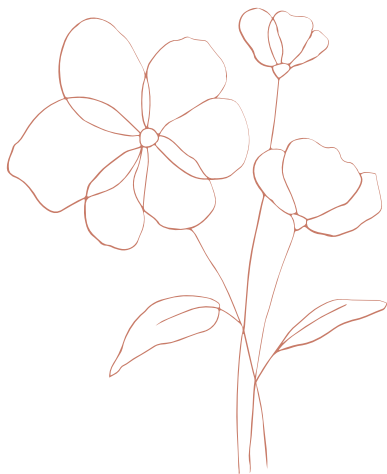


*Milena Candida Psicanalista*

## A FERIDA DA TRAIÇÃO (A MÁSCARA DO CONTROLADOR)

SURGE QUANDO AS FIGURAS DE CONFIANÇA FALHAM EM PROMESSAS IMPORTANTES OU MANIPULAM A CRIANÇA. A BASE AQUI É A PERDA DA SEGURANÇA.

- **O COMPORTAMENTO:** O CONTROLADOR É CÉTICO, IMPACIENTE E QUER PREVER TODOS OS PASSOS DOS OUTROS PARA NÃO SER SURPREENDIDO NEGATIVAMENTE.
- **O GATILHO:** FALTA DE TRANSPARÊNCIA OU MUDANÇAS DE PLANOS DE ÚLTIMA HORA.
- **A CURA:** TRABALHAR A ENTREGA E A VULNERABILIDADE, ENTENDENDO QUE O CONTROLE É UMA ILUSÃO QUE GERA CANSAÇO.



*Milena Candida Psicanalista*

## A FERIDA DA INJUSTIÇA (A MÁSCARA DO RÍGIDO)

ACONTECE EM LARES MUITO FRIOS E AUTORITÁRIOS, ONDE O DESEMPENHO ERA MAIS VALORIZADO DO QUE OS SENTIMENTOS.

- **O COMPORTAMENTO:** O RÍGIDO BUSCA A PERFEIÇÃO. É CRÍTICO CONSIGO MESMO E TEM DIFICULDADE EM MOSTRAR EMOÇÕES "SUAVES" (TRISTEZA, MEDO).
- **O GATILHO:** SENTIR QUE RECEBEU MENOS DO QUE MERECE OU VER ALGO FORA DO LUGAR.
- **A CURA:** RECONECTAR-SE COM A SENSIBILIDADE E ACEITAR QUE O ERRO FAZ PARTE DO CRESCIMENTO.



*Milena Candida Psicanalista*

## BOX DE EXERCÍCIO PRÁTICO

**REFLEXÃO DIÁRIA:** OLHE PARA A ÚLTIMA SEMANA.

EM QUE MOMENTO VOCÊ SENTIU UMA EMOÇÃO INTENSA QUE PARECIA "GRANDE DEMAIS" PARA O FATO OCORRIDO?

- O QUE ACONTECEU? (O FATO)
- COMO EU AGI? (A MÁSCARA)
- QUAL NECESSIDADE POR TRÁS DISSO NÃO FOI ATENDIDA? (A FERIDA)

**ESSA PRÁTICA SERVE PRINCIPALMENTE PARA:**

**PROPÓSITO PRINCIPAL:** CONECTAR EMOÇÃO, AÇÃO E NECESSIDADE

**O OBJETIVO** É SAIR DO REAGENTE AUTOMÁTICO (COMO VOCÊ AGIU) E ENCONTRAR A RAIZ PROFUNDA (A NECESSIDADE NÃO ATENDIDA) POR TRÁS DE UMA EMOÇÃO INTENSA E DESPROPORCIONAL



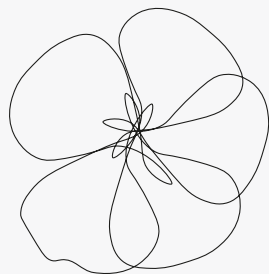
*Milena Candida Psicanalista*

"AS FERIDAS QUE NÃO  
SANGRAM SÃO AS QUE MAIS  
PRECISAM DE ATENÇÃO."



*Milena Candida Psicanalista*

## CAPÍTULO 2



# POR TRÁS DA MÁSCARA: COMO AS FERIDAS MOLDAM QUEM SOMOS

*Milena Candida Psicanalista*

“O trauma se disfarça em nossas discussões de casal e no medo de arriscar. Vamos entender como o passado projeta sombras no presente.”

A ferida emocional altera a sua "lente". Se você tem a ferida da traição, o mundo parece perigoso. Se tem a da rejeição, você se sente invisível mesmo em festas cheias.

- Gatilhos: Reações emocionais desproporcionais a fatos pequenos.
- Autossabotagem: Afastar pessoas queridas por medo de ser abandonado primeiro.



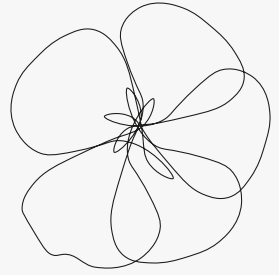
*Milena Candida Psicanalista*



CURA NÃO É SOBRE MUDAR O  
PASSADO, MAS SOBRE  
PERMITIR QUE ELE DEIXE DE  
DITAR O SEU FUTURO.



*Milena Candida Psicanalista*



# CAPÍTULO 3

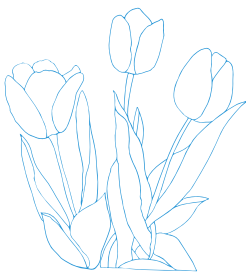
## O CAMINHO DA RECONSTRUÇÃO (CURA)

*Milena Candida Psicanalista*

“Aqui, o foco deixa de ser 'o que aconteceu' e passa a ser 'o que eu faço agora'. Vamos transformar a teoria em ferramentas práticas.”

### **Exercícios de Cura por Perfil**

- Rejeição: Pratique "ocupar espaço" e validar sua opinião em grupos.
- Abandono: Crie uma agenda de autocuidado para ser sua própria companhia.
- Humilhação: Escreva um diário de autocompaixão, removendo a culpa.
- Traição: Pratique soltar o controle em pequenas tarefas delegadas.
- Injustiça: Permita-se errar e compartilhar uma insegurança.

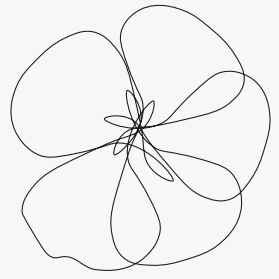


*Milena Candida Psicanalista*

ABAIXO DE CADA MÁSCARA DE  
PROTEÇÃO, EXISTE UMA VERSÃO SUA  
ESPERANDO PARA SER AMADA.



*Milena Candida Psicanalista*



# CAPÍTULO 4

## ACOLHENDO A CRIANÇA INTERIOR

*Milena Candida Psicanalista*

“ESTE É O CAPÍTULO MAIS SENSÍVEL. É O MOMENTO DE VOCÊ SE TORNAR O ADULTO QUE VOCÊ PRECISAVA QUANDO ERA PEQUENO.”

## VISUALIZAÇÃO DE CURA

IMAGINE ENCONTRAR A SUA VERSÃO CRIANÇA NO AUGE DA DOR.

## AFIRMAÇÃO

"EU SINTO MUITO PELO QUE VOCÊ PASSOU. EU ESTOU AQUI AGORA. VOCÊ NÃO PRECISA MAIS USAR ESSA MÁSCARA, EU ASSUMO DAQUI."

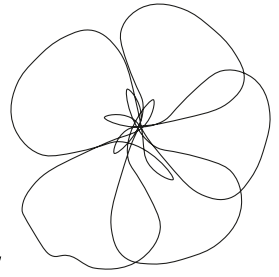


*Milena Candida Psicanalista*

"PEDIR AJUDA NÃO É SINAL DE  
QUE VOCÊ FALHOU, MAS DE  
QUE VOCÊ SE RECUSA A  
DESISTIR."



*Milena Candida Psicanalista*



## CAPÍTULO 5

# QUANDO BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL

*Milena Candida Psicanalista*



NENHUM HERÓI VENCE SUA BATALHA SOZINHO.  
RECONHECER O LIMITE DAS NOSSAS PRÓPRIAS  
FERRAMENTAS É UM ATO DE CORAGEM, NÃO DE FRACASSO.

VAMOS EXPLORAR AS BÚSSOLAS MODERNAS DA  
PSICANÁLISE QUE PODEM ACELERAR SUA CURA E GUIÁ-LO  
ATRAVÉS DAS ÁGUAS MAIS PROFUNDAS QUE VOCÊ NÃO  
PRECISA ATRAVESSAR SOLTO.



*Milena Candida Psicanalista*

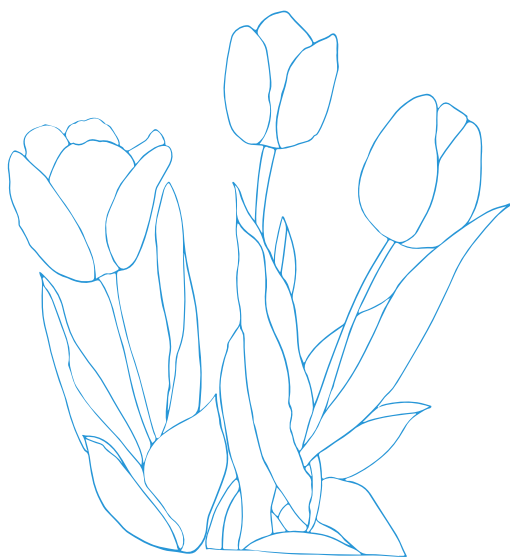
A SUA HISTÓRIA É O QUE ACONTECEU  
COM VOCÊ, NÃO QUEM VOCÊ É.



*Milena Candida Psicanalista*

# FINALIZAÇÃO

## CHECKLIST DE EVOLUÇÃO



*Milena Candida Psicanalista*

A CURA É UMA SUCESSÃO DE PEQUENAS VITÓRIAS.  
MONITORE SEU PROGRESSO:

- [ ] IDENTIFICO MINHA FERIDA PRINCIPAL SEM JULGAMENTO.
- [ ] PERCEBO QUANDO ESTOU USANDO UMA "MÁSCARA".
- [ ] CONSEGUI ESTABELECECER UM LIMITE SAUDÁVEL HOJE.
- [ ] REAGI COM CALMA A UM ANTIGO GATILHO EMOCIONAL.
- [ ] SOU MAIS GENTIL COMIGO MESMO QUANDO COMETO ERROS.



*Milena Candida Psicanalista*

A LIBERDADE DE VIVER SEM O PESO DA MÁSCARA VALE CADA PASSO DA  
JORNADA. VOCÊ É MAIOR QUE SUA HISTÓRIA



*Milena Candida Psicanalista*

ESTE E-BOOK FOI FEITO COM TODO O MEU  
CARINHO DE DEDICAÇÃO PARA VOCÊ.

ESPERO QUE FAÇA DIFERENÇA EM SEUS  
CUIDADOS PESSOAS DIARIOS.



 @MILENACANDIDAPSICANALISTA

 MILENACANDIDAPSICANALISTA@GMAIL.COM

 (11) 9 4743 - 3797

*Milena Candida Psicanalista*