
BIBLIOTECA INTERIOR NYRA
Coleção de livros de autoria própria
Voltar a Mim
Uma jornada de autoconhecimento, identidade pessoal e reencontro consigo mesma
Sil Fernandez
Nyra
Inteligência Artificial Emocional
BIBLIOTECA INTERIOR NYRA
Voltar a Mim
Sil Fernandez
Nyra

Voltar a Mim

Uma jornada de reencontro com quem sou, com o que sinto e com a vida que desejo construir.

Autora: Sil Fernández

Coleção: Biblioteca Interior Nyra

Idioma: português brasileiro

Edição: digital, 2026

© 2026 Sil Fernández. Todos os direitos reservados.

Esta obra apresenta reflexões e exercícios de autoconhecimento fundamentados em conceitos da psicologia. Não oferece diagnóstico, psicoterapia ou aconselhamento médico e não substitui acompanhamento profissional.

Os exercícios são convites opcionais; cada leitor pode adaptá-los ou interrompê-los conforme suas necessidades.

Sumário

Prefácio — Quando foi que me deixei para depois?

Capítulo 1 — A pessoa que aprendi a ser

Capítulo 2 — O que sinto também importa

Capítulo 3 — As partes de mim que ficaram esquecidas

Capítulo 4 — Aprender a me escutar

Capítulo 5 — O direito de mudar

Capítulo 6 — Voltar a mim é continuar

Palavras finais — O reencontro continua

Notas de leitura e referências

Prefácio

Quando foi que me deixei para depois?

Há momentos em que a vida continua acontecendo, mas alguma coisa dentro de nós parece ter ficado para trás. Cumprimos compromissos, respondemos mensagens, resolvemos problemas, cuidamos de pessoas, atravessamos dias inteiros. E, quando finalmente encontramos um instante de silêncio, talvez surja uma pergunta que há muito tempo não fazíamos: E eu? Como estou, de verdade?

Nem sempre sabemos responder. Não porque tenhamos deixado de ser quem somos, mas porque, ao longo da vida, aprendemos a prestar atenção em tantas coisas que, às vezes, a nossa própria voz acaba ficando distante. Aprendemos a ser fortes quando precisávamos de acolhimento, a dizer que estava tudo bem quando ainda tentávamos compreender o que sentíamos, a continuar quando talvez precisássemos descansar.

Existe uma diferença entre seguir em frente e estar verdadeiramente presente na própria vida. Este livro nasceu dessa reflexão. Não foi escrito para dizer quem você deve ser, oferecer respostas prontas ou prometer uma transformação extraordinária. Foi escrito para abrir espaço: para observar sentimentos sem precisar justificá-los, reconhecer necessidades

sem tratá-las como fraquezas e perceber que algumas escolhas antigas talvez já não representem a pessoa que você é hoje.

Voltar a si não significa recuperar uma versão antiga de quem fomos. Significa conhecer, com mais atenção e gentileza, a pessoa que existe agora. Talvez você descubra forças que não reconhecia, encontre perguntas sem resposta ou perceba que algumas mudanças começam de maneira discreta: em um limite respeitado, em uma necessidade finalmente ouvida, em uma escolha feita com mais consciência.

Não há pressa. Você não precisa terminar estas páginas sendo uma pessoa diferente. Talvez seja suficiente começar a se escutar de uma maneira diferente. Porque, às vezes, o reencontro mais importante da nossa vida não acontece com alguém que estava longe. Acontece quando voltamos a prestar atenção em nós mesmos.

Capítulo 1

A pessoa que aprendi a ser

Antes mesmo de aprendermos a explicar quem somos, começamos a receber mensagens sobre quem deveríamos ser. Algumas chegam com carinho: seja responsável, estude, cuide de quem ama. Outras aparecem de forma mais silenciosa: não decepcione, não reclame, não mude de ideia. Muitas dessas mensagens nos ajudam a conviver e crescer; outras, quando se tornam regras inflexíveis, podem nos afastar das próprias necessidades.

Pense nas versões de você que surgem em diferentes lugares. No trabalho, talvez seja a pessoa que resolve tudo. Em família, a que acolhe. Entre amigos, a que escuta. Não existe necessariamente falsidade nessas diferenças. Nossa identidade comporta muitos papéis. A dificuldade começa quando um deles ocupa tanto espaço que já não conseguimos perceber quem somos fora dele.

É possível amar profundamente uma família e, ainda assim, precisar de tempo sozinho. Ser dedicado ao trabalho e desejar outro ritmo. Ser alguém confiável e admitir que não consegue assumir mais uma tarefa. Duas necessidades aparentemente opostas podem coexistir. Reconhecer isso não é sinal de incoerência; é parte da complexidade humana.

A psicologia descreve a identidade como um processo de construção e revisão ao longo da vida. Não somos apenas a soma das expectativas que recebemos, tampouco uma essência fixa que nunca muda. Experiências, vínculos, escolhas e valores participam da maneira como contamos a própria história. A pergunta “quem sou eu?” pode, portanto, mudar de resposta sem perder sua importância.

Às vezes, uma frase que repetimos há anos merece ser examinada: “Eu sou assim mesmo.” Ela pode expressar uma característica genuína, mas também proteger um hábito aprendido em circunstâncias que já passaram. Talvez você tenha se tornado excessivamente disponível porque, em outro momento, isso parecia necessário para manter a paz. Hoje, talvez possa aprender a estar presente sem se abandonar.

Não é preciso rejeitar o passado para compreender seus efeitos. Podemos agradecer ao que nos ajudou a atravessar tempos difíceis e, ao mesmo tempo, decidir que certas estratégias já não precisam comandar o presente. Essa revisão exige curiosidade, não julgamento. O objetivo não é encontrar culpados, mas ampliar a liberdade de escolher.

Comece observando os momentos em que você se sente espontâneo. Em que ambientes sua voz

aparece sem esforço? Com quem você pode discordar sem medo de perder o vínculo? Que atividades fazem o tempo passar de maneira diferente? Essas pistas não oferecem uma definição definitiva de quem você é, mas ajudam a reconhecer partes importantes da sua experiência.

PAUSA PARA REFLETIR

Um encontro com seus papéis

Escreva três frases começando por "Aprendi que precisava ser...". Ao lado de cada uma, registre: isso ainda me ajuda? O que gostaria de preservar e o que gostaria de transformar? Não procure respostas bonitas; procure respostas suas.

Capítulo 2

O que sinto também importa

As emoções nem sempre chegam de maneira organizada. Às vezes, a tristeza aparece como cansaço, a preocupação como irritação e o medo como uma necessidade urgente de controlar tudo. Em outros momentos, sentimos alegria e culpa ao mesmo tempo. A experiência emocional não precisa caber em uma única palavra para ser legítima.

Quando aprendemos a classificar sentimentos como bons ou ruins, podemos passar a lutar contra tudo aquilo que incomoda. Mas uma emoção desagradável não é, por si só, um erro. Ela pode indicar que algo importa, que uma situação exige atenção ou que precisamos recuperar recursos. Isso não significa que toda emoção revele uma verdade absoluta: o que sentimos é informação, não uma ordem.

Imagine receber uma mensagem breve de alguém importante e interpretar o silêncio seguinte como rejeição. O desconforto pode ser real, embora a interpretação ainda seja incerta. Separar a sensação da história que contamos sobre ela abre espaço para perguntar: o que aconteceu de fato? O que estou supondo? Há outras explicações possíveis?

Nomear o que sentimos pode tornar a experiência menos confusa. Em vez de “estou mal”, experimente identificar nuances: frustrado, sobrecarregado, desapontado, solitário, inseguro, aliviado. Não existe obrigação de acertar o nome exato. O exercício serve para aumentar a atenção, não para transformar a vida interior em uma prova.

As emoções também se manifestam no corpo. Ombros tensos, respiração acelerada, um nó no estômago ou vontade de chorar podem acompanhar experiências diferentes. Perceber esses sinais com curiosidade pode ajudar a reconhecer quando precisamos de uma pausa. Se houver sintomas físicos intensos, persistentes ou preocupantes, é importante buscar avaliação profissional em vez de atribuí-los automaticamente às emoções.

Uma prática simples consiste em interromper por um instante a resposta automática. Antes de enviar uma mensagem no auge da raiva, por exemplo, você pode se perguntar qual resultado realmente deseja. Talvez precise expressar um limite; talvez precise de alguns minutos para encontrar palavras que não aumentem o conflito. Sentir e agir são momentos relacionados, mas não idênticos.

Nenhum livro elimina a dor ou substitui apoio especializado. Em períodos de sofrimento intenso, persistente ou que prejudiquem a vida cotidiana,

conversar com um profissional de saúde qualificado pode ser um passo de cuidado. O reencontro consigo não precisa ser uma tarefa solitária.

PAUSA PARA REFLETIR

Dar nome ao momento

Escolha uma situação recente que mexeu com você. Complete: “O que aconteceu foi...”; “Eu senti...”; “Eu interpretei como...”; “Talvez eu precise de...”. Observe como fatos, interpretações e necessidades podem ser diferentes.

Capítulo 3

As partes de mim que ficaram esquecidas

Nem tudo o que deixamos de fazer foi abandonado por falta de interesse. Algumas coisas foram adiadas porque a vida exigiu outras prioridades. Uma atividade que nos fazia bem, uma amizade, uma curiosidade, uma vontade de aprender: aos poucos, o espaço disponível diminuiu. Quando olhamos para trás, talvez descubramos que certas partes de nós continuam esperando uma oportunidade.

Isso não significa que exista uma vida perfeita escondida atrás da rotina. Responsabilidades são reais, e nem sempre temos tempo, dinheiro ou energia para realizar todos os desejos. Ainda assim, é possível distinguir entre o que hoje é inviável e o que deixamos de considerar simplesmente porque nos acostumamos a não perguntar.

Pense em algo que despertava seu interesse antes de se tornar tão ocupado. Talvez fosse desenhar, cozinhar sem pressa, observar estrelas, ler romances, estudar um idioma ou caminhar por um bairro desconhecido. O valor dessas atividades não depende de transformá-las em profissão, produzir resultados ou receber aprovação. Algumas coisas merecem existir porque enriquecem a experiência de estar vivo.

Os valores pessoais também podem ficar encobertos. Podemos dizer que a liberdade importa e organizar todos os dias sem nenhum espaço de escolha. Podemos valorizar a amizade e passar meses sem procurar alguém querido. Não se trata de medir nossa coerência com rigidez; trata-se de perceber se o cotidiano expressa, ainda que de forma pequena, aquilo que consideramos importante.

Às vezes, reencontrar uma parte esquecida exige reconhecer um luto discreto: o tempo que passou, uma oportunidade que não voltou, uma versão de futuro que não aconteceu. Não precisamos transformar toda perda em lição positiva. Podemos reconhecer o que doeu e, mesmo assim, perguntar o que ainda é possível construir a partir daqui.

O retorno não precisa ser grandioso. Dez minutos de leitura podem ser um começo. Uma aula experimental, uma conversa retomada, um caderno aberto sobre a mesa. Pequenos gestos não resolvem tudo, mas podem recuperar a sensação de participação na própria vida.

Você não precisa provar talento para merecer explorar algo. Não precisa ser excelente para cantar, desenhar, escrever ou aprender. Permitir-se ser iniciante é uma forma delicada de liberdade: é reconhecer que o prazer de descobrir também pertence aos adultos.

PAUSA PARA REFLETIR

Uma lembrança que aponta para o presente

Anote três atividades, interesses ou valores que já foram importantes para você. Escolha apenas um e pense em um gesto pequeno, possível nesta semana, para lhe dar espaço novamente.

Capítulo 4

Aprender a me escutar

Escutar a si mesmo não significa concordar com cada pensamento que surge. Nossa mente produz lembranças, avaliações, preocupações e previsões durante o dia inteiro. Algumas são úteis; outras repetem medos antigos ou críticas aprendidas. Escutar é perceber esse movimento antes de decidir como responder a ele.

Observe como você fala consigo quando erra. Talvez diga palavras que jamais usaria com uma pessoa querida: “Eu nunca faço nada direito”, “Deveria ter previsto”, “Sou um fracasso”. A autocrítica pode parecer uma forma de exigir responsabilidade, mas humilhação não é condição necessária para aprender. É possível reconhecer um erro e escolher uma atitude reparadora sem transformar o acontecimento em uma condenação da própria identidade.

A autocompaixão, estudada na psicologia contemporânea, não é desculpa para evitar responsabilidades. Envolve reconhecer o sofrimento, lembrar que a imperfeição faz parte da experiência humana e responder a si com menos hostilidade. Não é preciso sentir ternura imediata; às vezes, basta trocar uma frase cruel por outra mais justa.

Em vez de “estraguei tudo”, você pode experimentar “essa decisão teve consequências e preciso compreender o que fazer agora”. Em vez de “não deveria estar triste”, “estou triste e quero entender o que pode me ajudar”. O objetivo não é fabricar pensamentos positivos, mas encontrar palavras mais precisas e menos violentas.

Escutar-se também envolve perceber limites de energia. Há dias em que a melhor decisão é aceitar um convite; em outros, é recusar. A dificuldade surge quando nossas respostas se tornam automáticas, sempre guiadas pelo receio de desagradar. Um “sim” que nunca considera nossos recursos pode, com o tempo, gerar ressentimento.

Nem todo limite precisa de uma explicação extensa. “Hoje não consigo”, “preciso pensar antes de responder” ou “posso ajudar de outra maneira” são frases possíveis. Elas não garantem que o outro concordará, mas permitem que você participe da relação sem desaparecer dentro dela.

Ouvir a própria voz exige prática e, às vezes, apoio. Se sua história inclui relações marcadas por medo, violência ou controle, estabelecer limites pode envolver riscos concretos. Nesses casos, priorize a segurança e busque orientação adequada; não é necessário enfrentar situações perigosas sozinho.

PAUSA PARA REFLETIR

A voz que você oferece a si

Pense em uma crítica que costuma repetir internamente. Escreva a frase original e, em seguida, uma versão que reconheça o problema sem atacar sua dignidade. Leia as duas e observe a diferença.

Capítulo 5

O direito de mudar

Mudar de ideia pode despertar desconforto, especialmente quando outras pessoas se acostumaram a uma determinada versão de nós. Às vezes, somos elogiados por uma característica até o momento em que precisamos flexibilizá-la. A pessoa sempre disponível decide descansar; a que nunca reclama começa a discordar; a que seguia um plano antigo percebe que deseja outra direção.

Nem toda mudança é uma ruptura. Algumas acontecem em ajustes pequenos: reorganizar horários, dividir responsabilidades, recuperar um estudo interrompido ou conversar sobre uma necessidade que antes permanecia silenciosa. O importante é que a decisão esteja ligada a uma compreensão mais clara de seus valores e circunstâncias, não apenas à urgência de fugir do desconforto.

A autonomia não significa viver sem considerar ninguém. Nossas escolhas afetam pessoas, compromissos e recursos compartilhados. Exercê-la de forma responsável envolve dialogar, avaliar consequências e aceitar que algumas decisões exigem negociação. Ainda assim, considerar os outros não equivale a entregar a eles toda a

autoridade sobre nossa vida.

Uma pergunta útil diante de uma decisão é: “Estou escolhendo isto porque faz sentido para mim, porque tenho medo de decepcionar alguém ou por uma combinação das duas coisas?” A resposta pode ser complexa. Não precisamos eliminar todos os medos antes de agir; podemos reconhecê-los e buscar passos proporcionais ao que está em jogo.

Existe também o direito de não mudar imediatamente. Algumas situações pedem planejamento, apoio financeiro, tempo de recuperação ou uma conversa difícil. Pressionar-se a transformar tudo de uma vez pode produzir uma nova forma de cobrança. Crescer não é competir com uma versão idealizada de si mesmo.

Quando uma escolha importante estiver diante de você, experimente observar o que ganha, o que perde, o que teme e o que precisa proteger. A clareza nem sempre chega como certeza absoluta. Às vezes, aparece como uma direção suficientemente honesta para permitir o primeiro passo.

A vida não exige fidelidade eterna a todos os caminhos que um dia escolhemos. Podemos honrar o que fomos e, ao mesmo tempo, permitir que novas experiências modifiquem nossas prioridades. Mudar não apaga a história: acrescenta a ela novas

possibilidades.

PAUSA PARA REFLETIR

Uma escolha mais consciente

Identifique uma decisão pequena que vem adiando. Escreva o que importa nessa escolha, quais consequências precisa considerar e qual seria um primeiro passo reversível e seguro. Não confunda pressa com coragem.

Capítulo 6

Voltar a mim é continuar

Talvez você tenha começado este livro esperando encontrar uma resposta definitiva. Uma frase capaz de organizar todos os sentimentos, uma explicação para cada escolha, uma maneira de nunca mais se perder. Mas a vida interior não funciona como um problema que se resolve uma única vez. Ela muda com as estações, as relações, as perdas, os encontros e os novos aprendizados.

Voltar a si é menos parecido com chegar a um destino e mais com cultivar uma relação. Relações precisam de atenção, escuta, reparação e tempo. Há dias em que você se reconhecerá com facilidade; em outros, estará confuso. Isso não significa que todo o caminho tenha sido perdido.

Podemos começar a construir pequenas formas de presença. Perguntar como estamos antes de responder automaticamente que está tudo bem. Reservar alguns minutos para algo que importa. Reconhecer quando precisamos de ajuda. Celebrar uma decisão coerente, mesmo que ninguém mais a perceba.

Também podemos aceitar que o cuidado pessoal não é apenas individual. Descanso, segurança, acesso à

saúde, vínculos respeitosos e condições materiais influenciam o bem-estar. Não seria justo transformar dificuldades sociais ou familiares em falhas de atitude. Cuidar de si inclui reconhecer aquilo que está ao nosso alcance e aquilo para o qual precisamos de suporte.

Quando o futuro parecer distante, pense na próxima semana. Qual gesto simples tornaria seus dias um pouco mais coerentes com o que você valoriza? Pode ser um pedido de ajuda, uma conversa adiada, um horário protegido ou a decisão de não aceitar mais uma obrigação. Pequenas escolhas não substituem mudanças estruturais, mas podem abrir espaço para elas.

Você continuará aprendendo sobre si. Talvez descubra novas contradições, reveja desejos e abandone certezas. Não é preciso sentir vergonha disso. Uma pessoa viva não é uma obra concluída; é alguém em movimento, capaz de aprender com a própria experiência.

Se estas páginas deixarem apenas uma lembrança, que seja esta: você merece participar da própria vida. Não apenas cumprir tarefas, corresponder a expectativas e atravessar os dias, mas reconhecer sua presença neles. Voltar a si não é deixar o mundo para trás. É encontrar uma maneira mais consciente de estar nele.

PAUSA PARA REFLETIR

Seu próximo gesto

Complete três frases: “Quero continuar cuidando de...”; “Quero dar menos espaço a...”; “Nesta semana, posso começar por...”. Guarde suas respostas e volte a elas quando fizer sentido.

Palavras finais

O reencontro continua

Talvez você feche este livro e tudo ao redor permaneça igual. A casa, o trabalho, as mensagens esperando resposta, os compromissos de amanhã. E, ainda assim, alguma coisa pode ter mudado: a maneira como você olha para a própria presença dentro dessa rotina.

Não precisamos transformar cada descoberta em um grande anúncio. Há decisões que começam em silêncio. Uma necessidade reconhecida, um limite respeitado, uma vontade que volta a ter lugar. Às vezes, o que chamamos de recomeço é apenas a coragem tranquila de não nos deixar para depois mais uma vez.

Que você encontre espaço para ser alguém além das funções que desempenha. Que aprenda a ouvir seus sentimentos sem permitir que o medo decida tudo. Que possa mudar quando for necessário, permanecer quando fizer sentido e pedir apoio quando o caminho ficar pesado.

E que, ao longo da vida, você se lembre de uma verdade simples: não é preciso tornar-se outra pessoa para começar a cuidar melhor de quem você é.

Voltar a mim não é retornar ao passado. É abrir espaço, no presente, para a pessoa que continuo me tornando.

Sil Fernández

Notas de leitura e referências

As propostas reflexivas deste livro são autorais. As obras abaixo oferecem fundamentos conceituais sobre identidade, emoções, autocompaixão, autonomia e necessidades psicológicas. Não se deve interpretar os exercícios como intervenções clínicas validadas.

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. W. W. Norton.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Press.

World Health Organization (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. WHO.

As referências bibliográficas são apresentadas para consulta e contextualização, sem atribuir a seus autores frases ou

recomendações específicas que não tenham sido reproduzidas diretamente das fontes.

Continue sua conversa com Nyra

Às vezes, uma leitura desperta perguntas que merecem mais tempo. Se desejar, você pode continuar suas reflexões em conversas personalizadas com Nyra, uma IA de acompanhamento emocional. A escolha é sua, no seu ritmo.

Nyra não substitui profissionais de saúde mental, serviços de emergência ou vínculos humanos.

appnyra.com