



**A antropóloga  
Leticia Maia  
faz terapia desde  
os 12 anos**

A antropóloga começou a fazer análise aos 12 anos, quando teve um quadro de síndrome do pânico. No consultório, foi onde pôde ter um contato mais profundo com suas emoções, entendendo a raiz de seus medos e os trabalhando. Além do atendimento psicológico, começou a meditação e a utilizá-la como uma importante ferramenta para desacelerar. Mesmo 15 anos depois, conta que nunca parou de meditar, pois, para Leticia, é uma prática essencial.

“A terapia, no geral, foi fundamental, hoje consigo controlar mais meu lado ansioso, as crises diminuíram consideravelmente. Mudou muito a minha vida, e, como tudo, é um processo contínuo. A gente tá sempre se aperfeiçoando, então espero nunca deixar a terapia”, pondera. Para Leticia, os principais aprendizados foram o autoconhecimento, conhecer o que desencadeia crises e o maior controle da ansiedade.



Devido à sua própria experiência, recomenda fortemente a terapia: “Dessa forma, você consegue identificar melhor os seus padrões. Você percebe que é um ser humano único, com experiências, defeitos, qualidades e limitações também únicas. E, a partir dessa percepção, você consegue se melhorar, se tornar uma pessoa melhor, se conhecer melhor”.

Para se consultar, não existem restrições de idade ou personalidade, pois a psicoterapia pode ter impacto positivo em diversos aspectos, desde orientação vocacional até crises mais profundas. E, hoje, após um período de confinamento, ainda existe a possibilidade do atendimento on-line, que encurta as distâncias físicas e torna mais simples de ajustar o cuidado na agenda. “Para aqueles que têm vontade de se conhecer melhor e viver com a consciência mais ampliada, o momento é sempre agora”, afirma a psicóloga Priscila Minervino.

## A descoberta da liberdade

Casada há mais de 10 anos, com dois filhos, emprego estável e bem resolvida. Tudo parecia estar em ordem na vida da procuradora do Distrito Federal, que prefere não ser identificada na reportagem. Porém, internamente ela sentia que faltava algo e estava dominada por sentimentos que a incapacitavam de agir, como angústia, raiva, medo e aflição.

Demorou pouco tempo para que todas as relações começassem a ser afetadas pelos sentimentos destrutivos. Estava agindo de forma rígida, autoritária, agressiva e exigente, não só com os filhos, mas também com o marido, com os colegas e, principalmente, com ela mesma, ainda que involuntariamente.

Descrevendo-se como “firme e decidida”, não enxergava o peso de suas ações e não entendia como aquilo estava afetando a forma como ela se colocava para o mundo. Com o tempo, essas atitudes começaram a afetar pessoas fora da sua bolha social, e, em um desses episódios, tudo começou a mudar.

Chateada durante uma discussão em uma loja, conseguiu ver toda a sua agressividade sendo colocada para fora enquanto a vendedora se afastava com medo. Considerada uma mulher doce a sua vida inteira, foi um choque ver uma reação como a da funcionária. A procuradora não se reconhecia mais. O episódio ocorreu em 2009 e, no mesmo dia, marcou sua primeira consulta com um psicólogo — hoje, consulta-se há mais de 10 anos.

Mesmo com todo esse tempo de acompanhamento, o diagnóstico saiu nos primeiros meses. “O trabalho rapidamente revelou o meu mundo interior, com toda a riqueza e toda a pobreza”, reflete. O processo terapêutico permitiu que ela identificasse, uma a uma, todas as suas crenças e atitudes e fosse trabalhando-as, reconhecendo-as e usando todas as qualidades para lidar com as falhas identificadas no caminho.

Aos poucos, a leveza e a flexibilidade foram surgindo em suas atitudes, e a rotina foi se tornando mais agradável com esse resgate do ‘eu interior’, foi contagiando todos ao seu redor, que perceberam a mudança que a terapia estava fazendo em sua vida. “Hoje sou reconhecida como uma pessoa compreensiva, ponderada, leve e otimista. Meu maior impacto foi no trabalho, onde adquiri grande admiração e reputação. Mas meu ganho maior foi com meus filhos, pois aprendi a ter uma relação autêntica e sincera com eles”, relata.

E, mesmo que não tenha nada de visualmente impactante em sua fala, pode assegurar que vive de uma forma completamente diferente depois de iniciar os trabalhos terapêuticos: “Eu me sinto confortável comigo mesma e isso é tudo o que eu poderia desejar nesta vida. Talvez esse conforto tenha o nome de liberdade”.