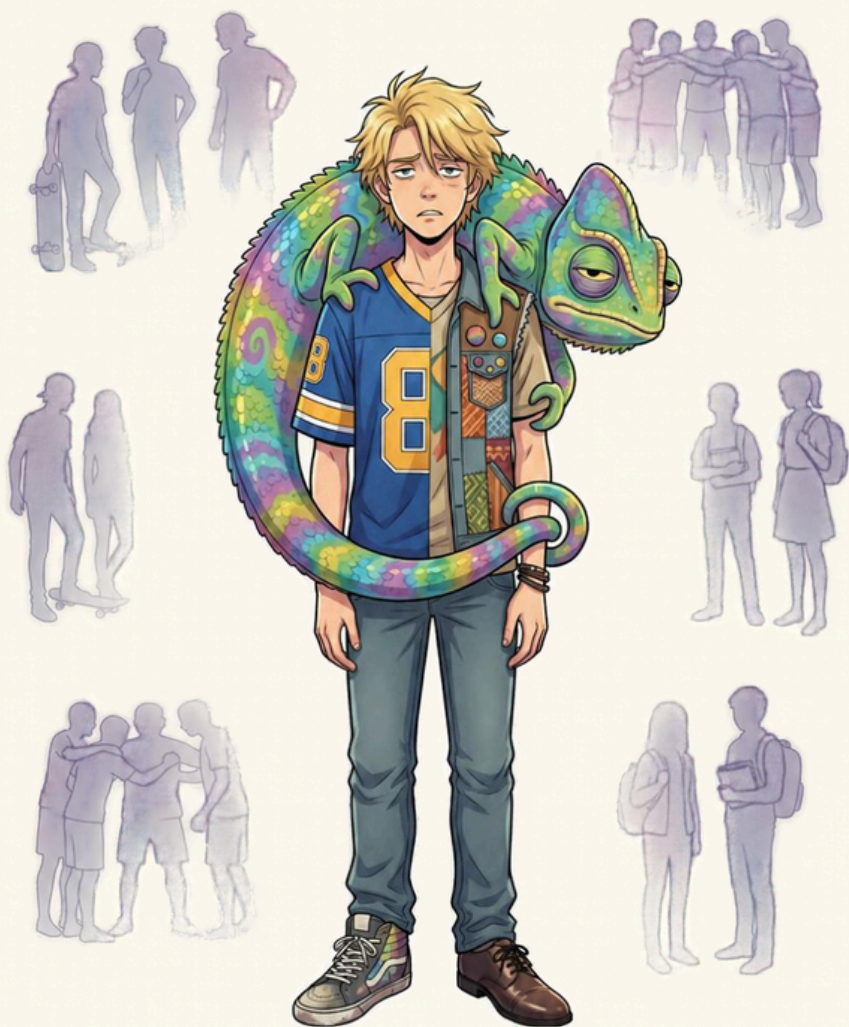


E-book —

# CAPÍTULO 13- NANDO O CAMALEÃO

Quando agradar todo mundo  
faz a gente desaparecer de si



# Nando: o camaleão que cansou de fingir

Hoje vou contar sobre o atendimento do Nando de 16 anos.

Ele entrou no consultório com o olhar baixo e o celular na mão.

Durante os primeiros minutos de escuta, ele ficou em silêncio.

Mas foi só eu perguntar como ele se sentia na escola que veio a confissão:

— **Sério... eu não sei quem eu sou. Mudo de grupo, de opinião, de estilo... o tempo todo.**

Nando contou que é bom em tudo, ou pelo menos tenta ser.

Esportes, estudos, redes sociais, amigos... ele se adapta.

Mas por dentro?

— **É como se eu fosse um camaleão. E mesmo assim, ninguém me vê de verdade.**

Ele tem medo de decepcionar, de não ser suficiente.

E apesar dos likes, dos elogios e dos convites, a sensação que fica é:

— **Eu sorrio por fora... mas por dentro, eu tô morto por dentro.**



O Nando é o que eu chamo de **"O Queridinho da Galera"**.

Cara pra cima, sorriso fácil, piada na ponta da língua. Todo mundo acha que ele está sempre bem, porque ele está sempre rodeado de gente. Grupo no WhatsApp, stories cheios de marcação, elogios, memes, convites.

Do lado de fora, ele tem tudo pra ser feliz. Por dentro, é só silêncio, confusão e uma sensação incômoda de que algo não se encaixa.

## O Queridinho da Galera

O Nando faz parte de todos os grupos. Sabe o nome de todo mundo, comenta em todas as fotos, está presente em tudo.

Mas tem algo estranho: mesmo no meio de tanta gente, ele se sente cada vez mais sozinho.

## A Metáfora da Playlist

É como se ele tivesse criado uma playlist que agrada a todos. Ele toca só as músicas que os outros querem ouvir. Mas no fundo, ele nunca coloca sua própria música. O problema é: uma hora, ele se pergunta quem é ele nessa playlist... e se ninguém está conectado com a sua essência.



## Você é um estranho em meio a mil amigos.

Já se sentiu assim? Conversa, ri, posta, marca presença... mas por dentro, é só silêncio e vazio?

Você não é antissocial.  
Você está disfarçado.

Você carrega nas costas um intruso:

### Monstro do Camaleão Exausto.

Ele muda de cor para não incomodar.  
Ele sorri para não ser rejeitado.  
Ele finge para não ser esquecido.  
Ele é você... fingindo que não é.

E o nome disso é

### Farsa de Identidade.

Você não vive.  
Você representa.  
Você não se expressa.  
Você performa.

E o que sustenta essa farsa?

### Aplauso Vazio.

Curtidas que somem.  
Elogios que pesam.  
Amizades que exigem.  
E silêncios que gritam.

Você virou ator da própria vida.  
E nem percebeu quando o palco virou prisão.  
Você troca sua essência por aceitação.  
Sua verdade por aprovação.  
Sua alma por pertencimento.  
E o pior:



## Você se abandonou para ser adotado pelos outros.

E isso... não é amor.  
É exaustão disfarçada de conexão.

# Meu Reflexo Respondeu

Eu decidi dar um choque de realidade nele com o nosso **Protocolo da Voz Própria**.

Primeiro, eu pedi pra ele ser **Dissonante** durante a semana.

A única regra era: toda vez que aparecesse um pensamento automático velho, ele teria que escrever o oposto.

Não criar frases bonitas. Não tentar se convencer. Apenas dizer o contrário.

"Eu não sou suficiente" → "Eu sou mais do que imaginam." (ele pensou: "parece mentira").

"Eles vão me julgar" → "Eles estão ocupados demais com a própria vida." (ele pensou: "provavelmente").

"Nada do que eu faço adianta" → "Cada passo meu importa, mesmo pequeno." (ele pensou: "hmmm...").

Ele resmungou, reclamou, mas fez. E na semana seguinte, ele voltou pra sessão com um caderno cheio de opostos escritos à mão.

## Relato da sessão seguinte

Ele: "Achei que era besteira no começo... mas algo mudou."

"não sei explicar direito..."

Eu: "Conta."

(ela pensou: "vamos ver o que ele percebeu").

Ele: "Parece que minha cabeça desacelerou um pouco.

Eu não sumi, mas... eu fiquei mais presente."

"me ouvi mais do que me critiquei").

Ele: "E tem mais... eu comecei a me respeitar mais."

"sem ficar militando pra isso...").

Eu: "Isso é Disonância Cognitiva a seu favor."

"perfeito."

Ele: "É como se eu tivesse tirado um espelho torto

da minha frente... e agora eu me vejo com clareza."

"como se eu tivesse pés no chão... e não estivesse mais flutuando pra agradar o vento."



O Fernando estava começando a entender que ser “amado por todos” é um mito que custa a alma.

Ele decidiu seguir mais leve, mais verdadeiro, mais dele.

E você? Está pronto para soltar o peso de viver para agradar todo mundo?



## MORAL DA HISTÓRIA

**Você não precisa saber nas expectativas dos outros para ser valioso.**

**Ser você mesmo é o primeiro passo para viver de forma leve, saudável e verdadeira.**



## BASES CIENTÍFICAS

1

### **Kurt Lewin – Teoria de Campo**

Nosso comportamento é influenciado pelas forças do ambiente social. A necessidade de aceitação pode nos afastar da autenticidade.

2

### **Abraham Maslow – Hierarquia das Necessidades**

A busca por aceitação (necessidade social) não deve suplantiar nossas necessidades mais profundas de autoestima e autorrealização.

3

### **Carl Rogers – Abordagem Centrada na Pessoa**

A congruência entre o que sentimos, pensamos e expressamos é essencial para o bem-estar psicológico.

4

### **Festinger – Teoria da Comparação Social**

Comparar-se constantemente com os outros pode gerar insatisfação crônica e distorções sobre si mesmo.

5

### **Cristopher Lasch – A Cultura do Narcisismo**

Vivemos em uma cultura que incentiva a performance, a imagem e o sucesso à custa da autenticidade e da conexão real.



**Vamos entender isso juntos?**