

**FRUSTRAÇÕES**

FRUSTRA

ANMOSTRRA

# FRUSTRAÇÕES

ENFRENTANDO COM CORAGEM

NATALY MARTINELLI

Autora de *FOBIA*

TRANSFORME SEUS DESAFIOS  
EM FORÇA – COM MAIS DE  
50 HISTÓRIAS REAIS QUE  
PODERIAM SER A SUA.



ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2025

# Frustrações

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Alta Books é uma empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA.).

Copyright © 2025 Nataly Martinelli.

ISBN:978-85-508-2437-6

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M383f

1.ed. Martinelli, Nataly

Frustrações : enfrentando com coragem / Nataly Martinelli. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Alta Books, 2025.  
400 p. ; 15,7 x 23 cm.

ISBN 978-85-508-2437-6

1. Autoconhecimento. 2. Superação. 3. Saúde emocional. 4. Psicologia. 5. Coragem. I. Título.

CDD 158.1

### Índice para catálogo sistemático:

1. Autoconhecimento e desenvolvimento pessoal - 158.1

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Material de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

## Grupo Editorial Alta Books

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieira

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mutús

**Gerência Comercial:** Claudio Lima

**Produtora Editorial:** Ana Clara Tambasco

**Revisão:** Renan Amorim

**Diagramação:** Rita Motta

**Capa:** Rita Motta



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) – [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)

**Ouvidoria:** [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)





# Sumário

<b>Introdução</b>	1
<b>1. A pressão de sermos iguais</b>	6
<b>2. Raízes e ramificações: Entre a concepção e a complexidade da vida</b>	21
<b>3. Diagnósticos: Caminhos para liberdade ou barreiras invisíveis?</b>	49
<b>4. Navegando pelas águas do luto</b>	65
<b>5. Vida após o luto</b>	82
<b>6. Virando a página: Correntezas de mudanças e quebra de preconceitos</b>	104
<b>7. Família em balanço: Entre a busca pela perfeição e o risco da paralisação</b>	126
<b>8. Revelando segredos e a profundidade das traições</b>	140
<b>9. Pais e filhos: Desafios e influências</b>	156

<b>10. Navegando pelos mares de desafios emocionais e financeiros</b>	177
<b>11. Redescobrimo o propósito: Entre a carreira e a essência profissional</b>	197
<b>12. O tempo e o cronômetro da vida</b>	218
<b>13. Teares de comparação e os fios entrelaçados de culpa</b>	243
<b>14. Tecendo liberdade: Desvendando o labirinto do controle familiar</b>	266
<b>15. Adicção como válvula de escape</b>	282
<b>16. O adoecimento: Uma rota de fuga inconsciente</b>	309
<b>17. O poder do perdão: Transformando conflitos internos em liberdade</b>	339
<b>18. Por que “enfrentando com coragem”?</b>	352
<b>Capítulo final: Crescendo a partir das frustrações</b>	376
<b>Anexo: Lidando com a perda (Luto)</b>	385
<b>Índice</b>	389

# Introdução

**Existem respostas que você não consegue achar;  
são elas que o encontram.**

Às sete da noite, o metrô de Londres transbordava numa agitação atípica, repleto além do habitual. Olhei ao meu redor e vi pessoas de diferentes idades e etnias. Enquanto algumas exibiam um cansaço visível, outras se perdiam em conversas animadas com amigos ou familiares, e ainda havia aquelas que pareciam estar absortas em seus próprios pensamentos.

Observando mais profundamente o lugar à minha volta, percebi que as pessoas ali representavam a diversidade de desafios e obstáculos que enfrentamos ao longo do caminho. Algumas delas lidavam com limitações físicas, enquanto outras deviam correr contra o tempo para chegar em casa, no trabalho ou em compromissos. Havia aquelas que enfrentavam barreiras linguísticas ou culturais, como estrangeiros

tentando se adaptar a um novo país, e outros que simplesmente lutavam contra a fadiga para manter os olhos abertos.

Todas elas enfrentam seus próprios desafios diariamente, mas, ao cruzar com essas pessoas, sequer nos damos conta disso. E se, por apenas um dia, pudéssemos enxergá-las junto com suas histórias e superações? Será que teríamos mais paciência diante de um erro, mais compaixão em nossas ações, mais gratidão pela nossa própria vida?

Naquele instante, a música que tocava em meus ouvidos — *Paciência*, do Lenine — me fez refletir que muitas vezes queremos que as coisas aconteçam de forma rápida e imediata, o que nem sempre é possível; por isso, precisamos aprender a esperar e ter paciência para alcançar nossos objetivos e sonhos. A música nos convida a apreciar cada instante da jornada, mesmo que seja difícil, pois é isso que nos permite crescer e evoluir. “O que aconteceria se você apressasse a confecção de uma obra-prima?”, perguntei a mim mesma. “Talvez ela nunca chegasse a se tornar uma”, respondi, em meu monólogo mental, ainda no metrô.

Foi nesse momento que percebi que meu livro, embora já estivesse pronto, precisava ser reescrito para incorporar essa perspectiva e inspirar os leitores a encontrarem significado e propósito em suas próprias experiências de vida, independentemente dos desafios que pudessem surgir ao longo da existência.

Enfrentei muitas mudanças e imprevistos que me colocaram em caminhos diferentes dos que eu havia planejado. Nem sempre foi fácil chegar a este ponto, e muitas vezes tive que lidar com a frustração causada por obstáculos inesperados. Contudo, essas experiências foram essenciais para meu amadurecimento e crescimento pessoal, permitindo-me aprimorar este livro e oferecer mensagens mais profundas e significativas.

Muitas vezes, passamos pela vida sem nos dedicarmos a um processo interno de autoconhecimento por uma combinação de medo, falta de interesse e até mesmo por desconhecimento sobre a importância desse processo. Também há aqueles que precisam de um impulso para se mover nesse percurso, o que pode envolver subir e descer escadas, recalcular o trajeto e lidar com imprevistos. Podemos fazer uma analogia com o processo terapêutico, que é uma jornada fascinante, repleta de histórias únicas de superação, crescimento e transformação. Cada

paciente traz consigo sua própria narrativa de vida, com alegrias, desafios, conquistas e, é claro, frustrações.

A palavra “frustração” vem do latim *frustrari*, que significa “enganar, fazer errar”, tendo origem em *frustra*, que se traduz como “erro, ato feito em vão”. Além disso, tem relação também com o termo *fraus*, que significa “mentira”. A frustração é um sentimento “preso” dentro de nós que pode nos corroer, sendo mais intensa se não tivermos subsídios para lidar com ela. Ao mesmo tempo que nos pesa, a frustração nos ensina, pois ela torna possível compreendermos a nós mesmos e o modo como reagimos diante de situações indesejadas. É nela que ganhamos sabedoria e nos tornamos mais resilientes e criativos, pois cada indivíduo aprendeu a gerir suas frustrações de maneira singular.

As frustrações são inevitáveis na vida, como confirmei por uma enquete que conduzi em meu Instagram. Divórcio, dificuldades em empreender, conflitos familiares, perda de entes queridos, doenças e a não realização de aspirações acadêmicas são apenas alguns exemplos de experiências frustrantes que podem surgir em nosso percurso. Elas podem ocorrer sem aviso prévio, a qualquer momento. Entretanto, temos a escolha de adotar técnicas de enfrentamento e ações adaptativas para lidar com essas situações e crescer como indivíduos.

Assim, a verdadeira experiência da vida não consiste em evitar adversidades, mas sim em enfrentá-las com coragem e perseverança. Este livro é uma reflexão profunda sobre como identificar se estamos morrendo em vida e, mais do que isso, sobre como recuperar nosso fôlego de viver, mesmo diante das mais diversas frustrações que nos assolam. Ele oferece *insights* valiosos sobre como geri-las, aprender com elas e transformá-las em oportunidades para crescer, evoluir e criar uma trajetória louvável, mesmo diante dos desafios mais difíceis.

Convido você a explorar as experiências e sabedorias daqueles que compartilharam um caminho comigo no maior metrô que existe: o da nossa própria existência (um trem que nunca retorna). Eles descobriram como o enfrentamento corajoso das frustrações pode levar a um profundo crescimento pessoal e a uma intensa transformação. Encorajo você a adotar um novo olhar sobre como a frustração pode estar relacionada com questões cognitivas, fisiológicas, comportamentais e emocionais. Espero que as palavras contidas aqui possam inspirá-lo a enfrentar

suas próprias frustrações com valentia e determinação, encontrando um novo significado e propósito em sua vida.

Para que os envolvidos se sentissem livres para se abrir e compartilhar suas experiências, todos os nomes de pacientes, amigos e conhecidos foram substituídos, visando questões éticas e morais. Entendo que as experiências aqui relatadas são como uma fotografia de um momento da vida de tais pessoas — aspectos que podem mudar com o tempo e, por isso, a meu ver, não devem criar associações permanentes, como um livro pode propor. Contudo, preservei os nomes e sobrenomes dos profissionais que, com seu conhecimento e sua experiência, contribuíram para esta obra. Todas as histórias são verídicas, e é precisamente sua autenticidade que estabelece um caminho para a conexão, assim como elas se entrelaçaram comigo, tecendo laços de compreensão e empatia.

Ao conhecermos essas histórias, tão parecidas com as nossas (ou completamente diferentes, mas motivadoras), percebemos que não estamos sozinhos. Cada um enfrenta suas próprias questões, e compartilhar essas experiências pode nos ajudar a lidar com nossas frustrações de forma mais saudável e a crescer como indivíduos.

Foi pensando nisso que, ao desenvolver o projeto deste livro e pesquisar sobre a influência de histórias reais no comportamento humano, decidi compartilhar uma série de ensinamentos que atravessaram a minha jornada chamada “vida”.

Acredito que, ao decidir falar sobre um assunto, principalmente em formato de livro, nos tornamos mais aprendizes do que mestres. E foi isso que vivenciei na prática; afinal, somos seres em constante transformação. Aí está um dos grandes desafios que nos levam a algumas frustrações: a expectativa de que as coisas não mudem, quando, na verdade, nós mudamos o tempo todo.

Precisei reescrever vários pontos, ler e reler muitas vezes, até concluir que a única coisa que não mudamos é o nosso passado. É exatamente por isso que muitas pessoas se apegam a ele, devido à sensação de segurança e imutabilidade que ele proporciona. As pessoas que você conhecerá nesta obra enfrentam desafios, assim como você; são pacientes, amigos e conhecidos que compartilharam vivências para que, olhando para trás, por onde eles passaram, você possa se identificar e evoluir hoje, no seu presente.

Depois de ter aprendido muito com a escrita deste livro, que levou mais de dois anos entre atendimentos de pacientes, várias pesquisas, inúmeras leituras, mudança de país, transformações pessoais e muitas outras circunstâncias, não vejo nenhuma frustração como histórias a serem escondidas.

**Nem sempre é fácil falar sobre frustrações,  
mas se isso puder ajudar alguém, não deixe de fazê-lo.**

AMNOSTRIA

.1.

## **A PRESSÃO DE SERMOS IGUAIS**

**E**m uma manhã muito bonita, enquanto desfrutava de um saboroso café, com o meu computador ao meu lado, buscava inspiração para transmitir a essência da vida em palavras neste livro. Olhando à minha frente, contemplei uma árvore majestosa, com galhos de diferentes tamanhos e curvaturas. Entretanto, devido ao meu ângulo de visão, não conseguia ver o caule e a base da árvore através da janela.

Ao refletir sobre a vida e seus desafios, percebi que a analogia da árvore pode ser muito significativa. Algumas sementes não germinam, outras crescem pouco e há aquelas que dão frutos. É importante lembrar que passar pelas diversas estações da vida traz a verdadeira estrutura e o real aprimoramento. Assim como as árvores, precisamos nos adaptar a diferentes ambientes e situações para crescer e florescer.

Por vezes, é um verdadeiro desafio aceitar a lei da vida e respeitar o tempo que as coisas levam para acontecer. Como o psiquiatra e psicoterapeuta suíço Carl Gustav Jung já dizia, nada acontece ao acaso no Universo. Para corroborar esse pensamento, me deparei com a música

*Depressa a Vida Passa*, de Renato Braz. A letra da canção retrata de forma poética a passagem do tempo e a efemeridade da vida.

*“Depressa a vida passa, mal se sente  
E tudo já parece diferente  
O que doeu um dia, hoje dormente  
O amanhã não se lembra do presente  
E mal tudo é passado, mais recente  
Recomeça a tecer o recorrente  
A cada ruga tudo é mais ausente  
O tempo foge e sempre leva a gente  
Fascina como a infância é inocente  
Eterno no vigor do adolescente, num idoso ainda  
Crepita o sol poente  
Fascina como tudo é transparente  
Depressa a vida passa e de repente  
Desfaz-se n'água a face que a ressentente”*

A vida passa muito mais rápido do que podemos imaginar, fazendo com que ferimentos que pareciam sinalizar o fim de nossa existência se tornem apenas cicatrizes de marcos da nossa história. Essa música, de forma poética, demonstra que tudo vira passado, não importando quanto lutemos contra o tempo; ele não para, e as rugas em nosso rosto comprovam isso, mesmo que ainda haja um pouco do fascínio da infância em nossa alma. No fim, o tempo leva tudo, até nós mesmos. Tudo se torna transparente e se desfaz, como a água que escorre pelas nossas mãos quando tentamos segurá-la.

Nos deparamos com perdas e fins de ciclos que nos levam a experimentar frustrações e tristeza. No entanto, assim como a árvore atravessa diferentes estações, cada uma com suas peculiaridades, também precisamos aprender a lidar com as diferentes fases da vida, reconhecendo que nem sempre temos controle sobre as circunstâncias. Aprender a se adaptar e aceitar o que não pode ser mudado é fundamental para superar as dificuldades e alcançar a verdadeira plenitude da vida. E a música que nos lembra da efemeridade do tempo, também nos convida a valorizar cada momento e a encontrar beleza e significado em nosso trilhar.

Pensando nessa analogia, percebi o quanto as frustrações estão relacionadas com os diversos ciclos de evolução, assim como os galhos da árvore representam as diferentes áreas da nossa vida. Cada galho pode simbolizar um tipo específico de frustração. Além disso, diversos sentimentos universais, como raiva, ciúmes, inércia, rejeição, insegurança, culpa e medo, estão intimamente conectados às frustrações e podem compor os diferentes tipos de frustrações que enfrentamos.

Ao observar a imagem, você pode perceber que o medo é o precursor de muitos outros sentimentos que têm como resultado as frustrações. Por quê? Porque ele gera as condutas de fuga, luta ou congelamento. Essas reações são movimentos naturais diante de situações ameaçadoras ou desafiadoras. Assim como a árvore enfrenta ventos fortes e tempestades, nós enfrentamos desafios na vida que despertam medo e nos levam a reagir de maneiras distintas. Ao sentir raiva, por exemplo, alguns podem querer extravasar isso através da “luta”, enquanto outros vão pelo caminho da “fuga”. O ciúme gera o mesmo estado, assim como a rejeição, a insegurança, a culpa e tantos outros.

