



O LUTO POR ALGUÉM AINDA VIVO

Checklist

Por que dói tanto deixar ir...?

Quando a pessoa ainda existe no mundo —
mas não mais no teu mundo



Monica Itala - Psicanalista

Sobre a autora

Monica Itala é psicanalista, graduada em Administração, com atuação voltada ao atendimento terapêutico e ao acolhimento de pessoas que vivem relações emocionalmente difíceis, abusivas ou desgastantes.

Seu trabalho é focado em ajudar pessoas a compreenderem os padrões que as mantêm presas em ciclos de dor, fortalecerem seus limites emocionais e reconstruírem sua identidade com mais consciência, autonomia e clareza.

É também autora de ebooks voltados à saúde emocional e ao autoconhecimento, nos quais aborda, de forma direta e acessível, temas como relações tóxicas, padrões emocionais e dinâmicas psicológicas que influenciam a forma como as pessoas se relacionam consigo mesmas e com os outros, expandindo seu trabalho para além do atendimento clínico e alcançando diferentes públicos em diversos contextos.

Em 2025, participou do III Congresso Internacional de Psicanálise Clínica, com certificação, aprofundando ainda mais sua prática na escuta e no cuidado emocional.

WhatsApp: (27) 99772-6959

Canal do WhatsApp: Monica Psicanalista

Instagram: @monicapsicanalista

Facebook: monicapsicanalista

Atendimento:

centraldoser.com.br/@monicapsicanalista



Checklist 1

Você está confundindo amor com apego?



- () Você sente falta mais da presença do que da pessoa em si
- () A maior dor é o vazio que ficou
- () Você sente necessidade, não paz
- () Tem medo de nunca sentir isso de novo
- () Sente ansiedade quando pensa na ausência
- () A relação te fazia mais instável do que seguro(a)
- () Você se sentia dependente emocionalmente

RESULTADO:

0-2 itens: Era mais conexão do que apego

3-5 itens: Existe mistura de amor e apego

6 + itens: O que te prende não é amor...
é apego emocional

*Nem tudo que dói é amor.
Às vezes, é dependência.*



Checklist 2

Você está preso(a) à pessoa... ou à história?



- () Você pensa mais no “que poderia ter sido”
- () Idealiza um final diferente
- () Se apega aos momentos bons, ignorando o resto
- () Sente que a história ficou “inacabada”
- () Cria cenários na sua cabeça com essa pessoa
- () Tem dificuldade de aceitar como realmente foi
- () Acredita que ainda existe algo a resolver

RESULTADO:

0-2 itens: Você enxerga a realidade

3-5 itens: Existe apego à história

6 + itens: Você não está preso(a) à pessoa...
está preso(a) à narrativa

*O que te prende nem sempre aconteceu...
às vezes, só existiu na sua expectativa.*



Checklist 3

Você está evitando se desapegar?



- () Você evita pensar no fim de forma real
- () Se distrai pra não sentir a dor
- () Mantém pequenas esperanças “escondidas”
- () Não toma atitudes pra se afastar de verdade
- () Continua emocionalmente disponível pra pessoa
- () Foge de decisões que encerrariam de vez
- () Prefere “deixar como está”

RESULTADO:

0-2 itens: Você já está enfrentando a realidade

3-5 itens: Existe fuga emocional

6 + itens: Você não está tentando superar...
está tentando não sentir

*Enquanto você evita a dor...
o vínculo continua vivo.*



Se você se reconheceu aqui, nesse processo,
eu realizo atendimentos terapêuticos
com acolhimento na escuta psicanalítica,
voltados para ansiedade, relacionamentos
e autoconhecimento.

Sessões semanais.

WhatsApp: (27) 99772-6959

Canal do WhatsApp: Monica Psicanalista

Instagram: @monicapsicanalista

Facebook: monicapsicanalista

Atendimento:

centraldoser.com.br/@monicapsicanalista

