

# A FÉNIX E A CRIANÇA

*A história de quem aprendeu a aguentar tudo para não perder amor*

*Um livro sobre trauma, pertença e a coragem de voltar para se ir buscar*

MIGUEL ÂNGELO

# Ficha Técnica

| | |
|---|---|
| TÍTULO | A Fénix e a Criança |
| SUBTÍTULO | A história de quem aprendeu a aguentar tudo para não perder amor |
| AUTOR | Miguel Ângelo |
| FORMATO | A5, 205 páginas |
| TEXTO | Em Português de Portugal |
| REVISÃO | Miguel Ângelo |
| CAPA | Miguel Ângelo |

Miguel Ângelo · Almada, Portugal
1.ª Edição · 2026
Todos os direitos reservados

# Dedicatória



Para a criança que eu fui, antes de aprender a ter medo de ser demasiado.

Dedico este livro à criança que fui e que ainda habita num lugar silencioso dentro de mim, aquela que aprendeu demasiado cedo que o amor podia ser condicional e que, para o manter, era necessário encolher o corpo, silenciar a voz e adivinhar o humor dos adultos antes mesmo de compreender as suas próprias emoções, porque essa criança fez o melhor que sabia com o que tinha e merece ser lembrada com ternura e não com julgamento.

Dedico este livro a todas as crianças que se fizeram pequenas para caber, que se tornaram invisíveis para não incomodar, que sorriram quando queriam chorar e que disseram que estava tudo bem quando por dentro tudo doía, porque essas crianças cresceram a acreditar que o seu valor estava em aguentar e não em existir e é tempo de lhes devolver o direito sagrado de ocupar espaço com a sua verdade inteira e sem pedir desculpa por sentir.

Dedico este livro às mães e aos pais que também foram crianças esquecidas, que ninguém ensinou a regular as suas tempestades internas e que, por isso, repetiram sem querer aquilo que um dia lhes fizeram, não por falta de amor mas por excesso de ferida não tocada, porque quando olhamos para a história dos nossos pais com compaixão e não apenas com dor, começamos finalmente a quebrar a corrente que nos prende à culpa e ao ressentimento e abrimos espaço para um amor mais adulto e mais livre.

Dedico este livro a quem cresceu a tomar conta de todos e a esquecer-se de si próprio, a quem aprendeu a ser forte para não ser abandonado e a ser perfeito para não ser criticado, porque essa força que o salvou na infância já não precisa de ser a sua única identidade e pode finalmente descansar e transformar-se numa força mais suave, numa força que já não precisa de provar nada a ninguém.

# Epígrafes

*"Aquilo que não é trazido à consciência manifesta-se na nossa vida como destino."*

CARL GUSTAV JUNG

*"A criança não precisa de pais perfeitos, precisa de pais presentes o suficiente para poder voltar a ser ela mesma quando se perder."*

INSPIRADO EM DONALD WINNICOTT

*"Não és obrigada a queimar o que te magoou, precisas apenas de aprender a ficar no fogo sem te queimares."*

A FÉNIX PEQUENA, CAPÍTULO 6

*"Tu não és o que te fizeram, tu és o que escolhes fazer com o que te fizeram e isso, isso sim, é liberdade."*

EPÍLOGO, A FÓRMULA DA LIBERDADE

# Sumário

Prefácio ..... 7
Introdução ..... 9

PARTE I · O ESQUECIMENTO

Capítulo 0 Os Adultos Que Também Foram Crianças ..... 11
Capítulo 1 Como Se Aprende a Deixar de Ser ..... 24
Capítulo 2 A Criança Que Se Fez Pequena Para Caber ..... 36
Capítulo 3 A Fénix Que Aguenta Tudo ..... 53

PARTE II · O FOGO, O REENCONTRO

Capítulo 4 O Vale Cinzento ..... 67
Capítulo 5 O Ovo Que Pulsa Como Coração ..... 79
Capítulo 6 O Fogo Que Não Queima ..... 96
Capítulo 7 A Troca de Cinzas ..... 114

PARTE III · O REGRESSO, A GUARDIÃ

Capítulo 8 Quando a Fénix Precisa de Morrer ..... 129
Capítulo 9 O Regresso ao Vale ..... 145
Capítulo 10 A Guardiã das Cinzas ..... 158

Epílogo A Fórmula da Liberdade ..... 179
Conclusão O Que Fica Quando o Livro Fecha ..... 199
Agradecimentos ..... 203
Sobre o Autor ..... 204

# Prefácio

Eu não escrevi este livro como quem ensina.

Escrevi como quem ficou no vale, como quem se fez pequeno para caber e como quem aprendeu a aguentar tudo para não perder amor.

No presente, sou terapeuta de Reiki e cabeleireiro e aprendi entre uma cadeira e outra a coisa mais importante do meu trabalho: nunca atendi cabeças, atendi pessoas, histórias e silêncios que ninguém tinha tocado antes.

Fui muitas coisas para os outros, por dentro, eu também estava a aprender a sobreviver, a sorrir para não preocupar e a aguentar para não ser deixado.

*A Fénix e a Criança* não nasceu quando eu estava bem, nasceu no fundo do poço e no fundo do poço eu fiz a pergunta que mudou tudo:

O que é que vou trazer do fundo do poço?

Porque do fundo a gente sempre traz alguma coisa, uns trazem raiva, outros trazem vergonha e outros trazem a promessa de nunca mais sentir.

Eu decidi trazer a criança e a fénix.

A criança que fui quando aprendeu que para ser amado tinha de se encolher e a fénix que sou hoje quando escolho levantar-me, mesmo sem saber ainda voar.

Este livro não é uma história sobre superar, é um mapa de regresso, porque não é sobre como ser forte, é sobre como parar de te abandonares para seres aceite.

Se tu também aprendeste a aguentar tudo para não perder amor, este livro é para ti.

Não te vou pedir para subir rápido, vou pedir-te para descer comigo com honestidade, para olhares para o que ficou lá em baixo e para escolheres, com carinho, o que vale a pena trazer contigo na subida.

Que a queda que viveste não seja mais lida como fracasso, que seja lida como regresso.

Miguel Ângelo

# Introdução

## Como ler este livro devagar para que ele fique no corpo

Este livro não foi escrito para ser lido depressa, foi escrito para ser lido devagar, com o corpo, com pausas, com respiração, porque cada capítulo não é apenas uma história mas uma memória do teu próprio sistema nervoso que pode começar a soltar o que segurou durante muitos anos, e, por isso, peço-te que leias uma página e depois pouses o livro, coloques a mão no peito, respires, perguntes ao teu corpo o que ficou e só depois continues, porque a cura não acontece por acumular informação mas por permitir que a informação desça da cabeça para o peito e do peito para o ventre, onde pode finalmente ser integrada.

No final de cada capítulo vais encontrar, uma caixa com o que aconteceu aqui por dentro, que explica em linguagem simples o que se passou ao nível do apego, do

sistema nervoso e da memória implícita, seguida de uma pergunta para o adulto que lê e de um ritual de poucos minutos. Esses rituais não são tarefas para fazer bem, são convites para ficares ao lado da tua criança sem a corrigir, e, se em algum momento sentires que é demais, para, vai beber água, vai caminhar, volta amanhã, porque este livro vai continuar aqui à tua espera, no mesmo lugar onde o deixaste, como a criança que ficou no vale.

PARTE I · O ESQUECIMENTO

# CAPÍTULO



# Os Adultos Que Também Foram Crianças

*"Nenhuma criança nasce com medo de ser quem é, ela aprende."*

Antes de haver criança, houve uma mulher que também foi criança e antes dessa mulher, houve outra, uma linha invisível de meninas que aprenderam demasiado cedo a não dar trabalho, a não chorar alto, a perceber o humor da casa antes de perceberem o próprio corpo.

Essa mulher, que pode ter sido a tua mãe, a tua avó, ou a mulher em que te tornaste, não era fria, era exausta, sorria com um cansaço nos cantos da boca que ninguém ensinara a pousar. Aprendeu a aguentar tudo porque ninguém lhe ensinou que podia não aguentar, aprendeu a ser forte porque ser sensível era perigoso.

Nunca aprendeu a pedir colo sem pedir desculpa a seguir, quando doía, arrumava a cozinha, quando tinha medo, fazia listas, quando precisava de amor, tornava-se útil e chamaram a isso maturidade.

Essa mulher não era má, era uma sobrevivente que nunca foi buscada no seu próprio vale, ninguém lhe disse, na idade exata em que ela deixou de ser ela, que não precisava de se apagar para pertencer. Por isso, sem querer, sem saber, ensinou o que sabia: que o amor se merece, que a dor se esconde, que o corpo se aguenta.

Não foi por falta de amor, foi por excesso de sobrevivência e é aqui, nesta dobra silenciosa entre gerações, que a história da Fénix começa, não no dia em que a criança se apaga, mas no dia muito anterior, em que o adulto à sua frente já se tinha apagado.

Iván Boszormenyi-Nagy chamou-lhe lealdades invisíveis, não são contratos que assinamos, são fidelidades que respiramos.

A criança leal não trai a dor da família; trai-se a si mesma para manter o equilíbrio da casa. Se a mãe aprendeu que chorar é incomodar, a filha aprende a consolar antes mesmo de saber nomear a tristeza, se o pai

aprendeu que homem não pede ajuda, o filho aprende a resolver sozinho até partir por dentro.

Durante muito tempo pensámos que o trauma se transmitia como história: "a minha mãe sofreu, por isso eu sofro". Hoje sabemos que é mais fundo e mais corporal. A investigação em epigenética mostra que experiências de ameaça prolongada podem alterar a forma como certos genes se expressam, não o código em si, mas o volume com que esse código é lido. O que não foi regulado no sistema nervoso do adulto torna-se o clima emocional onde a criança cresce. Uma mãe em hipervigilância constante não precisa de dizer "o mundo é perigoso". O seu sistema nervoso já o diz, na forma como se sobressalta, como prende a respiração, como verifica a fechadura duas vezes.

O trauma não se herda como narrativa, herda-se como sistema nervoso, como limiar, como uma casa onde o ar está sempre um pouco mais rarefeito e a criança aprende a respirar curto sem nunca se perguntar porquê. E isto é essencial dizer, sem rodeios morais: não é culpa, é transmissão. Culpa é uma linguagem punitiva que não cura ninguém, transmissão é uma linguagem responsável que pode interromper-se.

Um adulto que teve de se apagar para sobreviver, que teve de ser o "adulto" aos oito anos, o mediador dos pais, o bom aluno para não dar problemas, ensina, sem uma única palavra, que apagar-se é amar. Que desaparecer um pouco é a condição para ficar, a criança, que é um radar biológico de pertença, capta e começa, devagar, a fazer o mesmo, não porque queira, mas porque precisa de pertencer.

Não acontece de repente, acontece todos os dias, em pequenas doses.

Há frases que não são frases, são sentenças.

"Não chores por isso." "Tu és tão sensível." "Engole o choro." "Se continuas assim, ninguém vai gostar de ti." "Não sejas egoísta." Ditas uma vez, magoam, ditas mil vezes, programam.

Imagina uma menina de cinco anos que traz um desenho todo torto, orgulhosa, a mãe, exausta, sem olhar, diz: "Agora não, estou ocupada." A menina não conclui "a mãe está ocupada", conclui "o que eu faço não interessa". A frase da mãe dura dois segundos, a lei interna da menina dura trinta anos: "não incomodes com o que te entusiasma".

O cérebro infantil não distingue intenção de impacto, ele grava a repetição e a repetição vira identidade: “eu sou demasiado”.

Temos neurónios-espelho que aprendem muito antes da linguagem, a criança não aprende a ser mulher pelo que lhe explicam sobre ser mulher, aprende vendo a mãe em frente ao espelho.

A mesma menina vê a mãe a chorar escondida na cozinha, de costas viradas, a limpar as lágrimas depressa quando alguém entra, vê o pai a dizer “está tudo bem” com o maxilar travado, ninguém lhe diz para esconder a dor, ela vê e o corpo dela aprende a lição mais rápida do mundo: dor mostra-se sozinha, em sítios escondidos. Depois, na escola, quando lhe apetece chorar, vai à casa de banho. Já sabe o caminho.

Não aprendemos valores, aprendemos gestos. O gesto de engolir, de sorrir quando se está aflita, de dizer “não foi nada”.

Há ainda uma via mais silenciosa e mais devastadora, porque não deixa nódoa negra, é o que não aconteceu, ninguém gritou, ninguém bateu, simplesmente, ninguém perguntou, ninguém reparou que ela ficou quieta demais depois da festa, ninguém validou o medo do escuro

dizendo “faz sentido teres medo, o escuro é grande”. Disseram “não tenhas medo”, que é uma forma elegante de dizer “o que sentes não é válido”.

A criança que não é validada não se torna mais forte. Torna-se mais confusa, começa a duvidar do seu termómetro interno. “Se eu sinto isto e me dizem que não é nada, então há algo de errado comigo.” E assim nasce a auto-invalidação crónica, que na vida adulta se traduz num adulto que pede desculpa por chorar na terapia. A negligência emocional não é ausência de amor, é ausência de espelho e sem espelho, a criança não se encontra.

Quando o ambiente é imprevisível, um pai que ora está presente ora desaparece, uma mãe ansiosa que ora abraça ora critica, a criança torna-se meteorologista emocional, aprende a ler micro-expressões antes de saber ler, desenvolve uma inteligência brutal para adivinhar o que o outro precisa, para antecipar a explosão, para ser a terapeuta dos pais.

Há meninas de sete anos que já sabem, pelo barulho da chave na porta, se o dia vai ser bom ou mau, meninos de nove que perguntam “estás bem, mãe?” antes de dizerem que tiveram um pesadelo, isto chama-se parentificação, a criança troca de lugar, torna-se mãe da

mãe e todos à volta dizem “que menina tão madura”. Ninguém vê que a maturidade é armadura, que por dentro, ela está exausta de adivinhar.

A hipervigilância salva na infância, arruína na idade adulta, porque transforma todas as relações em trabalho de vigilância, a pessoa já não está na relação, está a monitorizar a relação.

Um dia, sem data marcada, a criança conclui, não com o pensamento mas com o corpo, que “se eu for eu, perco amor”, esta não é uma frase que ela pense, é uma equação que o sistema nervoso resolve para sobreviver, se mostrar raiva = rejeição, se mostrar necessidade = abandono, se mostrar brilho = inveja ou ataque, logo, a solução é contrair.

O sistema nervoso autónomo tem três respostas antigas, luta, fuga e congelamento.

Mas Stephen Porges mostrou que há uma ainda mais antiga, a via vagal dorsal: o desligar, quando lutar não resulta e fugir não é possível, porque a criança não pode fugir dos pais de quem depende, o corpo desliga, fica quieta, agrada, sorri. Torna-se invisível por dentro enquanto continua funcional por fora, é o que vemos em muitas mulheres fortes: estão presentes, mas não

habitadas, estão a fazer tudo, mas sem se sentirem em lado nenhum.

No meu trabalho como terapeuta capilar, toco todos os dias este arquivo, o couro cabeludo não mente, há cabeças que não deixam ser tocadas, que contraem ao primeiro toque, que pedem desculpa por terem caspa, por terem queda, por precisarem de cuidado. Há ombros que vivem encolhidos como se protegessem o pescoço de um golpe que nunca veio, mas que o corpo jura que vem. Há respirações presas no topo do peito há vinte anos. O cabelo guarda tensão, guarda noites sem dormir, lutos não chorados, segredos de infância, o cabelo é arquivo.

A criança não pensa a crença, vive-a.

Vive-a nos ombros, no maxilar travado à noite, no intestino que prende, no cabelo que cai quando finalmente tem um mês de descanso, porque o corpo só larga quando se sente seguro e durante anos, não se sentiu.

Chega um momento, que nenhuma criança escolhe e que nenhuma criança recorda com nitidez, em que, para não morrer por dentro, a criança divide-se. É uma cirurgia sem anestesia e sem bisturi, feita pelo próprio sistema nervoso para salvar a vida.

Uma parte cresce depressa demais, torna-se competente, autónoma, admirável, é a Fénix, aguenta tudo, resolve tudo, todos dizem "ela é tão forte", "ela consegue sempre".

A Fénix aprende a renascer das cinzas porque nunca aprendeu que podia não ter de arder, transforma dor em produtividade, medo em controlo, carência em serviço aos outros, é brilhante, é necessária, é amada pelo que faz, não pelo que é e isso, para ela, é amor suficiente.

A outra parte fica presa na idade exata da primeira renúncia, se a renúncia foi aos quatro anos, quando percebeu que chorar afastava a mãe, há uma menina de quatro anos algures dentro, ainda com o choro preso na garganta. Se foi aos nove, quando decidiu ser a melhor aluna para que os pais parassem de discutir, há uma menina de nove anos com os livros apertados contra o peito, à espera que a paz chegue. Essa parte vai para o que neste livro chamo Vale Cinzento: não é um lugar mau, é um lugar suspenso, sem cor, onde o tempo não passa, onde o fio dourado que a ligava à sua essência fica guardado.

E aqui reside a tragédia silenciosa da Fénix: ela não sabe que reproduz padrões porque, para ela, aquilo é

normalidade. Não chama "hipervigilância" à hipervigilância. Chama "ser atenta". Não chama "auto-abandono" ao auto-abandono. Chama "ser independente". Não sabe quem é sem armadura, porque nunca experimentou ser sem ela e sobretudo, não sabe onde a criança ficou, sente a sua falta como um zumbido de fundo, mas não sabe dar-lhe nome. Por isso trabalha mais, ama mais depressa, cuida mais dos outros, está sempre a tentar preencher um buraco com aquilo de que o buraco não precisa. O buraco não precisa de sucesso, precisa dela.

Quero que saibas uma coisa que talvez ninguém te tenha dito com estas palavras: a criança não morreu, não foi apagada, foi congelada à espera de condições de segurança para voltar. O cérebro faz isso com o que é demasiado grande para ser sentido numa altura em que não havia recursos para o sentir, congela, arquiva e guarda.

E o fio dourado, essa parte tua que sabia do que gostava sem precisar de perguntar aos outros, que dançava sem se preocupar se estava a dançar bem, que dizia não com o corpo inteiro, esse fio não se apagou.