

# É DOLORIDO SER EU

caminhos para a recuperação de  
filhos de famílias disfuncionais



CARLOS BARCELOS

# É Dolorido Ser Eu: Caminhos para recuperação de filhos de famílias

## disfuncionais.

Para quem sofre a dor é inevitável, mas o sofrimento é opcional. Em *É Dolorido Ser Eu*, somos levados a conhecer o universo de outras pessoas, outras dores, outras histórias, a começar pelo trágico depoimento de Michael Jackson, em que profere a frase que dá nome ao livro: “Para ser honesto, acho que você poderia dizer que é dolorido ser eu”. Aos poucos, vamos nos enxergando em cada frase. Somos levados a compreender um contexto muito maior que nossas dolorosas vidas e desafiados a mudar o foco de nossa indagação; em vez de “por que eu sofro”, indagar “para que eu sofro”. Um livro leve e de fácil leitura. Mas cujas palavras repercutirão em sua alma, abalando certezas antigas, propondo a novas ideias e, sem dúvida, convidando a releituras. “Você entenderá princípios que Carlos enxergou na história de tantas pessoas com as quais trabalhou; e enquanto ele narra algumas dessas histórias, você certamente irá enxergar a si mesmo. De fato, não conheço um material que aborde a temática do filho adulto de família disfuncional com tanta leveza e, ao mesmo tempo, profundidade como trabalha o Carlos neste livro. Meu desejo e minha oração é que a experiência contida aqui seja para você tão edificante quanto foi para mim.” Sidney Costa - Pastor titular da Igreja Batista Memorial de Alphaville “O livro que você tem em mãos é resultado de um sonho de longa data. Em *É Dolorido Ser Eu*, procuro tratar do filho adulto de lares disfuncionais. A ideia começou a amadurecer no momento em que notei a quantidade de livros sobre diversos tipos de inter-relacionamentos, tais como namoro, noivado, casamento, filhos, divórcio e até mesmo sobre a morte. Havia boa literatura sobre drogadição. A literatura que mais se aproximava do tema acima era a que tratava da codependência — uma adaptação emocional inadequada que a família faz por causa de alguma disfunção crônica. Carrego comigo essa percepção: a dor é inevitável, o sofrimento é opcional. A partir dessa percepção, busquei sugerir perspectivas capazes de responder à pergunta “Para que sofremos o que sofremos?”. Escrever sobre isso deu-me a oportunidade de aprender a respeito da minha própria recuperação e sobre como é fundamental à recuperação caminhar junto a outras pessoas. Desejo que este livro possa lhe ajudar em seu processo de recuperação.”

# wikilivros

Carlos Barcelos Sobre o autor: Carlos Barcelos, casado com Elza, pai de Fernando e Andrea, é psicólogo clínico e também pastor na Igreja Batista Memorial de Alphaville. Bacharel em teologia e em psicologia, especializado em Terapia Familiar Sistêmica, Carlos também se especializou em Aconselhamento e Meditação com Hans Bürki, na Intervarsity Christian Fellowship, na Suíça, e em Recuperação de Dependência Química, na Rutgers University, nos Estados Unidos. Também é autor dos livros Quero Minha Vida de Volta e Quero Meu Filho de Volta, ambos publicados pela AlphaConteúdos.

[Clique aqui para obter este livro](#)