

NARCISISMO

ENTRE O ESPELHO E A FERIDA

Trauma Relacional e a Reconstrução de Si



PAULO CESAR T. RIBEIRO



NARCISISMO
ENTRE O ESPELHO E A
FERIDA

Trauma Relacional e a
Reconstrução de Si

Paulo Cesar T. Ribeiro

PARTE INTRODUTÓRIA

"Tudo tem um começo modesto"

Frase de Marcus Cícero

Prefácio

O narcisismo tem sido, nas últimas décadas, um dos conceitos mais utilizados e também mais empobrecidos no vocabulário psicológico e social. Muitas vezes empregado como rótulo, acusação ou simplificação diagnóstica, ele perde, nesse uso apressado, sua complexidade clínica e sua dimensão humana.

NARCISISMO - ENTRE O ESPELHO E A FERIDA, de Paulo Cesar T. Ribeiro, surge como um gesto de restituição: devolver profundidade a um fenômeno que, antes de ser patologia, é história, é vínculo e tentativa de sobrevivência psíquica.

Ao longo desta obra, o autor nos convida a deslocar o olhar do julgamento para a escuta. O narcisismo é apresentado não como expressão de excesso de amor-próprio, mas como resposta a falhas precoces no reconhecimento, a rupturas no laço e a experiências de desamparo que comprometeram a constituição do self.

O espelho, metáfora central do livro, não reflete apenas a imagem idealizada do eu; ele revela também a ferida silenciosa que exigiu a construção

de defesas para preservar a dignidade psíquica. A força do texto reside na articulação entre rigor conceitual e sensibilidade clínica.

Paulo Cesar T. Ribeiro escreve a partir da experiência viva do consultório, sustentado por uma escuta ética e profundamente humanizada. Seu percurso teórico que transita pela psicologia humanista-existencial, pela psicologia analítica, pela psicoterapia relacional e pela psicanálise contemporânea não se apresenta como colagem de saberes, mas como integração coerente a serviço da compreensão do sofrimento humano.

Este livro se destaca por não oferecer atalhos nem soluções rápidas. Ao contrário, propõe um trabalho cuidadoso de elaboração: reconhecer a ferida sem reduzi-la à identidade do sujeito; compreender as defesas sem demonizá-las; e sustentar a possibilidade de reconstrução do self a partir do vínculo, da simbolização e da presença do outro. A clínica é apresentada aqui como espaço ético de encontro, onde o sujeito pode experimentar reconhecimento sem invasão e diferença sem abandono.

Em tempos marcados pela lógica da performance, da exposição constante e da fragilidade dos

vínculos, esta obra se mostra especialmente necessária. Ela nos lembra que, por trás de toda estrutura narcísica, há uma história que pede escuta; e que a reconstrução subjetiva não se dá pela destruição das defesas, mas pela criação de condições para que o self possa existir com maior inteireza e verdade.

Que este texto encontre leitores dispostos a atravessar o espelho, deslocando-se da idealização para o reconhecimento ético e corajoso da ferida que também nos constitui.

Dra. Sandra Roitberg é psicóloga, Doutora em Psicologia da Saúde

Prólogo - Nota Ao Leitor

Este livro não nasce de teorias abstratas, mas de pessoas reais. De vozes que tremem no consultório. De histórias interrompidas. De vínculos que confundiram, feriram, fragmentaram e, em muitos casos, deixaram marcas silenciosas, porém profundas.

Escrevi estas páginas não para apontar culpados, mas para compreender estruturas. Porque, muitas vezes, o que nos destrói não é apenas quem nos feriu, mas o fato de não entendermos o que nos aconteceu.

Talvez você tenha chegado até aqui tentando organizar uma relação que foi se tornando confusa, assimétrica, dolorosa. Talvez esteja lidando com a sensação de ter sido diminuído, manipulado, invalidado ou emocionalmente drenado. Ou talvez esteja olhando para dentro, percebendo em si padrões que se repetem, reações que não entende, defesas que se tornaram cárcere.

Este livro é para você! Não para rotulá-lo. Mas para ajudá-lo a nomear sua experiência, reconhecer as

estruturas invisíveis que operam nos vínculos narcísicos e, aos poucos, recuperar o direito de existir com mais inteireza dentro das próprias relações.

Ao longo destas páginas, você encontrará uma leitura clara, profunda e acessível sobre o funcionamento narcísico - no amor, na família, nos ambientes profissionais, nas redes sociais e, principalmente, no mundo interno. Sem simplificações perigosas. Sem julgamentos moralizantes. Com rigor clínico, mas também com cuidado humano.

Este não é um manual de ataques ao narcisista. É um mapa sensível para quem foi tocado por essa dinâmica. E, em algumas passagens, talvez seja também um espelho para quem começa a reconhecer em si traços e defesas que precisam de elaboração.

Se este livro puder ajudá-lo a:

- compreender o que viveu,
- recuperar sua percepção,
- reorganizar seus limites,
- fortalecer seu eixo interno,

- ou simplesmente perceber que sua dor não foi exagero, nem invenção,

então ele já terá cumprido sua função essencial.

Sugiro que você o leia sem pressa. Alguns capítulos trazem clareza imediata. Outros pedem silêncio. Outros ainda podem desconcertar - e isso também é parte da travessia.

Porque este não é apenas um livro sobre o narcisismo. É um percurso sobre o que acontece com o *self* (*identidade defensiva construída para proteger o sujeito da vergonha, rejeição ou abandono*) quando ele é ferido na relação com o outro. E sobre o que é possível reconstruir, depois disso.

No início dessa jornada, não é o vínculo que se rompe. É algo mais sutil: a relação do indivíduo com a própria experiência interna. É nesse ponto - anterior ao amor, anterior ao conflito, anterior à captura - que este livro começa.

E é lá onde também começará o seu reencontro.

Seja bem-vindo à travessia.

PARTE I AS ORIGENS DO BRILHO E DA FERIDA

**Onde nasce o brilho, quase sempre
nasce a ferida - ambas feitas do
mesmo silêncio interrompido**

Cap. 01 - Narcisismo

A ARQUITETURA DA FRAGILIDADE

Ao observar pessoas que foram profundamente marcadas por relações com indivíduos narcisistas, não é raro que elas mesmas cheguem com a alma fragmentada, inseguras quanto às próprias percepções, duvidando do que sentem, do que viveram e até do que são. Algumas acreditam ter se tornado “emocionalmente fracas”, outras acham que enlouqueceram, outras ainda se culpam por terem permitido tanto. Esse é um dos danos mais silenciosos e devastadores do narcisismo nas relações: ele não destrói apenas o vínculo, ele dissolve o senso interno de realidade do outro. E quando a realidade interna se enfraquece, qualquer tentativa de reconstrução se torna mais difícil, mais lenta, mais dolorosa.

Mas é importante dizer algo com cuidado e responsabilidade: o narcisismo não destrói apenas quem está ao redor. Ele corrói também quem o carrega. Existe uma ideia romântica, quase cinematográfica, de que o narcisista vive cercado de admiração, desfrutando de poder, beleza,

controle e vantagens. E, de fato, em muitos momentos externos isso parece acontecer. Mas na experiência profunda, contínua, ele vive prisioneiro de uma necessidade incessante de validação, dependente do olhar do outro para sustentar uma identidade que, sem espelho, se desorganiza. Vive sob o medo constante de ser desmascarado, de perder o lugar, de não ser mais especial. O que parece arrogância é, muitas vezes, vigilância. O que parece frieza, muitas vezes é dissociação. O que parece indiferença, frequentemente é incapacidade de sentir sem colapsar.

Por isso, este livro não pretende ser um tribunal, mas um espaço de compreensão. E compreender não significa justificar. Significa enxergar com mais amplitude. Porque só quando algo é compreendido em sua complexidade ele pode, de fato, ser transformado. E isso vale tanto para quem foi ferido quanto para quem fere. Este é um ponto delicado, mas necessário: não há caminho verdadeiro de cura baseado apenas em ódio, vingança ou demonização. Há, sim, espaço para raiva legítima, para indignação, para limites firmes, mas tudo isso precisa estar a serviço da reconstrução de si e não apenas da destruição do

outro.

O que aqui se escreve, portanto, não nasce apenas de leituras, conceitos ou modismos contemporâneos, mas de uma trajetória clínica marcada pelo encontro com centenas de histórias reais, em diferentes fases de sofrimento, reconstrução e resistência. Cada reflexão, cada cuidado conceitual, cada palavra escolhida é atravessada por essa escuta acumulada ao longo dos anos, por rostos, vínculos, silêncios e narrativas que não podem ser expostas diretamente, mas que deixaram marcas vivas na forma como este livro foi sendo pensado e construído.

Vivemos numa época em que o narcisismo parece ter se tornado uma espécie de linguagem social. As redes digitais transformaram o cotidiano em vitrine, as relações em palco, e o reconhecimento em moeda simbólica. O sujeito é incentivado a se mostrar, a performar, a se promover, a construir versões editadas de si, enquanto a interioridade vai sendo silenciada, descartada ou considerada inútil. Nesse contexto, muitas formas sutis de narcisismo passam a ser não apenas toleradas, mas incentivadas. E a linha entre autoestima,

autopromoção saudável e exploração do outro se torna cada vez mais tênue, mais ambígua, mais confusa.

É precisamente nesse cenário que a compreensão do narcisismo se torna urgente, não apenas como tema clínico, mas como questão humana e cultural. Porque talvez o que hoje se apresentem como comportamentos individuais isolados faça parte, na verdade, de uma lógica coletiva mais ampla, em que o valor pessoal é medido por visibilidade, números, curtidas, seguidores, resultados e performances. E nesse ambiente, tanto o narcisista quanto suas vítimas acabam sendo produtos e vítimas de um mesmo sistema simbólico empobrecido, que reduz a complexidade da vida psíquica a métricas e aparências.

Este livro convida você a não se contentar com respostas fáceis. Ele não foi escrito para alimentar o desejo de classificar pessoas, rotular ex-companheiros, atacar figuras públicas ou sustentar discursos de superioridade moral. Ele foi escrito para acolher dúvidas, para sustentar contradições, para oferecer clareza sem simplificar, e para ajudar os leitores a saírem de lugares de confusão, dependência emocional ou superioridade ilusória.

Em um mundo saturado de informações rápidas e soluções rasas, aqui você encontrará um convite ao tempo, à reflexão e à maturação de entendimento.

Ao longo destas páginas, você irá atravessar temas que tocam desde experiências infantis precoces até relações amorosas adultas, desde dinâmicas familiares até jogos de poder em ambientes profissionais, desde o funcionamento psíquico individual até os efeitos da cultura digital. Mas nada será apresentado como fórmula, receitas ou manuais de instrução. O que se busca aqui é algo mais próximo de uma travessia: compreender padrões, reconhecer armadilhas, identificar feridas e, sobretudo, recuperar um pouco do direito de existir como sujeito, sem precisar disputar, encenar ou se anular.

Talvez você esteja lendo isto porque sofreu numa relação assim. Talvez por reconhecer comportamentos em alguém próximo. Talvez por curiosidade clínica. Talvez, corajosamente, por suspeitar de si mesmo. Qualquer que seja o ponto de partida, é importante que você saiba: este livro não exige pureza, mas honestidade consigo. Não exige que você seja vítima ou algoz, mas que esteja disposto a se ver por inteiro, inclusive nas

partes que doem, que envergonham e que resistem.

Porque, no fundo, compreender o narcisismo é compreender uma das formas contemporâneas mais sofisticadas de negar a própria fragilidade. E compreender isso é o primeiro passo para deixar de fugir dela.

E talvez seja justamente aí que comece aquilo que chamamos, às vezes de cura, às vezes de transformação, às vezes de maturidade - mas que, no fundo, é apenas o retorno possível a uma forma mais verdadeira de estar no mundo.

É curioso perceber como, em muitas histórias clínicas, o vínculo com uma pessoa narcisista começa quase sempre com uma sensação de elevação. O outro surge como alguém admirável, seguro, diferenciado, especial. Fala com convicção, sabe se posicionar, exerce influência, parece ter domínio sobre si e sobre o ambiente. E, por um tempo, isso seduz, tranquiliza, dá uma sensação de pertencimento a algo maior, mais forte, mais organizado. Mas lentamente, quase sem ser percebido, o que começou como admiração se transforma em submissão silenciosa, o que era encanto se converte em dependência, o que

parecia segurança começa a exigir pequenas renúncias, concessões, autocensuras, até que, quando se dá conta, o outro já não está mais admirando, está apenas usando, e aquele que se encantou já não se reconhece na própria vida.

Esse processo raramente é abrupto. Ele se constrói em camadas, de forma gradual, como um enredo que vai se fechando ao redor da vítima, ao mesmo tempo em que ela ainda acredita estar participando de algo especial. A lógica narcísica não se sustenta apenas na imposição ou na agressão direta, mas num jogo sutil de validação e retirada, onde o outro é alimentado com migalhas de aprovação e depois deixado à fome emocional. Essa oscilação cria confusão, dependência, culpa e esperança, tudo misturado, tudo nebuloso. E quanto mais a vítima tenta entender, ajustar-se, ser melhor, mais ela se afasta de si.

O que muitas pessoas costumam a perceber - e quando percebem, geralmente já estão profundamente feridas - é que, nesse tipo de relação, elas passam a existir em função do equilíbrio emocional do outro. Tornam-se reguladoras do humor, do valor, da autoestima daquele que não suporta qualquer frustração ou

limite. E isso é devastador, porque o outro não está buscando relação, está buscando espelho. Não está buscando vínculo, está buscando extensão de si. E quando deixa de ver refletido o que deseja, ataca, desqualifica, pune, abandona ou diminui.

Mas é importante dizer, novamente, sem condescendência e sem crueldade: o sujeito narcisista não faz isso por simples maldade consciente, embora muitas vezes o efeito seja cruel. Ele faz isso porque não aprendeu outra forma de sustentar sua existência. Sua estrutura psíquica foi organizada em torno da defesa, do controle, da negação da própria fragilidade. Qualquer movimento do outro que ameace esse equilíbrio artificial é sentido como ataque, como risco de aniquilamento. E por isso ele reage, muitas vezes com violência emocional, manipulação, distanciamento, grandiosidade ou frieza.

Compreender isso não é minimizar o dano, é apenas ampliar o campo de visão. Porque enquanto todo o narcisismo for visto apenas como perversidade intencional, corremos o risco de repetir o mesmo mecanismo que criticamos: dividir o mundo em bons e maus, fortes e fracos, certos e

errados, superiores e inferiores. E essa lógica, ironicamente, é profundamente narcísica.

O que este livro propõe, desde a sua primeira página até suas reflexões finais, é a construção de um olhar mais complexo, mais humano e mais difícil. Um olhar que não se satisfaz em apontar culpados, mas que também não se perde em relativizações vazias. Um olhar que reconhece o sofrimento das vítimas, sem esquecer o aprisionamento interno dos que ferem. Um olhar que não romantiza a doença, mas também não transforma o sujeito em monstro.

Porque, no fundo, o narcisismo não é apenas um transtorno individual. Ele é também uma resposta a um mundo que exige aparência constante, desempenho contínuo e sucesso como medida de valor. Um mundo que transforma pessoas em marcas, emoções em mercadorias, visibilidade em dignidade. E nesse cenário, muitos aprendem, consciente ou inconscientemente, que o caminho para não desaparecer é brilhar, mesmo que esse brilho seja vazio, mesmo que seja raso, mesmo que custe o outro.

Talvez você já tenha sentido isso em algum lugar: na pressão por ser alguém, na necessidade de ser

visto, na comparação constante, no medo de ser irrelevante, no desconforto de ser comum. Esses são fios invisíveis da cultura narcísica contemporânea, que atravessam não apenas os chamados “narcisistas patológicos”, mas toda uma geração moldada pela lógica do espetáculo e da visibilidade. E entender isso é fundamental para que este livro não seja apenas um manual sobre indivíduos difíceis, mas uma reflexão sobre o tipo de mundo que estamos construindo e, muitas vezes, reproduzindo sem perceber.

Ao longo desta leitura, você será convidado a identificar padrões, reconhecer dinâmicas, compreender feridas, tanto nas experiências alheias quanto nas suas. Mas será igualmente convidado a olhar para além das relações individuais, para perceber como determinadas formas de funcionar são incentivadas, normalizadas e até celebradas socialmente. E talvez, nesse movimento, você comece a perceber que o narcisismo não está apenas nas pessoas, mas também nas estruturas, nos discursos, na cultura, nas expectativas que internalizamos e que passam a nos governar por dentro.

E se há algo que este livro pretende evitar, é que você saia daqui apenas mais informado. Informação sem transformação vira mais um instrumento de poder, de julgamento ou de dominação. O que se busca aqui é algo mais lento, mais sutil e mais profundo: que você saia menos disposto a se enganar, menos disponível para jogos emocionais destrutivos, mais atento às próprias armadilhas internas e mais capaz de sustentar relações que não precisem de espelhos, mas de presença.

Porque, no final, o que mais fere nas relações narcísicas não é só a manipulação, a frieza ou o desprezo, mas a perda de si que elas provocam. E recuperar-se disso não é apenas se afastar do outro, mas reencontrar a própria voz, o próprio valor e a própria existência. E isso, embora doloroso, é possível. Não como um gesto grandioso, mas como um processo silencioso, contínuo, imperfeito e profundamente humano.

Talvez, ao longo destas páginas iniciais, você tenha se reconhecido em algumas passagens, tenha se sentido incomodado em outras, ou até mesmo tenha percebido resistências, negações, questionamentos internos. Isso é esperado. O

tema do narcisismo toca pontos sensíveis da identidade, do orgulho, da vergonha, da autoestima e do lugar que cada um constrói para sobreviver emocionalmente no mundo. Não é um assunto confortável. Ele desorganiza ilusões, abala certezas e convida a uma revisão silenciosa de muitas narrativas que contamos a nós mesmos para suportar a vida.

Mas é exatamente aí que ele se torna necessário.

Este livro não foi escrito para ser devorado rapidamente, como mais um conteúdo entre tantos disponíveis. Ele pede tempo. Pede pausa. Pede que o leitor se permita sentir, pensar, discordar, voltar atrás, reler, interromper e retornar depois. Porque aquilo que trata não se resolve na pressa, e aquilo que toca não se metaboliza sem atravessamento.

Se você se identifica como alguém que sofreu, este livro deseja ser um espaço de acolhimento e fortalecimento, não de vitimização eterna. Se você reconhece em si traços narcísicos, ele não pretende humilhá-lo, mas oferecer um espelho mais honesto, onde não se veja apenas a imagem que construiu, mas também a ferida que sustentou essa construção. Se você é terapeuta ou profissional da saúde mental, ele se apresentará

como um campo de diálogo, não como um manual rígido, mas como uma reflexão viva ancorada na clínica, na ética e na experiência humana concreta.

Nada do que você encontrará aqui é neutro. Mas tudo foi escrito com responsabilidade.

Há capítulos que vão confrontar, outros que vão acolher, outros que vão abrir feridas antigas, outros que talvez ajudem a fechar algumas delas. Em certos momentos você se irritará, em outros poderá se sentir aliviado, em outros reconhecerá padrões, pessoas, histórias, talvez até a sua. E se isso acontecer, não veja como fraqueza, mas como sinal de que algo vivo está sendo mobilizado. A indiferença é o verdadeiro sinal de que nada foi tocado.

Este livro não oferece libertações rápidas, mas convida a uma travessia. E travessias não são feitas sem desconforto, mas também não são feitas sem a possibilidade de uma outra margem.

Que você possa atravessar estas páginas não como quem procura culpados, mas como quem busca responsabilidade por si, que não se confunde com culpa. Que ao final dessa jornada, você não saiba apenas definir o narcisismo, mas reconhecê-lo,

compreendê-lo, posicionar-se diante dele e, sobretudo, não se perder mais em seus jogos.

Este livro convida você a olhar para além do espelho da grandiosidade e do desempenho social, para tocar a ferida que o sustenta. E, ao fazer isso, sair do reflexo ilusório e recuperar a própria presença. É nessa travessia, entre o espelho e a ferida, que a cura se torna possível.



PAULO CESAR T. RIBEIRO
Psicoterapia e Aconselhamento Psicológico
Adolescentes, Adultos, Casais e Gestantes

Escritor e Palestrante

R. Vergueiro, 3.153, Conj. 12 V. Mariana, S. Paulo,
SP, CEP 04101-300

Email: paulocesar@psicologopaulocesar.com.br
www.psicologopaulocesar.com.br
Fone/Whatsapp: 94111-3637