

# Narcisismo

A negação do verdadeiro *self*

Alexander Lowen



**summus  
editorial**

Do original em língua inglesa  
*NARCISSISM*  
*Denial of the true self*  
Copyright © by Alexander Lowen, 1983, 2017  
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial Ltda.

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Assistente editorial: **Michelle Campos**  
Tradução: **Álvaro Cabral**  
Revisão da tradução: **Samara dos Santos Reis**  
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**  
Capa: **Santana**  
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

## **Summus Editorial**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
Fax: (11) 3872-7476  
<http://www.summus.com.br>  
e-mail: [summus@summus.com.br](mailto:summus@summus.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
Fax: (11) 3872-7476  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# Sumário

<i>Introdução</i> . . . . .	7
1. Um espectro de narcisismo . . . . .	11
2. O papel da imagem . . . . .	31
3. A negação do sentimento . . . . .	49
4. Poder e controle . . . . .	71
5. Sedução e manipulação . . . . .	93
6. Horror: a face da irrealidade . . . . .	115
7. O medo da insanidade . . . . .	137
8. Em excesso, muito cedo . . . . .	151
9. A loucura de nosso tempo . . . . .	171
<i>Notas</i> . . . . .	199

# Introdução

O narcisismo descreve uma condição psicológica e uma condição cultural. No nível individual, indica uma perturbação da personalidade caracterizada por um investimento exagerado na imagem da própria pessoa à custa do *self*. Os narcisistas estão mais preocupados com o modo como se apresentam do que com o que sentem. De fato, eles negam quaisquer sentimentos que contradigam a imagem que procuram apresentar. Agindo sem sentimento, tendem a ser sedutores e ardilosos, empenhando-se na obtenção de poder e de controle. São egoístas, concentrados nos próprios interesses, mas carentes dos verdadeiros valores do *self* – notadamente, autoexpressão, serenidade, dignidade e integridade. Aos narcisistas falta um sentimento do *self* derivado de sensações corporais. Sem um sólido sentimento do *self*, levam a vida como algo vazio e destituído de significado. É um estado de desolação.

No nível cultural, o narcisismo pode ser considerado perda de valores humanos – uma ausência de interesse pelo ambiente, pela qualidade de vida, pelos seres humanos seus semelhantes. Uma sociedade que sacrifica o meio ambiente em nome do lucro e do poder revela sua insensibilidade em face das necessidades humanas. A proliferação de bens materiais converte-se em medida de progresso na vida; e o homem se opõe à mulher, o trabalhador, ao patrão, o indivíduo, à comunidade. Quando a riqueza ocupa uma posição mais elevada que a sabedoria, quando a notoriedade é mais admirada que a dignidade, quando o êxito é mais importante que o respeito por si mesmo, a própria cultura sobrevaloriza a “imagem” e deve ser considerada narcisista.

O narcisismo do indivíduo corre a par com o da cultura. Modelamos nossa cultura de acordo com nossa imagem e, por sua vez, somos modelados por essa cultura. Podemos entender uma sem compreender a outra? Pode a psicologia ignorar a sociologia, ou vice-versa?

Nos 40 anos em que venho trabalhando como terapeuta, presenciei uma acentuada mudança nos problemas de personalidade das pessoas que me con-

sultam. As neuroses de antigamente, representadas por culpas, ansiedades, fobias ou obsessões incapacitantes, não são comumente encontradas hoje em dia. Vejo, ao contrário, mais pessoas que se queixam de depressão; elas descrevem uma ausência de sentimento, um vazio interior, uma sensação profunda de frustração e de insatisfação com o que lograram realizar na vida. Muitas delas são bem-sucedidas profissionalmente, o que sugere uma divisão entre o que realizam no mundo e o que vai em seu íntimo. O que parece estranho é a relativa ausência de ansiedade e de culpa, apesar da seriedade do distúrbio. Essa falta de ansiedade e de culpa, conjugada com a ausência de sentimento, gera uma impressão de irrealidade em torno dessas pessoas. Seu desempenho – social, sexual e profissional – parece eficiente demais, mecânico demais, perfeito demais para ser humano. Elas funcionam mais como máquinas do que como pessoas.

Os narcisistas podem ser identificados pela ausência das melhores qualidades humanas: ternura, compaixão, solidariedade. Não sentem a tragédia de um mundo ameaçado por um holocausto nuclear, nem o drama de uma vida consumida tentando provar seu valor a um mundo indiferente. Quando a fachada narcisista de superioridade e singularidade desmorona, permitindo que a sensação de perda e tristeza se torne consciente, é frequentemente tarde demais. Um homem, diretor de uma grande empresa, foi informado de que tinha câncer incurável. Diante da morte iminente, descobriu o que a vida era. “Nunca dei atenção a flores antes”, explicou ele, “nem ao sol e aos campos. Para mim, o amor nunca existiu.” Pela primeira vez na vida adulta, esse homem foi capaz de chorar e de pedir ajuda à esposa e aos filhos.

Acredito que o narcisismo denota um grau de irrealidade no indivíduo e na cultura. A irrealidade não é apenas neurótica, ela toca as raias da psicose. Existe algo de loucura num padrão de comportamento que coloca o desejo de sucesso acima da necessidade de amar e ser amado. Há certa insanidade numa pessoa que não está em contato com a realidade de seu ser – o corpo e suas sensações. E existe algo de loucura numa cultura que polui o ar, as águas e a terra em nome de um padrão de vida “mais elevado”. Porém, pode uma cultura ser insana? Em psiquiatria, tal ideia dificilmente é aceita como conceito. De modo geral, a loucura é vista como o estigma de um indivíduo que está alienado da realidade de sua cultura. Por esse critério (o qual tem certa validade), o narcisista bem-sucedido está longe de ser louco. A menos... a menos, é claro, que exista alguma insanidade na própria cultura. Pessoalmente, vejo

a atividade frenética das pessoas nas grandes cidades – pessoas que estão tentando ganhar mais dinheiro, conquistar mais poder, ir em frente – como uma ponta de loucura. Não é o frenesi um sinal de loucura?

Para entendermos a insanidade embutida no narcisismo, necessitaremos de uma visão mais ampla, não técnica, dos problemas de personalidade. Quando dizemos que o ruído na cidade de Nova York, por exemplo, é suficiente para “enlouquecer” qualquer mortal, utilizamos uma linguagem que é real, humana e significativa. Quando descrevemos alguém como “um tanto louco”, expressamos uma verdade não encontrada na literatura psiquiátrica. Acredito que a psiquiatria ganharia muito se ampliasse seus conceitos e seu conhecimento a fim de incluir a experiência que as pessoas expressam em sua linguagem comum, cotidiana.

É minha intenção compartilhar com o leitor o meu entendimento do que seja a condição narcisista. Precisamos compreender as causas culturais que criam o problema e os fatores na personalidade humana que predis põem o indivíduo a ele. E cumpre-nos saber o que é ser humano se quisermos evitar tornar-nos narcisistas.

Meu tratamento de pacientes narcisistas procura ajudá-los a estabelecer contato com o próprio corpo, a recuperar seus sentimentos suprimidos e a reaver sua humanidade perdida. Tal abordagem implica trabalhar para reduzir as tensões e a rigidez musculares que refreiam os sentimentos, mas nunca considerarei as técnicas específicas que uso o mais importante. A chave para a terapia é a compreensão. Sem compreensão, nenhuma abordagem ou técnica terapêutica é significativa ou eficaz em nível profundo. Somente com compreensão é possível oferecer ajuda de fato. Todos os pacientes buscam desesperadamente alguém que os compreenda. Quando crianças, não foram compreendidos por seus pais; não foram vistos como indivíduos dotados de sentimentos nem tratados com respeito por sua condição humana. Um terapeuta que não discirna a dor em seus pacientes, que não perceba o seu medo e ignore a intensidade da luta que travam para conservar sua sanidade, numa situação familiar suscetível de levá-los à loucura, não poderá ajudá-los a resolver o distúrbio narcisista.

# 1. Um espectro de narcisismo

O que distingue o distúrbio narcisista? O exemplo de um paciente – Erich – pode nos ajudar a obter um quadro mais nítido. É verdade que Erich era um tanto incomum na medida em que era quase *completamente* destituído de sentimentos. Mas, como veremos, agir sem sentimento constitui o transtorno básico na personalidade narcisista.

## **O CASO DE ERICH**

Erich consultou-me juntamente com sua namorada Janice, porque o relacionamento deles estava se desintegrando. Tinham vivido juntos por vários anos, mas Janice declarou que não podia se casar com ele, embora o amasse muito, pois faltava algo na relação. Ela estava insatisfeita, como que vazia. Quando perguntei a Erich o que sentia, ele disse não entender as queixas da namorada. Tentava fazer o que ela queria; tentava satisfazer as necessidades dela. Se ao menos ela lhe dissesse o que ele poderia fazer para torná-la feliz, esforçar-se-ia por fazê-lo. Janice disse não ser esse o problema. Algo estava faltando nas reações dele. Assim, voltei a perguntar a Erich quais eram seus sentimentos. “Sentimentos!” – exclamou ele. “Eu não tenho sentimentos. Ignoro o que você quer dizer com sentimentos. Programo o meu comportamento de modo que ele seja eficiente no mundo.”

Como explicar o que é sentimento? É algo que acontece, não algo que uma pessoa faz: é uma função corporal, não um processo mental. E Erich estava muito familiarizado com os processos mentais. Trabalhava num setor de alta tecnologia, que exigia especialização em informática. Com efeito, ele considerava a “programação” de seu comportamento uma chave para o seu êxito.

Dei o exemplo de como um homem apaixonado poderia sentir o coração pulsar mais forte à vista de sua amada. Erich respondeu que isso não passava de uma metáfora. Perguntei-lhe então o que ele pensava ser o amor, se não era um sentimento corporal. Amor, explicou-me, era respeito e afeição por outra pes-

soa. Entretanto, ele era capaz – assim pensava – de mostrar respeito e afeição, mas isso não parecia ser o que Janice queria. Também outras mulheres tinham se queixado de sua incapacidade de amar, mas ele jamais entendera o que elas queriam dizer com isso. Pude apenas sublinhar que a mulher quer sentir que o homem fica excitado e se “acende” na presença dela. O amor contém certo ardor ou paixão, que não é simplesmente respeito e afeição.

Erich reagiu dizendo não querer que Janice o deixasse. Acreditava que podiam formar uma boa dupla para ter filhos e constituir uma parceria viável. Mas, se ela o deixasse, Erich não acreditava que viesse a sentir qualquer dor. Há muito, muito tempo ele se tornara imune ao sofrimento. Em criança, exercitara-se em prender a respiração até não sentir dor alguma. Perguntei-lhe se ficaria aborrecido caso Janice saísse com outros homens. “Não”, respondeu ele. Sentiria ciúme? “O que é ciúme?”, indagou. Se não há sensação de dor ou de perda quando alguém que amamos nos deixa, não pode haver ciúme. Esse sentimento provém do medo de uma possível perda do amor.

Quando Erich e Janice se separaram, ela levou consigo seu cachorro. Certo dia, Erich viu o cão na rua e sentiu uma dor na lateral do abdome. Com toda a seriedade, perguntou-me: “Isso é que é sentimento?”

O que acontecera para converter um ser humano numa máquina insensível? Teoricamente, especulei que devia ter havido sentimento demais ou pouco sentimento em sua infância. Quando mencionei essas possibilidades a Erich, ele disse que ambas as coisas eram verdadeiras. Sua mãe estava sempre à beira da histeria; seu pai não mostrava ter sentimento algum. Segundo ele, a frieza e a hostilidade de seu pai por pouco não enlouqueceram sua mãe. Era um pesadelo. Mas Erich assegurou-me de que não estava aflito com isso: “Minha falta de sentimento não me incomoda. Passo perfeitamente bem”. A única resposta que pude dar foi: “Os homens mortos não têm dor e nada os incomoda. Você simplesmente se apagou”. Pensei que tal comentário o atingiria, mas sua resposta surpreendeu-me. “Eu sei que estou morto”, disse ele.

Erich explicou: “Quando eu era muito jovem, ficava apavorado com a ideia da morte. Decidi que, se já estivesse morto, nada teria a temer. Assim, considere-me morto. Jamais achei que chegaria aos 20 anos de idade. Estou surpreso por ainda estar vivo”.

O leitor deve estar achando insólita a atitude de Erich perante a vida. Ele via a si mesmo como uma “coisa” – inclusive usou esse termo ao descrever a imagem que fazia de si mesmo. Como um instrumento, seu objetivo era

fazer algum bem às outras pessoas, embora admitisse que obtinha satisfação indireta com as reações delas. Por exemplo, descreveu-se como um excelente parceiro sexual, capaz de dar muito prazer a uma mulher. Sua namorada acrescentou: “Sim, fazemos bom sexo, mas não fazemos amor”. Por estar emocionalmente morto, Erich demonstrava pouco prazer corporal no ato sexual. Sua satisfação provinha da reação da mulher. Mas, diante da falta de envolvimento pessoal, o clímax da sua parceira era muito limitado. E isso era algo que Erich não conseguia entender. Expliquei que a resposta orgástica do homem intensifica e aprofunda a excitação da mulher e a leva a um orgasmo mais completo. Pelo mesmo princípio, a resposta da mulher aumenta a excitação do homem. Tal reciprocidade, entretanto, só pode ocorrer em nível genital, ou seja, no ato da relação sexual. Erich admitiu que usava as mãos para levar uma mulher ao clímax, pois elas eram mais sensíveis do que o seu pênis. Com efeito, o ato sexual era mais um serviço prestado à mulher do que uma expressão de paixão. Ele não sentia paixão.

Contudo, Erich não podia ser totalmente despidido de sentimento. Se o fosse, não teria vindo consultar-me. Ele sabia que algo estava errado e, no entanto, negava qualquer sentimento sobre isso; sabia que devia mudar, mas desenvolvera poderosas defesas para proteger-se. É impossível atacar tais defesas a menos que se entenda por completo sua função – e, mesmo assim, somente com a cooperação do paciente. Por que Erich erguera defesas tão poderosas contra o sentimento? Por que se enterrara num túmulo caracterológico? De que tinha realmente medo?

Acredito que a resposta é a loucura. Erich afirmou que receava a morte, o que, penso eu, era verdade. Mas seu medo da morte era consciente, ao passo que seu medo da loucura era inconsciente e, portanto, mais profundo. Creio que o medo da morte quase sempre provém de um desejo inconsciente de morrer. Erich preferia estar morto a ficar louco. Isso significa que ele estava mais próximo da loucura que da morte. Estava convencido (embora inconscientemente) de que permitir que qualquer sentimento alcançasse a consciência abriria uma fenda no dique; ele seria inundado e sobrepujado por uma torrente de emoção que o levaria à loucura. Em sua mente inconsciente, sentimento era equiparado à loucura e à sua mãe histérica. Erich identificava-se com o pai e considerava a razão, a vontade e a lógica iguais à sanidade mental e ao poder. Retratava-se como uma pessoa “sã” que podia estudar uma situação e reagir a ela lógica e eficientemente. A lógica, porém, é apenas