



## **NARCISISMO: ENTRE O EGO E O SELF – UMA VIVÊNCIA**

**Marina Pedroso**

### **RESUMO**

Esse trabalho tem como objetivo levar os participantes a um contato maior com seu corpo, visando perceber as partes que estão mais ligadas à defesa (bloqueios, estases) e depois levar essa percepção à instâncias mais profundas do corpo e da alma, ou seja, o self. Para Lowen, o narcisismo nada mais é do que um corpo que não pode proporcionar ao indivíduo entrar em contato com seus próprios sentimentos. O narcisista não tem uma auto imagem que corresponda ao que ele realmente é. Se vê de forma falsa, geralmente com características de grandiosidade para compensar a falta de auto estima que esse tipo de indivíduo tem. Essa vivência pretenderá levar os participantes a uma “viagem” do ego para o self, através de técnicas corporais e outros tipos de recursos e técnicas psicológicas.

**Palavras chave:** Ego. Narcisismo. Self. Psicologia Corporal.

.....

Essa vivência foi concebida a partir do livro Narcisismo de Alexander Lowen. A visão do narcisismo, para ele, corresponde a um corpo sem a percepção dos sentimentos, ou seja, tendendo à morte, pois o sujeito não tem contato com sua própria energia, ficando preso a bloqueios e couraças que o levam a criar um falso self .

Lowen (1983) acredita que essa falta de contato com os sentimentos provém da relação com os pais, inaptos e ineficientes, que não tiveram uma relação eficaz com o filho, privando este das experiências emocionais infantis básicas que o levariam a perceber e aceitar suas sensações, percepções e sentimentos ao longo do seu desenvolvimento psico sexual. Para se defender desse tipo de frustração forma-se a couraça que, para o autor, tem uma função egóica, ou seja, organiza um tipo de esquema corporal que dá conta desse tipo de frustrações. (caráter).

O Narcisismo consiste no fato do indivíduo ficar preso a falsas imagens de si mesmo, em geral imagens de grandiosidade e megalomania, no sentido de compensar a imensa fragilidade vivida por um indivíduo que não pode sentir



a si mesmo. O oposto desse tipo de vivência seria um refinado contato consigo mesmo, com os próprios sentimentos de forma profunda e enriquecedora.

Esse tipo de “lugar” que existe dentro de nós, e que pode ser “visitado” quando estamos livres de bloqueio chama-se self, mais especificamente self corpóreo pois é o nosso próprio corpo vivo.

Autoimagem real corresponde a corpo real. Narcisistas não negam que tem um corpo. Sua apreensão da realidade não é tão fraca assim, mas vêem o corpo como instrumento da mente. Para Rubin (citado por LOWEN, 1983), o narcisista torna-se seu próprio mundo e acredita que todo mundo é ele.

KERNBERG (1998), afirma que “...fusão na criança pequena do self ideal com o self real e das imagens reais do próprio indivíduo como uma defesa contra uma realidade intolerável na área interpessoal” Quando se nega a imagem real, se nega a realidade de um self corpóreo..

Como o self é corpóreo é biológico pois já nascemos com ele, é nele que se encontra nossa imagem real, portanto sua percepção depende da percepção do que se passa no nosso corpo vivo. Para Lowen (op.cit) a mente não determina a personalidade pois não leva em conta que, o que se passa no corpo influencia o pensamento e o comportamento e vice versa.

LOWEN (op.cit.) fez uma escala de distúrbios do Narcisismo que vai do mais “saudável” p/ o mais “doente”. O mais “saudável” dos narcisistas é o “fálico narcisista” onde o próprio Lowen se coloca. São pessoas que tem algum bloqueio mas ainda podem ter contato com seus corpos e sentimentos, tendo uma fixação na fase Edípica e, quando tratados, geralmente superam seus problemas, atingindo plena capacidade de auto expressão, auto domínio e auto assertividade.

O segundo na escala é o “Narcisista”, já mais bloqueado, mais dissociado, com uma falsa projeção de si mesmo no sentido da exacerbação de seu ego, se percebendo sempre “mais” do que realmente é. Essa distorção é grande embora o indivíduo possa levar uma vida quase normal, tendo dificuldades na área do relacionamento humano justamente pelo fato de não ter uma real participação de si mesmo.



PEDROSO, Marina. Narcisismo: entre o ego e o self – uma vivência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

O terceiro é a personalidade de Fronteira. Essas podem ou não apresentar abertamente distúrbios típicos do Narcisismo. Algumas projetam uma imagem de êxito pois costumam ter sucesso nas artes e nos negócios, outras apresentam-se carentes, mostrando sua vulnerabilidade e muitas vezes atitudes de dependência. Tanto o Caráter Narcisista quanto a Personalidade Fronteiriça tem fantasias grandiosas, mas o que difere é o grau da força do ego que sustenta o possível grau de realidade que elas possam adquirir.

O quarto é a personalidade psicopática. Nesse tipo de personalidade há ainda um grau maior de grandiosidade. Em geral se consideram superiores à humanidade comum e mostram um grande grau de arrogância. Sua característica principal é que costumam transformar em atos comportamentos impulsivos e negam totalmente sentimentos em relação a si mesmo e não levam em conta o de outras pessoas. Geralmente se tornam criminosos, serial killers, ou crimes contra a sociedade.

O quinto na escala é a Personalidade Paranóide. Essa já está bastante centrada em si mesma, tendendo ao autismo. Já criou personagens internos que geralmente são grandiosos tais como Jesus Cristo ou Napoleão Bonaparte, assim mantendo a característica dos Narcisistas em grau máximo. Seu contato com a realidade tende a zero assim como seu contato com seu self.

Levando em consideração as idéias acima, promovemos uma vivência que tem como objetivo estimular nos participantes o contato com o ego, através de exercícios que estimulam a forma como cada um se defende e, um contato com o verdadeiro self, que pode ser atingido após exercícios de tomada de consciência corporal, sensibilizações, desbloqueios e vivências internas. É um convite para uma viagem do ego para o self.

.....

**REFERENCIAS**

FREUD, S. [1914]. **Narcisismo: uma introdução**. In: FREUD, S. Obras Completas. Rio de Janeiro: Imago, 2007



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

4

PEDROSO, Marina. Narcisismo: entre o ego e o self – uma vivência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

KERNBERG, O. **Psicoterapia psicodinâmica de pacientes borderline**. Porto Alegre: Artmed, 1998

LOWEN, A. **Narcisismo: negação do verdadeiro self**. SP: Cultrix, 1983

.....

#### AUTORA

**Marina Ricco Pedroso/SP** - Psicóloga (CRP-06/7119/8). Analista Bioenergética formada pelo IABSP – CBT – Supervisora – Local Trainer – Professora do IABSP – Psicodramatista. E-mail para contato: [marina.pedroso@hotmail.com](mailto:marina.pedroso@hotmail.com)

