

Liberdade *com*
Propósito

Propósito

Amostra

**Felipe S.
Rosenberg**

Psicólogo Clínico e Criador
da Psicologia do Propósito

Liberdade *com* **Propósito**

***Uma Jornada de Cura
e Retorno a Si Mesmo***

70

Liberdade com Propósito

Copyright © 2026 Edições 70.

Edições 70 é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2026 Felipe S. Rosenberg

ISBN: 978-65-5427-455-5

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

R8131

Rosenberg, Felipe S.

Liberdade com propósito: uma jornada de cura e retorno a si mesmo / Felipe S. Rosenberg. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Edições 70, 2026.

304 p.; il.; 15,7 x 23 cm.

ISBN 978-65-5427-455-5

1. Desenvolvimento pessoal. 2. Relacionamentos abusivos. 3. Narcisismo. 4. Psicologia aplicada. I. Título.

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal: Psicologia aplicada 158.1

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida.

A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs

Produtora Editorial: Rita Motta



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:



alor
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
DIREITOS REPROGRÁFICOS

ASSOCIADO



DEDICATÓRIA

Aos que já amaram demais e, no processo, se esqueceram de si.

Aos que sobreviveram a relações que o mundo aplaudia, mas que, por dentro, os adoeciam.

Aos que aprenderam a sorrir em público e a chorar no travesseiro.

Aos que foram chamados de “intensos demais”, “difíceis demais”, “sensíveis demais”, e mesmo assim continuaram amando.

E, principalmente, **a você que está reencontrando a si mesmo com coragem, silêncio e verdade.**

Este livro é seu.

É para sua cura.

E para a vida inteira que ainda existe depois da dor.

Com respeito e propósito,

Felipe S. Rosenberg

Psicólogo Clínico e Terapeuta de Casais.

Amostra

ROAD MAP

UMA JORNADA DE CURA E RETORNO A SI MESMO



PARTE 5
APLICAÇÕES DA
LIBERDADE COM
PROPÓSITO



PARTE 4
A NOVA VIDA



PARTE 3
A TRAVESSIA



PARTE 2
O DESPERTAR
DO PROPÓSITO



PARTE 1
O LABIRINTO

Amostra

SUMÁRIO

CARTA AO LEITOR	1
COMO USAR ESTE LIVRO	5
PREFÁCIO	9
PRÓLOGO	13
INTRODUÇÃO	17
O AMOR QUE APAGA TAMBÉM MACHUCA	

PARTE 1

O LABIRINTO NARCISISTA: ENTENDENDO O CATIVEIRO EMOCIONAL

1. O ENCANTAMENTO QUE CEGA COMO O INÍCIO SEDUTOR ABRE A PORTA PARA O ABUSO NARCISISTA	23
2. O CICLO QUE TE PRENDE IDEALIZAÇÃO, DESVALORIZAÇÃO E DESCARTE EM <i>LOOPING</i> EMOCIONAL	27
3. <i>GASLIGHTING</i> : A DÚVIDA PLANTADA A MANIPULAÇÃO QUE FAZ VOCÊ QUESTIONAR SUA PRÓPRIA SANIDADE	35
4. DE ONDE VEM O NARCISISMO? RAÍZES EMOCIONAIS E NEUROLÓGICAS DE UM PADRÃO DESTRUTIVO	39
5. O SILÊNCIO QUE CONTROLA COMO PUNIÇÕES E CHANTAGENS EMOCIONAIS VIRAM ROTINA	45

6. POR QUE SAIR DÓI TANTO O VÍCIO EMOCIONAL E A DISSONÂNCIA COGNITIVA QUE TE MANTÊM PRESO	49
7. ALZHEIMER EMOCIONAL QUANDO A MENTE ESQUECE, MAS O CORPO LEMBRA	53
8. A CULPA NÃO É SUA ROMPENDO COM A AUTOINVALIDAÇÃO INDUZIDA PELO NARCISISTA	59
9. AS MÁSCARAS DO NARCISISTA CLÁSSICO, VULNERÁVEL, ESPIRITUAL, SEDUTOR E SALVADOR	63
10. QUANDO O ABUSO VEM COM POESIA O PERIGO DAS PALAVRAS BONITAS E PROMESSAS ELEVADAS	67
11. AS MARCAS INVISÍVEIS O IMPACTO DO NARCISISMO NO CORPO, MENTE E ALMA	73
12. QUANDO NOSSOS PAIS FICARAM POR QUE ELAS PERMANECERAM EM RELAÇÕES ABUSIVAS	77
13. POR QUE VOCÊ SE ATRAIU POR ISSO? COMO SEUS ESQUEMAS EMOCIONAIS INFLUENCIARAM ESSA ESCOLHA	83

PARTE 2

O DESPERTAR DO PROPÓSITO: RECONNECTAR-SE COM QUEM VOCÊ É

14. NINGUÉM VAI TE SALVAR E POR QUE ISSO É LIBERTADOR	89
15. A VERDADE QUE LIBERTA O INÍCIO DA LIBERTAÇÃO COMEÇA PELO QUE VOCÊ NÃO QUER ADMITIR	93
16. DO AUTOABANDONO AO AUTORRESGATE A DECISÃO DE VOLTAR PARA SI	97

17. ÂNCORAS DO PROPÓSITO VALORES, VOCAÇÃO E VISÃO DE FUTURO	101
18. PSICOLOGIA DO PROPÓSITO RECONSTRUINDO O EU FERIDO COM SENTIDO	105
19. VÍNCULOS QUE RESPEITAM VOCÊ O PADRÃO DE AMOR QUE VOCÊ MERECE	109
20. REVENDO O QUE APRENDEU SOBRE AMOR DESCONSTRUINDO MODELOS DISTORCIDOS	113
21. SEUS MODOS EMOCIONAIS CRIANÇA FERIDA, CRÍTICO PUNITIVO E MODO SUBMISSO	117
22. FORTALECENDO O ADULTO SAUDÁVEL CORAGEM E COMPAIXÃO PARA CONDUZIR SUA VIDA	123
23. QUEBRANDO O CICLO DOS PAPÉIS SALVADOR, VÍTIMA E PERSEGUIDOR	127
24. O NARCISISMO DENTRO DE MIM CURANDO A PARTE QUE APRENDEU A SE DEFENDER MACHUCANDO	131

PARTE 3

A TRAVESSIA: PRÁTICAS, LIMITES E NOVAS ESCOLHAS

25. CONSTRUINDO O SEU “NÃO” APRENDENDO A DIZER BASTA	137
26. FIRMEZA COM EMPATIA QUANDO O NARCISISTA TENTA VOLTAR	141
27. A PROMESSA QUE NUNCA CHEGA O NARCISISTA CASADO E A MULHER QUE ESPERA	145
28. ROMPENDO DE VEZ BLOQUEAR, CORTAR OU LIMITAR?	151

29. CUIDANDO DAS RECAÍDAS E DA SAUDADE DO QUE NUNCA EXISTIU	157
30. SUA REDE DE APOIO NÃO ATRAVESSE ISSO SOZINHO	161
31. EXPLICANDO A SUA VERDADE COMO FALAR COM QUEM NÃO ENTENDE	165
32. RITUAIS QUE ENCERRAM CICLOS O FIM QUE HONRA SUA HISTÓRIA	171
33. LIMPANDO ESPAÇOS INTERNOS E EXTERNOS ORGANIZANDO O FÍSICO PARA ALINHAR O EMOCIONAL	175
34. CUIDANDO DO CORPO E DA ALMA SONO, COMIDA, ARTE E SILÊNCIO	179
35. AMOR NÃO É CONTROLE E PROPÓSITO NÃO É PRISÃO	185
36. SUA ESPIRITUALIDADE AUTÊNTICA RECONEXÃO LIVRE E VERDADEIRA	189

PARTE 4

A NOVA VIDA: PROPÓSITO, LIBERDADE E AMOR REAL

37. COMO SABER SE ESTÁ CURADO E SE NÃO FOR APENAS DISTRAÇÃO	195
38. RELAÇÕES CONSCIENTES AMAR SEM REPETIR PADRÕES	199
39. O NOVO AMOR COMEÇA COM VOCÊ O VÍNCULO MAIS IMPORTANTE DA SUA VIDA	203
40. QUEBRANDO O CICLO PARA SEMPRE INTERROMPENDO A TRANSMISSÃO GERACIONAL	207

41. VIVER COM VERDADE 211
DEPOIS DE SOBREVIVER, VIVER PLENAMENTE

42. LIBERDADE COM PROPÓSITO 215
O RECOMEÇO QUE NASCE DE DENTRO

PARTE 5

APLICAÇÕES DA
LIBERDADE COM PROPÓSITO

43. PROTEGENDO OS FILHOS 221
QUANDO UM DOS PAIS É NARCISISTA

44. QUANDO O NARCISISTA É SEU PAI OU 227
SUA MÃE
CONVIVÊNCIA, LIMITES E LIBERDADE INTERIOR

45. QUANDO O NARCISISTA É SEU FILHO 233
AMOR COM LIMITE, CUIDADO COM A VERDADE

46. O ABUSO VESTIDO DE LUZ 239
NARCISISTAS ESPIRITUAIS, RELIGIOSOS OU TERAPEUTAS

47. A GUARDA COMPARTILHADA COMO ARMA 243
O NARCISISMO NO TRIBUNAL

48. "VOCÊ": QUANDO O ROMANCE VIRA PERIGO 249
O QUE A SÉRIE REVELA SOBRE OBSESSÃO E CONTROLE

CONCLUSÃO 253
VOCÊ NÃO É O QUE TE ACONTECEU: VOCÊ É O QUE
ESCOLHE A PARTIR DE AGORA

EPÍLOGO 257
A LIBERDADE COMEÇA EM SILÊNCIO, MAS CRESCE
EM ESCOLHA

AGRADECIMENTOS 261

APÊNDICE	263
DEFESA PESSOAL EMOCIONAL: ESTRATÉGIAS PARA SE PROTEGER DE UM NARCISISTA	
FICHA DE APOIO TERAPÊUTICO	269
LIBERDADE COM PROPÓSITO	
GLOSSÁRIO TERAPÊUTICO	275
TERMOS ESSENCIAIS DA PSICOLOGIA DO PROPÓSITO (COM AUTORIAS E ORIGEM DOS CONCEITOS)	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	283
SOBRE O AUTOR	287
LEITURA COMPLEMENTAR	289

CARTA AO LEITOR



Você não pegou este livro à toa.

Talvez tenha sido por impulso, num momento de angústia.

Talvez tenha sido indicado por alguém que te ama.

Talvez tenha sido um pedido silencioso da sua alma por socorro, por compreensão, por uma palavra que fizesse sentido.

Independentemente de como chegou até aqui, saiba:

Você está em casa.

Este livro foi escrito para você que já amou demais, e, no processo, se perdeu.

Para você que foi se anulando devagar, acreditando que estava sendo maduro, leal, compreensivo.

Para você que aprendeu a se calar para não ser atacado.

E que tantas vezes confundiu abuso com intensidade, controle com cuidado, medo com dependência.

Se você se culpa por ficar, ou por voltar, ou por ainda pensar em voltar...

Se você carrega a sensação de que algo está errado, mas ninguém te leva a sério...

Você não está só.

Você está vivendo o que chamo de Alzheimer Emocional, um mecanismo psíquico que faz a gente esquecer, emocionalmente, tudo o que doeu... toda vez que o outro promete mudar.

Um ciclo doloroso, silencioso, que aprisiona até as pessoas mais fortes.

Mas eu te digo, com o coração:

Você pode sair disso.

Você pode se lembrar.

Você pode voltar para si.

Este livro é um convite a essa travessia.

Uma travessia feita com palavras, com lucidez e com afeto.

Aqui, você vai se enxergar, sim, às vezes com dor.

Mas também vai se encontrar, com dignidade.

Como psicólogo, escritor e criador da *Psicologia do Propósito*, dediquei cada capítulo a ajudar pessoas como você a romper o ciclo, reconstruir a identidade e caminhar com mais verdade.

E se, em algum momento, você sentir que precisa de companhia mais próxima, minha escuta continua disponível além das páginas. Estou aqui, de verdade.

Você não é fraco.

Você não está quebrado.

Você só está voltando para si.

E essa...

É a sua travessia mais importante.

Com acolhimento e propósito,

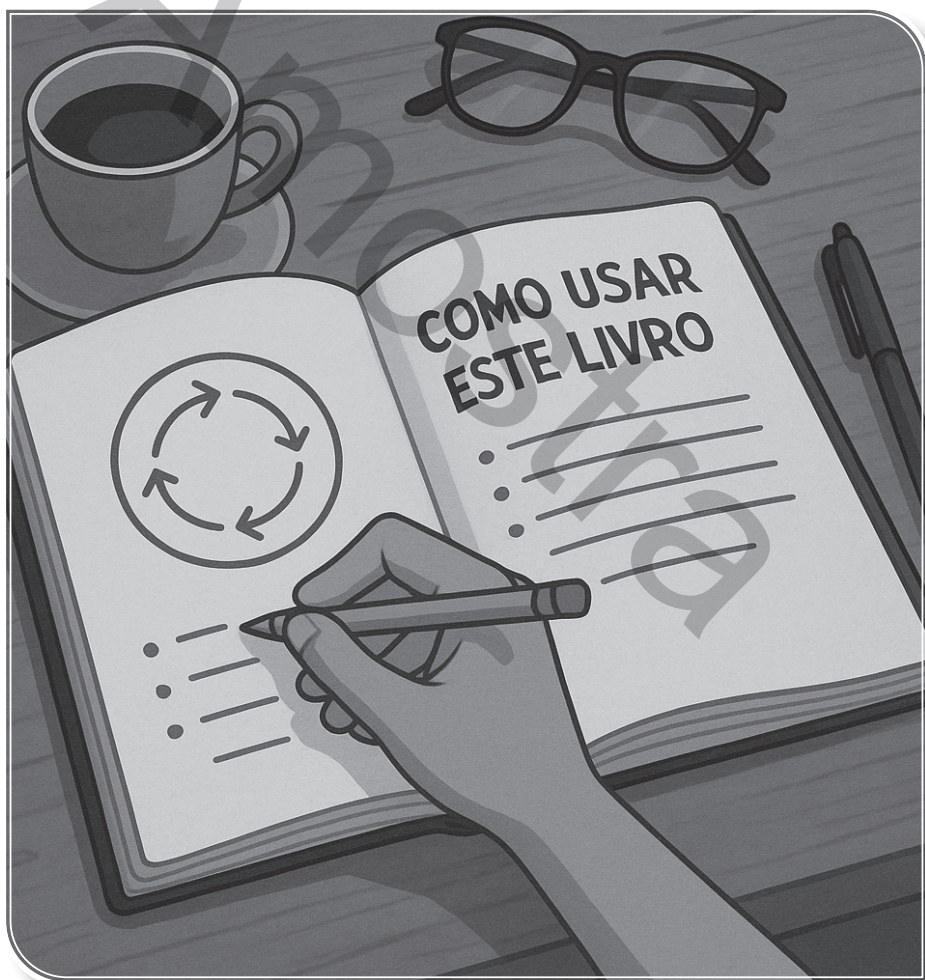
Felipe S. Rosenberg

Psicólogo Clínico | CRP 06/136317

Criador da *Psicologia do Propósito*

Amostra

COMO USAR ESTE LIVRO



Este livro não foi feito para ser lido com pressa. Ele foi escrito para ser vivido.

Cada capítulo é como uma sessão de terapia: traz reflexões, histórias simbólicas, perguntas transformadoras e exercícios práticos.

Você pode seguir a ordem proposta ou abrir aleatoriamente em um capítulo que “chamar por você” naquele dia. Ambos os caminhos são válidos.

Aqui vão algumas sugestões para aproveitar melhor essa jornada:

1. Leia com presença

Escolha um lugar tranquilo, respire fundo antes de começar cada capítulo e esteja com você por inteiro. Não é só uma leitura, é um reencontro.

2. Use um caderno (ou as margens do próprio livro)

Anote o que tocar você. Responda às perguntas, registre os exercícios. Voltar a essas anotações será como voltar a si mesmo com mais profundidade.

3. Respeite o seu ritmo

Alguns capítulos podem ser intensos. Você pode pausar, voltar, reler. Tudo bem. O livro estará aqui, no seu tempo, sem cobrança.

4. Reflita após cada exercício

Cada atividade é uma chave. Mesmo que você não veja a porta agora, confie que ela abrirá algo no seu processo.

5. Leve para a terapia, se quiser

Este livro pode ser um ótimo aliado no seu processo terapêutico. Compartilhe trechos com seu psicólogo(a), leve perguntas para a sessão, use-o como ponte entre o que sente e o que quer elaborar.

6. Releia quando precisar

Há capítulos que ganham novos sentidos com o tempo. Conforme você se fortalece, a mesma página pode trazer uma nova resposta.

Este livro é um **companheiro de travessia**.

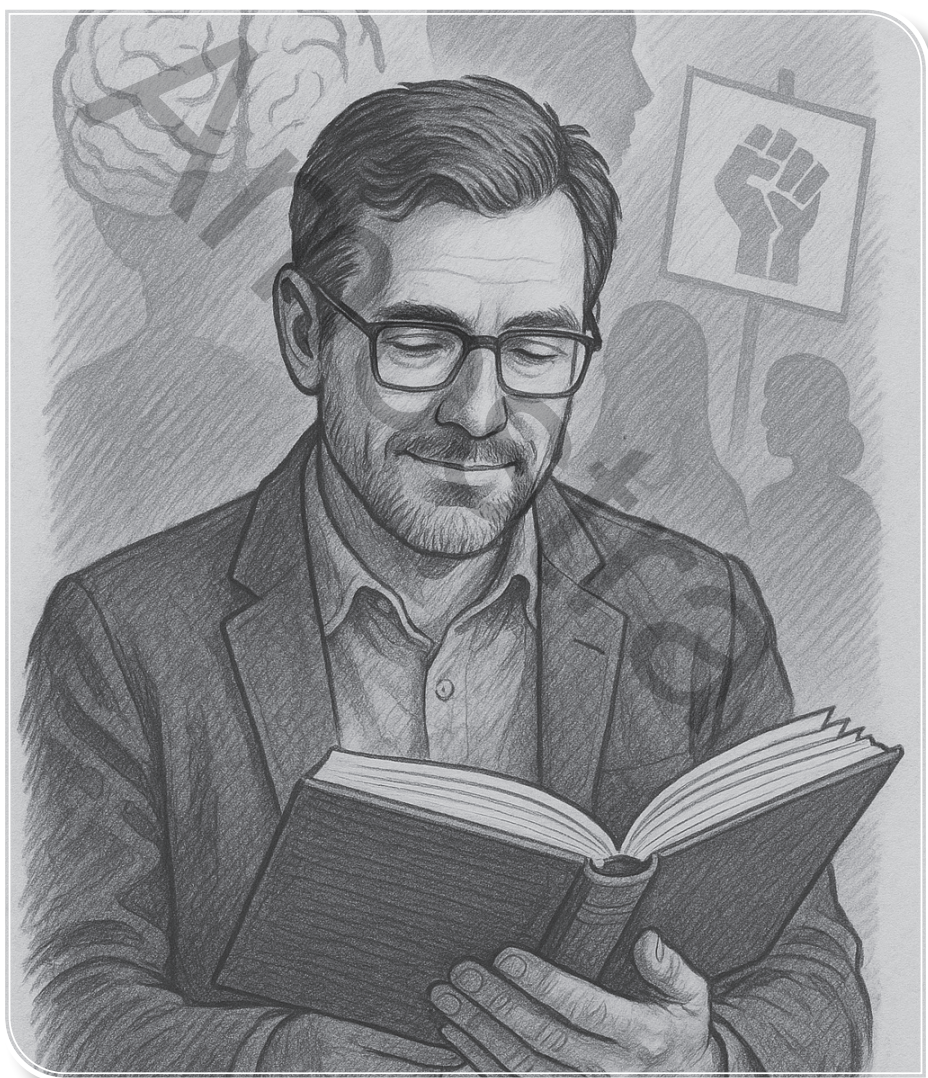
Que ele te lembre, sempre, que existe vida depois da dor, e que sua liberdade tem um propósito.

Com afeto,

Felipe S. Rosenberg

Amostra

PREFÁCIO



Desde muito criança, eu percebia que minha mãe era muito diferente das outras mães.

Passava o tempo todo reclamando e brigando muito comigo e com meu pai.

Muito possessiva com tudo e com todos, principalmente com meu irmão mais novo.

Me culpava por tudo, principalmente pelo mau relacionamento dela com meu pai.

Ela sempre teve muito ciúme do meu pai e não aceitava que ficássemos próximos.

Na frente das pessoas, ela sempre se mostrava como sendo uma mãe dedicada, preocupada e cuidadosa, mas era apenas aparência.

O mais complicado não foi descobrir o narcisismo dela, mas como me libertar das armadilhas, acusações, maus-tratos, perseguições, provocações, inveja, difamações, falta de respeito, dentre outras coisas.

E o pior de tudo, presenciar os maus-tratos e as violências dela para com meu pai e meu irmão.

Nunca tivemos liberdade, privacidade, muito menos escolhas próprias.

Enfim, eu não me conhecia, nunca tive vida própria.

Comecei a me libertar por meio das sessões de terapia com o psicólogo e autor deste livro, Felipe Rosenberg, e também através dos estudos da Torá.

As sessões com o Felipe foram e estão sendo uma caminhada juntos.

Ele, com toda sua paciência, respeito e profissionalismo, me ajudou muito com autoconhecimento, autoanálise, liberdade e escolhas.

Uma jornada muito construtiva.

Tenho muito a agradecê-lo, por toda sua dedicação e carinho e pelas minhas conquistas.

Eu diria que o caminho para a liberdade começa em procurar ajuda, de alguma forma, profissional.

Buscar a liberdade mesmo que a pessoa ainda não saiba como fazer para obtê-la.

Através das sessões, a pessoa irá ter ajuda para se conhecer, se aceitar, sem ficar se culpando, mas tendo confiança em si própria, amando-se e respeitando-se e sendo a sua principal prioridade.

A liberdade da dependência emocional também é muito importante para ser realmente livre.

Não se importar com acusações e julgamentos das outras pessoas.

Se possível, evite o contato com o narcisista sem se culpar e também com as outras pessoas que, de alguma forma, ainda defendem o narcisista; provavelmente são cúmplices ou ainda manipuladas por ele.

Aprender que não somos aquilo que o narcisista nos julga.

Observar que tudo o que aconteceu não foi culpa nossa, mas aconteceu para alcançarmos um propósito maior; um sentido para a vida e para nossa evolução.

Se possível, utilizar essa evolução para ajudar aqueles que estão passando pelos mesmos obstáculos.

O livro é bem amplo e aborda o narcisismo em todos os aspectos, mas o ponto principal é a cura e a liberdade para uma nova vida, ou seja, descobrir que temos uma vida própria após o trauma de ter convivido com algum tipo de narcisista.

O livro também contém dicas, que digo serem conselhos muito sábios de Felipe Rosenberg, passando por todas as fases rumo à cura e à liberdade.

Possui também instruções para o autoconhecimento e evolução.

Não é somente um livro didático, é um livro prático, para começar a agir, para sair do ciclo do Narcisista.

Ler o livro é como estar nas sessões de terapia com o Felipe.

O livro nos ajuda a obter a cura com paz interior rumo à liberdade.

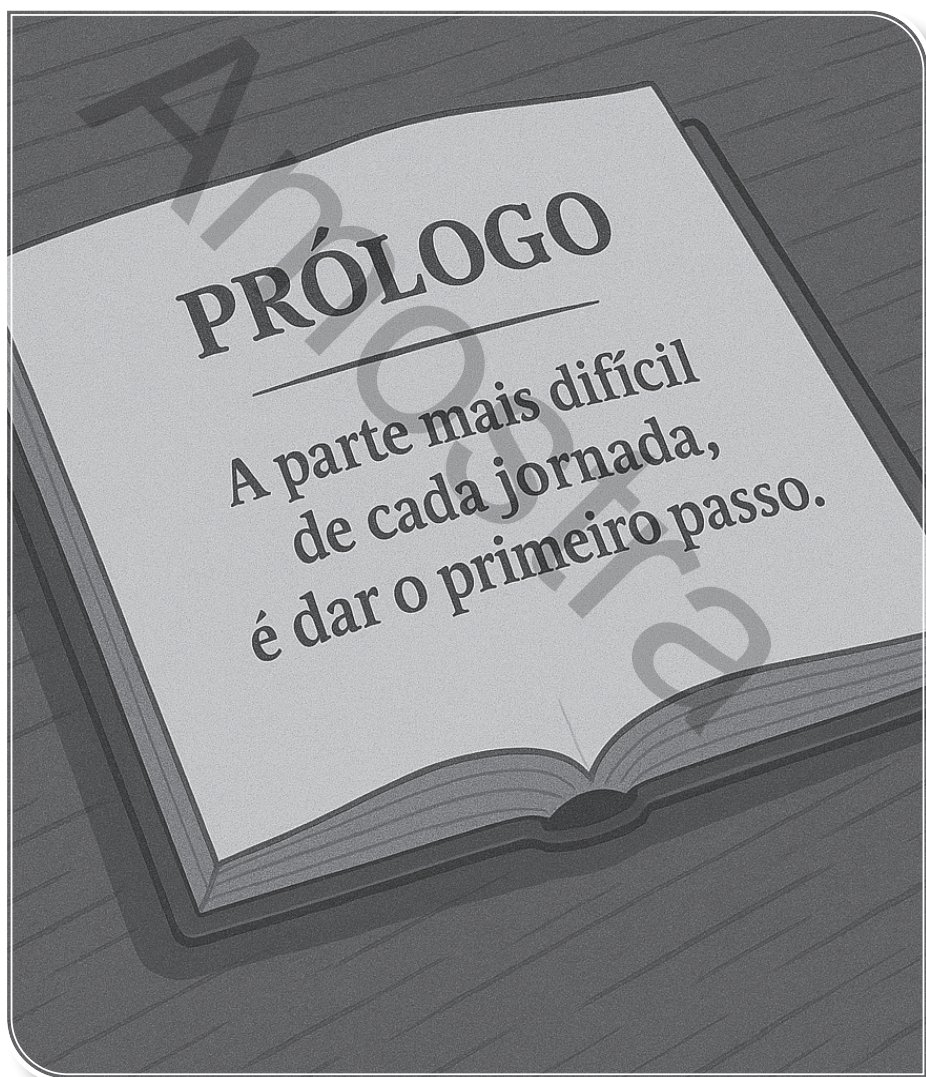
Liberdade para ser o que realmente somos.

Liberdade da culpa, da baixa autoestima.
Liberdade para se aceitar.
Liberdade para dizer basta.
Liberdade para ter existência e vontade própria.
Liberdade para se amar.
Enfim, liberdade da alma.
Liberdade para viver.

Por Renata Berrata

Amostra

PRÓLOGO



Mais de um terço das brasileiras (37,5%) relataram ter sofrido algum tipo de violência nos últimos 12 meses, segundo um levantamento do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), feito pelo Instituto Datafolha em fevereiro de 2025, o maior índice desde 2017. A maioria dos casos foi de agressões verbais, com 31,4% das mulheres relatando insultos, xingamentos ou humilhações. Além disso, 16,1% das entrevistadas afirmaram ter sido ameaçadas de violência física, mesma porcentagem de mulheres que sofreram perseguição. Em março de 2025, o CNJ divulgou um novo painel de violência contra a mulher, revelando que, em 2024, foram registrados 10.991 casos de feminicídio, o maior número desde 2020, quando ocorreram 3.375 casos. As medidas protetivas concedidas pela Justiça também alcançaram um recorde, com mais de 580.000 medidas emitidas em 2024, em comparação com cerca de 279.000 em 2020. O panorama é alarmante e ressalta a necessidade urgente de discutir relacionamentos tóxicos e disfuncionais. A cada dia, mais mulheres se veem aprisionadas em relações destrutivas, onde o amor se transforma em um ciclo de dor, humilhação e sofrimento.

“Liberdade com Propósito — Como se Libertar de um Narcisista e Redescobrir a Si Mesmo” é uma obra do Dr. Felipe Rosenberg, psicólogo que se dedica a ajudar mulheres a romper esses ciclos de abuso e a redescobrir suas identidades. Este livro é um guia prático e acessível para todas aquelas que se sentem aprisionadas em relacionamentos tóxicos.

Mediante uma abordagem fundamentada na psicologia, o Dr. Rosenberg oferece ferramentas e estratégias para as mulheres poderem reconhecer os sinais de um relacionamento abusivo, desenvolver sua autoestima e construir uma rede de apoio essencial para a recuperação. Ao longo destas páginas, ele explora os efeitos devastadores

do narcisismo e das dinâmicas de poder que permeiam muitos relacionamentos, proporcionando insights valiosos para as leitoras poderem entender suas experiências e encontrar o caminho para a liberdade.

É fundamental que as mulheres compreendam que a mudança é possível, mesmo em meio a situações que parecem sem saída. O Dr. Rosenberg enfatiza a importância do autoconhecimento e da busca por ajuda profissional, ressaltando que a terapia pode ser um pilar fundamental na jornada de recuperação.

Este livro é um convite à reflexão e à ação. Cada capítulo é uma oportunidade de aprender sobre si mesma, de desafiar crenças limitantes e de tomar decisões que priorizem o seu bem-estar. A mensagem central é clara: você não precisa ser mais uma vítima das circunstâncias e das estatísticas; é possível transformar dor em força e sofrimento em liberdade.

Se você se encontra presa em um relacionamento abusivo, saiba que não está sozinha. A mudança começa com a conscientização e a disposição de buscar apoio. Não se culpe pelas dificuldades que enfrenta; ao contrário, reconheça que cada dia que você luta é uma prova de sua força.

O Dr. Rosenberg me ajudou a dar os primeiros passos em direção à minha liberdade com propósito. Assim, espero que essas páginas também te inspirem a acreditar em si mesma, a buscar apoio e a se permitir redescobrir quem você realmente é. Acredite: a transformação é possível, pois você é digna de uma vida cheia de amor, respeito e felicidade, mesmo diante das adversidades.

Por Claudia Alves



INTRODUÇÃO

O AMOR QUE APAGA TAMBÉM MACHUCA

Você não chegou até aqui por acaso.

Talvez tenha começado a ler este livro após mais uma briga.

Mais uma promessa.

Mais uma noite em que se sentiu culpado por existir, e ainda assim não conseguiu ir embora.

Ou talvez já tenha saído.

Mas ainda carrega o eco daquela voz.

Ainda duvida de si.

Ainda se pergunta:

“Como eu fui parar nisso?”

“Por que é tão difícil soltar quem me machuca?”

“Será que sou eu o problema?”

Como psicólogo clínico, já ouvi essas perguntas na voz de muitas pessoas.

Gente forte, sensível, inteligente, mas profundamente cansada.

Gente que viveu um relacionamento onde o amor vinha com a culpa, o cuidado vinha com controle, e a presença do outro era mais sufocante do que libertadora.

E foi ao escutar essas histórias, com o coração atento e a alma em campo, que nasceu este livro.

Um livro para quem amou demais e se perdeu no meio

Este não é um livro técnico.

Mas ele é terapêutico.

É uma travessia dividida em capítulos que funcionam como sessões de lucidez emocional, onde você vai:

- Entender o ciclo do narcisismo.
- Identificar padrões de manipulação.
- Reconhecer suas feridas que se ligaram ao outro.
- Aprender a colocar limites com firmeza e afeto.
- E, acima de tudo, se reencontrar com você.

Aqui, você não vai encontrar fórmulas prontas.

Vai encontrar clareza, humanidade, exercícios práticos e perguntas que podem mudar sua história.

Psicologia do Propósito: quando a dor vira caminho

Ao longo da minha trajetória como terapeuta e autor, desenvolvi o que chamo de Psicologia do Propósito, uma abordagem que integra psicologia, espiritualidade prática, inteligência emocional, Terapia dos Esquemas, Logoterapia, ACT, TCC, Eneagrama e compaixão ativa.

Neste livro, essa abordagem vai te auxiliar a:

- Entender o que você viveu sem se vitimizar.
- Curar sem endurecer.
- Se libertar **sem precisar odiar o outro**.

Você também conhecerá um conceito que criei na Psicologia do Propósito e que percorre muitas dessas histórias: o Alzheimer Emocional, aquele apagamento psíquico seletivo que faz a vítima

esquecer, emocionalmente, tudo que sofreu, sempre que o abusador promete mudar.

Um ciclo invisível, que só se quebra com consciência, apoio e um reencontro profundo com o próprio valor.

Você não está quebrado. Você está voltando para si

Se você viveu um relacionamento abusivo com um narcisista, este livro não vai apenas te explicar.

Vai te acompanhar.

Vai te fortalecer.

E vai te lembrar que você não precisa carregar para sempre as cicatrizes do que te fizeram acreditar que era amor.

Este livro não é sobre eles.

É sobre você.

E a partir de agora, você começa a caminhar com mais verdade, mais coragem e, acima de tudo, mais propósito.

Bem-vindo à sua própria liberdade.

Felipe S. Rosenberg

Psicólogo Clínico | CRP 06/136317

Criador da Psicologia do Propósito



PARTE 1

O LABIRINTO NARCISISTA

ENTENDENDO O CATIVEIRO EMOCIONAL

“Agora que você já reconheceu a dor que o trouxe até aqui, chegou o momento de entender como ela foi plantada. Vamos juntos adentrar o labirinto onde o amor virou armadilha e a luz virou isca.”



O ENCANTAMENTO QUE CEGA

COMO O INÍCIO SEDUTOR ABRE A PORTA PARA O ABUSO NARCISISTA

A armadilha do encantamento

Você se lembra de quando o encontrou? Tudo parecia mágico. Um olhar que atravessava você, palavras doces na medida certa, uma sintonia quase mística. Parecia um encontro de almas. Você sentiu que, finalmente, havia encontrado alguém que te via de verdade. E talvez tenha mesmo sido visto, mas não como você é, e sim como ele precisava que você fosse para alimentar o próprio ego.

Este é o início clássico da armadilha narcisista: a idealização.

História simbólica: Clara e o reflexo dourado

Clara, uma mulher inteligente, sensível e criativa, conheceu Daniel numa palestra sobre inteligência emocional. Ele parecia tudo o que ela sonhava: carismático, sensível, espiritualizado. Em poucas semanas,

ela já se via moldando sua rotina para agradá-lo. Quando amigos apontavam que ele era controlador, ela dizia: “Vocês não o conhecem como eu o conheço”.

Mas Clara não via que aquilo não era amor, era um reflexo dourado projetado por Daniel. E ela, como uma flor em busca de sol, havia girado inteira para ele.

Entenda o que acontece: neuroquímica e carência emocional

No início, o narcisista ativa em você uma descarga de dopamina e ocitocina. O encantamento mexe com seu sistema límbico, o cérebro do afeto e da recompensa, criando uma conexão intensa, rápida e viciante. Isso acontece, especialmente, se você tem feridas de infância relacionadas à validação, abandono ou invisibilidade.



Reflexão terapêutica

“Será que eu me apaixonei por quem ele era ou por como ele me fazia sentir?”

Esse encantamento inicial diz mais sobre as suas carências do que sobre a outra pessoa.

Exercício prático — O espelho do início

Pegue um caderno e responda com sinceridade:

- + Quais qualidades você enxergou nessa pessoa nos primeiros encontros?
- + O que ela fazia que te fazia se sentir “especial”?
- + O que você ignorou porque “estava apaixonado(a)”?
- + Que partes suas foram ativadas nesse encantamento? (ex: desejo de ser visto, cuidado, segurança, pertencimento, proteção...)

Depois, escreva uma carta (que não será enviada) para essa pessoa, agradecendo pelo que ela te fez sentir no início. Em seguida, leia em voz alta e queime ou rasgue, simbolizando o início do desligamento do vínculo idealizado.

Convite de autoconhecimento

Na Psicologia do Propósito, dizemos que o encantamento narcisista ativa a ilusão do preenchimento. Mas o propósito não é se perder no outro, é se encontrar em si.

Comece a reparar: com quem você se sente mais você mesmo? E com quem você se sente uma versão editada de si?