



**ROMPIMENTO  
AMOROSO E A  
FERIDA DO EGO**



# **Quem é Ana Oliveira e qual sua relação com esse assunto?**

Assim como várias mulheres, eu fui vítima de violência doméstica na minha segunda gravidez. Tive um parto prematuro onde quase morremos eu e meu filho, que nasceu com 1,450 kg e ficou na UTI por mais de um mês. Como se não bastasse, anos depois, dando a SEGUNDA CHANCE, que NÃO RECOMENDO que ninguém dê, eu e meus 2 filhos fomos submetidos a um cárcere privado e depois disso foi uma sequência de violências morais por vários órgãos públicos que deveriam nos acolher e ajudar, mas infelizmente não fizeram isso.

Estou aqui hoje para transformar essa DOR em ajuda para outras mulheres que passaram por qualquer tipo de abuso.

O primeiro trabalho começou em 2020, com o perfil [@superando.relacoes.abusivas](https://www.instagram.com/superando.relacoes.abusivas) onde abordo os temas da violência, narcisismo e todos os tipos de abuso que sofremos.

E com a Escola do Recomeço para Mulheres meu desejo é que cresçamos juntas em conhecimento e autoconhecimento para que possamos reagir e

combater a falta de sororidade e a rivalidade feminina e nos unir em solidariedade umas com as outras para que a sociedade seja um local onde nos sintamos seguras e felizes.

Desejo que essa leitura possa lhe ajudar a sair desse local difícil que entramos assim que passamos por um rompimento amoroso, que é a ferida causada em nosso Ego.

Um fraterno abraço,*Ana Oliveira*

ESCOLA DO  
**RECOMEÇO**  
PARA MULHERES

# **Rompimento Amoroso e a Ferida do Ego**

Como mentora de mulheres desde 2020, tenho percebido que o rompimento das relações amorosas causa feridas em nosso ego e muitas mulheres se sentem abandonadas, trocadas, inferiores. Isso acaba impactando negativamente no nosso processo de reconstrução quando estamos saindo de um relacionamento tóxico/abusivo.

Baseado nessa percepção e por ter feito uma formação em Psicanálise Clínica, decidi estudar sobre esse assunto e escrever essa pequena cartilha com a intenção de que sirva de elucidação e orientação para todas aquelas que estejam se sentindo sem forças e incapazes de iniciarem sua nova vida.

Para começar vamos ter uma compreensão psicológica sobre o Ego.

## **Qual o papel do ego na nossa reconstrução?**

Para entender melhor, precisamos compreender o que é o ego. Ele é a **parte da nossa psique que organiza a identidade**, é a voz que diz “eu sou”, “eu existo”.

Ele nos ajuda a diferenciar quem somos do que o mundo espera de nós, nos ajuda a construir uma narrativa sobre nossa vida e a definir limites, escolhas e projetos.

Ou seja, sem o ego, não há senso de identidade nem possibilidade de ação no mundo.

## **E por que o ego sofre no rompimento?**

Porque ele busca **aprovação, reconhecimento e pertencimento**. Quando um relacionamento acaba, especialmente se houve rejeição, o ego entende como se não fossemos boas o suficiente e que o nosso valor foi negado, causando o que chamamos de **ferida narcísica**, uma dor no nosso senso de identidade e de dignidade.

Vamos entender mais detalhadamente sobre isso a seguir.

# **1.O que acontece psicologicamente no ego após o rompimento?**

**A Ferida narcísica:** Freud descreveu que quando perdemos alguém a quem estávamos investindo libido (amor, energia psíquica), sofremos não apenas a ausência do outro, mas também uma ferida em nosso próprio narcisismo. A sensação de ser “trocada” ou “abandonada” desperta a ideia de não ser “suficiente”.

## **Mas o que é a ferida narcísica?**

Esse termo vem de **Freud (1914)** em seu livro *Introdução ao Narcisismo*, onde ele descreve que cada pessoa constrói uma imagem de si mesma baseada em reconhecimento, amor e aprovação. Quando algo ameaça essa imagem — como ser rejeitada ou trocada — sentimos uma dor profunda no ego.

Essa dor não é apenas pela perda do outro, mas também pelo impacto em como **nós nos vemos**:

- “Se ele me deixou, é porque não sou boa o suficiente.”
- “Se me trocaram, significa que sou inferior.”

Ou seja, a ferida narcísica é o abalo da **autoimagem idealizada** que tínhamos.

Ela se manifesta através de:

- **Sentimento de humilhação** → “fui rejeitada publicamente, estou exposta.”
- **Sensação de inferioridade** → comparação com a nova parceira, com amigas, ou com o padrão de “mulher ideal”.
- **Culpa e autocrítica** → buscar erros em si mesma (“o que fiz de errado?”).
- **Desejo de provar valor** → tentar mostrar ao ex (ou ao mundo) que é desejável, competente, melhor.

E no contexto de nós mulheres, o patriarcado amplifica essa ferida porque nos ensina que o **amor romântico** é a validação máxima da nossa existência.

Coloca a mulher como **objeto de escolha** (ser escolhida é igual a ser valiosa) e faz da “substituição” por outra mulher uma espécie de sentença de fracasso pessoal.

Assim, a ferida narcísica não é só individual, mas também **cultural**.

## **E por que precisamos curar essa ferida?**

Porque se a ferida narcísica não é curada ela causará na nossa vida pessoal, a repetição de padrões de dependência emocional, vai fazer com que busquemos relações apenas para provar nosso valor e nos fará ficar presas em comparações e inseguranças.

Já na vida profissional, podemos sentir medo de nos expormos ou assumir projetos por conta da insegurança, além da dificuldade de aceitar críticas sem desmoronar e uma tendência em nos submetermos a ambientes de trabalho tóxicos para manter a aprovação.

Isso tudo acontece porque a dor não elaborada no campo afetivo **transborda** para outras áreas da vida.

Mas o ego pode agir como aliado na nossa reconstrução.

Curar a ferida não significa “eliminar o ego”, mas **reconstruí-lo de forma mais saudável**, pois um ego ferido diz: “Eu só tenho valor se alguém me escolher”, mas um ego curado diz: “Eu tenho valor porque existo, e posso escolher também.”

Quando o ego é fortalecido de forma equilibrada na nossa vida, nós nos relacionamos com mais liberdade e menos dependência e na vida profissional,

assumimos projetos, colocamos nossa voz e acreditamos em nossa competência.

Em síntese, o ego é como uma **armadura psíquica**, quando está rachada pela ferida narcísica, tudo fere, tudo machuca, mas quando é reparada, torna-se um suporte firme para a nossa jornada de reconstrução pessoal.

Curar a dor do ego é essencial porque só assim podemos liberar energia psíquica para crescer, criar e avançar — sem ficar presas na sombra do passado e de relacionamentos falidos e que não fazem mais sentido para nós.

## **Outras situações que ocorrem psicologicamente no ego após o rompimento:**

**Identidade vinculada ao outro:** Muitos relacionamentos (sobretudo em contextos patriarcais) estruturam a nossa identidade em função do nosso parceiro. Quando a relação termina, há um abalo no *self* — “quem sou sem ele?”.

**Ego e comparação social:** A perda ativa mecanismos de comparação (“sou pior do que a nova parceira”, “sou menos desejada”), aumentando sentimentos de

inferioridade e baixa autoestima (Festinger, 1954, Teoria da Comparaçāo Social).

De acordo com Leon Festinger, a teoria de comparação social é um conceito psicológico que sugere que as pessoas têm uma tendência natural de avaliar suas próprias habilidades, opiniões e atitudes em relação aos outros. De acordo com essa teoria, as pessoas fazem comparações sociais para determinar seu próprio desempenho e autoestima. Festinger argumenta que essas comparações são feitas para avaliar se estamos indo bem ou mal em relação aos outros, e que essas comparações têm um impacto significativo em nossa autoimagem e autoestima.

**Ego x Self:** Psicologias humanistas (como Carl Rogers) lembram que o ego é apenas uma parte de quem somos — uma máscara social, uma narrativa — mas não o todo. Confundir o ego ferido com a nossa essência pode nos aprisionar na dor e nos paralisar.

## 2. A dimensão de gênero e o patriarcado

A culpa e a desvalorização feminina são reforçadas pelo patriarcado através da ideia de que o nosso valor está em “reter” o parceiro, ser escolhida e mantida como “a oficial”. Quando ocorre a separação, essa lógica machista transforma o fim em um “fracasso feminino”, ferindo ainda mais o nosso ego, e nos esquecemos que para um relacionamento dar certo, depende das duas pessoas e não apenas de uma.

Associado a isso, a rivalidade feminina faz com que muitas vezes, em vez de direcionar a raiva ao parceiro ou ao sistema que gerou a desigualdade, a nossa dor é projetada contra a outra mulher (a “nova”), o que aprofunda a sensação de ser “trocada”.

E para completar, ficamos sujeitas à perda do status social, pois a mulher separada, em pleno século XXI ainda carrega estígmas sociais (a “encalhada”, a “problemática”, a “difícil”), o que reforça a ferida narcísica e a nossa vulnerabilidade emocional.

Existem alguns caminhos de reconstrução pessoal, e um deles é separar **ego de essência**, compreendendo que “não ser escolhida” não significa “não ter valor”. O nosso ego sofre com a rejeição, mas a nossa essência permanece intacta.

Fazer um movimento para resgatar a nossa autonomia, retomando projetos que possam estar engavetados, criar nossa rede de apoio, sustentar o autocuidado, fortalece o nosso *self* além do nosso ego ferido.

Começar um processo de ressignificação, transformando o rompimento em oportunidade de olhar para si, identificar padrões de dependência emocional, e construir novas formas de relação consigo mesma e com o mundo.

Trabalhar a espiritualidade individual e práticas integrativas faz com que muitas mulheres encontrem alívio ao perceberem que a vida tem dimensões mais amplas do que o reconhecimento amoroso — seja pela arte, pela meditação, pela ancestralidade ou pela sororidade.

Abaixo selecionei algumas atividades práticas que podem fazer sentido para que você inicie seu processo de cura e restauração da sua autoconfiança.

## ATIVIDADES PRÁTICAS

### 1. Reconhecer a dor sem se confundir com ela

**Reflexão:** “Estou sentindo que fui rejeitada, mas eu não sou a rejeição. Eu continuo sendo eu, inteira.”

**Exercício:** Escreva em uma folha:

- O que eu *sinto* agora.
- O que eu *penso* sobre mim.
- O que é apenas um julgamento do meu ego ferido e não a minha verdade.

### 2. Separar ego e essência

O **ego** é a parte que busca aprovação, comparação e reconhecimento. A **essência** é quem você é, independentemente de quem fica ou vai embora.

**Exercício:** Faça uma lista de 5 coisas que fazem parte da sua essência (ex.: criatividade, coragem, generosidade, intuição, humor).

### **3. Olhar para a narrativa patriarcal**

O sistema nos ensinou que ser “escolhida” dá valor à mulher. Mas isso é um mito que nos aprisiona.

**Pergunta prática:** Se eu não tivesse aprendido que meu valor depende de um homem, como eu interpretaria esse rompimento?

### **4. Reapropriar-se da própria vida**

**Exercício de poder:** Anote 3 pequenas ações que você pode fazer por si mesma nesta semana (ex.: começar uma aula de dança, ligar para uma amiga, retomar um livro). Isso fortalece o **self** além do ego.

### **5. Ritual simbólico de libertação**

Pegue uma folha e escreva tudo o que você sente que perdeu com essa relação. Depois, escreva tudo o que pode nascer a partir desse espaço vazio. Queime, rasgue ou guarde esse papel como símbolo de que você escolhe **renascer**.

## **6. Palavra final**

O ego sofre, mas você não é só o ego. Você é corpo, mente, coração, história, potência. Um fim amoroso pode ferir, mas também pode ser a chance de voltar a si mesma, mais inteira do que nunca.

### **Exercícios para trabalhar a ferida narcísica**

#### **Como trabalhar essa ferida:**

##### **1. Nomear o que é ferida narcísica**

→ Ajuda a perceber que não é “fracasso pessoal”, mas um mecanismo psíquico natural.

Pergunte a si mesma:

- “O que dói em mim é a perda da pessoa ou é a ferida no meu ego?”
- “Estou sofrendo pela falta do outro ou porque me sinto inferior?”

## **2. Separar autoimagem do valor real**

→ “Meu ego está machucado, mas minha essência não foi diminuída.”

Você continua sendo criativa, inteligente, sensível, única.

**Exercício:** escreva uma lista de 5 qualidades suas que existiam antes da relação e continuam existindo agora.

## **3. Reconstruir a narrativa**

→ Deixar de ver o rompimento como rejeição e transformá-lo em ponto de virada para autonomia.

Transforme o pensamento:

- De → “fui rejeitada, logo não tenho valor.”
- Para → “essa experiência mostra que posso me reconstruir e descobrir novas formas de ser amada, principalmente por mim mesma.”

## 4. Ampliar fontes de reconhecimento

→ Investir em vínculos com amigas, projetos, espiritualidade, carreira. Assim, o valor não fica centralizado em um único olhar.

## 5. Ritual de libertação

Pegue uma folha e escreva:

- O que eu sinto que perdi.
- O que eu posso ganhar com esse espaço livre.  
Depois, rasgue ou queime a folha como símbolo de transformação.

## 6. Metáfora da armadura

Imagine o ego como uma armadura que rachou após a dor da rejeição.

- Pergunte-se: **onde sinto que minha armadura está rachada?** (ex: autoestima, confiança, coragem).

- Depois escreva: **como posso reparar essa rachadura?** (ex: terapia, um novo aprendizado, grupos de apoio).

## 7. Diário da essência

Todos os dias, escreva uma frase começando com:

- “Hoje eu me reconheço em...” (ex: coragem, criatividade, generosidade). Isso ajuda a separar o **valor da essência** da dor do ego.

## 8. Ritual do espelho

Olhe-se no espelho e diga:

- “Eu não sou apenas minha ferida. Eu sou minha história, minha força e meu recomeço.”

## Mensagem final

A ferida narcísica dói, mas também revela uma oportunidade:

- ◆ deixar de medir seu valor pelos olhos de quem partiu.
- ◆ reencontrar a mulher inteira que existe em você.
- ◆ construir relações futuras baseadas em escolha mútua, não em dependência.

O ego é parte de quem somos. Ele pode nos aprisionar quando está ferido, mas pode nos sustentar quando é reconstruído.

Curar a ferida narcísica é um passo essencial para liberar energia psíquica e seguir adiante — mais inteira, mais confiante, mais dona da sua própria vida.

Você não é a rejeição que sofreu. Você é a mulher que tem poder de reconstruir a própria armadura e caminhar com dignidade em sua jornada pessoal e profissional.

## **Referências bibliográficas**

- Freud, S. (1914). **Introdução ao narcisismo.**
- Rogers, C. (1961). **Tornar-se Pessoa.**
- Winnicott, D. W. (1965). **O Brincar e a Realidade** (sobre verdadeiro e falso self).
- Beauvoir, S. de (1949). **O Segundo Sexo** (sobre a mulher como “o Outro” no patriarcado).
- Butler, J. (1990). **Problemas de Gênero** (identidade como construção social).
- Festinger, L. (1954). **A Theory of Social Comparison Processes.**
- Hooks, bell (2000). **All About Love** (reflexões sobre amor, perda e patriarcado).

ESCOLA DO  
**RECOMEÇO**  
PARA MULHERES