
A Anatomia do Vínculo Traumático

Desvendando a química do
vício no Narcisista Oculto, sem
romantização, sem culpa.

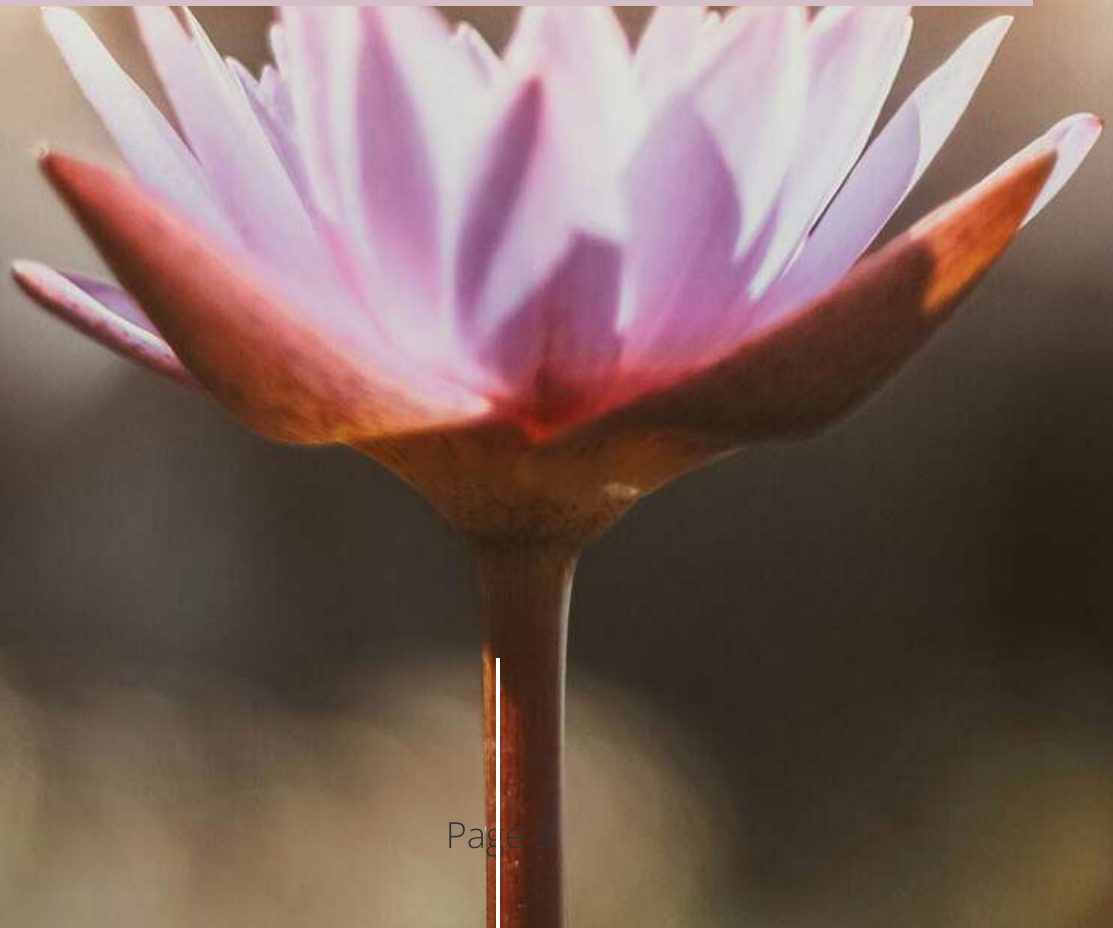
Roberta Fioravante

índice

Prefácio — Antes de tentar sair, leia isso	3
Capítulo 1 — Você não ficou louca	5
Capítulo 2 — O cérebro em abstinência	8
Capítulo 3 — O abuso que se disfarça de cuidado	12
Capítulo 4 — A triangulação invisível	16
Capítulo 5 — O bug no cérebro	19
Capítulo 6 — Desintoxicação emocional	22
Encerramento	25

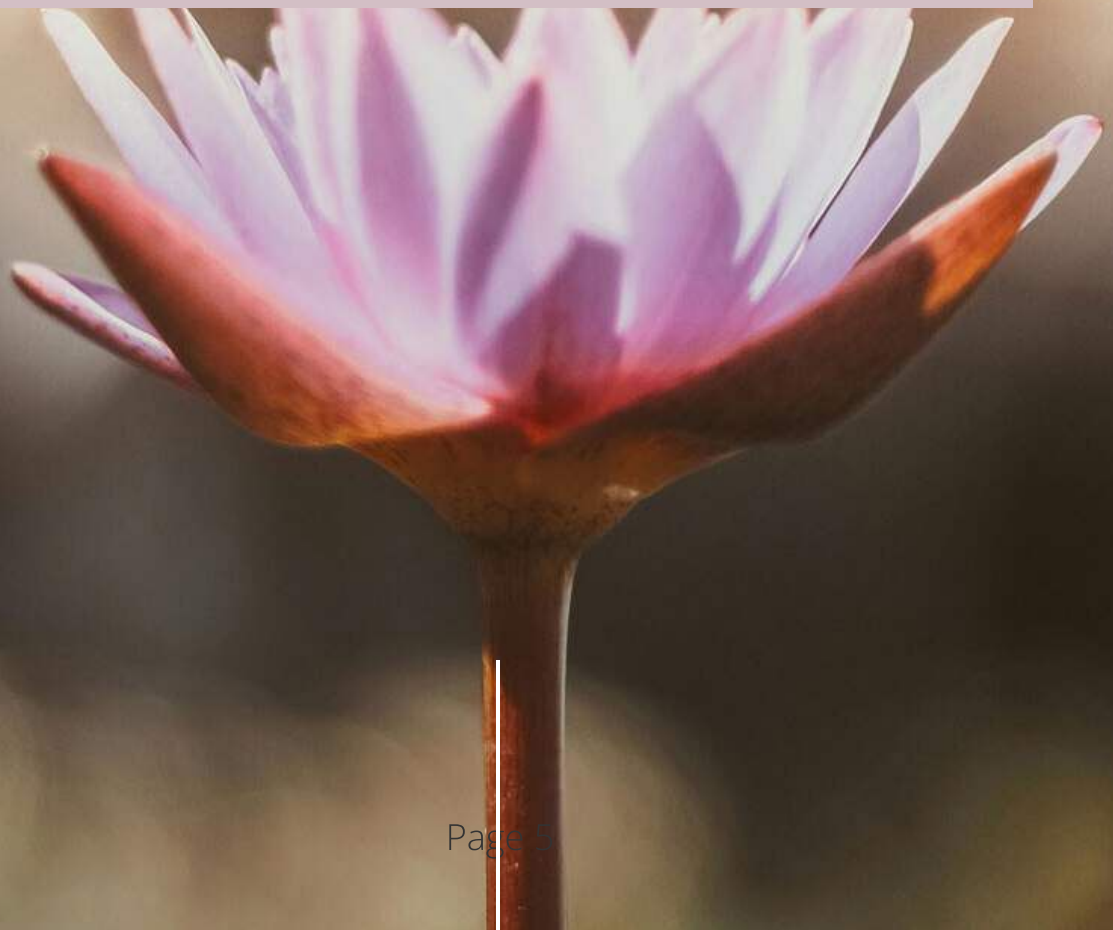
01

**Prefácio — Antes
de tentar sair, leia
isso**



02

Capítulo 1 — Você não ficou louca



Talvez essa seja a frase que você mais precise ler agora.

Porque quando um vínculo traumático se instala, a primeira coisa que se quebra não é a autoestima. É a confiança na própria percepção.

Você começa a pensar:

- “Será que eu exagerei?”
- “Talvez eu esteja sendo sensível demais.”
- “Ele não parecia uma pessoa ruim...”

E aos poucos, a dor deixa de ser um sinal de alerta e passa a ser interpretada como prova de amor.

Em diálogo — porque é assim que isso acontece por dentro

Ela: “Mas se era abuso, por que doeu tanto perder?”

A voz que faltou: “Porque o cérebro confunde intensidade com vínculo quando está em privação. Dor constante cria apego. Não por amor — por sobrevivência.”



Isso é difícil de aceitar, eu sei. Mas é libertador entender.

Você não ficou presa porque ele era incrível. Você ficou presa porque o sistema emocional foi levado ao limite — e depois aliviado.

Repetidamente.

Aqui está a verdade que ninguém diz claramente:

Isso não é amor. É química.

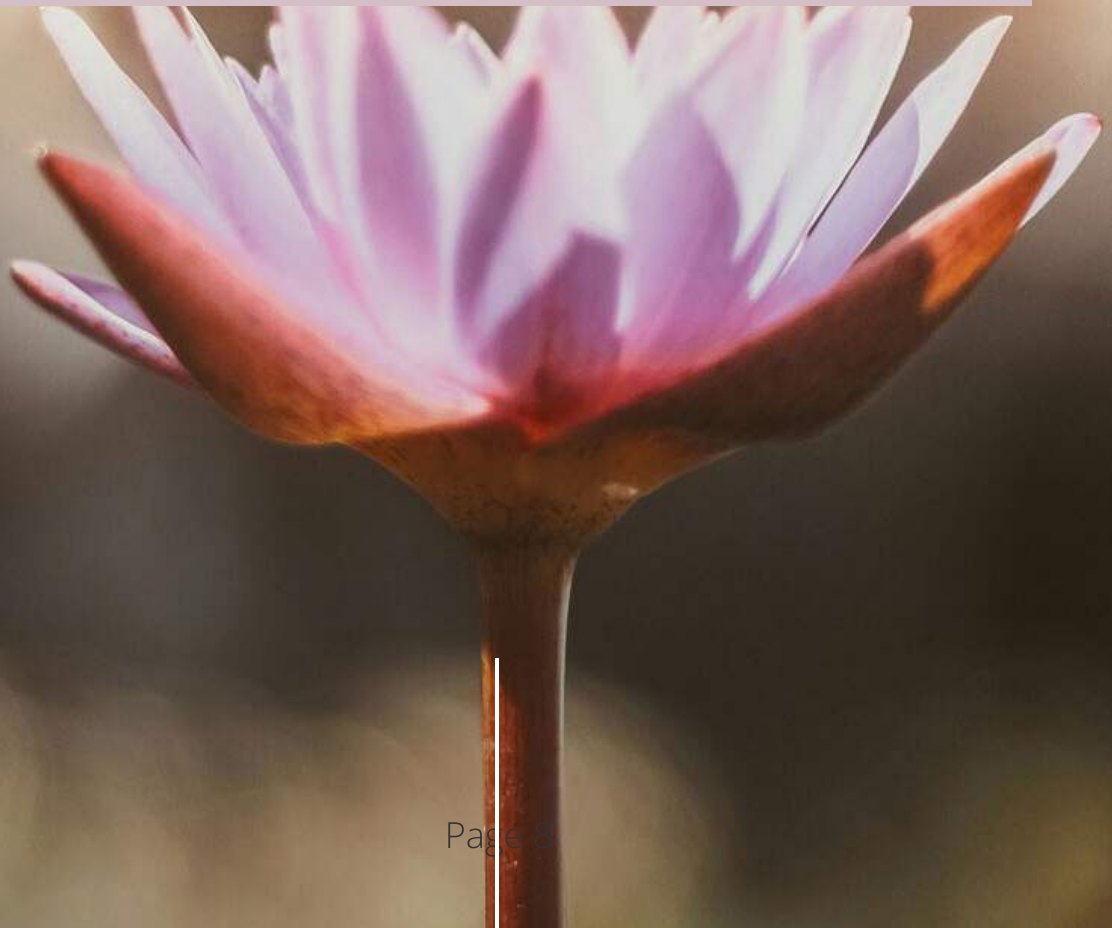
O vínculo traumático não nasce do cuidado, da constância ou da segurança. Ele nasce do vai e vem, do calor seguido de frio, da presença seguida de silêncio.

E isso nos leva ao cérebro.



03

Capítulo 2 — O cérebro em abstinência





Saber que machuca não faz a vontade passar. E isso costuma desesperar quem está tentando sair.

Você pensa:

“Eu sei que isso me faz mal. Então por que eu ainda quero?”

Porque o seu corpo não obedece argumentos. Ele responde a estímulos.

E o tipo de vínculo que você viveu funciona como um sistema de reforço intermitente.

Pensa numa máquina de caça-níquel. Se ela nunca desse prêmio, você pararia de jogar. Se desse sempre, perderia a graça.

Mas ela dá às vezes. Sem aviso. Sem lógica.

E é isso que prende.

No vínculo traumático, o ciclo costuma ser assim:

- Fase 1 — Conexão intensa Atenção, espelhamento, sensação de ser especial. O cérebro libera dopamina e ocitocina. Você se sente “vista”.
- Fase 2 — Retirada Frieza, silêncio, crítica velada, distância. O corpo entra em alerta. O cortisol sobe. Você tenta consertar.
- Fase 3 — Alívio Uma migalha. Uma mensagem. Um momento de normalidade. O alívio é tão grande que o cérebro registra:

“Essa pessoa é a cura.”

Só que ela também foi a causa.

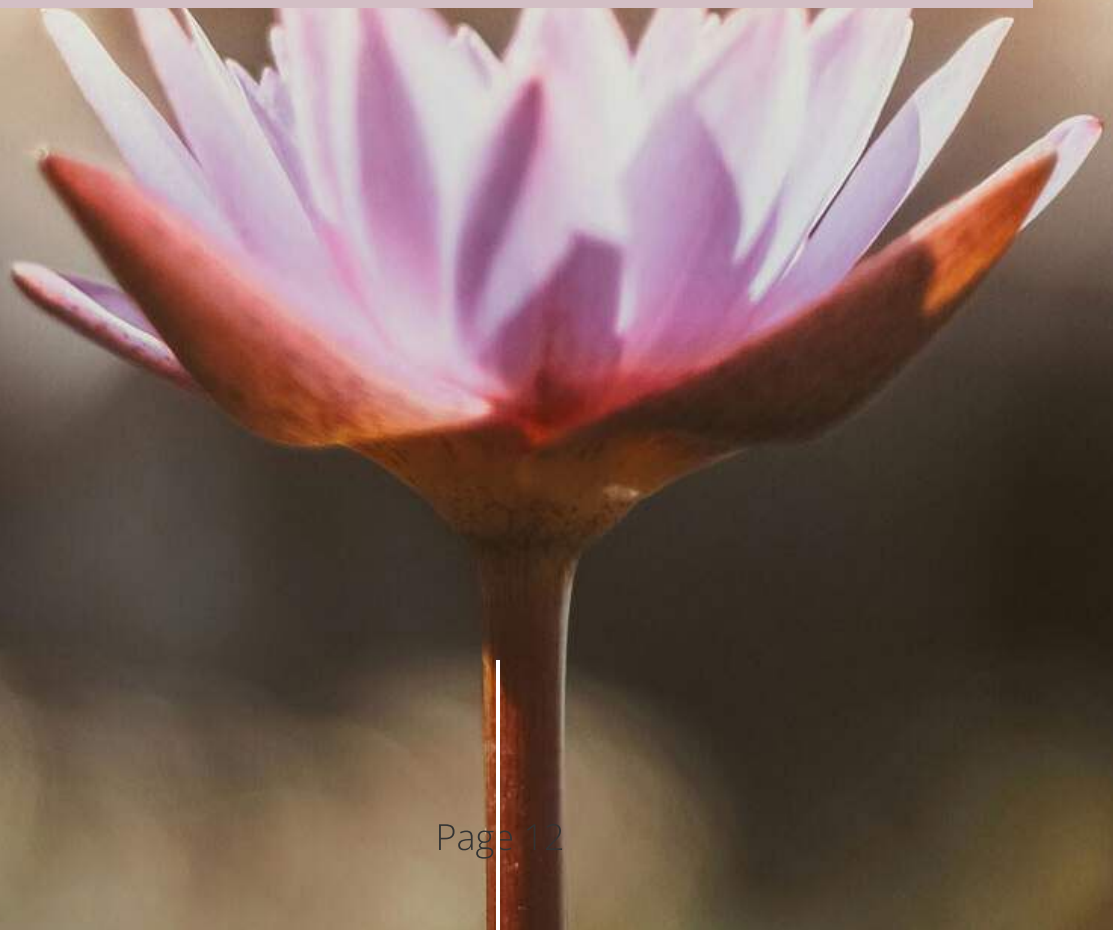
Em diálogo — o que quase ninguém te explicou

Ela: “Então eu não sinto saudade dele?”



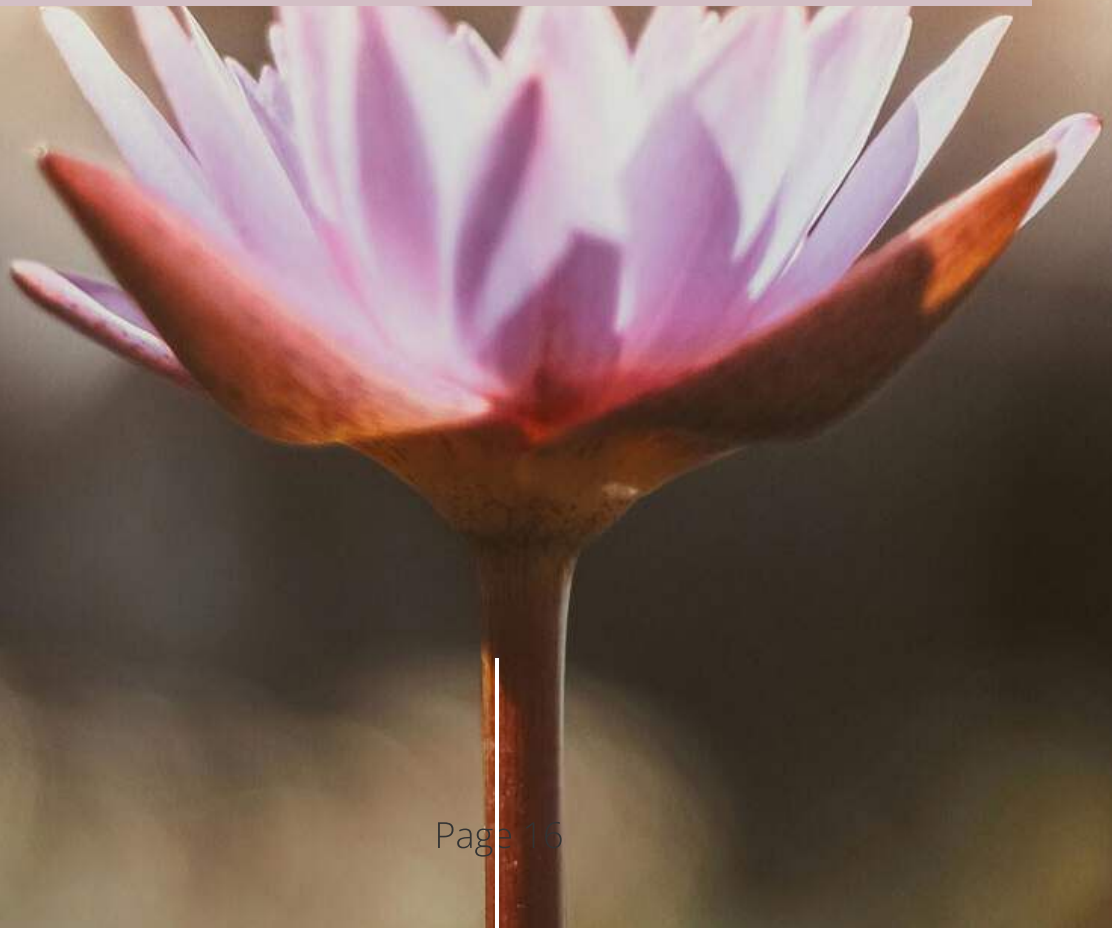
04

Capítulo 3 — O abuso que se disfarça de cuidado



05

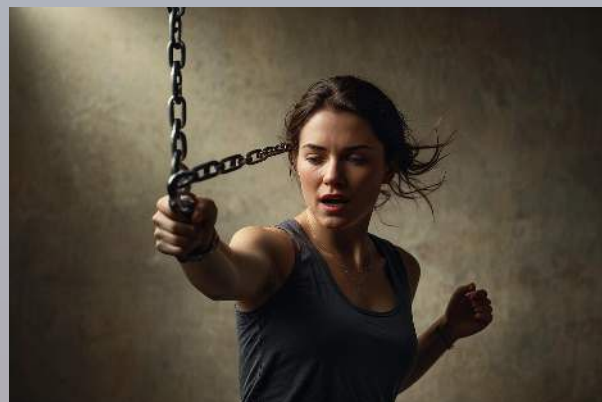
Capítulo 4 — A triangulação invisível



Você começa a viver em estado de vigilância emocional. Tentando prever humor. Tentando evitar silêncio. Tentando manter algo que nunca esteve realmente nas suas mãos.

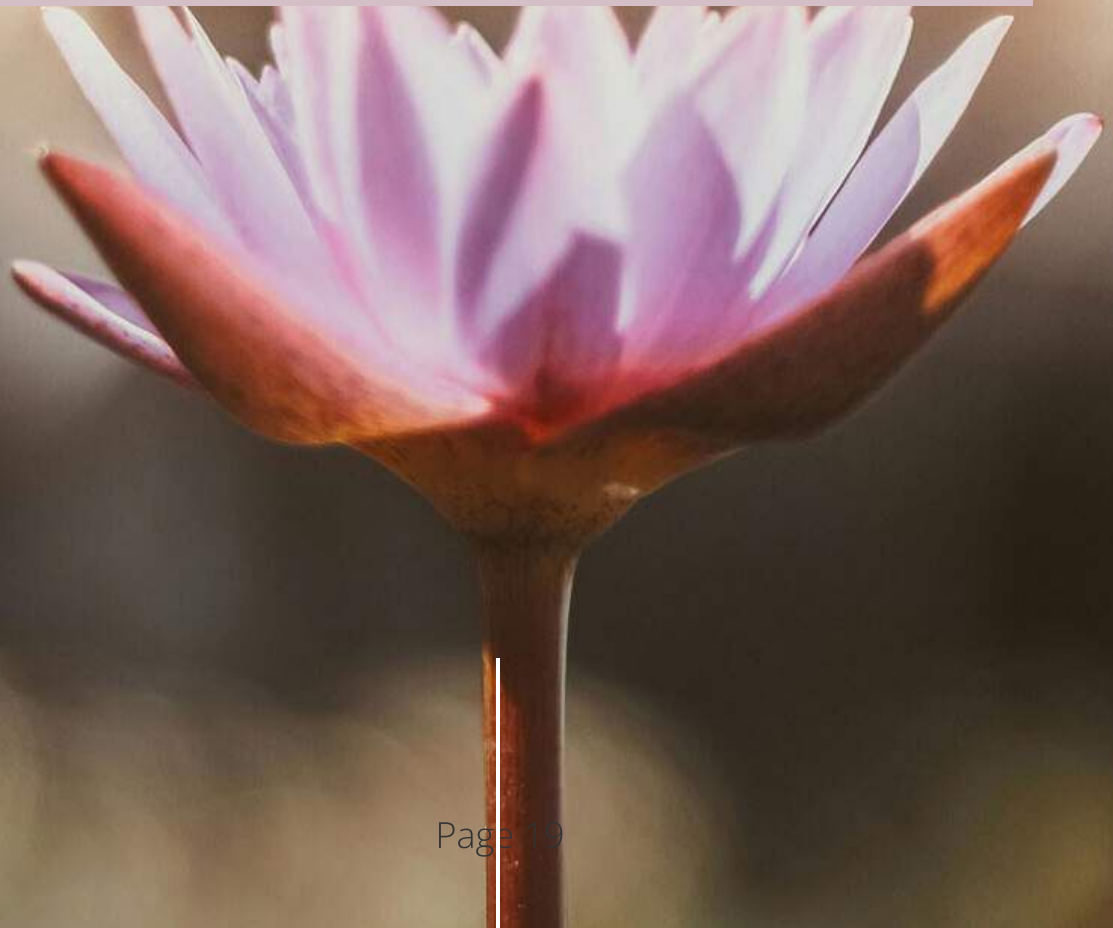
E, aos poucos, sua vida começa a girar em torno de não perder.

Não de viver.



06

Capítulo 5 — O bug no cérebro



Chega um ponto em que a dor não é só emocional. Ela vira confusão mental.

Você tenta juntar peças que não encaixam:

- A pessoa que te olhava nos olhos e dizia que você era especial
- A mesma pessoa que some, silencia, minimiza, invalida

E o cérebro entra em curto.



Isso tem nome: dissonância cognitiva.

É quando duas realidades opostas coexistem — e a mente tenta desesperadamente mantê-las juntas para não quebrar a história inteira.

Em diálogo — onde o bug aparece

Ela: “Mas ele não parecia uma pessoa ruim...”

A voz que faltou: “Ele não precisava parecer ruim. Precisava confundir.”

Para aliviar o conflito interno, o cérebro faz algo perigoso: ele escolhe preservar a imagem do outro e sacrificar a própria percepção.

Então surgem pensamentos como:

- “Ele está passando por um momento difícil.”
- “Talvez eu tenha exigido demais.”
- “Se eu for mais paciente, melhora.”

Sem perceber, você vira advogada de defesa de quem te machuca.



Não porque você é ingênua. Mas porque admitir a verdade completa doeria mais naquele momento.

O preço disso é alto.

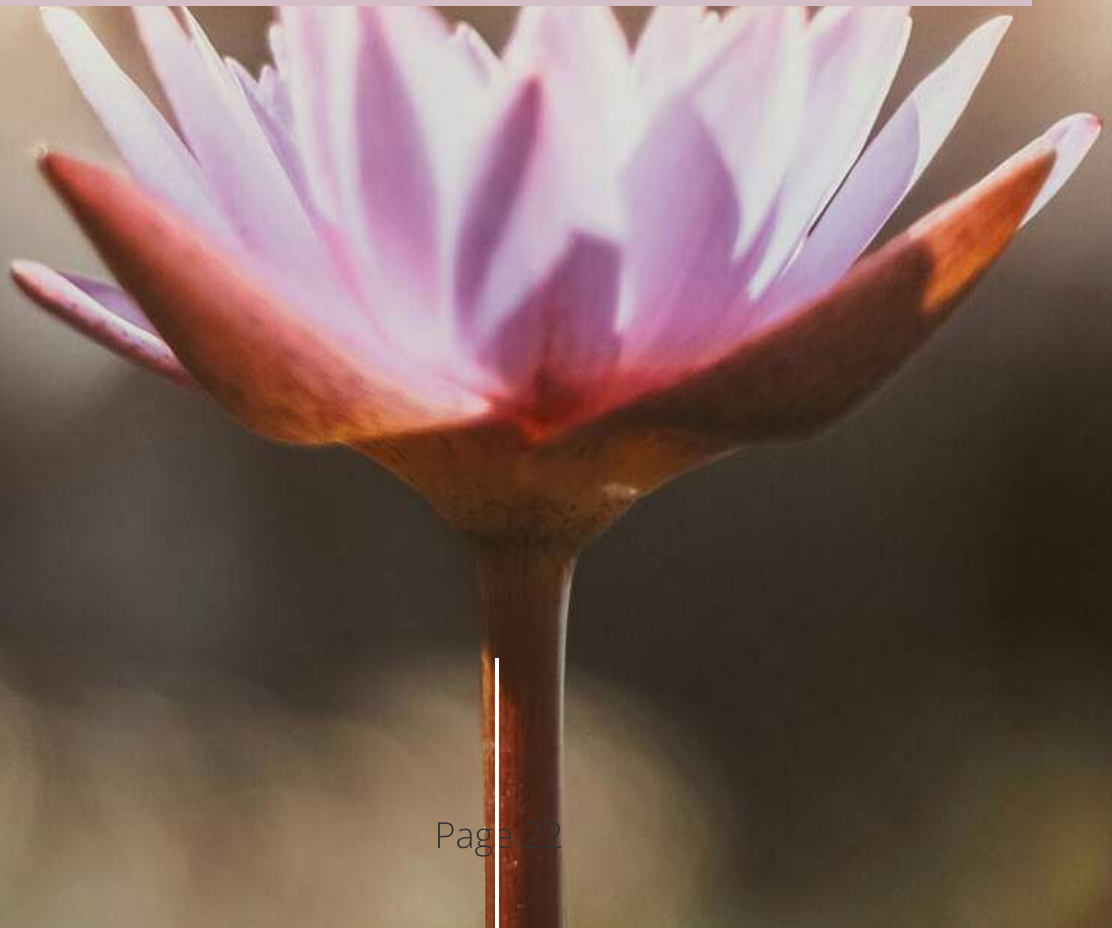
Quando você passa tempo demais explicando o comportamento de alguém, você começa a desacreditar do seu próprio sentir.

E isso é devastador.

Porque o problema deixa de ser o que acontece e passa a ser quem você acha que é.

07

Capítulo 6 — Desintoxicação emocional



Sair de um vínculo traumático não parece libertação no começo. Parece queda.

E isso assusta.

Você pode sentir:

- aperto no peito
- ansiedade sem motivo aparente
- vontade urgente de contato
- saudade que não faz sentido

Isso não significa que você errou ao sair. Significa que o corpo está em retirada.

Em diálogo — o medo mais comum

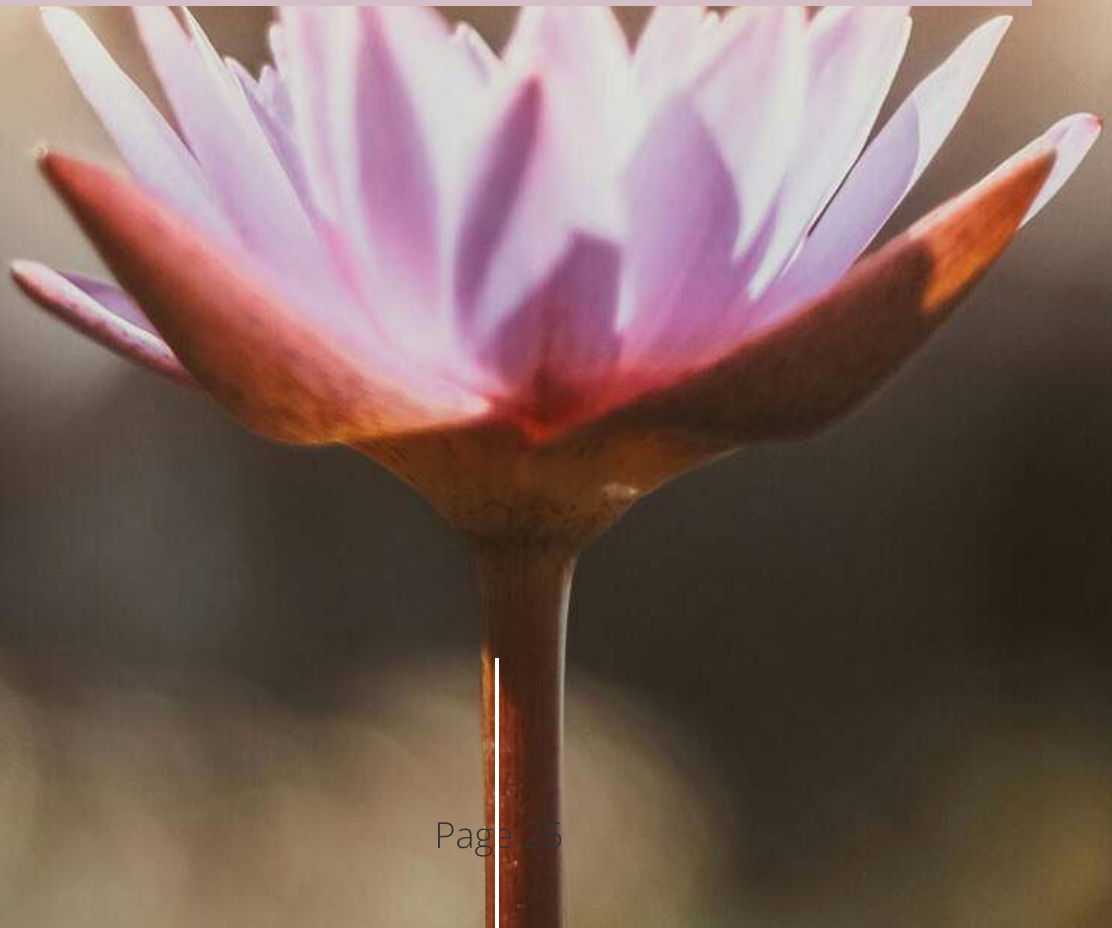
Ela: “Se eu parar de falar com ele, essa dor vai me matar?”

A voz que faltou: “Não. Ela vai passar por você. Mas vai gritar enquanto passa.”



08

Encerramento



A Anatomia do...

A Anatomia do Vínculo Traumático desvenda a complexidade de relações que confundem amor e dor, revelando como ciclos de abuso disfarçados de cuidado podem aprisionar emocionalmente. Com uma abordagem honesta, o livro encoraja a reflexão sobre a própria percepção e a luta interna para entender a dor que se sente. Aqui, o caminho para a recuperação não exige pressa, mas sim a libertação da culpa e o reconhecimento de que a verdadeira força está em parar de se abandonar.