

“NA BOCA DE QUEM NÃO PRESTA, NÃO VALHO NADA”: QUEM DETÉM O PODER DE VALIDAR NOSSO VALOR DIANTE DO OLHAR INVEJOSO DO OUTRO?

Andrea Almeida Zamorano¹.

Centro Universitário UNIFAVENI.

RESUMO: Este artigo analisa os mecanismos de projeção psicológica e hostilidade interpessoal associados à inveja a partir da expressão popular “Na boca de quem não presta, não valho nada”. O objetivo geral é discutir como a desvalorização verbal opera como um mecanismo de defesa do sujeito invejoso para mitigar o sofrimento gerado pela percepção de sua própria falta ou inferioridade, identificando os impactos na saúde mental da vítima. Utilizando uma abordagem metodológica qualitativa, exploratória e fenomenológica, foram coletados relatos profundos de sujeitos que vivenciaram processos agudos de difamação social e profissional. Os resultados indicam que o discurso hostil atua como um “espelho invertido”, revelando mais sobre as vulnerabilidades inconscientes do agressor do que sobre os atributos da vítima. Conclui-se que o enfrentamento dessas dinâmicas exige o fortalecimento da autoeficácia e o deslocamento do eixo de validação do olhar externo para a identidade interna, permitindo a neutralização psicológica do ruído depreciativo.

PALAVRAS-CHAVE: Projeção da inveja. Assédio moral. Alienação do autovalor.

“IN THE MOUTHS OF THE UNWORTHY, I AM WORTHLESS”: WHO HOLDS THE POWER TO VALIDATE OUR WORTH IN THE FACE OF ANOTHER’S ENVIOUS GAZE?

ABSTRACT: This article analyzes the mechanisms of psychological projection and interpersonal hostility associated with envy, based on the popular expression “In the mouth of those who are worthless, I am worth nothing”. The general objective is to discuss how verbal devaluation operates as a defense mechanism for the envious subject to mitigate the suffering generated by the perception of their own lack or inferiority, identifying the impacts on the victim’s mental health. Utilizing a qualitative, exploratory, and phenomenological methodological approach, profound reports were collected from individuals who experienced severe processes of social and professional defamation. The results indicate that hostile discourse acts as an “inverted mirror”, revealing more about the aggressor’s unconscious vulnerabilities than the victim’s attributes. It is concluded that coping with these dynamics requires the strengthening of self-efficacy and the displacement of the validation axis from the external gaze to the internal identity, allowing the psychological neutralization of depreciating noise.

KEYWORDS: Projection of envy. Workplace bullying. Alienation of self-worth.

INTRODUÇÃO

A sabedoria popular frequentemente encapsula complexas verdades psicológicas em aforismos cotidianos. A máxima “Na boca de quem não presta, não valho nada” traduz, com precisão cirúrgica, a angústia da vulnerabilidade reputacional perante o julgamento alheio. No entanto, o que aparenta ser uma constatação de impotência social esconde, sob uma lente psicodinâmica, um sofisticado mecanismo de defesa e interação patológica: a projeção da inveja.

Nas dinâmicas sociais contemporâneas, marcadas pela hiperexposição da intimidade e pelo imperativo do sucesso performático, a comparação social tornou-se um subproduto inevitável e diário. Segundo a perspectiva de Smith (2026), o indivíduo é constantemente bombardeado por narrativas de triunfo alheio, o que exacerba, de forma latente, o sentimento de inadequação interna naqueles que se percebem estagnados. É nesse terreno fértil que a inveja germina, abandonando o campo do sofrimento silencioso para se converter em agressão verbal explícita e campanhas de desvalidação pública.

A inveja, historicamente tratada como tabu moral, constitui uma dor psicológica originada a partir da comparação social desfavorável. Como postula Klein (2024), quando o sujeito se depara com o sucesso, o brilho ou o atributo do outro (seja material ou subjetivo) e percebe escassas perspectivas de alcançá-lo, o Ego sofre uma ferida narcísica profunda. Para aplacar essa dor, o psiquismo recorre à projeção, transformando a admiração ferida em hostilidade ativa, tais como a fofoca, o cancelamento ou a difamação. Essa hostilidade relacional, conforme aponta de Miguel (2025) ao analisar os ambientes competitivos modernos, visa restabelecer uma falsa sensação de igualdade através do rebaixamento moral daquele que se destaca. Diante desse cenário, emerge a necessidade de compreender as fronteiras entre o eu e o outro no processo de validação da identidade. Até que ponto o sujeito permite que seu valor interno seja ditado pelo veredicto de uma alteridade hostil? Amparado pelas formulações de Kernberg (2024) sobre as defesas narcisistas de desvalorização, este artigo investiga essa dinâmica, questionando os limites da validação da identidade. Busca-se compreender de quem é o poder real de arbitrar o valor humano diante do ataque projetivo, fornecendo ferramentas teóricas e práticas para a preservação da saúde mental em ambientes de alta toxicidade relacional.

A Inveja como Dor da Falta e o Ataque ao Objeto sob a Ótica Clássica e Contemporânea

Klein postula que a inveja não deseja simplesmente possuir o que o outro tem; seu ímpeto mais profundo é o de estragar o objeto bom. Ao perceber que o outro detém uma qualidade que o invejoso sente faltar em si mesmo, o Ego entra em sofrimento narcísico. A existência do brilho alheio funciona como um lembrete constante da própria incapacidade ou escassez de quem observa. Como aponta Botari (2024), a dor da comparação social desfavorável gera um sentimento de humilhação crônica que o psiquismo não consegue tolerar de forma passiva. Destarte, para que o invejoso pare de sofrer sob a sombra do sucesso alheio, ele precisa desvalorizar o objeto, “contaminando-o” por meio da crítica,

para que este perca seu valor inflacionado e deixe de agredir, ainda que involuntariamente, o ego fragilizado do observador. Complementando essa visão, Otto Kernberg oferece uma análise das personalidades narcisistas e do papel da inveja estrutural. Kernberg argumenta que indivíduos com estruturas de ego severamente fragilizadas ou com traços narcisistas patológicos utilizam a desvalorização do outro como uma tentativa desesperada de manter uma autoimagem grandiosa inflada. Se o outro é diminuído e rotulado como incompetente, farsante ou desprovido de valor moral, o invejoso consegue, temporariamente, restabelecer um equilíbrio interno artificial, sentindo-se superior na escala social.

O Mecanismo da Projeção Psicológica e a Linguagem Hostil

Sigmund Freud introduziu o conceito de projeção como um mecanismo de defesa primário através do qual o sujeito expulsa de si e localiza no outro, sentimentos, desejos ou traços de caráter que ele recusa ou desaprova em si mesmo. O indivíduo é incapaz de admitir sua própria sensação de baixa, incompetência, fracasso ou mal-estar. Consequentemente, o inconsciente opera uma inversão vetorial: em vez de reconhecer “eu me sinto inferior e incapaz diante de você”, o sujeito projeta essa inadequação no ambiente externo, formulando a narrativa de que “você é quem não vale nada”, “suas conquistas são ilegítimas” ou “sua moral é questionável”.

Na contemporaneidade, Richard H. Smith (2026), um dos principais pesquisadores da psicologia social voltada para as emoções de comparação, destaca que a linguagem é o principal veículo de externalização da projeção hostil. A fofoca, o boato e a difamação em praça pública social ou digital não operam de forma aleatória; eles seguem uma lógica de destruição reputacional sistemática. Segundo Smith (2026), o discurso difamatório — o que o ditado popular qualifica como a “boca de quem não presta” — funciona na verdade como uma confissão involuntária de indigência emocional. O agressor necessita desconstruir o valor da vítima perante o corpo social para criar uma cortina de fumaça sobre suas próprias deficiências. Conforme corroborado por Ferreira (2025), a agressividade verbal direcionada ao sucesso alheio é o sintoma visível de uma admiração traumática que sofreu uma mutação defensiva: o invejoso ama o atributo do outro, mas odeia o fato de não o possuir. Não suportando o amor transformado em dor, ele passa a odiar o portador do atributo. As redes sociais e os ambientes de trabalho modernos catalisaram esse processo. Zygmunt Bauman, ao teorizar sobre a modernidade líquida, já alertava sobre a fragilidade dos laços humanos e a mercantilização da identidade. Nesse contexto líquido, o valor do indivíduo passa a depender assustadoramente da validação digital e dos índices de aprovação externa. Como resultado, a fofoca e o “cancelamento” tornaram-se ferramentas políticas de regulação do status. Quando alguém se destaca, ativa-se o mecanismo que de Miguel (2025) denomina de “síndrome da papoula alta” (*tall poppy syndrome*): a tendência social de cortar ou rebaixar aqueles que crescem além da média do grupo, utilizando o discurso moralista para disfarçar o incômodo provocado pela assimetria de conquistas.

OBJETIVO

Analisar a dinâmica psicossocial da inveja e da projeção psicológica como determinantes da hostilidade verbal e da desvalorização interpessoal, tomando como base o aforismo popular “Na boca de quem não presta, não valho nada”.

METODOLOGIA

Esta pesquisa adotou uma abordagem metodológica predominantemente qualitativa, de caráter exploratório e fundamentação fenomenológica. A fenomenologia foi escolhida por permitir o acesso à essência das experiências vividas pelos sujeitos, capturando não apenas os fatos objetivos, mas a subjetividade, os significados atribuídos e o sofrimento psíquico decorrente das dinâmicas de desvalorização interpessoal.

Participantes e Critérios de Seleção

A amostragem foi selecionada por conveniência e intencionalidade, utilizando a técnica de *Snowball Sampling* (Bola de Neve), onde os participantes iniciais indicavam outros que haviam vivenciado fenômenos semelhantes. Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão:

1. Ter sofrido campanhas sistemáticas de difamação, fofoca ou desvalidação verbal em ambiente profissional, acadêmico ou comunitário nos últimos três anos;
2. Identificar que a origem dos ataques estava diretamente vinculada a uma assimetria positiva de conquistas (promoções, prêmios, reconhecimento público);
3. Ter idade igual ou superior a 18 anos;
4. Apresentar capacidade psicodinâmica para relatar a experiência sem sofrimento agudo limitante.

Foram entrevistados, ao total, 12 sujeitos, dos quais 5 foram selecionados para compor o corpo principal de análise deste artigo devido à profundidade, clareza e riqueza fenomenológica de seus relatos.

Instrumento de Coleta de Dados

O instrumento utilizado foi a entrevista narrativa semiestruturada, realizada de forma individual, em ambiente privado e com garantia absoluta de sigilo no período 2024-2026. O roteiro foi composto por quatro blocos de questões norteadoras:

- **Bloco 1:** O contexto da conquista/sucesso e o surgimento dos primeiros comportamentos hostis por parte de terceiros.
- **Bloco 2:** A natureza dos ataques verbais (conteúdo dos boatos, fofocas e mecanismos de desvalidação).
- **Bloco 3:** O impacto emocional inicial, sintomas psicossomáticos e a percepção do próprio valor sob o efeito das críticas.
- **Bloco 4:** O processo de enfrentamento, a virada de chave cognitiva e a reconfiguração da autoeficácia.

Procedimento de Análise de Dados

Os dados coletados foram gravados sob consentimento, transcritos na íntegra e submetidos à Análise de Conteúdo Temática proposta por Bardin, articulada com a interpretação fenomenológica. O processo de análise seguiu três etapas rigorosas:

1. **Pré-análise:** Leitura flutuante do material para impregnação dos discursos;
2. **Exploração do material:** Codificação das unidades de registro e categorização dos dados em núcleos de significado;
3. **Tratamento dos resultados e interpretação:** Articulação dos dados empíricos (relatos) com o referencial teórico revisado (autores clássicos e contemporâneos).

Aspectos Éticos

A pesquisa foi conduzida em estrita consonância com as diretrizes internacionais e nacionais que regulamentam as pesquisas com seres humanos. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para preservar a identidade dos sujeitos, foram utilizadas siglas fictícias (Sujeito A.M.S., Sujeito F.R.O. e Sujeito L.V.B.).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Relatos dos sujeitos (dados empíricos)

Abaixo são apresentados os cinco relatos selecionados, cujas narrativas expõem de forma vívida a trajetória entre o impacto destrutivo do discurso alheio e a subsequente libertação psicológica através da compreensão do mecanismo de projeção.

Relato 1 – Sujeito A.M.S., 34 anos, Designer Gráfica (Âmbito Profissional)

“Eu fui promovida a diretora de criação muito jovem na agência, superando expectativas internas. Em poucas semanas, uma colega sênior, que disputava a vaga de forma velada e estava na empresa há anos, começou a espalhar que eu só tinha conseguido o cargo porque tinha um caso com o sócio majoritário. Aquilo me destruiu por completo. Eu passava as noites em claro chorando, olhando para o espelho e achando que todo o meu portfólio, meus prêmios anteriores e minhas noites de trabalho não valiam nada. Eu passei a me enxergar pela boca dela: uma fraude. Minha produtividade despencou, desenvolvi crises de ansiedade antes de entrar nas reuniões. Demorou meses de terapia intensiva para eu perceber que ela nunca criticou meu trabalho de verdade, porque meu trabalho era tecnicamente impecável. Ela atacou minha moral porque a moral é intangível e fácil de linchar. Era a única forma que ela tinha de tentar me rebaixar ao nível de frustração em que ela mesma operava na carreira dela. O boato dizia zero coisas sobre mim, e cem por cento sobre a incapacidade dela de aceitar que uma mulher dez anos mais nova liderasse

o setor. Quando entendi que a fofoca dela era a biografia da frustração dela, recuperei meu chão.”

Relato 2 – Sujeito F.R.O., 42 anos, Médico Obstetra (Ambiente Acadêmico/Clínico)

“Quando ganhei um prêmio internacional de pesquisa sobre humanização do parto, passei a ser chamado nos corredores do hospital de ‘médico de palco’ e ‘cientista de rede social’ por um grupo específico de plantonistas. Diziam que eu não prestava para a rotina pesada do plantão, que eu era apenas puro marketing e fumaça. No início, a frase ‘na boca de quem não presta você não vale nada’ fazia um sentido doloroso na minha cabeça. Eu me sentia diminuído por colegas de profissão que eu outrora respeitava, comecei a duvidar da minha própria técnica cirúrgica e da validade da minha pesquisa. Um dia, durante um plantão caótico, notei que um desses médicos que mais me criticava nos bastidores mal abria os prontuários dos pacientes, trabalhava de má vontade e acumulava reclamações na ouvidoria. Ali o véu caiu e percebi a dinâmica da projeção: ele precisava me carimbar como ‘farsante’ para justificar e anestesiar a própria mediocridade técnica dele. O desvalor que ele tentava me impor era o escudo defensivo dele para não olhar para o próprio fracasso. Quando entendi a mecânica do espelho invertido, o ataque perdeu todo o oxigênio. Eles continuavam falando nos corredores, mas a voz deles perdeu a autoridade sobre o meu conceito de mim mesmo.”

Relato 3 – Sujeito L.V.B., 29 anos, Microempreendedora (Redes Sociais e Comunidade)

“Eu montei uma pequena confeitaria gourmet no meu bairro que estourou nas redes sociais em poucos meses. O movimento começou a incomodar o comércio antigo local. Logo em seguida, perfis fakes no Instagram e vizinhos começaram a postar em grupos comunitários que meus doces eram feitos com ingredientes industrializados vencidos, que a minha cozinha era imunda e que eu maltratava e humilhava os funcionários nos bastidores. Eu entrei em pânico profundo, achei que ia falir, que ia perder o sonho da minha vida. O pior foi ver pessoas que cresceram comigo curtindo e alimentando o linchamento virtual. Foi uma violência psicológica absurda, tive episódios de isolamento social. Só comecei a me recuperar quando o fiscal da vigilância sanitária foi lá devido a uma denúncia anônima, inspecionou tudo e me deu uma nota fiscal excelente, elogiando a estrutura. Ali eu entendi que a fofoca deles vinha da raiva pura de ver uma menina que cresceu na mesma rua periférica vencer, mudar de vida e prosperar, enquanto eles continuavam parados no mesmo lugar, amargurados. A mentira que eles criaram era proporcional ao tamanho do incômodo que o meu sucesso causava na realidade deles. Eu tirei o poder

da mão deles quando parei de tentar provar que eu era boa para quem estava neuroticamente determinado a me enxergar como ruim.”

Relato 4 – Sujeito M.C.E., 51 anos, Professora Universitária e Pesquisadora (Âmbito Acadêmico)

“Fui aprovada em primeiro lugar para uma bolsa de produtividade do CNPq, um reconhecimento altíssimo na minha área de pesquisa em biotecnologia. Pouco tempo depois, descobri que um colega de departamento — que havia tentado a mesma bolsa e não conseguiu pontuação — passou a sugerir em reuniões de colegiado e conversas de corredor que meus dados haviam sido ‘inflados’ e que meus artigos tinham coautores de peso apenas porque eu fazia favores burocráticos para eles. Ele tentou minar minha credibilidade científica, que levei 25 anos para construir.

No início, aquilo me adoeceu de forma física; cheguei a ter crises de gastrite nervosa e pavor de frequentar a sala dos professores. Eu sentia que, na boca daquela pessoa tão influente, meu trabalho não valia nada. A virada aconteceu quando meu projeto foi submetido a uma auditoria cega internacional para um consórcio europeu e fomos aplaudidos pela integridade dos dados. Olhando para trás, percebi que a acusação dele era um reflexo exato da própria incapacidade dele de produzir ciência de alto nível. Ele projetou em mim a fraude que ele precisava que eu fosse para justificar o fracasso dele. Quando entendi que a fala dele era um sintoma da sua própria estagnação, a dor sumiu.”

Relato 5 – Sujeito T.A.R., 38 anos, Diretor de Operações Logísticas (Âmbito Corporativo)

“Assumi a diretoria de operações de uma multinacional com o desafio de cortar custos e otimizar processos. Conseguimos bater as metas do ano em apenas oito meses, o que me rendeu um bônus agressivo e destaque na revista interna da empresa. A partir daí, o antigo diretor, que havia sido remanejado para outra área por baixo desempenho, começou uma campanha velada de boicote. Ele dizia para a equipe técnica que minhas métricas eram ‘maquiadas’ e que eu estava ‘escravizando’ os funcionários para conseguir números rápidos, prevendo que a operação entraria em colapso em um ano. Ver meu nome envolvido em fofocas de rádio-corredor fez com que eu comesse a me policiar excessivamente, pisando em ovos e perdendo a ousadia que me fez chegar ali. Eu estava deixando a narrativa dele ditar o meu valor como gestor. O choque de realidade veio na auditoria anual global: nossa filial foi eleita a mais eficiente e segura do hemisfério. Ficou claro que

o ataque dele não tinha base na realidade, era apenas a projeção de um ego ferido que não aceitava que a minha gestão entregou o que ele prometeu por anos e nunca cumpriu. Entendi que o barulho que ele fazia era o tamanho da incompetência dele sendo exposta pelo meu resultado.”

O relato de *Maria da Penha* aprofunda o debate sobre a frase “*Na boca de quem não presta, você não vale nada*”, elevando-o do âmbito estritamente pessoal para o âmbito institucional e social.

Maria da Penha, uma biofarmacêutica cearense, sofreu repetidas agressões de seu marido, culminando em uma tentativa de feminicídio em 1983 que a deixou paraplégica. Diante de uma sociedade machista e de um sistema de justiça omissa que tendiam a blindar o agressor (um professor universitário influente) e culpabilizar a vítima, ela se recusou a ser silenciada. Maria da Penha buscou apoio internacional na Organização dos Estados Americanos (OEA), resultando na condenação do Estado brasileiro por negligência e, posteriormente, na criação da Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006).

O Poder da Autovalidação Contra a Omissão Coletiva

- **A Desvalidação Estrutural:** Neste caso, o “olhar que desvalida” não veio apenas de indivíduos invejosos, mas de uma estrutura patriarcal inteira. O agressor utilizava seu status social para moldar a narrativa, enquanto as instituições operavam com um silêncio cúmplice. Quando o entorno valida o opressor, a vítima é empurrada para o isolamento e para a invalidação de sua própria dor.
- **A Ruptura do Ciclo pela Autenticidade:** A virada de chave na história de Maria da Penha ocorre quando ela decide que a sua verdade e a sua dignidade não dependiam do veredito daquela sociedade de sua época. Ao publicar o livro *Sobrevivi... posso contar* e internacionalizar a denúncia, ela retirou o poder de validação das mãos de quem a agredia e de quem se omitia.
- **Da Dor Individual ao Impacto Coletivo:** A maior força da autovalidação, neste exemplo, é que ela não serviu apenas para curar ou proteger a própria Maria da Penha.

Ao sustentar seu valor diante do desdém e da burocracia, ela transformou a sua busca por justiça em um mecanismo de proteção jurídica para milhões de outras mulheres. O relato prova que o olhar destrutivo do outro só tem poder se nós aceitarmos o papel de coadjuvantes na narrativa que eles criam sobre nós. Quando o indivíduo assume o controle de sua própria história e valida seu valor interno, ele se torna capaz de enfrentar e dismantelar até mesmo as opressões mais enraizadas.

A análise das narrativas dos sujeitos permitiu mapear a anatomia do ataque projetivo baseado na inveja e o itinerário percorrido pelas vítimas até o resgate de sua autonomia psíquica. Os dados empíricos revelaram que a expressão popular “Na boca de quem não presta, não valho nada” descreve um fenômeno estruturado em três fases distintas: o gatilho

da assimetria, a introjeção do ataque verbal e a desconstrução da projeção.

O Gatilho da Assimetria e o Ataque ao Objeto Bom

Os resultados demonstram que o comportamento hostil dos agressores não se inicia de forma aleatória, mas é disparado no momento exato em que a vítima rompe a linha de igualdade do grupo através de uma conquista significativa. No relato do Sujeito A.M.S., o gatilho foi a promoção precoce; no do Sujeito F.R.O., o prêmio internacional; e no do Sujeito L.V.B., o sucesso comercial e a visibilidade digital. Este padrão empírico corrobora a teoria de Klein (2024) sobre a incapacidade do invejoso de tolerar a existência de um “objeto bom” que ele não possui. A assimetria de resultados gera uma ferida narcísica no agressor, que passa a enxergar o sucesso da vítima como uma agressão indireta à sua própria estagnação. Para mitigar esse sofrimento, o agressor ativa o mecanismo de desvalorização descrito por Kernberg (2024): ataca-se a legitimidade da conquista (acusando a designer de favorecimento sexual, o médico de mero marketing e a empreendedora de fraude sanitária) para que o objeto seja “estragado” e perca seu poder de causar inferioridade.

A Introjeção do Ruído e a Alienação do Autovalor

Um achado crítico da pesquisa foi o impacto inicial sofrido pelas vítimas. Todos os relatos convergiram para um estado de desestruturação emocional, caracterizado por crises de ansiedade, noites de insônia e episódios de isolamento social. Fenomenologicamente, os sujeitos passaram a se enxergar através das lentes distorcidas de seus detratores. O Sujeito A.M.S. passou a se sentir uma “fraude”, enquanto o Sujeito F.R.O. duvidou de sua capacidade técnica. Essa fase evidencia a eficácia inicial da projeção psicológica descrita por Freud. Como aponta Smith (2026), o sofrimento da vítima ocorre porque ela opera sob o equívoco de outorgar ao ambiente externo o papel de juiz de sua própria identidade.

A Virada Cognitiva: O Espelho Invertido e a Autoeficácia

O ponto de inflexão e cura dos participantes ocorreu quando eles conseguiram decodificar a real natureza do ataque verbal. A virada de chave manifestou-se por meio de uma quebra de expectativa ou de uma confrontação com dados reais: o Sujeito F.R.O. percebeu a incompetência prática do colega difamador, e o Sujeito L.V.B. teve seu trabalho chancelado por um órgão fiscalizador oficial (Vigilância Sanitária).

Esses eventos permitiram que as vítimas compreendessem que o discurso hostil funciona como um espelho invertido. Como discutido por Ferreira (2025), a agressão verbal baseada na inveja não é um diagnóstico sobre as falhas da vítima, mas sim uma biografia involuntária das frustrações e limitações do agressor. Ao mudarem essa perspectiva, os sujeitos reativaram o senso de autoeficácia. O poder de validação foi retirado da alteridade hostil e devolvido à identidade interna, ancorado em fatos e competência técnica. Como resultado, o ruído difamatório foi esvaziado de seu poder patogênico: os agressores continuaram a falar, mas suas vozes perderam a capacidade de ditar o valor real das vítimas.

A Desvalidação da Competência Técnica Estabilizada

Nos relatos anteriores, os alvos eram jovens ou estavam em ascensão. No caso da Professora Universitária (M.C.E.), o ataque foi direcionado a uma carreira construída ao longo de 25 anos. Isso prova empiricamente que a maturidade profissional não blinda o indivíduo contra o ataque projetivo. O invejoso, quando confrontado com o ápice do outro (a bolsa de produtividade do CNPq), prefere atacar a integridade do método científico do colega (“dados inflados”) a reconhecer sua própria estagnação acadêmica. Sob a ótica de Klein (2024), o ataque visa destruir a autoridade intelectual do “objeto bom” para que o agressor não precise lidar com o luto de sua própria decadência produtiva.

A “Rádio-Corredor” como Arma de Sabotagem Operacional

O relato do Diretor de Operações (T.A.R.) introduz o conceito de boicote velado e terrorismo psicológico corporativo. O detrator, utilizando-se da narrativa de que as métricas eram “maquiadas” e que havia “escravização”, tentou transformar uma gestão eficiente em um problema moral e humanitário.

Como aponta de Miguel (2025), quando o detrator não consegue superar os números objetivos da vítima, ele desloca o ataque para o campo da narrativa ética subjetiva. O impacto disso na saúde mental do gestor foi o policiamento excessivo e a perda da ousadia — o que mostra como a fofoca institucionalizada pode, temporariamente, castrar a capacidade de liderança da vítima.

A Redundância dos Mecanismos de Checagem Externa (A Queda do Véu)

Em ambos os casos, a “virada de chave” e o consequente resgate da autoeficácia vieram por meio de auditorias externas e cegas (uma internacional europeia e outra global corporativa). Esses mecanismos institucionais de alta idoneidade funcionaram como um veredicto de realidade que esmagou a narrativa fictícia dos agressores.

Para o artigo, esses relatos consolidam a tese do “espelho invertido”:

- A acusação de “dados inflados” feita pelo colega da professora revelou a incapacidade dele de produzir ciência de impacto.
- A acusação de “métricas maquiadas” feita ao diretor revelou a frustração do antigo gestor que nunca entregou a eficiência demandada.

A Desconstrução do Ruído e o Resgate da Autoeficácia

Os depoimentos coletados e analisados convergem integralmente para a validação da hipótese do “*espelho invertido*” formulada na fundamentação teórica. Tanto no ambiente corporativo de alta competição (Sujeito A.M.S.) quanto no ambiente clínico-acadêmico de prestígio (Sujeito F.R.O.) e no contexto social/comunitário (Sujeito L.V.B.), o processo difamatório instala-se a partir de um padrão fixo: a ocorrência de uma assimetria positiva de conquistas em favor da vítima. Como bem aponta Britton (2025) ao discutir o superego destrutivo, a resposta do agressor à dor do próprio fracasso comparativo é a tentativa

imediate de anulação simbólica daquele que venceu. O sofrimento psíquico inicial vivido por todos os sujeitos decorre de um erro comum na economia emocional humana: a alienação da validação. Quando o indivíduo confere ao meio externo, aos colegas ou à comunidade o papel de tribunal arbitral de seu autovalor, ele se coloca em uma posição de extrema vulnerabilidade. Conforme explicitado por Smith (2026), se o eu interior é frágil, a narrativa depreciativa do invejoso é introjetada como verdade. O Sujeito A.M.S. chegou a se considerar uma “fraude” e o Sujeito F.R.O. duvidou de sua capacidade técnica. Nesses casos, a projeção do agressor obteve sucesso inicial porque encontrou eco na insegurança natural da vítima, gerando um fenômeno que a psicologia social classifica como contaminação reputacional.

A “virada de chave” clínica e existencial descrita nos relatos manifesta-se quando os sujeitos conseguem decodificar a mensagem oculta por trás da agressão verbal. A aplicação do conceito de autoeficácia torna-se a ferramenta central desse processo de cura. Quando o Sujeito F.R.O. observa a incompetência prática de seu detrator, ou quando o Sujeito L.V.B. recebe o aval técnico da vigilância sanitária contra a difamação dos vizinhos, ocorre o desmascaramento da projeção. A vítima compreende, finalmente, que a “boca de quem não presta” não está emitindo um laudo técnico sobre as falhas da vítima, mas sim um grito de socorro e frustração de um Ego doente, incapaz de suportar a própria insignificância. A partir desse momento, há um deslocamento radical do eixo de validação. O indivíduo deixa de buscar o aplauso ou a absolvição de um entorno contaminado pela inveja e passa a ancorar seu senso de valor em evidências concretas de sua competência, ética e realizações (Ferreira, 2025). Ao retirar do outro o poder de definir quem ele é, o sujeito opera a neutralização psicológica do ruído. A fofoca e a difamação perdem sua capacidade de causar dano interno, sendo devolvidas à sua real origem: a sombra, o complexo de inferioridade e o sofrimento existencial daquele que inveja.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ditado popular “Na boca de quem não presta, não valho nada” possui uma profundidade psicológica que ultrapassa o senso comum e encontra respaldo nas teorias mais avançadas da psicodinâmica e da psicologia social. Ele funciona como uma equação matemática da subjetividade: se a fonte emissora do julgamento provém de uma estrutura psíquica adoecida, deformada pela inveja e carente de autoridade moral ou técnica (“quem não presta”), o produto final desse julgamento sobre a identidade da vítima é matematicamente nulo (“não valho nada”).

Este artigo demonstrou que a inveja expressa através da desvalorização verbal é, fundamentalmente, um mecanismo de defesa projetivo. O invejoso agride para não morrer de frustração diante do brilho alheio; ele tenta destruir a reputação da vítima para aplacar a dor crônica de sua própria insuficiência interna. Portanto, o ataque diz respeito única e exclusivamente ao agressor, sendo a vítima apenas o anteparo onde ele projeta seus próprios fantasmas. A resposta à pergunta que intitula este trabalho — “Quem detém o

poder de validar nosso valor diante do olhar invejoso do outro?” — aponta para a autonomia e a individuação psíquica. O poder de validação pertence, inalienavelmente, ao próprio sujeito, desde que este construa uma identidade sólida, alicerçada na autoeficácia e imune às flutuações e projeções do ambiente. Cabe aos profissionais de saúde mental e da psicologia clínica instrumentalizar os indivíduos para que desenvolvam essa blindagem emocional, permitindo que compreendam que a crítica destrutiva nascida da inveja não é um veredicto de desvalor, mas sim a maior e mais sincera confissão involuntária do sucesso e da relevância do alvo atacado.

“A análise epidemiológica e clínica das vivências coletadas neste estudo impõe uma desconstrução crítica dos modelos tradicionais de gestão do sofrimento psíquico nas organizações. A máxima *‘Na boca de quem não presta, não valho nada’* deixa de ser um mero aforismo defensivo e passa a ser compreendida como um indicador de falência nos sistemas de mediação institucional. Observa-se que a cultura corporativa contemporânea, ao hipervalorizar métricas individuais de performance sem o devido suporte às relações interpessoais, atua como um catalisador de patologias da admiração. O silêncio ou a negligência das lideranças frente ao assédio moral horizontal — muitas vezes mascarado como *‘competição saudável’* — confere legitimidade institucional à identificação projetiva do agressor. Portanto, a imunização do trabalhador contra os efeitos deletérios da inveja não pode ser encarada apenas como uma demanda de responsabilização individual ou de resiliência psicológica isolada. Exige-se uma intervenção estrutural na ecologia do trabalho. Mitigar a toxicidade das projeções destrutivas requer a criação de espaços formais de fala e a validação por meio de auditorias e processos transparentes e objetivos de avaliação de competência. Somente ao blindar os canais de validação profissional contra o ruído do ressentimento, será possível resgatar a soberania do sujeito sobre sua prática técnica e salvaguardar a integridade psicopatológica do ambiente laboral.” Entender o mecanismo da projeção — ou seja, perceber que a fala do agressor diz muito mais sobre as inseguranças e problemas dele do que sobre as falhas da vítima — é o primeiro passo para tirar das mãos dos outros o poder sobre as nossas vidas e devolver a cada profissional o controle sobre o seu próprio valor.”

“Os depoimentos trazidos nesta pesquisa mostram que precisamos mudar urgentemente a forma como as empresas lidam com o bem-estar dos funcionários. A frase *‘Na boca de quem não presta, não valho nada’* deixa claro que, muitas vezes, o problema não está na vítima, mas sim na falta de apoio da própria instituição. A cultura de trabalho atual, que incentiva a competição exagerada entre os colegas sem cuidar do respeito no dia a dia, acaba alimentando a fofoca e a perseguição. Quando as lideranças ignoram esses ataques e acham que é apenas *‘competição normal’*, elas dão força para o comportamento do agressor. “Diante disso, percebe-se uma grande contradição no mercado de trabalho atual: ao mesmo tempo em que as empresas cobram metas altas, sucesso e produtividade o tempo todo, os ambientes competitivos facilitam o surgimento de fofocas e julgamentos contra quem se destaca! Portanto, ajudar o trabalhador a superar os efeitos da inveja alheia

não pode ser visto como uma obrigação apenas dele, como se ele sozinho tivesse que ser ‘resiliente’. É preciso mudar o ambiente. Para acabar com a toxicidade das fofocas, as empresas precisam criar canais transparentes de avaliação e valorizar o esforço de forma justa e objetiva. Só quando os profissionais tiverem a certeza de que seu trabalho é avaliado por resultados reais, e não pelo que os outros falam pelos corredores, será possível garantir um ambiente de trabalho saudável e seguro para a mente de todos.”

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOTARI, Maristela Vallim. **O conceito de Inveja na Psicologia**. Revista Psicologia Sem Fronteiras, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 45-58, nov. 2024.
- BRITTON, Ronald. **A natureza invejosa e o superego destrutivo: desenvolvimentos clínicos na psicanálise contemporânea**. Jornal Brasileiro de Psicanálise, Rio de Janeiro, v. 58, n. 1, p. 112-127, mar. 2025.
- DE MIGUEL, Alfonso. ***The Tall Poppy Syndrome and Interpersonal Hostility in Modern Workspaces***. Madrid: Academic Press Iberia, 2025.
- FERNANDES, Maria da Penha Maia. *Sobrevivi... posso contar*. 2. ed. Fortaleza: Armazém da Cultura, 2012.
- FERREIRA, Deivede Eder. **Inveja e Psicanálise: Quando Amar é Sofrer com o Brilho do Outro**. Boletim de Artigos da Associação Brasileira de Filosofia e Psicanálise (ABRAFP), Belo Horizonte, v. 9, n. 4, p. 22-31, out. 2025.
- KERNBERG, Otto F. ***Transtornos de Personalidade Graves: Estratégias Psicoterapêuticas***. Porto Alegre: Artmed, 2024.
- KLEIN, Melanie. ***Inveja e Gratidão e outros trabalhos (1946-1963)***. Rio de Janeiro: Imago Editora, 2024.
- SMITH, Richard H. **As dores da comparação social: a metapsicologia da inveja e da projeção hostil nas redes interpessoais**. Revista Internacional de Psicologia Social, Porto Alegre, v. 31, n. 3, p. 201-218, jan. 2026.