



NARCISSISMO EM PORTUGUÊS

Narcissism in Portuguese:
Entendendo o transtorno de
personalidade narcisista



CHARLIE MASON

Narcisismo Em português/ Narcissism in Portuguese

*Entendendo o transtorno de personalidade
narcisista*

© Direitos Autorais 2017 por Charlie Mason – Todos os direitos reservados.

O seguinte eBook é reproduzido abaixo com o objetivo de fornecer informações tão precisas e confiáveis quanto possível. Independentemente, comprar este eBook pode ser visto como consentimento ao fato de que tanto a editora quanto o autor deste livro não são de forma alguma especialistas nos assuntos discutidos aqui, e que quaisquer recomendações ou sugestões feitas aqui são somente para fins de entretenimento. Os profissionais devem ser consultados quando necessário antes de empreender qualquer ação adotada aqui.

Esta declaração é dada como justa e válida tanto pela American Bar Association quanto o Committee of Publishers Association e é juridicamente vinculativo em todos os Estados Unidos.

Ademais, a transmissão, duplicação ou reprodução de qualquer uma das seguintes obras, incluindo informações precisas, serão considerados um ato ilegal, independentemente se tenha sido feito eletronicamente ou impresso. A legalidade se estende à criação de uma cópia secundária ou terciária da obra ou uma cópia registrada e apenas é permitida com o consentimento expresso por escrito da Editora. Todos os direitos adicionais estão reservados.

As informações nas seguintes páginas são amplamente consideradas um relato de fatos verdadeiros e precisos e como tal, qualquer desatenção, uso ou uso inapropriado das informações em questão pelo leitor proporcionarão quaisquer ações resultantes unicamente sob seu alcance. Não há cenários nos quais a editora ou o autor original deste trabalho podem ser, de modo algum, considerados responsáveis por qualquer dificuldade ou danos que podem os suceder após assumir as informações aqui descritas.

Adicionalmente, as informações encontradas nas seguintes páginas são apenas para fins informativos e devem então ser consideradas universais. Como é própria de sua natureza, a informação apresentada não tem garantia em relação à sua validade contínua ou qualidade provisória. As marcas registradas mencionadas foram feitas sem consentimento escrito e não podem de modo algum ser consideradas um patrocínio do titular da marca.

Índice

[Introdução](#)

[Capítulo 1: O que é narcisismo?](#)

[Capítulo 2: Abuso narcisista](#)

[Capítulo 3: Características e comportamentos](#)

[Capítulo 4: Identificando traços narcisistas em seu](#)

[Capítulo 5: Relações tóxicas x relações saudáveis](#)

[Capítulo 6: Narcisismo nos relacionamentos](#)

[Apaixonando-se por um narcisista](#)

[Capítulo 7: Os diferentes tipos de narcisistas](#)

[Capítulo 8: Narcisismo nas famílias](#)

[Capítulo 9: Lista de controle de abusos](#)

[Capítulo 10: Como assumir o controle de sua vida](#)

[Conclusão](#)

Introdução

Parabéns por baixar Narcisismo: Compreendendo o Transtorno da Personalidade Narcisista e obrigado por fazer isso.

Os capítulos seguintes discutirão o perigo real de se aproximar de um narcisista. Atualmente, narcisismo é uma palavra da moda tão popular que pode ser difícil discernir “traços narcisistas” de narcisismo maligno real. Quase todo mundo conhece alguém que exibe traços de arrogância, egoísmo e que adora ser o centro das atenções – mas como você sabe se está realmente cara a cara com um narcisista?

Discutiremos as várias táticas que o narcisista emprega para manter suas vítimas subjugadas e sob controle, sem nunca saber realmente o que é realidade e o que é ilusão. Termos como *gaslighting*, *projeção*, *deturpação* e *generalização generalizada e congelamento* também serão discutidos.

Cobriremos a dinâmica de uma família narcisista e como tal estrutura pode ser, em seu âmago, o ambiente mais devastador para as crianças serem criadas. É importante saber como se proteger e a seus entes queridos caso esteja em um cabo de guerra com um narcisista - seja um membro da família, cônjuge ou pai. Depois de reconhecer os sinais de narcisismo na dinâmica familiar, você pode tomar medidas para colocar a si próprio e seus entes queridos em lugares mais seguros e também iniciar o processo de cura.

Este livro irá te revelar os diferentes tipos de narcisistas e discutir teorias sobre como o narcisismo pode surgir em um indivíduo. Também detalha o abuso emocional e mostra as comparações entre um relacionamento saudável e um relacionamento tóxico. Isso quebrará o processo de cura do abuso emocional e o que esperar quando você estiver tentando se separar da teia emaranhada de um narcisista.

Existem muitos livros sobre esse assunto no mercado, obrigado novamente por escolher este! Todos os esforços foram feitos par

garantir que ele contenha o máximo possível de informações úteis,
aproveite!

Capítulo 1: O que é narcisismo?

Narcisismo é uma palavra bastante popular atualmente. Incontáveis gurus de autoajuda, grupos de mídia social, páginas de memes, artigos do HuffPost e do BuzzFeed nos dizem o que procurar se cruzarmos com esses monstros supostamente viciados em selfies, presunçosos, orgulhosos e arrogantes. Mas tirar uma selfie é uma indicação de algo mais sinistro sob a superfície, ou todos nós nos tornamos vítimas da propaganda, vendo monstros em todas as sombras?

Meu pai uma vez me disse que não há problema em ser egoísta. Ele não era, na verdade, um narcisista.

Ele explicou que estava olhando para a palavra a partir de uma definição única (e que você não encontrará no dicionário). Ele explicou que se preocupar consigo mesmo, colocar-se em primeiro lugar na maioria das situações não é necessariamente uma coisa ruim. É aqui que paramos e damos uma olhada no que o narcisismo realmente é, primeiro examinando o que o narcisismo *não* é.

Vejamos os adolescentes, por exemplo. Seria difícil fazer com que o adolescente médio olhasse além de si mesmo em muitas situações. Eles estão obcecados com sua aparência externa e com a opinião dos outros sobre eles. Estão presos em um intenso estado de crisálida de descobrir quem são e isso exige muito autoexame. É difícil ver o mundo ao seu redor quando você está olhando para o espelho o tempo todo.

No entanto, pegue aquele adolescente comum – quando ele não está posicionando seu celular para outra selfie – e coloque-o em uma posição em que alguém esteja obviamente em perigo, bem na frente dele. Eles podem não saber o que fazer ou dizer, podem não saber como agir ou como ajudar, mas mesmo que não fizessem nada, se você lhe perguntasse sobre o momento, mais tarde, provavelmente você obteria uma resposta que comprovou, no mínimo, que o adolescente sentia empatia pela pessoa em perigo.

É aqui que o egocentrismo e o narcisismo se separam, porque o narcisista não pode sentir empatia por ninguém, em nenhuma circunstância.

Como alguém se torna um narcisista? O que acontece com uma pessoa, e quando isso de repente rouba sua empatia – uma característica diretamente ligada à nossa humanidade? Vários fatores, alguns dos quais ocorrem nos anos de formação da criança, podem contribuir para o desenvolvimento do narcisismo. A genética e as anormalidades da estrutura do cérebro podem contribuir para o narcisismo. Além disso, a dinâmica de um lar de infância pode impedir o crescimento da empatia, como a criação dos filhos com prejuízos psicológicos. Antes que você se pergunte se marcou seu próprio filho para um futuro de narcisismo, lembre-se disso: todos os pais cometem erros e nenhum pai é perfeito. No entanto, as chances são muito boas de que, ao longo de seu relacionamento com seu filho ou filhos, você demonstrou empatia por eles e, ao fazer isso, lhes ensinou a lição valiosa e essencial de que a empatia nos conecta a todos. Um narcisista não necessariamente aprendeu essa lição importante, no entanto.

Talvez seus pais os tenham criado com uma superabundância de falsos elogios para prosperar, um ambiente em que literalmente nunca podem fazer algo errado é incrivelmente tóxico para elas e leva a um senso inflado de autoimportância. A arte de ser humilde é essencial para o seu crescimento, para a conexão com os outros, até para uma maior autoconfiança. Imagine uma criança que acredita ser perfeita encontrando seu primeiro crítico. Para um narcisista, a crítica é inaceitável e muitas vezes desencadeia episódios de raiva ou vingança.

Em casos raros, o narcisismo pode brotar como autodefesa contra uma abundância de crueldade durante a infância – em essência, a exposição ao narcisismo gera mais narcisismo.

Seja qual for o caso, quando uma figura parental está completamente fora de sintonia com a realidade de seu filho, essa figura ensina a criança repetidamente que a realidade dela não existe. Os narcisistas não sentem amor por si mesmos, eles não podem produzir alegria própria. A formação do amor-próprio, da autoestima, do autocuidado estava completamente ausente, enquanto seus cérebros em crescimento aprendiam rapidamente que o único caminho para a satisfação na vida era por meio da

manipulação de outros, e a essa ordenha das experiências alheias chama-se fornecimento narcisista.

Um narcisista manterá uma ou mais vítimas (hospedeiros podemos até chamá-los, pois o narcisista usará essas pessoas como um parasita) por perto, instalando-se na vida das vítimas rapidamente, e com grandes promessas de conexão, respeito e muito importante, admiração. O narcisista sabe mentir porque foi mentir para ele durante toda sua vida, justamente aqueles que deveriam protegê-lo, e ele pode ser muito charmoso quando isso significa aumentar seu estoque.

O narcisista irá manipular aqueles em seu estoque para fornecer-lhe entretenimento, encorajamento, com uma distração básica e primária que o impede de olhar para dentro, ele está basicamente olhando para o vazio, para o nada.

Aqueles particularmente vulneráveis aos comportamentos do narcisista são aqueles que naturalmente sentem a maior quantidade de empatia, chamados de *empatas* por muitos. Porque essas pessoas tornam muito mais fácil para o narcisista projetar, eles são o alvo número um.

Enquanto isso, o narcisista está manipulando as pessoas mais próximas a ele, ele está completamente inconsciente do que está fazendo. A necessidade de se alimentar da angústia dos outros é tão arraigada, tão subconsciente, que sugerir algo diferente do comum para ele é desencadear medidas ainda mais defensivas. Libertar-se de um narcisista envolverá muitas ameaças, muita sabotagem e mais de um retrocesso enquanto o narcisista tenta reconstruir a conexão – afinal, se ele perder a conexão, significa que ele falhou, e já que é impossível para ele falhar, irá tentar recuperar tudo o que perdeu, a qualquer custo.

As ferramentas no kit de um narcisista incluem coisas como o *gaslighting*, *redirecionamento*, *projeção*, *distorção*, junto com um talento para atuar que daria a qualquer um o Oscar por um papel coadjuvante. O narcisista observou as pessoas demonstrarem empatia e preocupação reais e sabe como imitá-las quando as coisas ficam difíceis. Isso não muda o fato de que eles não têm ideia

de como realmente sentir essas coisas; mais vale perguntar a um peixe como é respirar ar.



Narcisismo em ação

Uma maneira simplificada de olhar para o narcisismo é entender que, em sua essência, um narcisista tem problemas para ouvir os outros. Não estamos falando sobre problemas de déficit de atenção aqui – um narcisista ouve palavras, claro, mas quando elas passam da boca do falante para os ouvidos do narcisista, são traduzidas em: *Eu estou ignorando você. Eu estou chateando você. Estou perdendo seu tempo. Estou minando sua importância.*

Isso, claro, é inaceitável, porque o narcisista é a coisa mais importante do mundo, para si próprios.

Pode-se ver rapidamente a fachada encantadora do narcisista desmoronar em raiva, até mesmo desprezo, se a pessoa que eles estão ouvindo está dizendo algo de que não gostam, ou acham chato - ou Deus nos livre, seja qualquer tipo de crítica ao narcisista. Isso se torna um ataque direto.

Além disso, essa falta de empatia se traduz em uma forma brutal de lidar com as pessoas próximas ao narcisista. O sarcasmo constante desgasta seus entes queridos, corroendo a autoestima e a autoconfiança. O narcisista vai jogar jogos de felicidade e ódio, onde em um momento ele fica radiante com a companhia e proximidade de sua vítima, e no próximo, desaparece, dá o tratamento silenciosos ou descarrega uma enxurrada de comportamento violento e abusivo como uma expressão de desprazer.

Transtorno da Personalidade Narcisista x Narcisismo Simples

Pode ser útil discernir as diferenças entre o narcisismo comum e o TPN real, que é classificado como uma doença mental.

O narcisismo como um traço de personalidade é bastante difundido. Arrogância, orgulho e senso de importância exagerado podem ser vistos em nossa sociedade, desde CEOs de grandes corporações até a política, o esporte e as celebridades. Tudo isso se resume à pessoa comum; se funciona para os que são bem sucedidos, porque não para o cara da porta ao lado?

A diferença é que quando os traços narcisistas se tornam deficiências ou insuficiências. Quando um indivíduo tem problemas para lidar com os outros, quando tem dificuldade para navegar em sua própria paisagem emocional, quando tem dificuldade para manter relacionamentos saudáveis ou mesmo ser capaz de discernir o que é um relacionamento saudável, é quando uma personalidade narcisista média cruza a fronteira para a doença mental real.

Geralmente, os psicólogos concordam que este tipo mais extremo de narcisismo não é causado ou desencadeado por abuso de substâncias, fatores externos ou ambiente. Ele vem para dentro e fica mais maligno a cada dia.

A diferença entre o Transtorno da Personalidade Narcisista e o Transtorno da Personalidade Borderline

Esses dois distúrbios costumam ser confundidos um com o outro, mas existem diferenças importantes entre eles. Em primeiro lugar, o

Transtorno da Personalidade Borderline, ou TPB, surge como resultado direto do ambiente de uma pessoa, especialmente em uma idade jovem. Traumas repetidos por abuso ou dinâmica familiar tumultuada e centrada na raiva podem, com o tempo, resultar no desenvolvimento de padrões de comportamento de uma pessoa como mecanismos de defesa contra futuras perturbações. Esses padrões de comportamento são o que marcam a imagem clássica de alguém que sofre de TPB.

Aqueles com TPB muitas vezes têm problemas de abandono tremendos, decorrentes da falta de conexão ou abandono total quando criança. Eles acreditam que todo parceiro irá deixá-los. Alguns até têm dificuldade em se despedir de um parceiro quando ele sai para o trabalho. Eles atacam, agirão e até mesmo tentarão ferir entes queridos quando o medo de serem feridos se tornar excessivo. Ironicamente, muitas vezes afastam as pessoas ou fogem dos relacionamentos por causa desse mesmo medo do abandono.

A diferença entre alguém com TPB e alguém com TPN, no entanto, é que a pessoa que sofre de TPB sentirá verdadeiro remorso e vergonha por seus comportamentos. Eles podem ficar cientes de seus ciclos de dor e até mesmo tomar medidas para quebrar esses ciclos para que possam controlar melhor seu comportamento reativo. Com o tempo, uma pessoa com TPB pode até “envelhecer” no comportamento sintomático, tornando-se alguém que não é mais escavo de seus próprios medos de abandono e abuso.

Uma pessoa com TPN, entretanto, simplesmente não pode perceber as consequências de seu comportamento em termos de prejudicar outra pessoa. Empatia não existe. Eles sabem o que vai machucar alguém e usarão esse conhecimento para conseguir o que querem e não sentem nenhum remorso por fazer essas escolhas. Muitos dizem que por causa disso, o verdadeiro TPN nunca pode ser curado ou diminuído.

Aqueles com Transtorno da Personalidade Narciscista também nutrem temores extremos de abandono. A maneira como eles lidam com isso, no entanto, é marcadamente diferente do que aqueles que têm TPB. O narcisista se esforça para manter as pessoas próximas

a ele por meio do abuso sistêmico e do distanciamento regular da realidade.

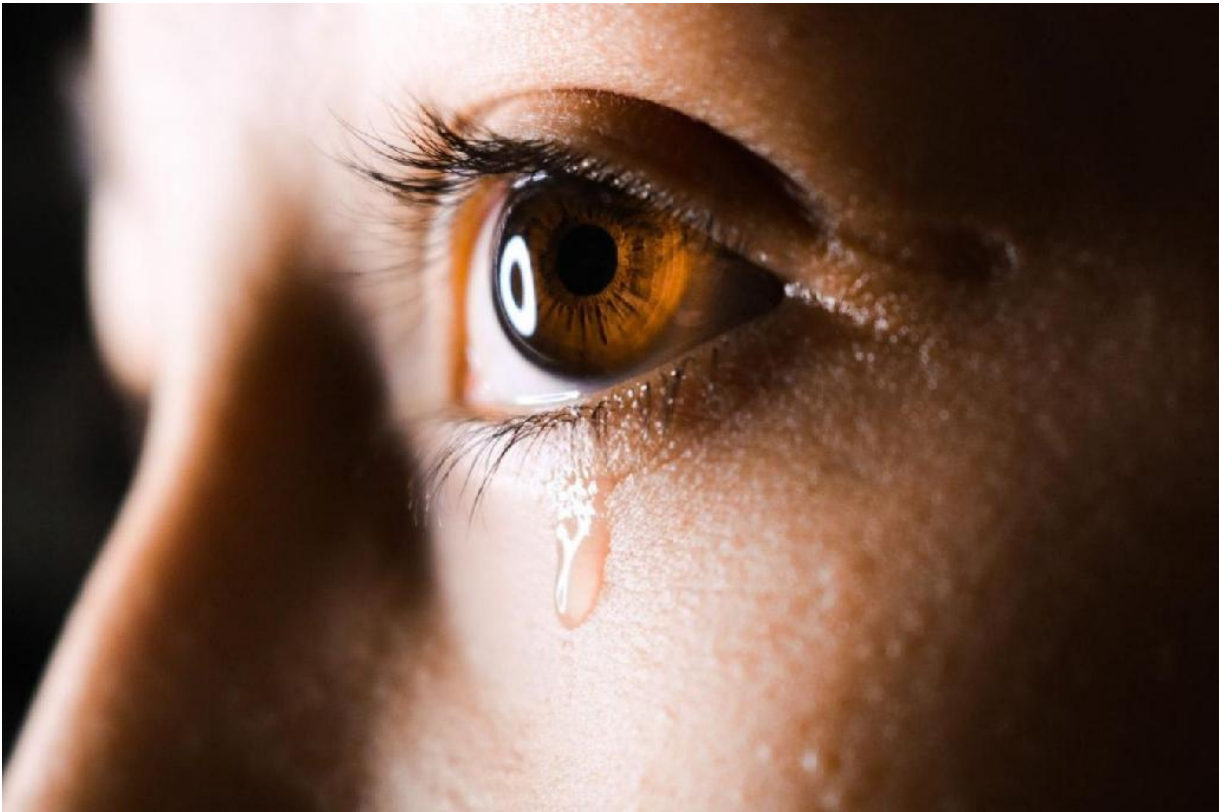
Tanto aqueles com TPN quanto com TPB têm muitas coisas em comum. Ambos operam em uma espécie de ciclo. Aqueles com TPN abordam as pessoas primeiro usando uma “fase charmosa”, despejando elogios e atenção em um esforço para convencer a pessoa a se aproximar delas. Aqueles com TPB voltam para dentro esse encanto de lua de mel – eles “idealizam” a nova pessoa, colocando-a em um pedestal, como se ninguém mais no mundo pudesse ser comparado a eles.

A próxima fase também é semelhante para ambos. O narcisista então começará a quebrar as defesas e a realidade da pessoa “encantada”, usando truques e técnicas que discutiremos mais tarde neste livro. Essa pessoa vai deixar de acreditar que o narcisista foi a melhor coisa que já aconteceu com ela, para se perguntar porque eles ainda estão por aí quando o narcisista os acha tão horríveis. (Pista – o narcisista os acha nem ótimos, nem terríveis, mas *necessários*).

Por outro lado, a pessoa com TPB chegará a um ponto no tempo em que o objeto de sua adoração comete um erro, e esse erro causará a fase devastadora em que a pessoa com TPB vê sua perfeição desabar. O primeiro objeto de sua devoção é visto através de uma lente escura excessivamente dramática. Eles nunca foram bons, eles nunca se importaram com a pessoa, suas intenções sempre foram questionáveis, e assim a pessoa com TPB se retira.

A capacidade simples de ouvir simultaneamente os pensamentos, sentimentos e preocupações de outra pessoa, ao mesmo tempo que é capaz de expressar os seus de uma forma objetiva e não destrutiva, não é simples, nem está disponível para aqueles que sofrem de TPN e TPB – a diferença está na terapia e força de vontade, o paciente com TPB pode evoluir para dominar a habilidade de comunicação e parceria saudáveis. O paciente com TPN não pode.

Capítulo 2: Abuso narcisista



Os narcisistas geralmente não são pessoas felizes, não da maneira como todos são felizes. Entre seu eu construído e parecido com uma fachada e a realidade da profunda vergonha, eles abrigam dentro de si mesmos uma enorme lacuna. Eles precisam se distrair constantemente da dor desta existência abusando dos outros e obtendo as reações dos outros a partir desse abuso. Essa reação é conhecida como *suprimento narcisista*.

Eles podem invadir sua privacidade. Um narcisista pode verificar seus e-mails e seu telefone, olhar sua correspondência, vasculhar gavetas em busca de segredos que você escondeu deles (ou, na realidade, coisas que vocês ainda não decidiu compartilhar com eles). Eles podem verificar os textos em seu telefone e tirar conclusões irracionais e exageradas deles. Podem pesquisar na web por coisas relacionadas ao seu nome, ver quem respondeu às suas postagens e fotos nas redes sociais, bem como verificar os perfis das pessoas a quem você está conectado nas redes.

Hostilidade fria. Você pode notar que, mesmo quando um narcisista diz coisas boas para você, seu cabelo fica em pé, há um frio no ar. Elogios, conversas estimulantes, expressões de apoio e confissões de amor, tudo isso parece surrealmente incorreto, como se o narcisista tivesse recebido um roteiro. A realidade é que essas palavras, embora bonitas por fora, são na verdade métodos de manipulação. Aqueles que foram criados em tais ambientes geralmente são impotentes para reconhecer essas técnicas nos relacionamentos adultos.

O narcisista pode negligenciar seus entes queridos. Crianças que cresceram com pais narcisistas vão se lembrar de ter sido deixadas sozinhas sem cuidados ou ignoradas quando estavam feridas ou doentes.

Retenção como punição. O narcisista pode guardar dinheiro, atenção, tempo, sexo, até mesmo uma conversa casual (também conhecido como dar um gelo) como um meio de ferir seus entes queridos ou retaliar contra ofensas ou ataques percebidos.

Um narcisista pode explorar ou tirar vantagem de você para se divertir ou para suas próprias necessidades. Para um narcisista, você não é uma pessoa real e não importa. Você existe dentro do círculo interno deles para atender às necessidades deles, nada mais.

Eles podem frequentemente comparar você a eles próprios ou a outras pessoas. Uma pessoa psicologicamente saudável raramente pede a alguém para compará-la a outra pessoa, porque sabem que todos são únicos, e realmente não existe “melhor” ou “pior” do que ninguém. Todos nós temos nossos próprios talentos únicos, lutas, traços negativos. Portanto, ser comparado a outras pessoas – ou à própria narcisista – regularmente deixará a vítima de abuso abatida, e reclamar ou tentar lutar contra isso só vai piorar as coisas.

Será difícil para você alcançar o sucesso pessoal em qualquer área de sua vida porque o narcisista levará esse sucesso para o lado pessoal. Portanto, o narcisista tentará sabotá-lo de qualquer maneira que puder. Ele pode mentir sobre você para amigos ou tentar convencê-lo de que as chances são grandes demais para você ter sucesso, e fazê-lo desistir. Especialmente quando se trata

de outros relacionamentos – seja com amigos, colegas de trabalho, família – o narcisista tentará sabotá-los também. Quanto mais perto o narcisista estiver de se tornar o centro do seu mundo, mais fácil será para ele manipulá-lo e obter suprimentos de você.

A mentira e o engano constantes ajudam o narcisista a distorcer sistematicamente seu senso de realidade. É difícil lutar quando você nem sabe mais quem é você, ou mesmo se é você quem está cometendo o abuso, já que um narcisista tentará convencê-lo.

Uma coisa simples como jogar um jogo, seja xadrez, cartas, um jogo de tabuleiro, um videogame de multijogadores revelará a verdadeira natureza de um narcisista. Eles podem trapacear ou usar táticas altamente agressivas que estão perfeitamente dentro das regras, mas garantem que o narcisista sempre vença, sempre saia na frente. Não existe tal coisa como jogar para se divertir. Cada exercício e prática na vida diária devem servir para destacar o quão melhor o narcisista é do que qualquer outra pessoa. Se alguém mais parece que pode ganhar o jogo, os jogadores correm o risco de desencadear um episódio de raiva narcisista: o tabuleiro jogado para fora da mesa, copos jogados contra as paredes, convidados saindo apressados, constrangidos e assustados, e o parceiro do narcisista partiu com uma noite muito longa e dolorosa, talvez até o amanhecer.

Chantagem emocional é uma tática usada pelos narcisistas para forçar seu parceiro a fazer o que o narcisista deseja que eles façam. Se o parceiro finalmente decidiu terminar o relacionamento e ir embora, por exemplo, o narcisista pode dizer que planeja se matar se o parceiro de fato sair. O narcisista também pode tentar intimidar o parceiro ou ameaçá-lo – se o parceiro estiver preso a sentimentos de mágoa, tristeza, traição, desespero, então eles estão totalmente ao capricho e ao comando do narcisista e não podem reunir a energia para se defender adequadamente ou ir embora.

Gaslighting frequentemente seguirá ou precederá a chantagem emocional. O termo gaslighting vem de uma peça originalmente chamada *Angel Street*, mas renomeada *Gas Light* quando se transformou em um filme, em que um personagem faz pequenas coisas para convencer seu parceiro de que eles são loucos, como

mover coisas pela casa e negar conversas que aconteceram. Um narcisista constantemente nega, evita e redireciona momentos da realidade para que, com o tempo, seu parceiro esteja constantemente se questionando. Uma tática usada pelos parceiros é gravar conversas, mas isso também costuma desencadear um episódio de raiva narcisista. O narcisista nunca deve ser confrontado com seu próprio comportamento; eles são incapazes de assumir a culpa pela dor de outra pessoa.

Outras razões pelas quais um narcisista vai ignorar é fazer seu parceiro se sentir incompetente ou mesmo afligido por um transtorno de personalidade. Cada acusação ou observação, não importa o quão diplomaticamente seja expressa ou objetiva, será revertida e usada, eventualmente para acusar o acusador.

As táticas para mantê-lo fundamentado em sua realidade sob um ataque direto de gaslighting incluem escrever coisas, compartilhar os momentos com amigos confiáveis e até mesmo postar momentos nas redes sociais, desde que estejam longe dos olhos curiosos dos narcisistas. Lembre-se, você nunca será capaz de provar a si mesmo para o narcisista – o que você está tentando fazer é provar a si mesmo que esses momentos aconteceram para que você permaneça firme em sua realidade.

Sarcasmo é a linguagem mais falada pelos narcisistas. Nunca haverá um elogio ou observação honesta sem um tom mais sombrio de sarcasmo. O parceiro do narcisista nunca deve se sentir bem – mesmo no período charmoso, eles podem ter ouvido: “Eu te escolhi porque você era digno.” Agora que a pessoa é um elemento permanente na vida do narcisista, eles estão mais aptos a ouvir: “claro, você é um bom arquiteto”, com um sarcasmo tão mordaz que será capaz de cortar a pele.

Projeção. Esta é uma das ferramentas que o narcisista usa para mantê-lo fora de si e impedi-lo de determinar a realidade a partir da ilusão. Se você alguma vez se atrever a acusar o narcisista de algo – mesmo que esteja apenas sugerindo que pode ser uma possibilidade, espere a mesa virar quando o narcisista o acusar da mesma coisa. Pode não ser de imediato, mas você ficará surpreso

ao ouvir suas próprias acusações voltadas contra você – às vezes palavra por palavra – quando a projeção ocorrer.

Deturpação e generalizações abrangentes. O arsenal do narcisista é fortemente apimentado com um hábito de dobrar a sanidade de lançar grandes declarações para você, como “você está sempre infeliz” ou “se você fosse um homem de verdade, você...” Uma vez que o narcisista adquiriu um conjunto de rótulos para você, ele os usará para descartar qualquer coisa que você tenha a dizer. Com o tempo, elas se tornarão microagressões, um cancelamento de sua individualidade, de seu ser e de sua identidade. Você simplesmente se tornará quem o narcisista diz que você é.

Além disso, o narcisista responderá às suas declarações ou perguntas com suas próprias declarações ridículas. Se durante uma conversa sobre os anos de faculdade, você admitir que finalmente ficou feliz consigo mesmo, seu parceiro narcisista pode repentinamente responder: “Então agora você é perfeito?” Ou ainda mais incompreensivelmente, “Então, acho que eu sou um lixo agora”. Não há como ligar os pontos em uma conversa narcisista. Via de regra, muitos deles são pensadores preguiçosos porque seus egos frágeis não conseguem lidar com grandes feitos de análise. Eles não podem lidar com a autorreflexão porque o que veem, eles detestam. Então, para eles, a vida se torna uma série de declarações estranhas e gerais que muitas vezes não parecem se encaixar no contexto da conversa em que estão inseridos.

Leitura da mente. Outra das táticas do narcisista é acreditar que eles o conhecem melhor do que você mesmo (e usarão essa frase constantemente). Essa é uma forma de minar sua autoridade e senso de identidade, mas também de encerrar conversas que eles não querem ter.

Por coisas tão simples como escolher uma camisa em uma loja, se o narcisista quiser escolher este momento para te machucar, ele o fará. “Você acha que fica bem nos padrões, mas sabe que isso só te faz parecer mais gordo. Você pensa que está em forma, mas não está.” Coisas como essa costumam ser ditas na frente de outras pessoas para adicionar impacto ao soco.

Movendo o poste da meta. Um narcisista não se importa se você tem sucesso na vida. Seu sucesso pode ter sido uma das coisas que o atraiu para você, seja porque provou ser digno da companhia dele, ou porque se tornou um desafio para o narcisista derrubá-lo, ou mesmo porque significa que o narcisista conseguiu competir com você – mas uma vez que estiver em um relacionamento com um narcisista, seu sucesso é apenas um desafio, um aborrecimento e/ou uma ameaça às próprias realizações do narcisista. Ele pode fingir que está torcendo por você, mas uma vez que o vê realizar algo que está tentando por muito tempo, o narcisista se virará e mencionará um objetivo mais elevado, e apagará completamente o momento de seu sucesso no agora.

Com o tempo, a mensagem subconsciente que o narcisista está enviando a você é que você não é bom o suficiente e nunca será. Repetidamente, você tentará agradar seu parceiro narcisista, mas, com o tempo, perceberá que nada do que fizer pode mudar seu comportamento abusivo. Você nunca pode ganhar o favor de um narcisista porque ele só favorece a si mesmo.

Mais fundo no absurdo nós vamos. Conversas e discussões com um narcisista muitas vezes vão do sublime ao ridículo. Se você cometer o erro de apontar que seu parceiro narcisista deve prestar mais atenção a seus filhos, o narcisista pode trazer à tona um erro que você cometeu cinco anos atrás – e que pode muito bem não ter nada a ver com o assunto da conversa em questão. Não há rima nem razão em tentar argumentar com um narcisista. Eles usarão tudo o que estiver à mão – tudo, exceto a proverbial pia da cozinha – para incapacitá-lo ou dissuadi-lo de querer continuar a falar sua paz. Para um narcisista, nunca há paz.

Fúria narcisista. Quando um narcisista percebe um desprezo ou ataque, muitas vezes pode desencadear algo chamado raiva narcisista. Todas as apostas estão canceladas e todos os socos são baratos aqui. Eles recorrerão a xingamentos, ameaças à família e aos seus pertences. Mesmo se você recuar, a punição continuará, muitas vezes esfriando até o silêncio ou abandono por dias, até mesmo semanas de cada vez.

Além de xingamentos, o narcisista muitas vezes começa a quebrar suas crenças, sua identidade, sua fé e seu conjunto de habilidades, qualquer coisa que seja única e pessoal para você, de modo que com o tempo você começa a se sentir um impostor, uma farsa, digno de apenas escárnio. Nesse estado, você não pode representar uma ameaça ou um aborrecimento para um narcisista, mas pode fornecer horas e horas de entretenimento sombrio e combustível para o ego (também conhecido como *suprimento*).

Capítulo 3 : Características e comportamentos narcisistas

Pode parecer uma tarefa impossível, se não completamente assustadora, prever todos os vários comportamentos e características que um narcisista exhibirá, mas uma coisa a lembrar é que cada uma dessas características leva à mesma causa: autoestima debilitantemente baixa. Assim como um valentão já foi vítima de bullying, o comportamento ultrajantemente prejudicial do narcisista vem como resultado de ser maltratado por outras pessoas em seus anos de formação, pelos pensamentos em seu próprio cérebro, ou ambos.



Quente e frio. O narcisista responde às ações de seu ente querido com um arsenal de punições. Alguns são frios, distantes, outros são explosivos e cheios de raiva. Uma simples questão de contar uma história de um dia pode ser recebida com desinteresse arrepiante do narcisista, interrompido por uma declaração fria como: “Eu não quero ouvir isso.” Um narcisista pode tentar interromper a opinião

impopular de um parceiro dizendo: “Cale a boca, agora.” Essas declarações escandalosamente rudes e combativas são coisas que o narcisista acredita estarem em seu próprio direito de dizer; ele está no controle porque é superior – embora no fundo de si mesmo, ele sinta que é o pior. É o pingue-pongue constante de inferioridade / superioridade do qual o narcisista nunca pode escapar, e tudo o que ele pode fazer é reagir, reagir e reagir quando outros interrompem seu sonho auto-induzido de ser melhor do que qualquer outra pessoa.

Outros métodos de intimidação incluem ameaças físicas: “Se você não largar, vou te dar um tapa” ou olhares frios e gélidos com o objetivo de dissuadir a outra pessoa de continuar qualquer ação ou comportamento que ofendeu tão profundamente o narcisista.

Reviravolta da realidade. Quando você está com um narcisista, pode descobrir que as coisas estão indo bem, felizmente, quando de repente, um momento depois, você está sendo acusado de algum ato terrível que nunca poderia imaginar nem em seus sonhos mais selvagens, ou que algo do passado repentinamente é culpa sua. É como se você e o seu narcisista dobrassem uma esquina e o céu instantaneamente se tornasse preto e você se encontrasse no meio de uma tempestade. O narcisista usa essa tática de mudança rápida para tirá-lo do chão, distorcendo sua realidade até que, com o tempo, você perde a energia para desafiar o narcisista e simplesmente aceita o que quer que o narcisista dite como sendo uma realidade. Algumas pessoas passam décadas sob o controle total de um narcisista e, se finalmente escaparem, o processo de cura que os aguarda é demorado. Em essência, eles têm que reconstruir seus próprios sentidos, seu senso de realidade, sua própria capacidade de discernir o que é real e o que é fabricado.

O narcisista é um hipócrita. Quaisquer regras aplicáveis ao narcisista não se aplicarão a você. Você terá que se ater ao orçamento doméstico e não gastar dinheiro com seus próprios interesses ou hobbies, mas o narcisista, é claro, se dará permissão para saciar seus hobbies e gostos, financeiramente. O narcisista se permitirá dormir enquanto você deveria estar acordado e pronto para sair, ou ele irá forçá-lo a pensar que você deve fazer a maior

parte do trabalho doméstico, porque ele acha a desordem e a bagunça nojentas – uma faca de dois gumes, porque ele também vai te punir pelo fato de a casa estar desarrumada, ou falar sobre o lixo que a casa em geral é e quem quer que morasse assim é um desleixado. Qualquer uma de suas inseguranças se tornará um jogo justo para mantê-lo deprimido. Se uma vez você confidenciou que tem problemas de autoestima por causa do peso, o narcisista irá chamá-lo de gordo, se uma vez compartilhou o fato de que lutou contra pensamentos suicidas na adolescência, o narcisista irá, no calor de uma discussão, dizer para você se matar. Viver com um narcisista é como viver com uma cobra, eventualmente, a cobra tem que dormir, mas em todos os outros momentos seu veneno é mortalmente perigoso.



Mudança de culpas. É claro que nem todo mundo é molenga e nem todo mundo aceitará ser maltratado sem fazer nada para se defender. O parceiro que revidar, entretanto, receberá um tratamento mais extremo. Se esse parceiro perder a paciência e tentar denunciar o comportamento abusivo do narcisista ou levantar a voz, o narcisista será rápido em apontar que o parceiro está de fato mentalmente doente e precisa de ajuda. Talvez, neste ponto, o narcisista faça outra mudança de realidade e se torne terno,

atenciosos, explicando ao parceiros zangado como tudo vai ficar bem, ele só precisa de ajuda. De repente, o parceiro ou ente querido que tem sofrido abusos ao longo do tempo, reunindo fatos como munição, repassando momentos passados em sua cabeça para ter certeza de que estavam certos, está questionando todas essas coisas, se perguntando se realmente, eles são os causadores de todos os problemas da casa em vez disso.

Você é o narcisista. Muitos tentaram ajudar seus parceiros narcisistas lendo livros sobre o assunto, acessando a Internet e encontrando testes de autoajuda para identificar traços narcisistas, lendo artigos sobre o tema, mas se alguém tentar trazer essas informações ao narcisista, eles podem se encontrar sendo culpados por exibirem eles próprios traços de narcisismo. Um narcisista nunca se submeterá a exame ou análise. Cada palavra que sai de sua boca é material a ser usado contra você.

Além disso, quaisquer deficiências ou maus hábitos ou problemas mentais que você possui sempre serão apresentados como a fonte dos problemas de seu relacionamento. Se você festejou muito na faculdade, será um alcoólatra. Se ganhou dez quilos após o nascimento de seu filho, você se tornará um viciado em comida. Pode também ser acusado de ser bipolar, de ter TOC, de ter um transtorno de personalidade limítrofe – uma vez que tentar trazer a análise para a mesa, você será o objeto constante de análise por um terapeuta muito sádico (e não licenciado), o narcisista em pessoa.

Desinteresse flagrante. Um narcisista sente culpa zero por se recusar a se envolver em algo que ele não acha interessante. Se você trouxe a ele um artigo de jornal cobrindo a inauguração da galeria de arte de um melhor amigo, ele pode olhar para o jornal e depois voltar ao que estava fazendo, sem dizer nada. Ele não sente que deve dar satisfação a ninguém se o assunto não for digno do seu interesse. Longos períodos de silêncio geralmente marcam os dias entre um narcisista e seus entes queridos. Ele falará com eles quando quiser, ou quando precisar de algo, ou quando for a hora de deixá-los saber como eles o decepcionaram.

Capítulo 4: Identificando traços narcisistas em seu parceiro



Você tem se preocupado por talvez estar em um relacionamento com um narcisista? É importante, talvez até mesmo para salvar vidas, aprender os sinais cedo, antes que muito dano tenha sido feito. Aqui estão algumas coisas a serem observadas e sobre as quais fazer perguntas. Certifique-se de começar a construir uma rede de suporte longe do parceiro. Eles podem ajudá-lo a manter um senso de realidade enquanto navega pelo terreno instável de estar em um relacionamento com um narcisista.

Intratável. Seu parceiro não pode aceitar que a vida é um compromisso. Não há compromisso, para eles – transigir significaria aceitar a derrota, e um narcisista nunca pode fazer isso. É do jeito deles ou nada.

Sua maior competição. Alguns casais competem de forma amigável, especialmente quando compartilham os mesmos interesses ou têm carreiras semelhantes. Talvez eles corram juntos e treinem para maratonas, cada um tentando superar o outro em um

esforço para obter o máximo do treinamento e da resistência. Esta competição nunca é sobre esmagar seu parceiro na derrota; no entanto, trata-se de extrair o melhor de cada um por meio da competitividade amorosa. A vida com um narcisista é o espelho oposto dessa situação ideal, infelizmente. O parceiro narcisista sempre tentará ser melhor em tudo porque se você o supera em qualquer área, você o estará insultando.

Falta de aceitação. Uma parte importante e vital de qualquer relacionamento, seja entre pai e filho, entre irmãos, entre dois amigos íntimos ou entre parceiros românticos, é aceitar todas as várias partes que criam o ser dessa pessoa. Algumas partes serão difíceis de conviver, outras serão gloriosas. Algumas partes complementarão aspectos da outra pessoa, mas algumas podem entrar em conflito. A escolha de seguir em frente com outra pessoa na parceria é o ato de amor. Infelizmente, um narcisista não pode amar. Ele está programado de maneira inadequada para a emoção. Você nunca será aceito por ele, nem as pessoas boas, nem as más, nem as feias. Você está lá simplesmente para distraí-lo do vazio dentro de si mesmo.

Você piora as coisas. A vida pode ser cheia de momentos estressantes: doenças, problemas no trabalho, contas, problemas em criar os filhos. Com um parceiro narcisista, todas essas coisas serão agravadas por sua presença, suas ações e suas informações. Nada que você faça será suficiente e, de fato, o que você faz e diz pode ser responsabilizado como a causa de muitos desses problemas.

Hipercrítica. Você já teve um amigo que adorava ir a eventos sociais apenas para agredir as outras pessoas na festa? Talvez você tivesse um lugar na primeira fila para esses assados secretos, rindo e balançando a cabeça a cada coisa ultrajante e mordaz que aquela pessoa tinha a dizer sobre os outros, zombando de suas roupas, sua aparência, sua escolha de parceiro ou carreira. Você pode ter se sentido culpado por não ter acusado a pessoa de seu comportamento rude, mas foi hilário na época. Agora, infelizmente, você está conectado a alguém – o narcisista – que olha para você e para todas as outras pessoas em sua vida, e não há nada de

engraçado nisso. A proximidade com o holofote da crítica pode parecer, com o tempo, que você está morando ao lado de um reator nuclear.

Onde está a empatia? Quando você toma um momento e dá uma longa e profunda olhada na pessoa que você acredita ser um narcisista, consegue ver empatia? Quando você tentou explicar como algo é por você para eles, você viu um vislumbre de compreensão ou desinteresse? Já houve um momento em que você realmente acreditou que aquela pessoa se colocou no lugar de outra pessoa? Do contrário, as chances são muito boas de que eles sejam narcisistas ou tenham tendências narcisistas.

Você já se perguntou, mais de uma vez, se essa pessoa te ama? Você pode ter ouvido as palavras ditas, mas acreditou nelas?

Sair com as crianças. Esta é difícil porque sejamos honestos, nem todo mundo gosta da companhia das crianças. Mas mesmo a pessoa mais retraída dará aos filhos uma parte do seu tempo, especialmente se eles estiverem namorando ou morando com os pais de uma criança. Embora eles possam não falar muito ou gostar particularmente de estar presente no chá da sua filha, eles sabem instintivamente que estar presente, às vezes, é a coisa certa a fazer. Um narcisista, no entanto, não terá parte nisso, mesmo se trancando em um quarto para se manter longe das crianças.

Sobre o assunto dos filhos, se você tem filhos, observe como eles reagem perto do seu parceiro. Parece que estão sempre tentando ganhar afeto e atenção deles? Ou se você já está nesse relacionamento há mais tempo, percebe que as crianças ficam caladas perto de seu parceiro, possivelmente com medo de rejeição ou crítica? Se seus filhos parecem desconfortáveis, especialmente se o relacionamento durou mais do que apenas alguns meses, isso pode ser um grande sinal de que algo não está certo.

As opiniões dos outros sobre o seu parceiro não coincidem. Muitos de nós já namoramos alguém que é excêntrico. Talvez vejamos o que há de bom neles onde outros não. Mas se seus amigos, parentes e até conhecidos continuam dizendo a você que eles tiveram uma “vibração ruim” ou notaram um comportamento

particularmente negativo: “Eu apertei a mão dela e ela apenas olhou para mim, depois se afastou”, talvez você deva ouvir com mais atenção aos seus próprios instintos também.

Deitado. Este é talvez o mais difícil de enfrentar, porque você tem que encontrar força, para ser honesto consigo mesmo. Talvez sua realidade já esteja pisando em terreno instável. Talvez você já tenha começado a questionar seus próprios poderes de observação. Se você consegue se lembrar de ocasiões em que seu parceiro ousado, obviamente mentiu e tentou com todas as suas forças convencê-lo do contrário, você precisa procurar ajuda imediatamente. Este é um dos maiores sinais de que você está envolvido com um narcisista.

Uma coisa que pode ajudá-lo a manter um controle firme da realidade é anotar coisas ou mesmo gravar conversas. Agora, com os telefones celulares capazes de gravar, pode ser muito mais fácil fazer isso sutilmente sem que o narcisista em potencial perceba que você os está gravando. Não seja pego. Mesmo que você reproduza as palavras do narcisista para ele, o foco sempre estará na traição do ato de gravar a conversa, não na própria conversa.

Capítulo 5: Relações tóxicas x relações saudáveis

Forte sentido de si mesmo

Você não precisa se envolver com um narcisista para experimentar o amor tóxico, mas ajuda ter uma base sólida e conhecimento do que está envolvido em um relacionamento tóxico e o que o torna verdadeiramente saudável.

Muitas pessoas acreditam que o parceiro ideal irá “completá-los”, por isso procuram alguém como se estivessem procurando um pedaço perdido de si mesmos. Esse tipo de pensamento pode realmente torná-lo o alvo perfeito para um narcisista. Seu objetivo ao longo da vida deve ser crescer como uma pessoa completa – o parceiro ideal não irá completá-lo porque você já é 100% você, mas eles irão elogiá-lo.

Existem dois lados da moeda quando se trata de um relacionamento: um pode continuar a buscar o autocrescimento e o aprendizado com o apoio e incentivo de seu parceiro (e isso deve ser feito em ambos os sentidos), ou pode-se ficar obcecado com os relacionamentos em si. Este último é prejudicial à saúde e leva à co-dependência, e ter uma mentalidade como essa torna a pessoa uma vítima potencial de um narcisista.

Estagnação

Se você não cresce, está realmente vivendo a melhor vida que pode ter? Muitos casais temerão o crescimento e a mudança em seus parceiros, porque isso significa que o relacionamento também mudará. A mudança faz parte da vida, entretanto, e indica um relacionamento saudável, mas não quando apenas um dos parceiros está mudando. O amor saudável encoraja cada parceiro a ser verdadeiro consigo mesmo e com seu próprio caminho. O amor tóxico tem parceiros tentando permanecer o mesmo, como gêmeos, para que ninguém se sinta deixado para trás. Essa tendência gerada pela insegurança vem da necessidade de uma prova de amor. Por outro lado, a prova de amor saudável é a disposição de apoiar o parceiro conforme eles mudam e evoluem naturalmente.

Individuais, mas juntos

Um relacionamento saudável é aquele em que ambos os parceiros se sentem seguros em perseguir seus próprios interesses e

amizades for a da parceria. O amor pelos esportes ou pelas artes, pelo ar livre ou por atividades pessoais não são coisas que ameaçam os alicerces do relacionamento, mas os fortalecem, pois cada parceiro tem experiências únicas que podem trazer para casa para compartilhar com seu parceiros amoroso e solidário. Um relacionamento tóxico, por outro lado, é aquele em que os parceiros se isolam do mundo exterior, tornando-se mais reclusos e míopes, muitas vezes cortando laços com a família ou amigos enquanto hibernam em um mundo claustrofóbico no qual o crescimento é impossível.

Além disso, um relacionamento saudável é aquele em que o papel da liderança depende da dinâmica de cada um. Às vezes, um parceiro se sente mais confortável com o outro parceiro tomando a maioria das decisões financeiras. Outras vezes, eles tomam grandes decisões juntos, mas trocam de papéis quando questões menores precisam ser decididas. Qualquer que seja a dinâmica específica, é baseada no amor e na confiança, não no poder ou controle. Uma parceria saudável é aquela em que cada indivíduo pode ser seus próprios pontos fortes e fracos e sabe que pode confiar que seu parceiro será forte em áreas onde ele não é, e a vergonha não desempenha nenhum papel em reconhecer isso.

Amando o que já é verdade

Muitas pessoas falam sobre como um parceiro em potencial seria como uma boa “pegada”, mas que eles mudariam algumas coisas primeiro. Os seres humanos não devem ser moldados, mudados ou treinados para se adequar ao ideal de outra pessoa. Esse tipo de amor nunca resultará em um relacionamento saudável. Em um relacionamento saudável, cada parceiro ama um ao outro pelo que já são, pelo que eram antes de o relacionamento começar e por que estão crescendo a cada dia que passa. Isso não quer dizer que comportamentos problemáticos ou períodos da vida, como vício, depressão, problemas no trabalho ou grandes mudanças de carreira, luto pela perda de um ente querido ou lesão ou doença não proporcionarão contratempos e desafios para o relacionamento. No entanto, se ambos os parceiros valorizam quem cada um é

honestamente, eles podem superar esses desafios com uma chance maior de sucesso.

Se você ou seu parceiro acreditam que podem “consertar” ou “treinar” um ao outro, então esses são sinais de pensamento tóxico e provam que a pessoa que acredita que pode conseguir essas coisas com um parceiro ainda não está pronta para um relacionamento saudável.

Desapego

O desapego é uma questão assustadora para muitas pessoas. Aqueles que sofrem de Transtorno da personalidade Borderline podem achar esse conceito particularmente desafiador quando ainda estão lidando com sentimentos de abandono. No entanto, o desapego é necessário para evitar a estagnação e a co-dependência. Imagine ser incapaz de funcionar adequadamente se um cônjuge ou parceiro vai sair para uma viagem de negócios de duas semanas? Em um relacionamento saudável, tal ausência pode ser um desafio, e a solidão certamente pode entrar em jogo, mas o parceiro em casa ainda poderia ir trabalhar, tomar banho, fazer refeições saudáveis e praticar o autocuidado. Em um relacionamento co-dependente, o parceiro em casa pode ficar tão incapacitado por sentimentos de abandono e paranoia que pouco poderia fazer a não ser ficar deitado na cama, torturado por preocupações e pensamentos negativos.

A co-dependência leva à obsessão, e a obsessão resulta em um colapso do eu: autoestima, valor próprio e autocuidado. O narcisista deseja inconscientemente esse parceiro. Eles são perfeitamente adequados para serem moldados e manipulados para os exercícios e caprichos diários do narcisista.



Gratificação e direito

O sexo é frequentemente usado como uma ferramenta entre casais. Pode ser usado como recompensa ou como meio de obter afirmação. *Eu me sinto atraente e sexy porque ele fez sexo comigo* ou, *eu sei que ela não vai me deixar enquanto estivermos fazendo sexo regularmente*. Esses pactos tácitos feitos entre o parceiro co-dependente fazem exatamente o oposto de fortalecer o relacionamento; eles o dividem em uma série de manobras e jogos de força.

Buscar gratificação imediata às custas do parceiro não é o objetivo de um relacionamento saudável. Cada parceiro não está lá para servir ao outro. Cada dia é uma escolha de seguir em frente no amor, com respeito e desapego amoroso.

O poder de estar sozinho

Muitas pessoas não suportam momentos de solidão. Em vez disso, procuram seu parceiro o tempo todo para evitar a sensação de solidão. Uma pessoa saudável, entretanto, pode encontrar paz e cura em momentos de isolamento. Em vez de medo, existem momentos de clareza e consciência. Em vez de pânico, há paz. Um relacionamento saudável tem espaço para cada parceiro seguir seu próprio caminho de vez em quando, e esses parceiros descobrem que, depois disso, o reencontro é muito mais doce.

Capítulo 6: Narcisismo nos relacionamentos

Alguns narcisistas buscam curiosidade, objetivando e focalizando alguém por uma infinidade de razões que se concentram nas qualidades únicas, herança ou escolhas de vida do futuro parceiro. Talvez essas qualidades tenham a ver com raça ou cultura ou com uma grande diferença de idade. Talvez eles tenham uma escolha de carreira ou hobby incomum. Seja qual for o motivo, o narcisista pode rapidamente deixar de ser um fã apaixonado e se tornar odioso e preconceituoso distribuidor de desprezo. Esses relacionamentos podem ser particularmente dolorosos e devastadores para o parceiro do narcisista, pois trabalham no sentido de destruir e menosprezar as coisas que fazem desse parceiro quem ele é. Ser odiado por seus aspectos vitais é algo que ninguém deveria suportar.

Os narcisistas focados no ódio procuram um parceiro no crime, a princípio. Assim como aquele festeiro desdenhosos que deu a você um lugar ao lado do ringue para seus comentários hilários e cruéis sobre os outros participantes, este narciso navega pela vida, um crítico de todos os outros com você ao lado deles. NO começo, você é o braço direito desse narcisista porque ele o considera “o melhor”, você é “especial”, mas não demorará muito para entrar na briga daqueles que o narcisista considera dignos de ridículo.



Apaixonando-se por um narcisista

Estudos mostram que os primeiros sete encontros que você tem com um narcisista vão deixá-lo impressionado com o quão positivos, educados e charmosos eles são. A chave para entender no que você está se metendo é se concentrar no fato de um narcisista simplesmente não consegue manter sua fachada social ou emocional – não é real, é praticado por anos observando como outras pessoas se comportam, talvez pessoas que o narcisista uma vez invejou. Em uma situação social, muitos narcisistas brilham absolutamente, encantando a todos a todos na festa ou jantar com sua sensibilidade e bajulação. Uma vez que o evento acabou, no entanto, apenas o parceiro do narcisista pode ver como ele realmente se sente e pode ouvir tudo sobre os vários convidados do evento e todos os seus defeitos, todos os dias e várias vezes ao dia. Assim como o animal terrestre mais rápido do mundo, a chita não consegue manter sua velocidade de tirar o fôlego além de um

pequeno período de tempo, então o narcisista deve eventualmente abandonar esse encanto incrível para revelar seu verdadeiro eu.

O parceiro de um narcisista tem assentos na primeira fila para todos os tipos de comportamento terrível. Eles verão o narcisista ser rude com os garçons de um restaurante ou flertar lascivamente com alguém em uma festa bem na frente deles. Verão o narcisista se recusar a ceder seu assento em um trem para uma pessoa idosa ou furar fila na bilheteria, sem se importar com as queixas dos outros que chegaram lá primeiro. A bolha narcisista gira em torno de si mesma e apenas deles, o resto do mundo simplesmente não existe.

Um narcisista irá analisar todas as suas melhores características sob um microscópio e dissecá-las. Para um narcisista, a arrogância é sexy e a bondade é lamentável porque o ato de tratar bem alguém que não seja a si mesmo é um sinal de fraqueza integral. Eles o repreenderão por ajudar uma pessoa necessitada quando, em vez disso, você poderia estar atijando as chamas do ego deles. Eles vão te derrubar uma e outra vez por apenas ser você mesmo, e se você for uma pessoa atenciosa, com o tempo começará a acreditar que você é aquele monstro quando na verdade o narcisista é que o era o tempo todo.

Algumas pessoas podem se tornar viciadas em estar apaixonadas por narcisistas, estritamente pela intensidade do início do relacionamento e principalmente aquelas que foram criadas em lares tóxicos e desenvolveram hábitos de co-dependência. Essas pobres pessoas trocaram o amor verdadeiro por uma produção mais brilhante do que a vida. Eles são fisgados pela intensidade do romance, do sexo, da adoração constante, antes da inevitável queda na escuridão.

Uma maneira de persuadir um narcisista a revelar sua verdadeira natureza é bancar o ingênuo na presença deles. Embora um narcisista possa fingir que adora confiança durante o estágio de namoro de seu relacionamento, na verdade ele reagirá negativamente a qualquer um que pareça melhor do que ele. Se você se rebaixar a eles, eles ganharão o excesso de confiança necessário para começar a confiar em você muito mais do que confiariam em qualquer outra pessoa. Você pode até fazer com que

eles revelem o quão pouco eles pensam sobre resto do mundo, e isso é um grande sinal de que eles são narcisistas – mesmo as pessoas mais desprezíveis têm pelo menos uma pessoa que eles gostam ou admiram; o narcisista não tem.

Nunca use a palavra “narcisista”. Perceba que um narcisista é quem mais odeia a si mesmo e carece de coragem ou firmeza para enfrentar quem ele é. Não apenas o uso de termos psicológicos desencadeará uma raiva narcisista nele, mas suas palavras serão inevitavelmente transformadas em armas verbais contra você. Se você está pesquisando narcisismo para entender melhor seu relacionamento com um, por favor, mantenha sua pesquisa em segredo. Ou então, em alguns dias ou semanas, você descobrirá que é você quem está sendo rotulado de narcisista.

Capítulo 7: Os diferentes tipos de narcisistas



Um espectro de narcisismo

A medicina e a psicologia modernas, cada vez mais, estão começando a entender que o cérebro humano é muito complexo para ser classificado em uma única categoria, seja em relação àqueles no espectro do autismo, aqueles com problemas de déficit de atenção ou aqueles com desafios únicos como dificuldades de aprendizagem, como dislexia ou até mesmo daltonismo. Tudo isso, é claro, não impede uma pessoa de levar uma vida feliz e plena. Na verdade, alguns como o espectro do autismo permitem que a pessoa veja a vida de um ponto de vista único, que para certos indivíduos pode ser um estímulo em áreas criativas ou mesmo em ambientes terapêuticos.

O espectro do narcisismo, no entanto, é uma categoria muito diferente.

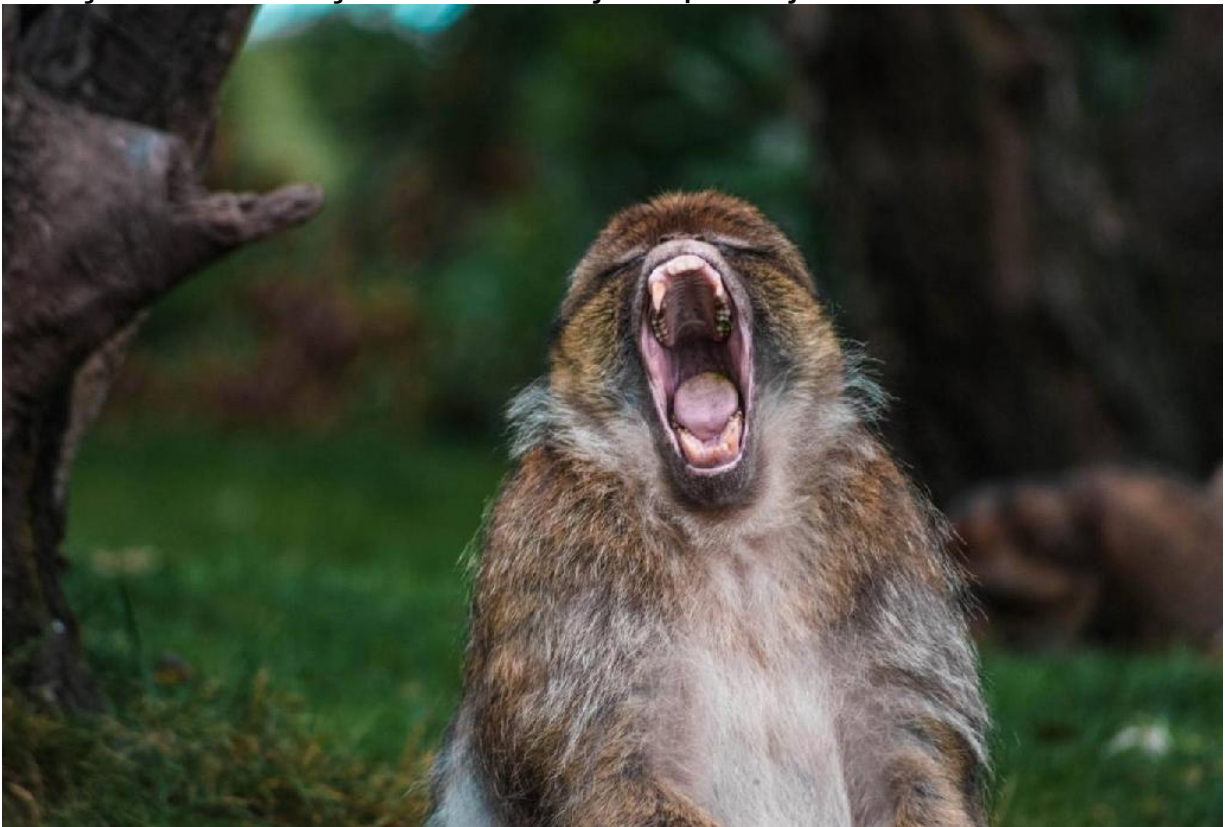
Narcisistas clássicos

Esses narcisistas vão desde o viciado no trabalho sedento por poder até o exibicionista. Geralmente são muito bem-sucedidos na vida,

mas não tem relacionamentos saudáveis. A única maneira de eles se sentirem bem consigo mesmos é se estiverem sob os holofotes, mostrando suas realizações e certificando-se de que ninguém está desafiando seu lugar no pedestal da vida.

Narcisistas frágeis

Essas são pessoas enrustidas, que no fundo acreditam que realmente são melhores do que qualquer outra pessoa, mas absolutamente desprezam ser o foco das atenções ou os holofotes. Eles podem ser parasitas por natureza, obscurecendo aqueles cuja atenção ou realizações eles desejam que sejam suas.



Narcisistas extremistas ou “malignos”

O narcisista baseado no conhecimento

Este tipo de narcisista pode ser tratado corretamente, virtualmente inofensivo. Eles tendem a ter adquirido uma grande quantidade de conhecimento em várias áreas específicas e podem ser ávidos colecionadores de curiosidades. Eles gostam de se ouvir falar e não têm interesse em sua opinião ou feedback sobre o assunto sobre o qual estão pontificando. Contanto que você finja ouvir, você não

receberá um desafio direto desse tipo de narcisista, apenas não entre em um debate com eles.

O narcisista baseado em conquistas

Este narcisista pode ser muito charmoso, e você pode admirar suas várias realizações (o que é parte do que atrai as pessoas para sua teia). Ele pode ser extremamente ambiciosos e pode muito bem haver verdadeiros pontos de orgulho que acompanham sua arrogância. Você pode, no primeiro encontro, achar que esta é uma pessoa ótima para interagir, mas tenha em mente que você está no planeta apenas para servi-lo, não o contrário. No minuto em que você não estiver mais nisso por eles, ele irá descartá-lo.

O narcisista baseado na sedução

Esse narcisista enfoca qualquer sensação de carência ou baixa autoestima e inunda essa pessoa com lisonjas, elogios e até flerte. Este narcisista fará parecer que ele o colocou em um pedestal e faria qualquer coisa para ser como você, mas isso é, claro, um estratagema. Ele inevitavelmente mudará o jogo e seu objetivo é que você seja seu fã apaixonado, e não o contrário.

O narcisista cruel

Este narcisista dá o pontapé inicial no sadismo. A fim de se fazer sentir como se fosse melhor do que todos os outros, ele usará comentários cruéis, doses acumuladas de sarcasmo e até mesmo piadas maldosas para tornar seu alvo o motivo de chacota do escritório ou da família. Ele expressará suas necessidades ameaçando você. Ele é o oposto de charmoso. Se você trabalha com alguém assim, a melhor maneira de lidar com ele é agir de forma completamente neutra, apegando-se à firme convicção de que você não merece um tratamento abusivo. Qualquer desafio direto só aumentará as coisas e não a seu favor.

O narcisista baseado em vingança

Este narcisista pode guardar rancor por muito tempo, possivelmente para sempre. Se você já foi casado com essa pessoa, pode descobrir que ela tentou colocar seus filhos ou família contra você. Eles vão bancar a vítima para tentar fazer você parecer um monstro. Se você foi promovido no trabalho, o narcisista baseado em vingança tentará fazer com que você perca a promoção, seja

demitido ou até mesmo acusado de assédio sexual. Seu ego é tão frágil e sua vingança tão grande, que suas vidas giram inteiramente em torno de tramas para tornar suas vítimas totalmente miseráveis. Se você teve contato com este narcisista tão perigoso, mantenha um rastro de evidências ou e-mail em papel – qualquer coisa que possa provar aos outros de que coisas verdadeiramente malignas são feitos. Você pode ter que obter uma ordem de restrição contra eles.

Coberto x Aberto, Cerebral x Somático

A regra geral aqui é que os narcisistas clássicos serão abertos em seus comportamentos e os narcisistas frágeis sempre seguirão o caminho secreto. Os narcisistas radicais empregarão os dois tipos de táticas para conseguirem o que desejam e precisam.

O subtipo de narcisista cerebral faz com que eles se concentrem principalmente no que sabem. Eles estão menos preocupados com a aparência física e tendem a desprezar aqueles que se preocupam com coisas tão superficiais. O narcisista somático, será obcecado por pouco mais. Eles não perseguir a juventude eternamente, seja fazendo cirurgia plástica ou experimentando dietas intermináveis ou seguindo um regime rígido de condicionamento físico sem perder um dia. Eles julgarão os outros que estão menos preocupados com a aparência de forma bastante severa.

O que todos os narcisistas têm em comum é a sensação de nunca ser totalmente apreciado ou compreendido. Eles vivem suas vidas em um estado constante de desejo que alguém pudesse finalmente ver como eles são fantásticos. O narcisista muitas vezes se sente como uma vítima. Ele vai culpar a todos por seus erros, menos a si mesmo.

Muitos narcisistas não pensarão duas vezes antes de enganar seus clientes ou roubar da empresa para a qual trabalham. Quaisquer meios que devam usar para servir a seus objetivos, eles pegam. Os narcisistas não são doadores, tudo o que eles dão têm uma corda amarrada. Eles são mestres da ilusão e é preciso um bom ouvido e um olhar atento para detectá-los em um mar de humanidade imperfeita.

Finalmente, um novo subtipo de narcisismo é chamado de **narcisista baseado na comunidade**. Você frequentemente verá essa pessoa nas redes sociais porque, nos tempos modernos, esse é o melhor fórum para ela. Ela irá constantemente compartilhar sobre o bem que está fazendo no mundo, como ela é ativa e como sua aparência é perfeita, conforme evidenciado por fotografias bem encenadas. Ela vai pensar que é melhor do que ninguém por causa de todas as tarefas que realiza e quanto do seu tempo ela doa para os outros, e seu ego depende de quantas curtidas, compartilhamentos ou comentários ela ganha nas postagens de suas contas de mídia social.

Capítulo 8: Narcisismo nas famílias



Crescer em uma estrutura familiar narcisista pode ser semelhante a viver em uma casa mal-assombrada. Pode-se sentir que algo está errado, mas nunca ver a verdade das sombras. Crianças que crescem com o narcisismo possuem um sentimento latente de raiva e condenação o tempo todo. Eles aprendem a não chamar a atenção para seus medos, porque fazer tais perguntas é considerado o mesmo que criticar, e um pai narcisista nunca deve sentir que está sendo criticado.

O conjunto tácito de regras trazido do alto por um pai ou pais narcisistas (alguns narcisistas só se apaixonam por outros narcisistas) pode nunca ser compreendido completamente pelas crianças que crescem com eles, mas as crianças aprendem a

obedecer essas regras à risca. Crianças que sobrevivem a um lar narcisista muitas vezes falam de raiva intensa e inexplorada e abandono, dor profundamente enraizada e um sentimento de traição, mas elas não podem apontar o dedo para a causa de qualquer um desses sentimentos. Eles apenas sabem que sempre os tiveram. Muitas vezes, eles até se culpam por eles, e por não serem bons o suficiente ou dignos de respeito ou amor.

Filhos de narcisistas precisam manter um segredo do resto do mundo, até mesmo de seus amigos mais próximos ou de parentes. Os segredos que podem ter que guardar são que não estão sendo bem tratados emocionalmente e, possivelmente, estão sendo abusados de alguma forma. Eles aprendem a sempre colocar o sorriso perfeito no rosto para esconder a verdade.

As crianças também podem ser alimentadas com a crença tóxica de que elas e o resto da família são melhores do que todos – melhores do que os vizinhos, melhores do que as famílias de seus amigos, melhores do que as outras crianças na escola, melhores até mesmo do que o resto dos outros membros da família. Ao mesmo tempo, essas crianças podem estar recebendo a mensagem falada (ou não) de que elas mesmas não são boas o suficiente, não são fisicamente bonitas ou lindas o suficiente, não são inteligentes o suficiente, não são capazes o suficiente, porque para um narcisista, as crianças são competidoras e servos do narcisista.

Uma família atrasada. Em uma família narcisista, os pais não se importam com os filhos, os filhos cuidam dos pais sendo ordenados a mostrar apoio inabalável, demonstrações infinitas de amor e afeto, possivelmente, até mesmo tarefas em casa acima e além do que uma criança normal deveria ser solicitada a fazer, uma vez que fazer tarefas servis pode tirar o tempo que o narcisista tem para perseguir seus próprios objetivos.

Triangulação. Esta é uma forma de comunicação particularmente cruel, em que um membro da família envia informações ou uma mensagem a outro membro da família não diretamente, mas através de um terceiro membro da família. " Diga a seu pai que ele é um lixo. » « Diga à sua irmã que se ela continuar comendo assim, as pessoas vão chamá-la de gorda. »

Quando um narcisista foge dessa forma de comunicação passivo agressiva, é porque está furioso – a comunicação direta costuma ser reservada apenas para ocasiões especiais, como quando um dos filhos ou o cônjuge de um narcisista se recusa ser maltratado por ele, ou diz ou faz algo que o narcisista acredita ser um ataque direto.

Capítulo 9: Lista de controle de abusos



Como estar conectado a um narcisista lentamente esgota seus poderes de percepção, pode ser difícil dar um passo para trás e determinar se você é, de fato, uma vítima de abuso. Esta lista o ajudará a reconhecer quaisquer sintomas ou reações que são sinais de abuso nas mãos de um narcisista.

Você fica doente com mais frequência e se sente abatido. O abuso emocional e psicológico não é apenas um ataque constante ao cérebro, mas ao corpo. O estresse e a angústia desencadeiam a liberação do hormônio cortisol, que por sua vez promove fadiga, ganho ou perda de peso, depressão e sensação de desesperança. O excesso de cortisol no corpo pode desencadear o envelhecimento prematuro. Além disso, o estresse constante e ininterrupto pode afetar negativamente o ciclo de sono de uma pessoa. Se você achar

que está experimentando algum desses sintomas, pode ser devido a um relacionamento tóxico.

Você não tem a confiança que costumava ter. Na verdade, você descobre que está pisando em ovos o tempo todo. Em vez de compartilhar imediatamente uma notícia, um acontecimento do seu dia, um pensamento criativo ou uma piada engraçada que ouviu, você se censura, fechando-se e calando-se por medo de ser excluído, criticado ou punido por uma ligeira percepção.

Seus limites podem ter acabado também. Onde antes você tinha linhas distintas que preferia não serem cruzadas, agora elas são apenas traçadas na areia e seu parceiro anda por cima delas.

Estes novos hábitos agora podem se estender além de seu relacionamento. Você pode descobrir que também é mais aquiescente no trabalho, com menos ambição, motivação e voz para falar quando seu chefe ou colegas de trabalho o pressionam ou negligenciam seus esforços.

Seus desejos e necessidades básicas parecem ter desaparecido. Digamos que sua rotina matinal costumava ser fazer café, ler jornal ou notícias no celular, passear ou correr com o cachorro antes de tomar banho e se vestir para o trabalho. Agora, no entanto, você acordou cedo para fazer um café da manhã completo e servir seu parceiro na cama. Talvez você tenha de ir até a loja buscar alguma coisa pequena que seu parceiro achou de vital importância, no último minuto. Você começou a chegar tarde no trabalho ou à escola quando antes era sempre pontual. Chega no escritório e descobre que ainda nem tomou café da manhã ou café, e não consegue se lembrar da última vez que tirou algum tempo para se exercitar.

Tas partes de você que são “você” estão simplesmente desaparecendo diate de seus olhos. Não há mais você – há apenas um ajudante, servo ou assistente pessoal de seu parceiro, e seus dias e noites estão voando, totalmente consumidos pelas tarefas que seu parceiro estabelece diante de você.



A vida se tornou uma série de emergências e colapsos. Você e seu parceiro planejaram uma viagem a uma cidade próxima para visitar shoppings e restaurantes. Você fez uma reserva em um hotel e a viagem até a cidade foi agradável. Você passou por várias paradas para descanso e parou em uma para ir ao banheiro, mas seu parceiro nunca mencionou que estava com fome ou pediu para parar para comer.

Agora você está no quarto de hotel e seu parceiro está em silêncio. Pressente que algo ruim está por acontecer. Quando pergunta o que seu parceiro quer comer no jantar, você obtém mais silêncio. Duas horas se passaram e sua barriga já está doendo de fome. Seu parceiro se tranca no banheiro ou começa a chorar, ou liga a televisão e o ignora completamente. Se você perguntar “o que está acontecendo?”, poderá ouvir uma resposta como, “Você sabe o que está acontecendo”, se ouvir alguma coisa. Suas miniférias perfeitas se transformaram em outro pesadelo.

Você nunca pode dizer quando a próxima emergência vai ocorrer, apenas o narcisista sabe. Não importa o quão atenciosos você tente

ser, o quão bem você tente planejar, algo vai dar errado e, quando isso acontecer, será sua culpa.

Às vezes, é só você que será o alvo. Talvez você precisasse que seu parceiro fizesse algo de vital importância, como entregar a papelada em um dia em que você não pode sair do escritório ou pegar seu filho na escola quando a enfermeira ligou e disse que estava doente. O narcisista usará esses momentos como oportunidades perfeitas para abalar o seu mundo e ão de um jeito bom. Eles querem ver você devastado com a maior frequência possível, principalmente se você estiver tentando se manter acima da água após os ataques.

Hipervigilância. Essa reação também continua muito depois de a vítima conseguir deixar seu abusador narcisista. Você constantemente escuta o carro do seu parceiro parar na garagem ou anda na ponta dos pés pelo apartamento tentando não acordar seu parceiro pela manhã. Fica prestando atenção em qualquer cômodo em que seu parceiro esteja, principalmente se tiver filhos e eles estiverem no mesmo cômodo. Você escuta as mudanças no tom de voz do seu parceiro que podem sinalizar a próxima luta. Ou você verifica seu telefone e e-mail constantemente para ver se recebeu uma mensagem enigmática dele – isso acontecerá mesmo depois de tê-lo deixado, porque os narcisistas gostam de circular de volta para resgatar seus ex quando eles não tem suprimentos suficientes em suas vidas.

Você está pensando em se prejudicar. Talvez você tenha secretamente iniciado uma contagem regressiva para o dia em que terminará sua vida. Ou talvez tarde da noite, quando seu parceiro está dormindo, você fica no banheiro atrás de uma porta trancada, se machucando. Talvez você dirige para o trabalho e se imagina dirigindo no meio da rodovia. Tudo isso o apavora, mas os pensamentos continuam vindo. Você não vê uma saída.

Você está se afastando de todos, exceto do seu parceiro. Talvez você tenha vergonha da situação em que se meteu, por isso parou de compartilhar com os amigos o que está acontecendo em sua vida. Seu parceiro lhe deu reações muitas vezes por sair sem eles, mas ou nunca quer sair como um casal, ou nunca quer sair com

você e seus amigos – ou, quando você sai com um grupo, seu parceiro é tão rude com seus amigos que te faz se arrepender de ter saído. Então, você fica em casa noite após noite, perdendo-se no vórtice que é a dinâmica sufocante entre você e o parceiro que está comandando a sua vida.

Autossabotagem. Não apenas você é mais passivo e temeroso no local de trabalho, mas em todos os aspectos da vida, deixou de ser um empreendedor. Projetos que começou com gosto estão pegando poeira. Rotinas que você começou a melhorar: malhar, fazer terapia, ioga, jardinagem, estão caindo no esquecimento, pois você se sente menos confiante, mais esgotado, mais confuso no dia a dia em que direção deve seguir. Pode estar perdendo prazos, convencido de que não tem chances de sucesso, independentemente de seus sonhos e esperanças iniciais.



Desassociação. Você se pega “desligando” em momentos de estresse extremo e descobre que perdeu tempo ou não consegue

se lembrar dos detalhes exato de uma situação.

Você começa a se perguntar se é você o abusivo. Este é talvez o efeito mais insidioso que um narcisista tem sobre seu parceiro – de fato convencer, ao longo do tempo e por meio de métodos como projeção, gaslighting, redirecionamento e congelamento – de que ele é o narcisista ou a pessoa com doença mental. Você começa a questionar cada movimento e palavra, imaginando se você, de fato, tem alguma empatia. Talvez você só se preocupe consigo mesmo. Mas se sim, porque estaria então aqui servindo o seu parceiro? Seu parceiro pode já ter tentado convencê-lo de que você não está, de fato, servindo-o, mas sim torturando-o, segurando-o. Essa destruição devastadora de si mesmo costuma ser o que mantém as vítimas com seus parceiros abusivos por anos, décadas ou pelo resto da vida.

A verdade que você precisa ter a coragem de descobrir é que nenhuma parte desse abuso foi sua culpa. Nada disso. A força para perceber isso e prosseguir com a recuperação é enorme, mas se você sobreviveu até aqui, você é forte o suficiente para um dia começar a se curar.

Capítulo 10: Como assumir o controle de sua vida

A coisa mais difícil sobre a recuperação do abuso narcisista é o distanciamento real do narcisista. Ele moverá céus e terras para tentar impedi-lo de partir, de todas as maneiras rudes imagináveis, incluindo ameaças, calúnias, destruição de propriedade e complicadas batalhas legais. Às vezes, pode parecer mais fácil simplesmente desistir e ficar com seu agressor, mas você não deve desistir – um futuro mais feliz é possível, mesmo que o caminho à frente seja acidentado.

Chegar a um acordo com um sistema de crenças destruído

Há muitas coisas que você terá que trabalhar e aceitar depois de perceber que seu parceiro é um narcisista e decidir trabalhar para ganhar independência no relacionamento. Primeiro, você terá que processar isso onde antes você acreditava na bondade da humanidade, agora você está questionando essa crença, imaginando como poderá confiar em alguém novamente depois de ver como é o verdadeiro mal.

Além disso, você seguirá em frente sem nenhuma lembrança feliz para guardar valor sentimental. Tudo no passado desse relacionamento será doloroso para lembrar. Isso não é fácil, porque mesmo em relacionamentos difíceis, geralmente há alguns bons momentos para se agarrar e dizer: “bem, pelo menos tentamos.” Você e o narcisista estavam tentando, mas com objetivos diferentes: o narcisista tentou mantê-lo para baixo e você simplesmente tentou sobreviver.

Etapas a serem executadas antes do início da recuperação

Antes mesmo de estar pronto para o início da cura, você terá que adquirir a mentalidade para avançar em direção ao próprio processo de cura. Essa mentalidade inclui algumas lições muito dolorosas, incluindo a compreensão e a aceitação de que nada sobre o seu relacionamento com o narcisista era o que parecia. Isso pode ser uma coisa devastadora de se aceitar. Você pode se sentir abalado, até mesmo em estado de choque, para usar o termo comumente usado por veteranos que sofrem de PTSD. Ataques diários e noturnos de abuso sem sentido, constante e devastador e raiva reacionária podem destruir até a pessoa mais forte.

Depois de perceber que tudo era mentira, o próximo estágio de recuperação pode ser ainda mais cansativo. Você começará a ver, por conta própria através de uma retrospectiva e autorrealização ou com a ajuda de um terapeuta, todos os cartões vermelhos que você perdeu ou ignorou durante o resto do relacionamento. Neste ponto, você pode começar a duvidar de sua própria inteligência ou acuidade, mas não deveria. Culpar a vítima é errado, mesmo quando – ou especialmente quando – a vítima é você mesmo.

Depois que os sentimentos de tristeza pela perda de seu próprio poder diminuam um pouco, você pode começar a sentir raiva, até ódio, por ter sido feito de bobo. Pode descobrir que está com raiva de si mesmo por participar de sua própria destruição por meio dos projetos do narcisista. Ruminar – repassar eventos passados e encontrar os aspectos negativos neles – é provavelmente o que vai acontecer agora, de novo e de novo, e reviver aqueles momentos emocionais sombrios pode ser difícil de fazer sozinho. O terapeuta é o melhor para ajudá-lo a enfrentar essas tempestades internas, com as quais você precisa lidar, a fim de seguir em frente em direção à cura.

Tente evitar diálogos internos como *“Só um idiota cairia nessa”* ou *“Deve haver algo de errado comigo que permiti que isso acontecesse.”* Embora seja compreensível que você esteja pensando essas coisas por si mesmo, não há nada de útil sobre

esses pensamentos e eles o impedirão de qualquer tipo de cura e recuperação.

Por outro lado, é perfeitamente saudável e está dentro do seu direito examinar suas ações e decisões passadas e perceber os erros que você cometeu, como ficar quando pensou em ir embora ou perdoar as ações e palavras abusivas de seu parceiro narcisista. Ao reconhecer esses erros, você pode evitar cometê-los novamente no futuro. Diga a si mesmo “nunca mais”.



Aprendendo a ser poderoso novamente Por um tempo—talvez até um longo tempo—depois de deixar um relacionamento tóxico com um narcisista, você pode passar o dia no piloto automático, completando tarefas e fazendo coisas, mas nunca realmente tomando qualquer decisão, nunca avançando com qualquer senso de propósito. Isso é porque você passou muito tempo sem seu poder; ninguém em uma posição de defesa constante é capaz de ser proativo sobre as coisas. Depois de perceber que agora está caminhando pela vida, como um robô, você pode começar a tomar medidas para recuperar sua antiga força de propósito. Faça uma lista de coisas pequenas e fáceis que você gostaria de realizar em uma semana ou em um mês. Vá em seu próprio ritmo. Não se sinta culpado por quanto tempo leva, Você está em treinamento agora, ou melhor, reabilitação. Está reaprendendo como ser um ser humano forte, com um propósito e vitalidade.

Agora, é a sua própria força de vontade que vai puxá-lo através da escuridão para o outro lado, para a felicidade novamente. É a única coisa que você tem, além de amigos, família e um terapeuta. Infelizmente, mesmo as pessoas mais solidárias não podem estar dentro de sua própria cabeça, te protegendo das palavras falsas e ofensivas que o narcisista deixou lá, como fantasmas. Só você pode lutar na luta diária contra esses ecos dolorosos. Acredite que, com o tempo, esses ecos ficarão mais silenciosos e sua paisagem interna voltará a ser um santuário.

Análise destacada Conforme você repassa eventos, conversas e sentimentos passados, o método mais saudável para você empregar é algo chamado de análise “independente” ou “legal”. Isso significa que você não está revivendo emoções que sentiu durante esses momentos, está apenas se lembrando desses momentos e observando-os de longe como se estivessem acontecendo com outra pessoa, não com você. Levará tempo e prática, mas repassar esses eventos de uma forma neutra e objetiva o ajudará a obter o aprendizado de que precisa com eles, sem carregar o fardo das emoções difíceis uma vez associadas a eles.

Muitas pessoas usam diários pessoais para processar eventos difíceis, mas, no caso de abuso narcisista, escrever pode realmente despertar essas emoções antigas e dolorosas, fazendo com que você reviva o abuso e experimente as emoções novamente. Converse com seu terapeuta para ver as melhores maneiras de recontar as histórias, se necessário, sem reviver a dor.

O resto do mundo não é narcisista Depois de sofrer a traição de tirar o fôlego e a tristeza que envolve sair do rescaldo de um relacionamento abusivo com um narcisista, você deve se concentrar em si mesmo, reaprender quem você realmente é e se lembrar de como fazer as coisas básicas e humanas nas quais estava confiante antes de ser arrastado para o mundo narcisista.

Quando esse período inicial terminar, entretanto, você pode começar a olhar para o resto do mundo. Obviamente, não é uma boa ideia apressar-se em novos relacionamentos, mas, mais importante, você deve evitar acreditar que só porque foi ferido por um narcisista, todas as outras pessoas que encontrar são narcisistas também.

Agora que já sabe o que procurar, verá sinais imediatamente, lembrando que os primeiros 7 encontros com um narcisista costumam ser muito agradáveis. Uma vez que você comece a ver evidências de falta de empatia, falta de habilidade para ouvir e sinais de confiança grandiosa ou arrogante, poderá manobrar habilmente para longe de outra situação potencialmente abusiva. A chave aqui é prestar atenção. Alguém que está tendo um dia ruim e não precisa se concentrar na opinião de outra pessoa (temporariamente, talvez seu bebê o tenha mantido acordado a noite toda ou ele tenha trabalhado em turnos dobrados por uma semana) não significa um agir narcisista. Use o conhecimento vital que você aprendeu em primeira mão para determinar melhor quem seguro e quem não está.

Acredite que você merece compaixão Este é um daqueles momentos em que “fingir” até “conseguir” pode ser útil. Você deve virar a esquina da autocrítica e começar a praticar a autocompaixão. Mesmo se você não acreditar que é digno de compaixão no início,

se seu monólogo interior estiver repleto de coisas como *está tudo bem, você é uma boa pessoa* ou *merece gentileza*, eventualmente, isso se tornará rotineiro, e em vez de sentimentos como um impostor que lê versos de um roteiro, você acreditará que as palavras que está repetindo são verdadeiras.

Entenda que o que aconteceu com você pode acontecer com qualquer pessoa. Você não é o único em seus erros ou no fato de ter sido enganado por um narcisista. Algumas das pessoas mais fortes do mundo foram vítimas dos mesmos predadores e saíram do outro lado para viver vidas produtivas e felizes. Você também pode. Uma ferramenta poderosa na cura pós-narcisista é a meditação e a atenção plena. A meditação geralmente recebe uma má reputação por ser muito complicada, muito New Age, ter afiliações religiosas e ser algo que as pessoas com muito mais tempo disponível podem fazer, não as pessoas comuns. Tudo isso não poderia estar mais longe da verdade. A meditação é quase universal e baseada em ideias extremamente simples. Se alguém dedicar um pouco de tempo a cada dia para se sentar com boa postura e praticar a respiração profunda e o pensamento desapegado, pode reduzir o estresse no cérebro e no corpo, prolongar a longevidade, combater a depressão e a ansiedade e até mesmo melhorar a função cognitiva com o tempo. Isso é tudo que há para fazer.

Uma das coisas que um praticante de meditação fará é algo chamado “pensamento desapegado”. Os pensamentos vão invadir o espaço da mente, é inevitável, mesmo com o meditador experiente. Durante a meditação, entretanto, em vez de permitir que esse pensamento invasor o conduza a uma discussão ou exame minucioso, você simplesmente marca esse pensamento pelo que ele é e o deixa ir embora. Uma memória de quando fomos ao restaurante, quando ele jogou um prato contra a parede, a noite em que dirigi para a casa da minha irmã e dormi em seu sofá. Reconheça os pensamentos e memórias, mas nada mais. Assim como uma brincadeira de criança em uma viagem de carro para descrever o que veem: pássaro, árvore, trem, casa, você está

simplesmente marcando os pensamentos e permitindo que eles caíam para um estado calmo e ininterrupto de plena consciência.

Quando o desapego completo não é uma opção Muitos sobreviventes de um relacionamento narcisista devem, infelizmente, manter contato com seu agressor por causa dos filhos. Esta é talvez a coisa mais cruel de todas, e seu ex-parceiro narcisista tentará tudo ao seu alcance para usar esse relacionamento necessário para machucar. A melhor coisa que você pode fazer por si mesmo e pelas crianças é não se envolver e não retaliar. Com o tempo, os outros verão a verdade pelo que é: que seu ex não está mentalmente bem e que você não é culpado por sua infelicidade. Se você envolver seu ex e continuar lutando, no entanto, pode ser impossível para alguém determinar onde seu ex termina e você começa – vocês dois podem parecer instáveis. Além disso, envolver-se com um narcisista é como jogar gasolina no fogo. Você só vai provocar reação e dor maiores para si mesmo.

Um dos métodos de reação que mais leva um narcisista à raiva é uma reação completamente não emocional. O tratamento do silêncio é uma resposta dolorosa, e não é disso que estamos falando aqui. Mas quando for a sua vez de falar – seja por causa de um e-mail relacionado às crianças ou de uma reunião com seus advogados de divórcio – faça isso de forma neutra, sem linguagem ofensiva ou tons acusatórios. Seu ex pode atingir níveis mais altos de raiva, mas você será capaz de suportá-lo sem causar nenhum dano à psique ou reputação.

Lento e constante (ganhe a corrida) Pode haver muitos dias em que você desejará simplesmente pular em seu carro e colocar milhares de quilômetros entre você e seu ex agressor, mas mesmo isso não alcançaria a cura de que você precisa. Seu narcisista ainda tentaria procurá-lo, mesmo que você se mudasse do outro lado do mundo longe dele ou dela.

As batalhas que você enfrentará estarão bem na sua frente, bem como dentro de sua mente e coração. Você pode ter que travar essas batalhas na frente de seu agressor, se ele for o seu pai. Por causa da dificuldade disso, é preciso levar as coisas devagar e ter

paciência consigo mesmo, pois com o tempo tudo vai ficar bem – você vai ficar bem.

Não tenha medo de entrar em contato com sua rede de suporte confiável se sentir que está prestes a dar um passo para trás. As jornadas de cura nunca são inclinações perfeitas; existem picos e vales ao longo do caminho. Não se associe com ninguém que o envergonhe por ainda sentir dor e perda um mês, um ano, cinco anos depois. Todos sofrem e se curam de maneira diferente, e as emoções nunca devem ser fontes de vergonha.

Pense no que você deseja em sua vida e onde poderá encontrar isso hoje, agora. Pense nas pessoas que personificam essas coisas. Cerque-se de tanta positividade, gentileza, perdão e compaixão quanto puder. Estas são as melhores partes do ser humano e são reais, existem e não são fraquezas – os maiores heróis do mundo as praticam. Existem incontáveis ditados zen sobre como um riacho que flui suavemente pode cortar a montanha mais alta e formidável, e como a árvore que é capaz de se curvar ao vento não pode ser quebrada por ele.

A prova disso é que você está aqui, de pé agora, e ainda não está quebrado – não completamente. Você resistiu às tempestades constantes para sair do outro lado, ainda com esperança de uma vida feliz. Não se censure por ter essa esperança. É o maior sinal de que você é de fato uma boa pessoa e que é forte o suficiente para acreditar em si mesmo e no bem do mundo.

Você é um herói por escolher esses aspectos da vida e se afastar da crueldade e do narcisismo.

Conclusão

Obrigado por chegar ao fim de *Narcisismo – Compreendendo o Transtorno da Personalidade Narcisista*. Espero que tenha sido informativo e capaz de fornecer a você todas as ferramentas de que precisa para estar seguro em face do narcisismo e para se livrar de quaisquer situações tóxicas em que você ou um ente querido possa se encontrar.

Se o seu narcisista é aquele que rompeu o relacionamento de repente, ou se você resolveu tomar as medidas necessárias para se libertar e começar a se curar do abuso emocional, o mais importante é começar a obter ajuda agora e começar a reconstruir sua rede de apoio. Talvez você tenha se afastado de todos que conhecia porque seu parceiro tóxico sistematicamente tornava impossível manter laços estreitos com ninguém além de si mesmo. Agora é a hora de estender a mão, explicar às pessoas em quem você confia (e que também não são amigas do narcisista) o que aconteceu e dar o salto de fé necessário para acreditar que elas não vão culpá-lo por seu abuso. Os próximos momentos podem ser assustadores, mas lembre-se: você foi forte o suficiente para se manter livre disso. Não se permita retornar ao narcisista, aconteça o que acontecer. A regra de não contato é muito importante porque a maioria dos narcisistas tentará reconquistá-los pelos mesmos métodos que empregaram para cortejá-lo em primeiro lugar: charme, lisonja, atenção, afeto, carinho. Lembre-se de que tudo isso são fachadas, aprendidas ao observar pessoas saudáveis expressarem amor umas pelas outras e que o narcisista é incapaz de tais coisas porque, no fundo, ele não tem amor-próprio, apenas raiva, apenas desprezo, apenas um desejo de fazer os outros se curvarem aos seus desejos.

A outra possibilidade é que seu narcisista tente forçá-lo a voltar para ele. Eles podem ameaçá-lo com chantagem emocional, ou fazer ameaças contra sua família ou seus filhos, talvez até mesmo seu animal de estimação! Se tiverem participações financeiras mútuas, eles podem ameaçar processá-lo por tudo ou arrastá-lo ao tribunal até que esteja muito infeliz para continuar lutando. Além de uma rede de apoio e de um bom terapeuta, encontrar aconselhamento

jurídico pode ser crucial agora. Para mulheres vítimas de abuso, muitas agências ajudam com assistência jurídica gratuita para que você possa se recuperar e começar uma nova vida.

Existem agora muitos grupos de apoio para vítimas de abuso narcisista. Homens, mulheres e filhos de pais narcisistas estão aprendendo que há força nos números e que certamente não estão sozinhos. Procure até encontrar uma comunidade que possa ajudá-lo a ver que não estava “tudo na sua cabeça” e que seus medos e experiências eram reais, não imaginários. Aprenda como outras pessoas sobreviveram à provação e faça anotações para o caminho à frente. Nenhuma vítima deve lutar sozinha; existem muitos recursos disponíveis para a vítima de abuso para permitir que isso aconteça.

Você pode ter que fazer sacrifícios ao longo do caminho para a cura. Muitas vezes, as vítimas de narcisistas saem impulsivamente, agarrando a oportunidade quando sua força é maior ou quando o parceiro não está em casa. Você pode ter pertences que deixou para trás. Se precisar recuperá-los, traga um amigo ou vários amigos. Um pode falar por você, outro pode orientá-lo durante a experiência, bloqueando efetivamente as palavras mordazes do narcisista; ainda, outro pode registrar o momento para provas futuras. Não lide com o narcisista sozinho – seria melhor considerar esses pertences deixados para trás como uma perda do que correr o risco de ser coagido a retornar ao relacionamento.

Acredite que, como tantos outros antes de conseguiram, você terá força para se libertar do abuso narcisista. Dedicar um tempo para aprender sobre o narcisismo e as maneiras como ele afeta em sua jornada, ou na jornada de um ente querido que está sofrendo. Obrigado por se importar o suficiente para querer algo melhor para você e sua família.