



NARCISISTAS E ABUSO EMOCIONAL

JULIANA SIQUEIRA

**PUBLICAÇÃO
INDEPENDENTE**

NARCISISTAS E ABUSO EMOCIONAL

Juliana Siqueira

Este livro é dedicado à todos os sobreviventes de abuso emocional narcisista. Em especial às mulheres que, além de sofrerem abuso narcisista em relacionamentos interpessoais, como alguns homens empáticos também sofrem, são obrigadas a lutar no dia a dia contra o machismo e o feminicídio numa sociedade que naturaliza o comportamento abusivo masculino também

numa dimensão macro.

Quando uma sobrevivente se fortalece, ela fortalece coletivos.



Em tempo, é importante deixar claro que este livro não substitui nenhum tratamento profissional caso o(a) leitor(a) esteja em busca de apoio psicológico. É recomendado que pessoas que estejam sofrendo abuso (não só o emocional tratado aqui, mas de qualquer tipo) procurem ajuda profissional. Criar uma rede de apoio pode ser tão importante quanto buscar maior compreensão sobre o tema.



SUMÁRIO

Parte 1: Entendendo o abuso emocional narcisista

Parte 2: Características de narcisistas

Nota da autora

Bibliografia

PARTE 1: ENTENDENDO O ABUSO EMOCIONAL NARCISISTA

A palavra “narcisismo” é usada de modo diletante para definir muitos tipos de personalidades e comportamentos. Popularmente identificada com pessoas extremamente vaidosas (vide o mito de Narciso, no qual o rapaz se apaixona pela própria imagem), muitas vezes remete à imagem de alguém cheio de si, egoísta, ou até de personalidades arrogantes mais violentas, como *bullies*. O que acontece, no entanto, é que, se focarmos na “desordem de personalidade narcisista”, nem sempre reconheceremos essas características mais difundidas pelo senso comum, à primeira vista, em narcisistas de fato. Alguns narcisistas tem uma capacidade enorme de camuflar seu distúrbio e as intenções destrutivas que os motiva. Os chamados narcisistas camuflados, por exemplo, que terão um foco importante nesse estudo, podem ser bastante perversos sem que isso fique aparente aos olhares externos. O narcisismo já foi patologizado e despatologizado na Classificação internacional de doenças (ICD – *International Classification of Diseases*) Trata-se de um distúrbio de difícil diagnóstico, uma vez que narcisistas podem ser socialmente bem-sucedidos e o abuso emocional que infligem é muitas vezes invisível para quem não o experimenta na pele.

Por outro lado, há muita gente que apresenta características narcisistas e não é necessariamente narcisista no sentido patológico (controverso) do termo. Portanto, ao invés de focar em formas de identificar narcisistas ou graus de narcisismo, o presente estudo usa o que se sabe sobre narcisistas para criar uma base para reconhecer as motivações e ações emocionalmente abusivas e

desmontá-las. O abuso e a manipulação das emoções alheias nunca são “ok”, vindo de narcisistas perversos ou de pessoas com características narcisistas, ou ainda de pessoas neuróticas “comuns” (podendo até ser alguém capaz de afeto, mas que em alguma circunstância não está vendo o outro). Portanto, a premissa do livro é destrinchar características de narcisistas de modo a contribuir para aumentar a consciência sobre abuso emocional para que este seja cada vez menos possível. Aprender sobre comportamentos narcisistas é uma etapa importante para a prevenção ou recuperação da saúde emocional de sobreviventes de relacionamentos pautados nesse tipo abuso.

Quando usarmos o termo “narcisista” aqui, estaremos referindo a pessoas tidas como incapazes (ou com capacidade sofrível) de processar emoção, que usam mecanismos de manipulação para transferir e provocar emoções ruins nos outros para se sentirem melhor. Narcisistas extraem prazer do sofrimento alheio. São caracterizados por não conseguirem sentir empatia pelos outros – apenas sentem, e muito, empatia por si mesmos (o que os diferencia, dizem, de psicopatas que não sentem nada). Compensam sua insegurança projetando uma autoimagem social falsa que normalmente representa o oposto do que são e sentem. Como dependem dos outros para se auto-afirmarem, mascaram suas intenções reais de modo que possam controlar o maior número de pessoas (em especial, as principais fontes de energia para o narcisista: pessoas empáticas), mantendo, ao mesmo tempo, uma boa aparência social. A falta de remorso e o descaso em relação aos outros os tornam bastante nocivos. Criam caos e miséria emocional em suas relações interpessoais mais próximas, enquanto superficialmente tentam aparentar ser o oposto da maldade, transferindo a culpa a terceiros. São muitas vezes carismáticos e charmosos socialmente, mas não são capazes de empatia e intimidade reais. Quando o ego frágil do narcisista é ferido, ele é capaz de grosserias enormes, mesmo socialmente, mas encontra sempre uma justificativa racional, passada a ira, para o evento no qual agiu emocionalmente como criança. Normalmente consegue encantar e manter em estado de confusão suas vítimas (que acreditam na primeira impressão que ele passa: de que é uma pessoa saudável, e, por vezes, por estarem ativamente tentando engajar e seduzir suas vítimas, “especial”), repetindo um ciclo abusivo de conquista, ferimento emocional e reconquista. Esse envenenamento lento do narcisista, principalmente dos mais inteligentes e capazes de manipulação sofisticada,

pode ser muito perigoso. A vítima vai perdendo a autoconfiança, se isolando, deprimindo, e até somatizando doenças, sem perceber que é essa a intenção do narcisista. Muitas vezes o narcisista vampiriza a vítima energeticamente e a sabota enquanto faz pose ao seu lado, ou para um círculo social maior, de benfeitor.

Quem já experimentou um relacionamento com um narcisista provavelmente entenderá com muita clareza o que fora descrito acima. Entrar em contato com informação sobre esse tipo de abuso costuma dar sentido finalmente ao que já se sabe, no fundo, através do corpo emocional. Uma vez que se aprende a ver os mecanismos de abuso e o padrão emocional do narcisista, fica impossível desaprender a vê-los.

Personalidades narcisistas costumam se sustentar através da manipulação emocional dos outros, principalmente de vítimas empáticas que assumem facilmente o papel de cuidar e proteger o abusador. Narcisistas camuflados (os chamados *covert narcissists*) são mais difíceis de identificar pois esse tipo cria uma ilusão que muitas vezes sugere aos outros que é o oposto daquilo que é, ao contrário dos narcisistas cujos egos inflados são facilmente reconhecíveis (os *overt narcissists*). Os deliberadamente narcisistas (*overt*) podem ser desagradáveis e até perigosos, mas são assumidamente vaidosos e cheios de si. Os camuflados (*covert*) se apropriam de características de suas vítimas e se passam por pessoas capazes de querer o bem alheio (querem ser lidas como boas, mas sempre um pouco melhor e superior ao resto da humanidade, nunca é uma bondade desinteressada). Podem não dizer isso abertamente, mas se repararmos bem, veremos que qualquer um desses tipos de narcisistas desqualificam os outros constantemente (não conseguem evitar), mesmo usando uma mascara graciosa ou justificativas aparentemente nobres quando são socialmente mais sofisticados. Uma das chaves está em reconhecer o que *fazem*, e não apenas toma-los pelo que *falam*. Por exemplo, são capazes de elogiar alguém, para em seguida levemente desqualifica-lo; ou incentivar de forma aparentemente benevolente que alguém faça algo que sabe que irá prejudicar esse alguém (pois não suportam o sucesso alheio); ou expor as fraquezas da vítima a terceiros como se quisesse ajuda-la,

aproveitando para manchar sua reputação sem poder ser culpado diretamente por isso; ou, ainda, com certa “diplomacia” (tentando aparentar cumplicidade com cada interlocutor para falar de um terceiro) gerar grandes intrigas no trabalho, por exemplo, falando mal de alguns colegas para outros colegas; sendo intimidador quando a sós com a vítima, mas gentil quando há testemunhas; etc.

Narcisistas camuflados agem de forma sutil e constante, através de ciclos. Eles interagem plantando armadilhas que manipulam o outro emocionalmente sem que sejam percebidos abertamente em suas intenções. Tendem a querer destruir tudo o que faz suas vítimas felizes, e para fazer isso de forma efetiva, mas quase imperceptível, eles costumam usar o tempo estendido.

É indicado ter cautela ao apontar tal distúrbio diretamente a um narcisista (ou a qualquer pessoa). Pois, se de fato estiver lidando com um narcisista maligno, essa pessoa pode ser perigosa a ponto de colocar o acusador e outros em risco. Quando se acredita estar lidando com alguém assim, é recomendável não comunicar isso ao narcisista, e apenas garantir a própria segurança, procurar ajuda e arrumar uma maneira de escapar. O pesadelo do narcisista é ser descoberto como tal e as reações do mesmo quando ameaçado podem ser perigosas. É indicado que a vítima se desvincule do abusador da forma mais segura possível, de acordo seu contexto particular, o que às vezes permite medidas planejadas e, outras vezes, exige medidas emergenciais.

A emoção é um recurso de sobrevivência fundamental que pode alertar e muitas vezes salvar a vítima do abuso. Ela diz quando há algo errado, mesmo quando tudo está racionalmente justificado no mundo do narcisista. Ao sofrer abuso a vítima aprende a censurar a própria emoção e instinto. O abuso emocional narcisista pode ser tão camuflado que fica confuso identificá-lo quando não se sabe o que procurar. Normalmente há muita contradição no modo como se experimenta a relação com narcisistas, pois é comum haver um desencaixe entre o que eles dizem e o que fazem e, ainda, o envolvimento afetivo da vítima que compra a farsa que o narcisista cria para controlá-la faz

com que ela se apegue a ilusão e, apesar de se ferir regularmente, e não consiga vê-lo em suas más intenções, justificando para si seus comportamentos abusivos sistematicamente.

Narcisistas são mestres em justificar o injustificável. Os camuflados, em particular, dificilmente serão aquelas pessoas que causam asco pela grosseria e vaidade à primeira vista. Um narcisista desse tipo provavelmente se portará de forma carismática, charmosa e até gentil à primeira vista (e no tempo que o for permitido estender essa ilusão para angariar empatia e confiança). Testam, reconhecem e espelham a empatia da vítima e, às vezes muito rapidamente, simulam uma conexão profunda de modo a controlar mais facilmente a emoção alheia. Ter admiradores e ser adorado são duas das suas maiores prioridades, e pessoas empáticas que desconhecem como o narcisista opera tem grandes chances de virarem fontes primárias de suplemento para eles. O maior problema não é o narcisista precisar ser cegamente adorado, e sim o fato de precisar, para se sentir bem, superior e no controle, fazer com que os outros se sintam miseráveis. Essa é a crueldade. Um narcisista camuflado fará de tudo para que a vítima não desconfie de suas más intenções enquanto lhe sabotar, envolvendo-a em dramas com terceiros, isolando-a, minando sua autoconfiança, jogando areia em seus projetos mais caros etc.

No centro desse distúrbio está a ilusão fabricada pelo narcisista, e mantida pela vítima (o ciclo de abuso só funciona quando alguém compra a ilusão) e por todos que validam essa farsa acreditando que os atos e comportamentos do narcisista que causam ferimento nos outros são justificáveis e não intencionais. As vítimas empáticas e permissivas costumam se conectar com eles profundamente, mas a conexão é unilateral, elas se conectam com uma ilusão. A boa imagem arquitetada do narcisista (alguns narcisistas são mais conscientes do que outros, mas mesmo os que tem menos controle sabem que estão manipulando) permite o abuso emocional camuflado, onde a vítima vive numa constante montanha-russa tendo sua entrega emocional e confiança incentivadas e depois usadas contra ela. Eles precisam que a vítima foque nos problemas (que eles muitas vezes inventam), para deixá-la ansiosa,

triste, com medo, e também para que ela não tenha condições de focar a atenção no que importa: no comportamento duvidoso deles e no mal que estão causando intencionalmente. Por isso a constante criação de dramas. São hipervigilantes. Sempre estão atentos a tudo, até nas situações mais banais no que concerne controle e hierarquia, mas não estão emocionalmente conectados com a realidade.

O narcisismo pode ser flagrado quando o abusador demonstra uma reação emocional altamente inapropriada diante de algo que exigiria empatia ou seriedade, ou, ao contrário, revela como seu ego é ferido por pouca coisa reagindo a uma crítica, por exemplo. Em ocasiões como essas, transparecem indícios da falta de empatia pelos outros e a enorme empatia que sentem por si mesmos.

Do ponto de vista da vítima, na relação com um narcisista existe sempre um vazio doloroso, que é onde a ilusão acaba – e por trás não há empatia, não há nada dentro dos narcisistas agindo no querer bem a quem está com eles, não são capazes de amor. A vítima reconhece como amor o que ela dá e ele talentosamente projeta isso de volta a ela. Ela pode acreditar na ilusão que as palavras bem colocadas do narcisista projetam, mas na intimidade e nas pequenas coisas que o fluxo da vida apresenta, pesa o fato de não haver empatia genuína vindo dele, apenas simulações de empatia (a chamada “empatia fria”). É comum, nos momentos em que a vítima mais precisa de apoio emocional (por exemplo, no luto por um ente querido ou ao lidar com uma doença séria), a falta de conexão real do narcisista com ela ficar mais evidente, pois eles estão acostumados a tirar e não a dar empatia real, e em momentos de crise profunda, a empatia fria não convence.

Nos depoimentos de sobreviventes de abuso narcisista, é recorrente ouvir: “alguma coisa sempre me disse que havia algo errado”. A emoção e o instinto sabem do perigo, mas a ilusão quando bem arquitetada contribui para que se justifique tudo racionalmente em defesa do narcisista. Por causa de uma insegurança da vítima, que o narcisista consegue captar e preencher

falsamente, ela aceita a ilusão. E, mais do que isso, ela muitas vezes investe enorme energia nessa relação ilusória.

Interações desnecessárias através de muita falação é a forma mais básica que o narcisista tem para mapear a emoção e pontos sensíveis de suas vítimas, testar sua empatia e permissividade, para então afetá-la emocionalmente sem que ela perceba o que está sendo feito. Como suas estratégias são muitas vezes inseridas em ações banais tal como a falação (podem ser ótimos conversadores desde que eles liderem os tópicos e curso da conversa) e na criação de dependência em tempo estendido, enxergar o abuso pode se tornar ainda mais difícil.

Conviver com um narcisista significa viver com a sensação de uma tragédia emocional sempre a espreita e esse medo (arquitetado por ele) é usado contra a vítima, muitas vezes impedindo-a de cortar a relação. Mas a tragédia verdadeira é continuar a relação, às vezes por anos, décadas ou uma vida inteira, definhando emocionalmente e reduzindo gradualmente o próprio campo de oportunidades de ser feliz, acreditando que as migalhas racionadas pelo narcisista são sua grande sorte na vida. Cortar a relação abusiva só é ruim para o narcisista. Para uma sobrevivente de abuso, a consciência dessa violência outrora invisível e a libertação concreta do ciclo é uma grande descompressão. Enquanto vítima, esta provavelmente aprendeu através de intimidação e ataques à sua autoestima, que cortar a relação abusiva seria a sua destruição, mas costuma ser o contrário. Segundo o estudioso do tema, Scott Bassett, “a descompressão é incrível”: libertar-se de um ciclo abusivo é umas das melhores sensações do mundo. O processo ao longo dos primeiros anos de cura emocional pode ser bastante difícil, mas o contato com a própria verdade costuma ser poderoso o suficiente para gerar forças para enfrentar tal recuperação e a criação de uma vida mais saudável.

Para ex-vítimas, ou podemos chamá-las de “sobreviventes” de relacionamentos abusivos, não há fórmula mágica, apenas processos reais únicos e intransferíveis que normalmente começam com a conscientização

dos mecanismos abusivos. Muitas vezes o processo é doloroso. Pode ser difícil encarar a verdade, ver o que se perdeu, ver o quanto foi investido em termos de energia mal canalizada, tempo, expectativas e saúde para se relacionar com uma pessoa (ou mais) incapaz(es) de querer o seu bem. Mas ganha-se uma nova chance ao entender que o papel da vítima não é fixo – é uma função dentro de um ciclo perverso que é possível interromper, não uma identidade – e pode ser mudado conscientemente.

PARTE 2:

CARACTERÍSTICAS DE NARCISISTAS

Nessa jornada, é importante saber o que procurar e entender o que compõe o padrão emocional narcisista para melhor entender como ele opera. Abaixo estão elencados sinais de narcisismo e sintomas do comportamento abusivo. Como já mencionado, algumas características isoladas podem aparecer em pessoas não narcisistas também. A diferença é que, em narcisistas, trata-se de condições que, até onde se sabe, *não conseguem mudar* devido a uma deficiência no processamento emocional.

[falta de empatia]

A falta de empatia pelo outro se dá pela deficiência no processamento emocional. Narcisistas não conseguem se colocar de forma empática no lugar de outra pessoa. Incapazes de conexão emocional saudável, mimetizam o comportamento de pessoas empáticas e criam uma ilusão de correspondência afetiva. O narcisista pode temer a exposição social e as consequências de sua maldade para si, mas ele não poderia ligar menos para o sofrimento alheio e as consequências de sua maldade para os outros. Um tipo de sadismo acompanha seu distúrbio. Sentem prazer com o sofrimento alheio, principalmente quando conseguem causá-lo sem serem responsabilizados. A vulnerabilidade da vítima os proporciona uma sensação de controle e poder, e estão sempre atuando para que essa sensação seja mantida e repetida.

Narcisistas não experimentam remorso. Apenas tem medo de que tenha algo errado com eles e arrependimentos de não terem manipulado os outros com mais eficiência quando porventura são pegos em alguma mentira. Temem a danificação de suas imagens quando não conseguem sustentar a ilusão o tempo todo. Temem por eles próprios, mas não sentem nenhuma culpa em agir mal com os outros (isso fazem deliberadamente). A autoimagem projetada é crucial para o narcisista e querem ser lidos como saudáveis e naturalmente superiores.

[a ilusão narcisista]

A ilusão é a imagem que forjam de si para os outros. O que querem que as pessoas vejam é sempre desalinhado com o que são (e fazem). No centro de sua preocupação está o como conseguir fazer com que as pessoas acreditem que são o que desejam projetar. Como são vistos é o que importa e é também o que dá esteio para todo o abuso que deve ocorrer sem que as pessoas possam culpá-los muito diretamente.

Essa característica é central para entendê-los e ao abuso. É um fator que mantém a vítima em estado de confusão de modo mais eficiente, pois as demais relações sociais do narcisista (mesmo que superficiais) estão propagando uma imagem positiva do abusador, enquanto ela sofre, às vezes na intimidade da relação, e o próprio narcisista a trata como “maluca” (através, por exemplo, do *gaslighting*), censurando-a emocionalmente quando esta tenta se colocar.

O narcisista sabe que manter a vítima em estado de confusão é uma maneira eficiente de fragilizá-la. Esta passa a duvidar de si e a se apoiar na versão assertiva do narcisista sobre quem ele é, quem ela é, quem eles são etc. E o que os outros refletem de volta da ilusão forjada é o que valida quem o

narcisista é socialmente. Isso os confere um tipo de prova social e aumenta a credibilidade da farsa. Sendo vistos como pessoas especialmente boas, praticam a maldade de forma ainda mais blindada.

Eles capturam e prendem os outros nas narrativas ilusórias de modo sofisticado, pois é a forma que encontram para sobreviver a partir dessa deficiência emocional, e é também uma condição para esse tipo de abuso. Falseiam assim o amadurecimento do qual são incapazes de experimentar. Constroem esse processo como se fosse dado de modo inquestionável que são pessoas “ótimas”, de modo que esta premissa seja automatizada através da interação com as vítimas e do que vão plantando quando falam sobre si em histórias que normalmente diminuem terceiros. Sem ter que se auto elogiar diretamente, aliás podendo inclusive falar como odeiam os gabolas que fazem isso, vão enchendo a cabeça do interlocutor com histórias que podem sugerir como eles são generosos, especiais, sensíveis, geniais, etc.

O objetivo do narcisista é fazer com que acreditem que ele faz o bem, e isso é bom o suficiente para eles, os isentando completamente de fazer o bem de fato. Mesmo quando alguém não gosta deles, isso pode ser usado a favor da ilusão, se conseguir fazer com que seus aliados achem algo do tipo: “como pode não gostar de fulano, ele é tão maravilhoso?”. Certos embates funcionam para agregar valor heróico a imagem do narcisista – desde que não ameace a exposição do distúrbio, narcisistas podem gostar da atenção que embates públicos podem dar a eles quando conseguem sair por cima.

[incapacidade de mudança]

Muitos estudiosos afirmam que narcisistas não conseguem amadurecer emocionalmente, e nisso consiste o distúrbio. Apresentam características que, isoladamente, pessoas ditas normais poderiam apresentar, mas a disfunção consiste em boa parte nessa incapacidade de amadurecer e transformar essas

características ou se rever e melhorar. Conseguem se adaptar exteriormente para parecerem melhor para os outros e conseguem maior admiração, aceitação, inserção, poder sobre os demais etc., mas não mudam no cerne do problema, na forma como processam o que sentem, que é causa a disfunção e o que os torna abusadores.

[grandiosidade]

É senso comum que pessoas que se acham “o máximo” escondem suas inseguranças – narcisistas camuflados também sabem disso. O que não impede que tenham sentimentos de grandiosidade e superioridade e que escondam a sua enorme insegurança por trás disso. No entanto, quando um narcisista camuflado está em controle de sua autoimagem, a primeira impressão que tentará passar provavelmente não será de grandiosidade, será o seu oposto. Pode até se apresentar como uma pessoa humilde (mas sem ser inferior, jamais), de fibra, centrada e naturalmente (sem esforço, por mérito) melhor do que o resto da humanidade. É a essa conclusão que querem que os outros cheguem sem demora: pessoa boa, capaz de humildade até, porém ... muito superior. Há os narcisistas que assumem uma postura abertamente dominadora e de enfrentamento também, mas não é incomum que mesmo esses queiram seduzir seus interlocutores empatas de forma a ganhar sua confiança se passando por ótimas pessoas em primeiro lugar.

Para o narcisista camuflado mais consciente e sofisticado, a grandiosidade não é anunciada diretamente, e sim sugerida de modo que os outros concluam isso. Eles podem deixar escapar seu sentimento de grandiosidade quando tem o ego ferido, deixando transparecer uma arrogância agressiva impressionante, para depois tentar concertar isso naturalizando a agressividade descabida, por exemplo, se vitimizando, culpando uma terceira pessoa ou justificando suas desmedidas com muitas voltas intelectuais até que o interlocutor volte a acreditar novamente que são pessoas boas, humildes e maravilhosas e que, quem sabe, tenham tido algum motivo para agirem com aparente maldade, que no fundo fora só um mal entendido etc. (lembrando que são mestres em

justificar o injustificável e que a vítima ideal sempre comprará essas justificativas).

A grandiosidade pode se manifestar de diversas maneiras em narcisistas de tipos diferentes, por exemplo: nas características elitista (se sentem superior quando tem mais dinheiro do que outros) ou no destaque intelectual (críticos, professores que precisam ter a última palavra e ser considerados brilhantes) ou habilidade social (personalidades públicas, pessoas de mil amigos superficiais) ou, ainda, em gurus espirituais (criam uma persona de superioridade, elevação espiritual, para poder julgar os demais). Seja lá qual for o modo como o narcisista se valida, ele precisa ganhar mais crédito do que todos os outros no recinto naquilo que lhe tem valor, naquilo que o propicia poder. Sem nenhum mérito concreto, apenas por se projetar como “merecedor nato”.

[alimentam-se do sofrimento alheio]

Quanto melhor a vítima se sente, pior o narcisista se sente. Esse é um dos motivos que faz ser tão destrutivo estar perto de um narcisista. Eles não assumem isso abertamente, mas quando se aprende a observá-los é possível testemunhar o prazer que deixam escapar diante da tristeza ou infortúnios de terceiros (por meio de sorriso velado ou risinho, por exemplo).

Costuma ser mais fácil perceber a falta de empatia que revelam diante do sofrimento alheio através da indiferença ou de certa inadequação nas reações em ocasiões sérias como, por exemplo, diante do luto alheio. Principalmente, quando não tiveram tempo de armar uma reação emocional adequada e são pegos de surpresa com a informação de uma tragédia alheia.

O sofrimento do outro não é, no entanto, algo capaz de deixá-los felizes de verdade, mas sim de lhes dar um prazer doentio momentâneo, um breve alívio. Porém, nunca cessam de querer mais. O fato de conseguirem além de usufruir do sofrimento dos outros, produzir sofrimento nos outros, lhes dá uma sensação de controle vaidosa.

O narcisista não vai apenas colecionar assuntos que afetam negativamente a vítima para provocá-la gerando mal-estar quando pode. Ele vai também sondá-la para entender o que importa para a ela para depois, chegando a ocasião, minar e destruir o que ela ama. Podem explorar o que a vítima ama de muitas maneiras: manipulando-a para que faça coisas que a desvie de seu desejo dizendo que terão tal recompensa, mas essa recompensa nunca chega; usando o que a vítima gosta como isca para retomar a interação depois de terem sido grosseiros ou feito algo desonesto, ao invés de reconhecerem o que fizeram e pedirem desculpas; sabotando seus projetos pessoais; fazendo com que outras pessoas compitam com a vítima naquilo que importa para ela, etc.

O abuso emocional narcisista costuma acontecer como um veneno lento, perigoso para a saúde e vida das vítimas. Como qualquer distúrbio, este pode fazer interseção com outras doenças e características, o que resulta em perfis diversos de abusadores emocionais, que podem ou são ser também agressores físicos, abusadores sexuais entre outros. Porém, se focarmos isoladamente nos aspectos do abuso *emocional* narcisista, o impulso tende a ser em direção ao controle emocional do outro e uma destruição que ocorre lenta e profunda. Alguns narcisistas mais cerebrais passam longe do abuso físico direto, chegando até a desdenhar um pouco esse tipo de contato, e não são por isso menos nocivos.

Dentre as inúmeras consequências para a saúde da vítima, estar em convivência estreita com narcisistas reduz sua potência vital, afetiva, social e seu auto-respeito. Com décadas de abuso, ela estará definhando emocionalmente, se sentindo miserável e isolada. A identidade da vítima fica

amarrada a do narcisista, que a ataca sistematicamente, via comunicação constante e projeção distorcida de que não há nada de errado com o que ele está fazendo, e sim com os sentimentos da vítima, e ainda, podem reforçar que “estão do lado dela” (como parceiro, família, amigo etc.) enquanto estão sempre deixando ameaças de deixá-la. A devastação emocional se dá por conta dessa subjugação sistemática que ataca o senso de si mesma (*sense of self*) da vítima.

Eles precisam que as vítimas (principalmente as fontes primárias, mas o máximo de pessoas que conseguirem) estejam totalmente abertas a eles sem saber de suas intenções reais. Essa é a condição. A ilusão serve para manter os outros nesse estado que, quando não os beneficia com total confiança, pelo menos os dá o benefício da dúvida. A saúde deteriorada da vítima via somatizações é uma consequência do abuso disparado por essa necessidade de manipulação e exploração do narcisista da emoção alheia. Mesmo que a vítima caia racionalmente nas ilusões, mentiras e manipulações, o corpo dela sempre sabe que há algo errado e responde ficando doente, triste, estressado, quebrando, falhando, avisando de diferentes maneiras que não está tudo bem.

Não é uma luta aberta, é uma luta covarde. Tudo o que narcisistas não são capazes de sentir, eles querem aniquilar nos outros. Odeiam e invejam a capacidade do outro de confiar e tentam destruí-la. Odeiam a capacidade dos outros de amar, cuidar e estabelecer amizades reais e tentam destruí-la.

[nunca vão embora]

Narcisistas podem jogar com a ameaça de ir embora o tempo todo. Podem fingir que cortaram a relação por alguns longos períodos, mas apenas estão tentando “punir a vítima” esperando que, dessa maneira, ela volte para a posição de submissão a eles, muitas vezes pedindo desculpas ao abusador por algo que não fez. A fonte primária do narcisista está sempre com medo de

que será abandonada pelo abusador, mas a verdade é que a vítima dificilmente se livra abusador a não ser que aja ativamente para sair da relação e, em seguida, aja ativamente para manter a distância.

Muitas vezes, numa espécie de exercício de co-dependência, o narcisista desencadeará uma crise ou usará o tratamento de silêncio sem nenhum motivo aparente e se manterá distanciado da vítima por tempos mais ou menos estendidos. As razões não faladas podem ser diversas, como por exemplo: se sentem gravemente ameaçados na ilusão ou são pegos numa mentira, e, na ira, cortam relações para não assumir a culpa; ou, acham que estão causando sofrimento na vítima com um bloqueio na comunicação, mas mantendo ela ligada a eles querendo resolver a crise, podem manter longa distância por estarem extraindo prazer com a tal “punição”; e ainda, lembrando que narcisistas tem sempre fontes secundárias (vítimas substitutas que podem estar provendo o narcisista com material emocional de qualidade), eles podem estar sendo bem sucedidos em afetar e extrair forte empatia ou causar sofrimento vítimas secundárias, o que os faz descartar provisoriamente uma vítima pela outra (a esposa pela amante, por exemplo, ou uma amante por outra amante; ou, em família, um filho por outro). Às vezes o tratamento silencioso instaurado pelo narcisista não tem nada a ver com algo que pessoa com que ele está se relacionando fez, é só uma forma de deixar o outro inseguro e engajado emocionalmente, querendo descobrir o que fez de errado enquanto ele o trai, por exemplo. É, em outra instância, um modo covarde de ganhar espaço para si, sem liberar o outro para fazer o mesmo.

A coisa mais estranha é que, muitas vezes, depois de um tempo, estarão querendo voltar como se nada tivesse acontecido. É mais provável que o próprio narcisista, depois de bloquear o assunto, retome o episódio da briga que desencadeou uma grande crise ou a distancia, de uma maneira superficial, distorcida, e num contexto que não será propício para vítima responder adequadamente. Por exemplo, ele pode fazer isso na presença de terceiros, como se não fosse nada – para que a vítima fique constrangida de retificá-lo. Eles não resolvem, não elaboram, não conversam de um lugar maduro sobre coisas pessoais.

Podem simular o corte e dar a palavra final quando se sentem ameaçados, mas só querem assustar o outro emocionalmente. Usam a ameaça de cortar a relação para afetar e ganhar mais material emocional do outro, ou para projetar a culpa pela crise na vítima.

A única chance de um corte real é quando realmente temem que a vítima, e o mundo todo através dela, esteja próxima de descobrir a ilusão, a farsa que é a identidade que mascara sua doença narcisista. A sensação de perigo e horror de ser pego para um narcisista, justifica para eles a eliminação do outro. Experimentam isso como autodefesa, e é claro, isso significa que o risco no qual colocam o outro quando estão sentindo a ilusão ameaçada pode ser desproporcional e grave.

[o engajamento emocional do outro como gasolina]

Narcisistas tiram proveito do engajamento emocional da vítima. Tanto a adoração quanto a raiva dos outros os interessa e podem ser a gasolina do abuso. O importante para eles é que a vítima seja facilmente afetada, portanto emocionalmente manipulável por eles. Sugam energia do caos emocional alheio. Tudo que puderem justificar como algo que reforça a ilusão é vantajoso a eles, que sabem, inclusive, como usar as relações antagônicas a favor da ilusão. Por isso, confronta-los e tornar-se adversário de um narcisista é muitas vezes contraindicado e no lugar desse engajamento especialistas sugerem uma técnica chamada *grey rock* (“pedra cinza”) para interagir com eles. *Grey rock* consiste em interagir com um narcisista sem os prover com material emotivo. Ser educado, quando possível, mas manter uma distância e indiferença emocional. Não morder as iscas das provocações, não demonstrar afetação emocional. Acredita-se que a pessoa que não oferece material emocional a eles deixa de servir como fonte de material para o abuso aos poucos.

[ação x palavras]

Narcisistas fazem frequentemente o exato oposto do que falam. Podem, por exemplo, dizer coisas com a intenção de ferir alguém, mas justificando sua fala como se quisessem apenas ajudar tal pessoa. Podem prometer coisas (presença, apoio, presentes, viagens, ajuda, dinheiro etc.) sem ter a menor intenção de cumpri-las, apenas para atizar a expectativa e, em seguida, a frustração do outro, engajando o interlocutor emocionalmente.

Parte do estado de confusão e do duvidar de si que narcisistas instauram em suas vítimas está relacionada a este modo de operar simultaneamente acessando a empatia da vítima (que o vê como alguém confiável) e machucando-a, sem que esse segundo feito possa ser acusado diretamente, apenas sentido. É possível aprender a ler o que narcisistas sentem através de seus padrões de ações, mais do que através de suas palavras, e como a vítima se sente em interação com eles também informa bastante sobre o que eles estão de fato fazendo.

“Quanto alguém te mostrar quem é, acredite”

O corpo, as ações e as emoções são muito mais reveladoras de intenções do que palavras. O enorme desrespeito pelos outros aparecerá nas ações do narcisista. A emoção é muito mais difícil de dissimular do que as palavras. Por mais sofisticados que sejam, nunca é possível controlar tudo via ilusão e manipulação da percepção. Por isso, muitas vezes, em algum lugar da intuição e da emoção a vítima sabe estar sendo enganada, mas escolhe racionalmente acreditar.

Como, no caso dos narcisistas, trata-se de uma condição que não conseguem

mudar, ao contrário de outras pessoas manipuladoras que tem capacidade de sair desse padrão, basta observa-los por tempo estendido com essa consciência, que os padrões por detrás das palavras se repetirão. A intenção maligna dos narcisistas decorrente do distúrbio não pode ser “desligada” e estará, portanto, operando o tempo todo e aparecendo nas ações quando não nas palavras.

Outro aspecto que torna essa doença tão difícil de identificar é que narcisistas costumam ter muita energia psíquica para ler as fraquezas alheias e são capazes de fazer uma coisa ou outra que beneficie a vítima (por tabela) se estiverem ganhando com isso no momento ou se tiverem um plano para usar isso ou algo que provêm disso, mais adiante, contra a vítima beneficiada. O objetivo por trás dos gestos generosos nunca é beneficiar o outro simplesmente e sim beneficiar a si mesmo através do que tiver que fazer para isso (o bem ou o mal ao outro).

[coisa de família]

Acredita-se que o distúrbio narcisista não seja genético, e sim uma quebra emocional que ocorre no decorrer da vida da pessoa quando exposta a violência ou narcisismo abusivo (do pai ou da mãe, por exemplo).

Portanto, mesmo não sendo genético, é muito comum que o narcisismo seja passado de geração em geração nas famílias, pois essa quebra emocional costuma ocorrer na infância ou adolescência na interação com supostos cuidadores (quase sempre mãe ou pai) ou com outros membros da família nuclear, como irmãos, tios, tias, avós etc. quando são próximos. E, assim, tendo sido criado naturalizando o abuso doméstico, narcisistas que tem filhos tenderão a reproduzir o mesmo abuso na nova geração e ainda em outras relações interpessoais fora da família ao longo da vida. Narcisistas costumam viver e morrer na unidade familiar. As relações de codependência na família

nuclear tem um papel forte na vida do narcisista, pois diante da incapacidade de amadurecimento estão ainda mais presos ao lugar (des)formativo da primeira quebra emocional que não resolveram. É comum que o narcisista tenha pelo menos um dos pais narcisistas. Isso significa muitas vezes que o outro pai ou mãe faz o papel de empático.

O controle do narcisista dentro da família é importantíssimo para o mesmo. Nas famílias mais abastadas, quando saem da casa dos pais, normalmente tentam manter um lugar para si ainda dentro da casa deles (principalmente desse pai/mãe empático). Um narcisista de meia idade pode se dizer responsável/cuidador por exemplo da mãe/pai idoso/a quando na verdade a dependência é dele próprio em relação a essa mãe/pai. A ilusão de cuidar dos pais ou dos filhos serve a eles como projeção de uma imagem responsável na visão dos outros. A fantasia pai (adulto) – filho (criança) está sempre presente nas relações do narcisista; ele é a criança que quer ser reconhecida como o adulto (ou a pessoa com poder) das relações.

A sensação dos familiares empáticos é muitas vezes a de que, se eles pararem de apoiar a ilusão do narcisista, algo ruim vai acontecer. O que é apenas parcialmente verdade. Empáticos e permissivos tendem a responsabilizar-se pelo bem-estar dos narcisistas às custas de seu próprio bem-estar. Porém, se o distúrbio do narcisista demanda a sistemática criação de mal-estar no empático permissivo para aliviar seu ego, a sina do empático permissivo será o autosacrifício e a infelicidade (ou, pelo menos, uma enorme redução de sua capacidade de realização). Esse acordo implícito e silencioso é muitas vezes sustentado por uma rede de pessoas. Por exemplo, é normal que uma mãe empática incentive o filho empático a se anular em prol do filho narcisista. O filho empático cresce com um senso de responsabilidade que envolve cuidar dos outros e o narcisista será o que terá que ser protegido ou “ algo ruim acontecerá” – (ele perderá o controle, brigará, se machucará etc. se seu ego não for satisfeito). Assim, o filho narcisista provavelmente reproduzirá o padrão da família nuclear em relações de abuso com parceiros românticos empáticos ao longo da vida adulta e o filho empático também tenderá a manter esse padrão sendo atraído por pares narcisistas. A diferença é que, até

onde se sabe, o narcisista não tem a capacidade de mudar e o empático tem essa escolha.

Narcisistas gostam de aparentar bons pais ou mães, sem de fato serem bons pais ou mães. Gostam do crédito. Gostam do que a família os dá socialmente em termos de inserção. O mesmo se aplica para as relações amorosas, de amizades ou outras trocas afetivas. O que importa a eles é que sejam bem vistos.

Narcisismo não passa, não é contagioso. É compreendido que se pode aprender e desenvolver características narcisistas, mas para se tornar um narcisista é preciso que algo traumático (quase sempre bem cedo na vida) tenha estagnado o crescimento emocional dessa pessoa.

[não conseguem estar sozinhos]

Narcisistas precisam manter comunicação constante com pessoas empáticas que os provém com material emocional, mesmo quando conseguem estar fisicamente distante. A comunicação para um narcisista é um meio sutil e eficiente de controlar. Eles dependem dos outros para a manutenção da ilusão sobre si, e por isso não podem parar. É extraindo engajamento emocional do outro que se alimentam. São extremamente dependentes emocionalmente, mas querem aparentar o oposto. Não se trata de serem pessoas sociáveis, alguns narcisistas o são e outros são mais reservados (mantendo próximo um número reduzido de pessoas), a questão é que, sendo a medida de contato que for, eles nunca estão apoiados na própria força. Seus recursos próprios para balancear as frustrações naturais da vida são escassos. Narcisistas lidam com frustração projetando-as nos outros, transferindo a culpa (a culpa de sua frustração deve ser sempre de alguém, não importa quem), arquitetando vinganças, manipulando, criticando injustamente, fazendo comparações perversas que geram ciúmes ou inveja à partir de seus próprios problemas

com ciúmes e inveja, fazendo os outros competirem, etc. Tem sempre alguém (uma pessoa empática ou mais) que é usada como depósito para essas frustrações não elaboradas e negadas do narcisista. O recipiente humano que o alivia emocionalmente é comumente um/a companheiro/a romântico/a, e/ou da família nuclear, mas pode provir de outros tipos de relação, como amizade ou parceria de trabalho. Eles dependem de alguém (alguéns) para reforçar a ilusão que permite dar andamento ao ciclo abusivo incessante. Narcisistas podem defender a independência, verbalmente, pois temem ser identificados com a dependência brutal que os liga de forma parasitária nos outros.

Também sofrem de falta de identidade própria, uma vez que vivem da manutenção de uma autoimagem ilusória, que não condiz com o que sentem, e é arquitetada, frequentemente, à partir das características dos empáticos que roubam para si. A falta de identidade própria pode parecer, à primeira vista, o oposto de como narcisistas normalmente são descritos, pois a maneira como se defendem com unhas e dentes da quebra da ilusão é muitas vezes lida como “personalidade forte”, mas isso é uma máscara para cobrir a infantilidade emocional deles. Seus valores fundamentais não tem profundidade, a identidade do narcisista é arquitetada nas aparências. Eles facilmente se apropriam de valores, ideias e posicionamentos dos outros e agem como se sempre estivessem sido assim. Quem acompanha um narcisista de perto poderá notar isso de vez em quando. São temáticos, falseiam paixões sobre ideais de acordo com o que parece ser mais “bacana” de fase em fase. Suas regras relacionais são totalmente diferentes das de suas vítimas, são oportunistas e antiéticos, mas a ilusão pode fazer parecer que são leais e éticos. Como precisam do outro cotidianamente, isso também contribui para a criação de codependência e controle. Se o narcisista abusasse de uma única pessoa, ele correria o risco de ficar sem material emocional caso a vítima falhasse em corresponder em algum momento. Não é à toa que narcisistas investem na manutenção de uma rede de vítimas simultâneas caso precisem substituir a fonte primária do momento por uma secundária.

[poder]

Narcisistas tem prazer com a dominação e o controle. Tudo o que tem potencial para torna-los interessantes aos olhos dos outros (em sua autoimagem fantasiosa, que varia de acordo com o contexto de cada um) torna-se digno de seu investimento. Porém, costumam evitar serem lidos como pessoas que gostam de poder, ou pessoas autoritárias, pois querem poder e autoridade, mas fazem questão de serem vistos como nobres e especiais o suficiente para merecer tudo isso “naturalmente”. Idealmente, desejam manipular os outros de modo que esse poder seja tão fácil e garantido que poderão até agir como se não realmente o quisessem. Querem ser vistos como valorosos e querem o poder que os permita transitar mantendo o máximo de controle dos outros. O poder que vem com muita responsabilidade, principalmente vigiada, não os interessa tanto quanto os que permitem certa hierarquia e abuso mais camuflado. Gostam de ser autoridade – ter a palavra que vale mais (nos assuntos, nos ambientes profissionais, nas relações etc.).

Como vimos, diminuir ou machucar os outros os dá sensação de poder e controle. No ambiente de trabalho, isso não é diferente. A competição e sabotagem pode ser silenciosa, frequentemente atuando por trás da imagem socialmente boa que gostam de projetar, mas muitas vezes se dá através da triangulação. Por exemplo, um professor que fala mal de outro professor para os alunos de ambos em sala de aula. É uma forma de usar a autoridade de professor num espaço destinado ao ensino para desqualificar/difamar o colega que não está presente, atingindo-o indiretamente através da fofoca.

Uma das coisas que acaba aparecendo quando se está relacionando-se com um narcisista é que eles tentam naturalizar o fato de falarem mal de todas as pessoas para o ouvinte como se esse ouvinte (ou grupo de ouvintes) fossem especiais e cúmplices. Mas, mais cedo ou bem mais tarde, esses ouvintes poderão perceber que os narcisistas falam de maneira maldosa ou, no mínimo, desconfortável também deles para outros. É um padrão que não conhece exceção.

Eles costumam ter uma mentalidade de jogo. Com o tempo, mesmo as pessoas mais “afetivamente” próximas dos narcisistas vão pegando pistas de como eles falam delas também, a partir de como pessoas que interagem com elas mudam. Quanto mais próxima alguém é do narcisista, mais apavorado ele fica com o poder que esse alguém tem de falar dele (o que provavelmente nem ocorre, pois falar mal de quem se gosta ou expor as fraquezas alheias não é algo que empáticos adorem fazer e normalmente narcisistas escolhem empáticos para estarem próximos). Por causa desse medo e desconfiança infantil, eles precisam exercitar constantemente o poder de destruir (emocionalmente e socialmente) o outro para se sentirem seguros. Manter a vítima sob controle, de preferência em submissão e sem ter a menor ideia dessa intenção, é prioridade para eles. É comum empáticos passarem anos em cumplicidade com narcisistas sem perceber completamente a má intenção deles.

Em qualquer fase, narcisistas gostam de controlar a relação. Manipulam brincando com distâncias que não fazem muito sentido para pessoas que não estão “jogando”. Por exemplo: decidem sem nenhuma explicação ficar um tempo sem responder a vítima, ou, em outra fase, mandam mensagem pela manhã, tarde, noite e madrugada. Também decidem quando encontrar o outro e quando não encontrar de forma unilateral, independentemente das necessidades do momento, jogando com expectativas e desfazendo combinações pelo prazer de frustrar o outro.

[a raiva narcisista]

A ira é provavelmente a parte do narcisista mais verdadeira que você verá.

Esses sentimentos primitivos são reconhecíveis, de forma geral, em todos nós. Mas com o amadurecimento emocional desenvolvemos a capacidade de tomar algumas decisões éticas, de nos responsabilizarmos e entendermos o

que sentimos, já os narcisistas não. Ou conseguem num grau muito pequeno ou, os que sofrem de um narcisismo mais severo, não conseguem processar as emoções primitivas de modo saudável – e, na falta de recursos para elaborá-las, precisam canalizá-las nas relações com os outros, ou transferi-las. Isso nos retorna à questão dos danos que as incapacidades de amadurecimento emocional e de mudanças causam.

O fato de não conseguirem processar as emoções gera uma frustração que tem que ser liberada de alguma forma. A falta de comunicação honesta, troca, resolução, elaboração gera uma raiva constante que é facilmente cutucada quando o ego é ferido. Uma das contradições do narcisista aparece aí: eles querem ser vistos como senhores da razão, no controle e bem resolvidos. A verdade é o oposto disso. Eles sabem muitas vezes como passar brilhantemente uma imagem social de pessoa “bacana” e sensata, sem agenda escondida. Quando um conflito inter-relacional gera algum imprevisto e se sentem sem o controle que precisam, eles expõem sua ira, e, então, precisam culpar aos outros para justificá-la.

Como costumam ser os agentes da crise desencadeada, mas não assumem nunca essa culpa, passada a crise, podem facilmente dizer que generosamente deixaram para lá a ofensa (que eles mesmos cometeram, mas que projetaram no outro com sucesso), sem mais nem menos, por serem tão superiores.

De fato, é uma alerta vermelha essa ira que aparece e que eles não controlam. São como crianças aterrorizadas que volta e meia reencenam a posição de que o responsável não cuidou deles e estão com raiva. Esse ciclo é recorrente e eles não conseguem evitá-lo. Justificarão a raiva, mas ela reaparecerá meio inadequada em algum outro momento.

Odeiam os outros, em especial os que ameaçam a sua autoimagem, o que significa que as pessoas mais próximas do narcisista, que mais o escuta

falando mal de outras pessoas, são seu maior foco de ódio camuflado. Esse lugar de acusação de abandono infantil, que os deixam inseguros e vulneráveis o tempo todo, é negado e compensado pela atitude de dominação de uma autoimagem construída que só se sente protegida quando diminuem outras pessoas.

Alguns narcisistas podem até ter orgulho de exibir algum grau de comportamento rude ou de falar abertamente de forma perversa sobre os outros, desde que isso não ameace a ilusão e sim os dê aceitação social. Pode haver um gosto pela grosseria quando acham que poderão justificá-la e sair bem com isso (meio como heróis, na cabeça deles) diante dos outros. Se tiverem uma boa chance para serem rudes, que leve à sua validação dentro de um grupo, por exemplo, o serão com satisfação. Não respeitam verdadeiramente ninguém, mas nem sempre podem demonstrar isso. Quando podem, o fazem com prazer. Não perdem a oportunidade de tratar as pessoas de forma inaceitável quando podem justificar isso (mesmo com mentiras) e serem aceitos.

Um grande desencadeador do ódio narcisista é a felicidade alheia. Principalmente quando o narcisista vê a felicidade numa pessoa próxima e não pode dizer que é mérito dele, que ajudou, que fez parte, que foi a causa do sucesso do outro, etc. – fica arrasado, com inveja e ódio. Mesmo que o motivo nunca seja explícito, o narcisista achará um modo de desviar a atenção dessa alegria alheia para um problema, ou uma crítica ou uma outra ocupação. Um empático mais sensível, mesmo que não consciente da doença do narcisista, pode sentir que não merece essa felicidade, ou que não é bom o suficiente quando alfinetado, ou que deve diminuir o usufruto de sua alegria diante de um problema que surge do nada (arquitetado pelo narcisista), ou ainda, sentir que há um perigo meio inexplicável em estar bem e então se diminuir para não ferir o ego do outro com sua própria felicidade.

[vergonha]

Assim como a raiva, a vergonha que o narcisista sente é sistematicamente transferida para os outros.

Como vimos anteriormente, narcisistas gostam de identificar a fraqueza de suas vítimas de modo que possa explorá-la. Costumam apontar e expor características alheias como um modo de andar, falar, timidez, nervosismo, carência, uma dificuldade ou inadequação, características físicas, uma vergonha que a pessoa passou e confidenciou etc. Qualquer característica da vítima que ele perceba que a incomode, que exposta possa humilha-la, porém de modo que não pareça intencional, provavelmente será usada contra ela em algum momento, às vezes propositadamente na frente de terceiros para aumentar o constrangimento dela e, além disso, inibir sua reação. Qualquer coisa que eles percebam que é um ponto fraco ou sensível no outro é arquivado para alfineta-lo quando surgir a oportunidade. Mesmo que tal característica não seja um defeito, eles usaram o fato da vítima se sentir mal sobre ela, e isso basta.

[relacionamentos]

As “amizades” e as “parcerias românticas” tem papel importante na validação social na vida do narcisista. Amizades e parcerias são usadas nas maquinações de exploração emocional do outro. Narcisistas dependem da energia do outro, e sabem que ter amigos e parceiros românticos empáticos, é bom para a sua sobrevivência social. Não são bons sozinhos, não se equilibram emocionalmente sozinhos, precisam estar em constante comunicação com outras pessoas.

Como o narcisista camuflado não deseja se expor como uma pessoa maldosa, usa fofocas em nome de terceiros para machucar os outros, triangula de modo que possa sair sempre com uma boa imagem das situações que cria enquanto os outros passam a se odiar, e isso inclui, certamente e principalmente, seu

círculo afetivo. Usam a ideia de afeto para manipular. Podem simular vulnerabilidade (principalmente em histórias que envolvem terceiros, onde se pintam como empáticos ou vítimas), mas não conseguem, na prática, estar vulneráveis com ninguém no momento presente. Quando há sexo na relação, eles precisam estar no controle o tempo todo e jogarão com o desejo do outro. Os narcisistas que não conseguem exercer controle através do sexo preferem usar outras formas de controle sem envolver muito contato físico. Podem inclusive explorar relações platônicas, em torno da ideia erótica que nunca se concretizará fisicamente de modo algum, ou que nunca se concretizará satisfatoriamente – culpando, naturalmente, a vítima por esse “fracasso”. Os narcisistas que se sentem poderosos no sexo poderão explorar bastante esse recurso da fisicalidade, inclusive via intimidação, ou até, em casos mais grave, chegando ao abuso sexual e estupro.

A infidelidade é algo marcante em narcisistas, pois requer a manipulação dos outros, o que os dá sensação de poder. Faz parte do funcionamento básico do narcisista trair e enganar. Independentemente do tipo de relação afetiva, ele estará mentindo e enganando, e a infidelidade amorosa é só uma extensão (muito visada, pois é capaz de produzir muito sofrimento) dessa operação. Até mesmo os narcisistas que não gostam de sexo podem criar uma rede de flertes que nunca se concretizam apenas para alimentar seu ego, jogar contra a parceira atual e deixa-la insegura. O uso da carta erótica pode variar imensamente de narcisista a narcisista, não é possível generalizar. O que vale é observar que se trata de uma carta poderosa de manipulação, e que cada narcisista irá usá-la como melhor lhe servir.

[paranoia]

São naturalmente paranoicos. Como de fato vivem uma farsa, estão sempre vigilantes, e podem deixar transparecer a paranoia sob pressão. Eles escondem a paranoia na maior parte do tempo, mas não confiam em ninguém (acham que as pessoas são como eles e estão sempre com a guarda alta). Às vezes para extrair confidências dos outros falam coisas extremamente

íntimas, porém falsas. De fato, tem muita fragilidade a esconder, pois emocionalmente são crianças. O jogo deles é machucar o outro e se proteger do mal que acreditam que o outro (que imaginam ser como eles próprios) poderia causar. A imagem que querem passar é, naturalmente, o contrário disso. A paranoia e falta de confiança deles também é usada contra o outro, pois o que querem é que a vida afetiva/emocional dos outros seja tão limitada quanto a deles. Na aparência, e a certa distância, suas vidas sociais e afetivas podem ser ricas, e podem ter um parceiro empático ao lado e pessoas que os fazem parecer legais em torno, mas na intimidade são o oposto do que sua imagem social passa.

Fazer com que a vítima acredite em lorotas sobre terceiros, deixando-a insegura, desconfiando de colegas de trabalho, amigos, família ou qualquer outro afeto que não o próprio narcisista, é uma das formas perversas de projetar essa paranoia intencionalmente no outro. Fazer alguém pensar mal das relações afetivas com pessoas que ama e que a amam é um jogo narcisista. Isso pode ser feito de modo mais direto (adoram falar mal abertamente sobre os outros quando sentem que isso será bem recebido pelo interlocutor – assim testam cumplicidade), ou mais indireto e sutil, operando lentamente anos a fio, desqualificando as pessoas que importam afetivamente a suas vítimas. O objetivo é um dia a vítima acordar e ver que está só e não perceber que isso fora essa a intenção ao longo de todo o caminho.

Narcisistas costumam ser hipervigilantes, pessoas obcecadas por controle precisam ser atentas. Podem até criar uma imagem relaxada, forjar alguma distração, ou beber e usar drogas se isso os proporcionar alguma vantagem social em seu meio, mas estão sempre na função do controle das relações, ouvindo tudo, se infiltrando em tudo.

[genialidade]

Narcisistas pensam sobre si como extremamente geniais ou talentosos, muito além do que qualquer pessoa. Esse pensamento aparece refletido nas ações dos narcisistas. O discurso pode apresentar uma falsa modéstia (principalmente quando há certeza de que os interlocutores a endereçará e o colocará para cima). Caem facilmente na vitimização ou, quando não se controlam, na arrogância explícita, quando sua superioridade é questionada. O narcisista precisa acreditar – ou melhor, fazer com que acreditem – que é a figura que todos adoram e desejam ser ou ter perto. Sempre acham que merecem muito mais do que possuem. Mesmo quando o narcisista em questão não é do tipo cerebral (assim como a questão do sexo e outras cartas de manipulação, o uso carta da superioridade intelectual varia de narcisista para narcisista), na presença de alguém que considere menos inteligente ou informado, tenderá a abusar de seu pequeno poder.

De forma bem reduzida, para fins didáticos: um narcisista cerebral é mais movido pela vaidade intelectual e utiliza a inteligência para dominar, enquanto o narcisista somático, usa outros meios, como o corpo e as relações sexuais, para controlar, intimidar, dominar os outros. Ambos os tipos miram nas emoções alheias, mas engajam a vítima de formas diferentes. Alguns narcisistas são elitistas, pois usam o status social e financeiro como carta branca para o abuso, outros forjam sua superioridade na imagem de evolução espiritual, ou seja, seus discursos podem ser o oposto do discurso dos elitistas, mas o que interessa a ambos é a manipulação e o controle dos outros, independentemente da imagem-faixa que usam para isso. O líder espiritual, o cerebral, o elitista, o somático são apenas alguns exemplos de personas que narcisistas podem incorporar para se destacar num meio social específico, ganhando autoridade dentro de um grupo para melhor abusar suas vítimas.

[inautenticidade]

Narcisistas não acreditam em nada. São temáticos, mas seus valores não tem fundo. Falam sobre coisas, especialmente em períodos em que essas coisas

estão contribuindo para que eles sejam vistos como interessantes, informados ou descolados, mas não tem valores muito fundamentais que os ligam a essas coisas. Eles podem ser extremamente inteligentes, mas o que os move nunca é autêntico ou criação própria, são os outros e as paixões dos outros a sua gasolina. Muitas vezes mimetizam essas paixões (pela vida, pela criação, por causas políticas, buscas espirituais – depende do contexto do narcisista e o que é valorizado dentro do seu meio) para atrair atenção para si. É comum encontrar narcisistas que se apropriam das características singulares de seus parceiros a ponto de ser identificado primeiramente com as mesmas no lugar da vítima. Em abusos intensos e bem-sucedidos, os parceiros empáticos são tão apagados e silenciados na relação, que acabam ocultando suas paixões; porém, as mesmas aparecerão nas falas do narcisista como se fossem deles. Fica entendido que, na ilusão fabricada para a autoimagem do narcisista, só o narcisista pode brilhar. Seus parceiros, quando se colocam de forma mais autêntica, só podem estar imitando esses “gênios” na visão de pessoas mais distantes.

[não se responsabilizam]

Sustentam ao máximo a negação de seus erros e jogam a culpa nos outros. Podem ser convincentes em sua autoimagem de pessoas bem-intencionadas, humildes e até vítimas das circunstâncias, mas o que de fato fazem quando surge um problema é batalhar para transferir a responsabilidade dos próprios atos. Reescrevem a história, alteram os fatos deliberadamente em seus discursos, para parecerem melhor depois de um episódio onde causaram algum mal. Sabem exatamente quando fizeram algo errado, mas parte do jogo de manipulação e de adquirir poder sobre o outro é provocar e então negar. E caso a vítima fique se ressinta ou fique com raiva, isso é usado contra ela, pois eles manterão que não fizeram nada de errado e que deve haver algo de errado, sim: com a vítima.

Narcisistas conseguem muitas vezes transferir essa culpa de modo tão sutil, e

por manterem pessoas permissivas por perto, com o aval de grupos, que essa dinâmica é quase imperceptível. Elogiam e criticam pessoas com o intento de conseguir alguma coisa delas. Gostam de fazer comparações de modo que uma das pessoas comparadas se sinta inadequada. Deslocam a atenção do que fazem envolvendo terceiros, triangulando, apontando para algo que outra pessoa fez etc.

[emocional atrofiado]

Mesmo nos narcisistas mais brilhantes, é possível notar a infantilidade emocional que destoa da sofisticação intelectual. A forma baixa como falam mal dos outros, especialmente pelas costas, as preocupações fúteis, a forma como são autocentrados em suas próprias emoções, o ego frágil de quem não aceita crítica mas se sente intitulado a criticar a todos, etc. Tudo isso é alerta vermelha informando que ali pode haver narcisismo.

O abuso operado é cravado no ponto da disfunção emocional do abusador. O narcisista não consegue aceitar as próprias emoções desagradáveis, negando-as e as projetando em outras pessoas. Trata-se de uma adaptação de um emocional inoperante que desencadeia o abuso. Portanto, acredita-se que o abuso emocional é a única forma que narcisistas conhecem para sobreviver, e que não podem evita-lo. Querer modificar um narcisista é a pior coisa que um empático pode tentar fazer, pois além de ser ineficiente essa tentativa manterá a vítima vulnerável ao narcisista.



Se esse conjunto de características contribui para ajudar a gerar conscientização sobre narcisismo, ele sozinho não tem como revelar o caminho das pedras para a superação do abuso e rompimento do ciclo abusivo. A demanda de busca por mais conhecimento sobre narcisistas vem

lado a lado com a demanda por autoconhecimento que recai nos sobreviventes de abuso emocional. Como dar limites saudáveis aos outros, como validar sua segurança pessoal, auto-respeito e desejos, como perder o medo do confronto e de não agradar podem ser algumas das questões que sobreviventes de abuso terão que elaborar nesse processo. Alguns processos de transformação se dão em um tempo próprio que não pode ser nem apressado nem adiado, e a auto análise muitas vezes torna-se mais importante do que a análise do distúrbio do outro. Entender o próprio papel dentro do ciclo abusivo e aprender a desmontá-lo é fundamental para transformar o padrão emocional que costuma colocar vítimas em potencial vulneráveis ao abuso.

NOTA DA AUTORA

Após um ano e meio de estudos sobre o tema, resolvi organizar minha pesquisa afim de contribuir para gerar maior consciência sobre abuso emocional narcisista, de modo que esta pudesse servir a outras pessoas que procuram (e precisam) entender como funciona esse tipo de violação.

Quando aprendi sobre narcisismo pela primeira vez foi um divisor de águas na minha vida, pois isso me permitiu dar linguagem a abusos emocionais que há muitos anos aprendera a não questionar. Meu objetivo nesse livrinho é compartilhar informações para que então mais gente possa entender e reconhecer o abuso emocional narcisista, uma vez que acredito que quanto maior a consciência dos mecanismos abusivos, menor a possibilidade de abuso.

Neste livro, o enfoque não é a vítima do ciclo abusivo e sim o narcisista. Aproveito para reforçar que quando uso o termo “vítima” ao longo do livro, estou falando da função de vítima que uma pessoa ocupa dentro de um contexto de abuso e não de uma identidade. Pois não acredito no termo “vítima” como identidade. Muitas vítimas de narcisistas/abusadores/agressores são pessoas fortes e o oposto do que se espera do estereótipo da vítima. São pessoas capazes de se conscientizar, amadurecer, criar redes de apoio para sair do ciclo abusivo e, quando preciso, refazer a vida de uma maneira melhor.

Meu próximo livro dará maior enfoque ao papel da vítima dentro do ciclo

abusivo. Se você deseja entrar em contato para fazer sugestões, perguntas ou comentários sobre Narcisistas e abuso emocional, ou receber um aviso de lançamento do próximo livro, escreva para estudandonarcisistas@gmail.com. A plataforma do ebook permite alterações rápidas facilitando o processo de escrita aberto que idealizo em dialogo com os leitores. O seu retorno é importante. Espero que tenha tido uma boa leitura!

Juliana Siqueira

BIBLIOGRAFIA

AULT, Amber. The Five Steps Exit. Next Generation Books, 2015

BASSETT, Scott. 16 Signs of a Narcissist. SC Publishing Company, 2014.

BIRCH, Adelyn. Boundaries. After a Pathological Relationship. 2014.

EKMAN, Paul. Telling Lies. Clues to Deceit in The Marketplace, Politics and Marriage. Ed: W.W. Norton & Company Inc. New York, 2009.

KOLE, Pamela. Mindgames: Emotional Manipulative Tactics Partners Use to Control Relationship and Force the Upper Hand. Ed: Plaid Kilt Publishing, 2015.

MCKINNON, Alter Redwood. Triangulation: Narcissists, Narcissists, Borderlines, & Sociopaths Do It. How You Can Stop It. Why You Must. Ed: Next Generation Books, 2017.

NIELSEN, Sarah. Manipulation: How To Recognize and Outwit Emotional Manipulation and Mind Control in Your Relationships. 3rd edition. (2015)
