



O PAPEL DO EMPÁTICO NO ABUSO NARCISISTA

JULIANA SIQUEIRA

**PUBLICAÇÃO
INDEPENDENTE**

O PAPEL DO EMPÁTICO NO ABUSO NARCISISTA

Publicação independente, Brasil: SP, 2018.

Juliana Siqueira

**

Esse livro é dedicado à todos os sobreviventes de abuso narcisista que se encontram em meio a uma jornada de conscientização, autocuidado e responsabilização pela própria saúde emocional.

**

Do mesmo modo que afirmo no livro anterior, Narcisistas e abuso emocional, considero importante deixar claro que o presente livro

também não substitui nenhum tratamento profissional caso o leitor esteja em busca de apoio psicológico. É recomendado que pessoas que estejam sofrendo por conta de abuso (não só o emocional tratado aqui, mas de qualquer tipo) procurem ajuda psicológica profissional. Criar uma rede de apoio pode ser tão importante quanto buscar maior compreensão sobre o tema.

INTRODUÇÃO: EMPÁTICOS E NARCISISTAS

O termo narcisista, tal como usamos aqui, refere-se ao indivíduo que possui uma desordem de personalidade que interdita sua capacidade de sentir empatia pelos outros, além de prejudicar seu amadurecimento emocional, fazendo-o oscilar entre um sentimento auto importância exagerada (superioridade ou grandiosidade) e o medo terrível da falta de valor próprio. O psicólogo australiano, Dr. Abdul Saad, define o narcisismo como uma patologia do *self*, cujas origens estão no abuso dentro de suas relações primárias e formativas, por conta de um cuidador narcisista (normalmente mãe e/ou pai). A criança narcisista aprende cedo que sua vulnerabilidade pode ser usada contra ela, e na ânsia de evitar humilhações, rejeições, indiferença, inibe sua expressão mais espontânea e passa a se identificar com uma máscara falsa que a “protege” ou faz ganhar mais atenção de seu(s) cuidador(es) abusivos.

A pessoa empática, (aqui, o termo “empático” é usado para definir a vítima em potencial do abuso narcisista: comumente uma pessoa empática permissiva e codependente), costuma vir do mesmo ambiente que cria narcisistas. Sabemos que determinadas dinâmicas de trocas emocionais na infância costumam se repetir na vida adulta com facilidade por conta da sensação de familiaridade que elas provocam no indivíduo antes mesmo que este se dê conta desses padrões. O fato de narcisistas estarem sempre apoiados em pessoas empáticas ao longo da vida não é à toa: o narcisista costuma sugar e tirar o que consegue do outro, enquanto o empático costuma se auto sacrificar pelo outro e ter problemas em dizer não. Essa dinâmica é sempre assimétrica, onde a pessoa

empática adoece para servir de apoio à alguém que a quer doente para nutrir sua insegurança e seu senso de superioridade insaciável.

A pessoa empática comumente foi uma criança que também cresceu num ambiente narcisista, mas por alguma característica sua, talvez uma maior resiliência, conseguiu não quebrar a sua fonte de expressão autêntica, a sua capacidade de vulnerabilidade e empatia. Por outro lado, essa sua vulnerabilidade explorada desde cedo por relações narcisistas familiares costuma deixá-la com muitos pontos cegos em relação ao abuso e ao que é aceitável e inaceitável nas relações interpessoais.

Um narcisista sempre precisará se apoiar em pessoas que permitam que eles mantenham o ciclo abusivo, são estas pessoas que apresentem características empáticas e permissivas. Narcisistas tem uma necessidade compulsiva de destruir tudo o que não conseguem ter – e, se considerarmos que este senso de *self* que permite a expressão autêntica e a vulnerabilidade é exatamente o que um narcisista não tem capacidade de desenvolver, entenderemos o ponto nevrálgico onde os ataques se darão.

Segundo o Dr. Saad, uma das emoções de base do narcisista, e que está do centro dessa patologia e o motiva a recriar incessantemente o ferimento no outro, é a inveja (que é uma variação do ódio ligado a um sentimento de falta). A forma como o narcisista alivia a inveja é depreciando, desprezando, humilhando, destruindo o bem estar e sabotando o outro e, ainda, tendo prazer com a dor alheia. A manipulação gera neles, ao invés da culpa, um senso de poder doentio. A fragmentação experimentada internamente os faz acreditar que ou são extremamente superiores (e para eles os outros são desprezíveis) ou são dolorosamente sem valor (e, leem isso como merecedores de desprezo). Essa polarização e

dissociação – de ou ser melhor em tudo ou não valer nada – vai contra o processo de se ver de forma honesta, com qualidades e defeitos para os quais se pode olhar e transformar, que é fundamental para o amadurecimento. Como a experiência da falta de valor é insuportável, narcisistas sentem que não sobreviverão se não estiverem sempre ativamente tentando evitá-la, cultivando um senso de superioridade dissociado do *self* íntegro. Motivados pela inveja, tentam projetar, transferir e causar tais experiências de sofrimento e humilhação que tanto temem nos outros, em busca de “alívio” (alívio este sempre provisório e insuficiente, pois o prazer com o sofrimento alheio é ilusório e não proporciona nada realmente bom ao invejoso). A inveja é um sentimento humano que atravessa à todos nós, mas a forma como o narcisista o experimenta – como uma defesa apaixonada, no nível da sobrevivência, contra tudo que teme e não compreende – o torna um gatilho para crueldades que, em casos extremos, podem não conhecer limites.

Dificuldades em lidar com as frustrações básicas da vida pode ser uma característica narcisística recorrente. A raiva infantil de não ter sua necessidade imediata satisfeita muitas vezes é flagrada mesmo nos narcisistas mais sofisticados intelectualmente. Imagine um adulto cujo desenvolvimento emocional se estagnou, um adulto sem nenhum problema intelectual, mas que experimenta emocionalmente as frustrações da vida (principalmente as que ferem seu ego) com a falta de recursos de uma criança pequena. Narcisistas são muito resistentes à experiências onde não podem ser os dominadores da situação e onde não são vistos pelos outros como superiores, pois falham na autorreflexão que os auxiliaria em reconhecer seus próprios erros e imperfeições.

O perigo desse emocional infantilizado num adulto está na intitulação de uma pessoa que age em cima de sentimentos primários, mas justifica-os racionalmente camuflando suas reais motivações. Algumas características básicas do narcisista são: o

ego frágil, incapacidade de receber críticas, manipulação e mentiras, intitulação devido ao sentimento de superioridade, exploração do emocional do outro, falta de empatia, e, ainda, o prazer com o sofrimento alheio. Os danos para quem se relaciona com narcisistas costumam se dar a partir desse controle e sugar emocional predatório, a vítima vai sendo sistematicamente atacada em seu senso de valor próprio e confiança, tendo sua percepção manipulada. Essa destruição é muitas vezes gradual e invisível para quem está olhando de fora. A vítima pode sentir muito concretamente o abuso, mas como este não deixa as marcas que outros tipos de abuso como, por exemplo, a agressão física deixa, e pela falta de informação sobre saúde emocional que marca nossa cultura, pode ser muito difícil reconhecer e conseguir nomear o abuso emocional.

Os danos que um relacionamento como esse pode causar para a vítima de abuso emocional narcisista são inúmeros: baixa autoestima, um constante duvidar de si, auto sabotagens, doenças psicossomáticas, paranoia, depressão, sentimentos de tragédia eminente cíclicas por conta de medo e ameaças do abusador, um “pisar em ovos”, sentimentos de inadequação, além de uma montanha russa emocional bem característica de uma relação abusiva que costuma oscilar entre picos de adoração e rejeição.

No livro anterior, Narcisistas e abuso emocional, discorro mais sobre as características encontradas em narcisistas. O presente livro tem dois focos principais: o destrinchar do ciclo de abuso narcisista e o olhar para o papel do empático, atentando para suas características e comportamentos recorrentes que podem facilitar o abuso.

Como vimos, narcisistas são marcados por suas características ensimesmadas, por não conseguirem sair de si para olhar o outro com empatia. Os chamados empáticos, por sua vez, são marcados por características opostas, e costumam ter dificuldade para validar suas próprias necessidades, desejos e limites, colocando o outro em primeiro plano. É muito tentador, principalmente para uma pessoa empática que tem dificuldade de olhar para si mesma, focar apenas no abusador, demorando para se reconhecer como peça chave da engrenagem do ciclo abusivo, no qual facilmente se vê identificada com o papel de vítima. Nenhuma vítima de abuso emocional tem culpa do abuso, não se trata disso, e sim de, uma vez consciente desses mecanismos, responsabilizar-se pela própria saúde emocional para tornar esse abuso menos possível.

O trabalho real do sobrevivente de abuso narcisista pouco tem a ver com o narcisista. Trata-se de se fortalecer a partir de uma visão acertada de si (o que, para muitos, significa aprender a retornar o olhar para si, depois de anos ou décadas agindo em torno das necessidades e expectativas externas). Da mesma maneira que comportamentos de codependência podem ser construções incentivadas pelo meio, estes também podem ser desconstruídos na medida em que outro tipo de comportamento é buscado.

Não é difícil concluir então que, nesse processo de conscientização, a obsessão com o comportamento do narcisista e o não olhar para o próprio comportamento que permite o abuso, é uma armadilha. Boa parte dos sobreviventes de abuso narcisistas poderá perder a mão do quanto se envolverá com tudo que diz respeito ao universo do “outro” (no caso, aqui, dos narcisistas de sua vida) até ancorar no trabalho intransferível que é o trabalho sobre si – o único lugar a partir do qual se pode disparar uma transformação efetiva. Outra armadilha comum é a fuga de si através da missão de “salvar” outras vítimas ao invés de canalizar a própria energia para se ver de forma justa e se fortalecer em

primeiro lugar através de um processo que não costuma ser rápido nem fácil.

Qualquer tentativa de oferecer uma resposta única ou pílula mágica para quem busca compreender, desmontar e se livrar de uma situação de abuso narcisista seria falha. O presente livro investiga os processos e recursos que tem auxiliado sobreviventes de abuso emocional a trilharem seus caminhos próprios caminhos mais fortalecidos. Esses processos, no entanto, são únicos e intransferíveis e só quem vivencia o abuso narcisista em seu contexto específico poderá saber o que deve, pode e quer fazer a respeito. Processar informações com discernimento, fazer um profundo trabalho sobre si com muito auto respeito, aprender a confiar na própria percepção e intuição, são alguns dos passos amplamente recomendados.

PARTE 1:

O CICLO ABUSIVO

Mesmo os narcisistas mais inteligentes estão presos à padrões emocionais simplórios e fixos. O ciclo de abuso no qual engajam suas vítimas é sempre o mesmo. Como atuam através do tempo estendido, de modo camuflado e distorcendo a percepção dos interlocutores, nem sempre é fácil reconhecer imediatamente as etapas desse ciclo que se repetem. E, ainda, quando o interlocutor é um empático que cresceu numa casa com pais e/ou outros cuidadores narcisistas, é provável que tenha naturalizado viver com esse tipo de dinâmica que, visto de fora, é inaceitável, mas para quem foi criado assim é o “normal”. A repetição incessante do ciclo abusivo através dos anos entrega o distúrbio do narcisista. Esse padrão relacional é um sintoma do distúrbio, pois narcisistas não conseguem evitá-lo ou mudá-lo, até onde se sabe. Poderão sempre justificar o próprio comportamento ou simular a transformação do mesmo, mas não conseguirão de fato escapar desse modo de engajar repetidas vezes suas vítimas no ciclo abuso.

A vítima que adquire conhecimento sobre esses procedimentos abusivos, tem mais possibilidades de reconhecer os mecanismos de manipulação em qualquer fase do ciclo. Logo, há mais chances para que consiga desvencilhar-se à tempo, ou não entrar numa nova relação com um narcisista, ou, ainda, trabalhar uma desvinculação ou distância seguras em relações já existentes com narcisistas.

Prestar atenção no que eles FAZEM, não no que falam, é chave.

Durante o ciclo, a vítima é *adorada – desvalorizada – descartada* – e, então, reconquistada de volta para a fase da adoração. Enquanto a vítima não interrompe o ciclo isso ocorrerá, e poderá se perpetuar durante uma vida inteira. Essas três fases principais do ciclo de abuso mantém a vítima engajada numa montanha russa emocional e confusa, sem saber que é esta a intenção do abusador: [Adoração] - É a fase da conquista e da idealização. Essa é a etapa inicial quando o narcisista acaba de conhecer sua vítima em potencial. O narcisista tratará a vítima especialmente bem, e ela, como empática, responde a isso de forma aberta enquanto sua empatia é projetada de volta pelo narcisista (essa técnica de manipulação é conhecida como “espelhamento”). Cria-se uma relação especial, que envolve atenção, demonstração de afeto, muitas vezes presentes e comunicação bastante frequente, a relação nesse estágio parece promissora e até “boa demais para ser verdade”. Eles usam todo o carisma que possuem para causar ótimas impressões iniciais, por vezes fazendo promessas para o futuro.

É a fase do apaixonamento (quando é romântica a relação) ou de enorme afinidade (entre amigos ou colegas, por exemplo). E pode acontecer entre familiares também, por exemplo: a história clássica daquele pai ausente narcisista que quando aparece vira a melhor pessoa do mundo e logo decepciona, rejeita e abandona o filho de novo, mas depois volta de novamente como herói *etc.* e esse ciclo se repete. Essa fase da adoração é a fase em que os narcisistas criam para si uma imagem de herói, de pessoa maravilhosa, especial, incrível *etc.*

Esse modo relacional da adoração costuma abrir conexões humanas baseadas em afeto voluntário e alegre. Porém, o que acontece normalmente é que após uma fase de encantamento e troca intensa as pessoas vão se conhecendo melhor e criam laços mais firmes, que envolve confiança e intimidade. O problema é que

o narcisista não tem essa capacidade, então quando chega num ponto do relacionamento onde ele precisa comparecer de modo mais real, firme no afeto, fazer escolhas éticas, ser responsável com a vulnerável do outro, se abrir para intimidade, ele precisará criar um problema, um drama, uma nova montanha russa que afaste provisoriamente a vítima mas a mantenha em seu controle. Então, vem a fase seguinte: a depreciação.

[Depreciação] - O narcisista precisa projetar o desconforto dele em alguém e ao mesmo tempo evitar intimidade sem ser tido como culpado. Ele equaciona deixar o outro inseguro com sentir-se seguro e no controle. Começa então a desvalorizar a vítima, às vezes até de modo sutil, e ela ficará frustrada, magoada, confusa e tentando descobrir o que fez de errado para consertar a relação. Ele testará a sua permissividade, o quanto ela aguenta de críticas, silêncios, talvez deixará algumas mensagens ou telefonemas sem respostas aparentemente por motivo algum *etc.* Essa fase pode consistir em ignorar, depreciar ou descumprir compromissos que fizeram – ele dará um jeito de negligenciá-la sem parecer de todo culpado (encontrará uma justificativa para a negligencia se necessário for). Às vezes, abusadores preferem não dar muita justificativa imediatamente, fazendo com que a vítima a busque ou solicite ao máximo, o que será naturalmente julgado por eles como fraqueza, carência, falta de confiança ou invasão. Isso deixará a vítima mais insegura na relação (o que significa mais do almejado controle na cabeça deles). A desvalorização costuma ser personalizada, usam o estoque dos pontos fracos da vítima que fizeram na fase anterior, quando ela, confiando, se abre contando coisas mais pessoais. Pode, por exemplo, ter revelado um trauma, uma insegurança, confessado uma besteira que fez da qual se arrepende ou um medo que tem *etc.*, e eles usarão o que puderem contra ela nessa fase ou na seguinte, a do descarte.

[Descarte] - Não importa o que a vítima fizer, o narcisista irá descartá-la, jogá-la fora eventualmente, mesmo que apenas como teste (pois, na maioria das vezes não tem a intenção real de se livrar da vítima, é apenas uma estratégia do jogo doentio). Algo sempre dará errado, eventualmente, com o narcisista. A vítima irá se deparar com distâncias ou cortes, de uma hora para outra, injustificadas ou mal justificadas. Como não oferecem explicação válida ou resolução, ela ficará fisgada tentando entender, gastando energia com essas iscas enquanto eles usufruem mais intensamente de outras fontes, normalmente outras pessoas igualmente empáticas e permissivas. Narcisistas sempre tem empáticos permissivos enfileirados – e, às vezes, precisam descartar uma fonte para ter tempo de conquistar a outra, instaurando uma fase paralela de adoração. Por isso, muitas vezes, a fase do descartar não faz sentido do ponto de vista da vítima, ela pode pensar: “mas estávamos bem, por que isso?”; e frequentemente está vinculada às dinâmicas dos narcisistas com outras vítimas que estão “ganhando atenção” com comunicação intensa. Mas pode ser também apenas uma maneira de reafirmar o próprio poder na relação com a vítima em questão, pois fazer o outro sofrer os dá uma sensação de controle e eles sempre tentarão impedir que alguém que está com eles tenha segura em si mesma.

A forma de descartar a vítima pode variar. Algumas mais comuns são: [O sumiço] - Pode ser via tratamento silencioso, parando de responder. Eles extrairão prazer do crescente desespero da vítima, pois isso é arquitetado para que ela se sinta desvalorizada, o que reforça a ideia de onipotência do narcisista.

[O corte seco ou palavras hostis] - São demonstrações de hostilidade desproporcionais e injustificáveis que podem tomar a forma da raiva exposta ou apenas de uma crueldade fria. Costuma envolver palavras duras, grosseiras, insultos, por vezes usando a técnica de “rotulação” do outro, com a qual o narcisista atribui uma

característica à vítima baseada menos em verdade e mais no poder deste rótulo de feri-la. É também comum o uso da “triangulação” (falar mal da vítima para outras pessoas de modo que ela se sinta desconfortável ou humilhada). Eles terão prazer em extrair reações tanto de raiva quanto de tristeza da vítima. Nem sempre isso se dará de forma aberta. Uma das formas mais eficiente de abuso de um narcisista camuflado é ferir de modo que depois possa agir como se nada tivesse acontecido, tudo poderá ser atribuído a insegurança da vítima posteriormente. Portanto, quanto mais destroem a autoconfiança da vítima nesse processo, mais chances tem de reconquistá-la futuramente, pois se são abusivos e em seguida negam o abuso, a vítima que permanece nessa situação eventualmente começa a duvidar de si.

[O “tempo” misterioso ou preocupante] - Esse espaço é arquitetado para deixar a porta aberta. Pode até vir com uma solicitação “eu preciso de um tempo”, por motivos não claros para a vítima, mas que costuma insinuar que há algo de errado, uma depressão ou algo não dito que parece grave, preocupante. A intenção é deixar a vítima preocupada e ligada nele enquanto ele usufrui da distância criada. Não se trata aqui da criação de um espaço saudável e reivindicado de uma forma honesta que também libera o outro. É um jogo de distância para deixar o outro com a pulga atrás da orelha propositalmente. Aliás, o controle do espaço pessoal da vítima que se sentirá sempre culpada em comunicar ao narcisista quando precisa de um tempo para si, contrasta com a forma como o narcisista cria essas distâncias misteriosas que afasta a vítima ou sem explicação ou sem cumplicidade.

[Sinais contraditórios] - Nesse caso, a vítima é elogiada e descartada ao mesmo tempo. Pode ser com uma fala como “você é boa demais pra mim” ou “você merece alguém melhor”. Não há briga, e se a vítima tentar impedir o fim da relação provavelmente

será levada a implorar para que o abusador mude de ideia. O que não adiantará, ela será deixada confusa e inconformada.

[O falso descarte] - Aqui o narcisista aparentará legitimamente insatisfeito e, sem que a vítima espere, dirá que a relação deve terminar. A vítima ficará ansiosa e se esforçará para reverter isso – e se conseguir, ficará aliviada por tê-lo de volta e o abusador ganha, assim, mais poder. Quando a vítima fica com raiva e concorda com o término, eles costumam inverter a situação dizendo que a culpa do fim é dela, e ainda, deixarão uma segunda fonte (comumente uma amante) vir à tona com a desculpa de que foi a vítima que estragou tudo.

O descarte narcisista tem a intenção de poder reconquistar a vítima depois, porém com maior poder dentro da relação e maior chance (devido a destruição da autoconfiança da vítima no processo e a naturalização dessa dinâmica) de repetir esse ciclo de novo e de novo.

O manipulador extrai sofrimento emocional da ideia do abandono. Não há nada de errado com relações que, uma vez que não funcionam, terminam. Porém o que o narcisista faz é usar a potência do sofrimento do outro em torno da ideia do término da relação como material de satisfação para seu ego, jogando e testando o poder que tem sobre as emoções alheias, brincando com o sentimento de perda.

Narcisistas nunca vão embora, a não ser que se sintam gravemente ameaçados na ilusão, quando acham que a vítima está muito perto de descobrir sobre sua doença. Aí, tentarão cortar a relação e, se a vítima não voltar para eles em submissão

(assumindo a culpa que não tem pela briga e convincentemente os idealizando de novo), será definitivo. O jogo que operam no ciclo abusivo tem a ver com parecer ser a pessoa que vai embora, mas apenas usar o medo da perda que o outro tem para ganhar mais poder na relação.

[Reconquista, e adoração de novo] - Um dos procedimentos da reconquista é chamado de “aspirar de volta” (em inglês, *hoovering*), pois suga a vítima para dentro da relação com iscas que a engajam emocionalmente. Depois de um período de negligência ou hostilidade e distância, eles testarão a empatia e submissão da vítima fazendo movimentos de reconquista, reaparecendo com uma comunicação sedutora, fazendo referências sobre coisas que sabem que a vítima gosta ou que podem engajá-la numa comunicação pessoal. A relação volta a parecer promissora, como nos “bons tempos” (sem, no entanto, resolver a crise, pois costumam voltar como se “nada de mais” tivesse acontecido). Passam meio que “milagrosamente” para outro estado de espírito (de um modo que nenhuma pessoa saudável que passa por um processo transformador depois de uma crise passaria), e, se a vítima ainda estiver machucada com a negligência ou hostilidade e confusa sobre o que aconteceu, é provável que simplesmente aceite essa oferta de paz, aliviada, sem tocar nas feridas invisibilizadas. Se eles ganham a vítima de volta, ela acaba de passar mais uma vez, e para sua infelicidade futura, no teste de fonte-empática-permissiva-passível-de-abuso. Eles testaram com sucesso a capacidade da vítima de permanecer mesmo sendo abusada.

Nesse ponto do ciclo o “estado de espírito bom” retorna aos narcisistas, e isso pode parecer muito positivo e bem-vindo aos olhos de suas vítimas. Porém, o fato do narcisista não se sentir na responsabilidade de reparar o que aconteceu durante o abuso deveria ser considerado uma grande alerta vermelha. O passe de mágica que faz com que ele “supere” o problema (que causou

intencionalmente, mas isso a vítima não sabe), tem um preço. Provavelmente a vítima estará tão cansada após o abuso que, mesmo sem entender completamente o que houve, ficará aliviada que a fase ruim tenha passado e até poderá assumir a culpa sem ter tido culpa alguma para que fique “tudo bem”. Ao longo dos anos, o abuso vai ficando pior, ela vai se acostumando com um padrão que corrói seu centro de integridade e a faz duvidar de si, vai perdendo não só o respeito dentro da relação mas também seu auto respeito a cada ciclo.

Outro quadro que pode aparecer nessa fase da reconquista, e que sempre envolve alguma tensão para a vítima, é ela própria se esforçar para retomar a relação com o narcisista para “resolver” algo que ele plantou (como isca), através de recados para ela por terceiros. O narcisista, então, exerce essa reconquista de modo indireto, sem fazer as pazes, mas triangulando algo sobre a briga com a vítima (muitas vezes distorcendo os fatos) de modo que, quando a fofoca chegar à ela, ela se sentirá na responsabilidade de acertar os fatos ou fazer as pazes com o narcisista. Nesse caso, é a vítima que entra em contato com o narcisista por causa de uma isca que ele jogou, indiretamente, falando com pessoas que funcionam como “macacos voadores” (fofoqueiros que, muitas vezes inconscientemente, servem ao narcisista) que levam as palavras iscas até ela.

Esses estágios se repetem *ad infinitum*... a não ser que a vítima interrompa o ciclo.

Uma das explicações para esse processo, do ponto de vista do que supostamente acontece na experiência de um narcisista, é que, em qualquer relação íntima, eventualmente ele se sentirá ameaçado (não precisa ser por algo que a vítima ou outro alguém tenha feito

ou sequer por algo real – narcisistas sempre se sentirão ameaçados em algum ponto da interação com seu egos extremamente infantis). Se tornam então abusivos, pois sentem que emocionalmente isso é justificável. Como em algum lugar (no mundo ético adulto inter-relacional do qual não participam) sabem que isso não é justificável, executam esse abuso de modo covarde, enganando a vítima, ao invés de engaja-la numa conversa franca sobre seu medo, pois sentem vergonha e não sabem elaborar a própria fragilidade. De certa forma, o espectro complexo das emoções é muito misterioso para um narcisista. Como não conseguem elaborar o que sentem de modo saudável, também não conseguem entender como isso pode ser feito. O abuso normalmente consiste em identificar a fraqueza do outro e explorá-la. Iniciarão uma interação em que possam transferir os sentimentos ruins que tem para outra pessoa. Precisam compensar essa falta de controle, baixa autoestima, etc., deixando alguém pior para que se sintam melhor. A história que querem contar é: a pessoa com sentimentos ruins não são eles. Fazem essa transferência para tirar uma reação emocional forte do outro. Isso que não desejam sentir, querem passar para alguém. Fazem estoque do que incomoda a quem; escolhem o que usar para ferir de modo mais efetivo momento a momento, de pessoa a pessoa. Esse processo pode, ainda, ser disfarçado por narrativas que defendem que a intenção deles é fazer o que é bom para vítima. É uma forma de prejudicar o outro sem que possam ser acusados. O benefício próprio é sempre o que conta para o narcisista e dentro desse ciclo equacionam de forma doentia ferir o outro com o próprio bem-estar.

Não importa se foram eles que atacaram ou armaram crises dramáticas envolvendo outras pessoas, eles precisarão agir como se fossem a vítima da situação. Gostam quando a reação da real vítima é grande, pois fica mais fácil para eles inverterem o jogo dizendo que estão sendo atacados por ela. Quando não conseguem colocar a culpa na vítima real, podem culpar terceiros – por exemplo criando uma narrativa em que pessoas supostamente malignas, que

não estão presentes para se defender, armaram essa crise e querem prejudicá-los. Em suas narrativas, eles nunca são os culpados.

Como narcisistas acreditam que todos são perversos e mentem (como eles), justificam seu comportamento desleal como se fosse “normal”, se convencendo de que são apenas mais espertos do que o resto do mundo, conseguindo ficar no topo do “jogo da vida”. Esse “jogo” seria o da manipulação e do poder sobre o outro (esse falso poder de quem não consegue se conhecer). Quando eles ganham nesse “jogo” que jogam com as demais pessoas, sem que elas saibam disso, se sentem no controle. Então o problema que fabricaram para desencadear toda a crise ou briga, de repente some. Como o motivo para tanto estrago é falso, e arquitetado pelo próprio narcisista, quando convém, eles mesmos resolvem quando acaba, sem resolução real e conversa aberta entre as partes.

É comum, quando uma vítima consegue sair de uma relação com um narcisista, que ela perceba o quanto participou e o quanto outras pessoas participaram das redes de intriga, disputa e rancor arquitetada pelo narcisista. Dependendo do caso, bastaria uma conversa aberta para que essas pessoas usadas como joguetes na trama se entendessem. Porém, durante o abuso e embolada emocionalmente com um narcisista, a vítima tende a desconfiar de tudo e de todos, menos do narcisista (e é assim que o narcisista quer sua vítima)!

O importante é entender que o ciclo de abuso emocional funciona não só porque uma das partes é narcisista, mas sim porque uma é narcisista e a outra empática e permissiva.

Sem a pessoa empática e permissiva, o narcisista não tem como atuar. A vítima tem um poder enorme para interromper o ciclo, mas não percebe isso quando está dentro da relação e reproduzindo a mentalidade do empático permissivo: tentando agradar, com medo de confronto, duvidando de si mesma, assumindo culpas que não são suas, permitindo que lhe tratem mal, *etc.*

A crueldade do narcisista camuflado, ao contrário dos narcisistas deliberadamente ofensivos e violentos, é exatamente manter a ilusão de ser uma pessoa boa enquanto abusa emocionalmente do outro, de maneira que a vítima fique sempre confusa sobre o que está acontecendo. Esse é um dos fatores que torna o abuso camuflado bem-sucedido. O não entender, se sentir responsável e ainda por cima ter o abusador infiltrado numa rede de afeto às vezes basilar (como, por exemplo, na família ou numa relação afetiva na qual se investiu muito), faz com que o romper do ciclo fique bastante difícil.

Uma das marcas do abuso narcisista camuflado é a dúvida. Como a vítima desse tipo de abuso vai de um polo ao outro (do ser adorada ao ser rejeitada) de modo efetivo, ela vislumbra que o abusador pode ser o que ele aparenta ser nas fases boas e tenta se convencer de que os ferimentos injustificáveis podem ser justificados. A fase boa, da “idealização e conquista”, contribui para fazê-la pensar “talvez ele não seja tão mal assim”, ou achar que, havendo um lado bom que é muito especial (pois idealizado), tudo bem, natural, haver também os ferimentos, a hostilidade, o ignorar, a depreciação *etc.* A percepção acertada de si e a percepção do que acontece em sua volta são faculdades extremamente importantes – e não é a toa que abusadores atacam exatamente isso em suas vítimas. Duvidar de si e da verdade dos fatos, da própria intuição, do próprio mal estar, da percepção de que está sendo desrespeitada *etc.* abre passagem para muitas formas de violência.

Na fase da conquista o narcisista idealiza o alvo, em parte porque precisa acreditar que atrai as melhores pessoas, então elogiar e valorizar a futura vítima é também assegurar-se de que ele é capaz. A depreciação vem, em parte, porque decepção é inevitável se a imagem que ele cria para o outro preencher é irreal. Ele tentará manter a vítima na linha desse ideal, mas qualquer deslize gerará frustração e isso dará um *tilt* na relação. Isso parece quase inofensivo, a idealização da pessoa amada costuma ser natural no início da maioria dos relacionamentos. O problema é que, nesse caso, devido à incapacidade de empatia do narcisista, a relação não poderá amadurecer, uma vez que a parte fundamental para uma troca afetiva real é a parte falseada. O papel que é idealizado para a vítima é uma armadilha, pois é o da devoção e adoração cega, o da permissiva capaz de viver uma vida emocionalmente miserável “por ele”. Uma pessoa com uma autoestima saudável provavelmente não se encaixará nesse papel facilmente ou, pelo menos, não por muito tempo. As pessoas chamadas empáticas permissivas são presas perfeitas para narcisistas porque para elas é natural, e quase obrigatório, colocar as necessidades do outro antes das suas. A disposição do empático para prover empatia sem analisar de forma crítica o contexto ou as intenções alheias, atrai narcisistas. Ainda assim, a empatia provida nunca será suficiente, o narcisista estará sempre testando suas fontes e querendo mais.

Ninguém tem o afeto de um narcisista, isso é uma ilusão. O que importa para eles nas relações afetivas é a função que o outro cumpre ao supri-los com material empático. Por isso a enorme facilidade que tem em substituir uma vítima por outras vítimas quando a fonte principal seca ou vai embora.

Na fase da idealização, a do “cobrir de amor” (em inglês, chamada de *love bombing*), a vítima compra a ilusão da “boa índole” deles. Eles usam a técnica de manipulação do “espelhamento” para

criar conexões com a vítima, devolvendo de forma mimética, porém convincente, a empatia que ela demonstra. Isso contribui para a ilusão de uma conexão afetiva que parece especial e genuína, mas que é arquitetada, pois eles apenas devolvem afeto simulando o que lhes é dado. Como a maioria das pessoas não tem conhecimento sobre esse distúrbio e não sabe reconhecer empatia fria (ou falsa), é fácil cair na ilusão. Essa empatia fria pode enganar inclusive pessoas não permissivas e empáticas, mas essas provavelmente não passarão no consequente teste de humilhação e os narcisistas não vão desperdiçar energia com elas para além do conveniente. O narcisista precisa fazer com que o máximo de pessoas acredite na ilusão, e muitas vezes investe num charme social que beneficia sua imagem. Porém, por mais atentos que sejam, narcisistas possuem limitações humanas que impedem que controlem tão absolutamente a percepção alheia quanto gostariam, e deixam escapar, para quem souber ver, alguns sinais de desconexão empática, mesmo durante a fase de conquista. No entanto, a vítima que é fisgada costuma estar tão envolvida a ponto de justificar esses deslizos a si mesma. A vítima muitas vezes pode ver esses sinais, mas optar por desconsiderá-los em benefício do narcisista. O esforço de conquista na primeira fase é levado muito a sério, pois precisam ganhar a confiança da vítima para quando chegar a fase da depreciação ela estar num ponto onde possa duvidar de si. Se ela confia tão cegamente no narcisista que a valoriza, quando for desvalorizada tenderá a achar que ele deve ter um bom motivo para isso ou, pelo menos, que trata-se de um mal entendido que mereça seu esforço para ser resolvido. Eles identificam a vontade da vítima de ser amada e a explora, então mesmo quando a sua intuição disser que há algo de errado com eles, ela racionalizará isso em benefício da ilusão. Por causa do “espelhamento”, ela sente provisoriamente que o narcisista realmente a vê e a aprecia. Ela irá valorizar esse encontro escolhendo acreditar que é especial para ele. Nessa fase da conquista ele pode ser extremamente generoso, dando presentes, tempo, e interagindo constantemente – e, com muita frequência, até exagerando nos elogios, lisonjeando e declarando muito precocemente seu amor. Tudo isso com a intenção de gerar a ilusão de uma conexão especial, importante, única.

Alguns narcisistas, normalmente os mais cerebrais e menos impulsivos, preferem não insultar a vítima diretamente. Preferem agir como se a vítima não importasse a serem abertamente agressivos. Na fase da depreciação e rejeição, usam o estoque dos pontos fracos da vítima e exploram isso ocultamente brincando com suas inseguranças e pisando em suas fraquezas. Podem ignorá-la ou se tornarem menos disponíveis ou furar combinações importantes ou mudar a forma de falar com ela (trocam o registro de fala para maior impessoalidade, ou são grosseiros, por exemplo). Podem parecer à primeira vista mal-entendidos justificáveis pois, isoladamente, essas variações de dedicação são comuns em qualquer relação, mas, no caso do abuso narcisista, são atitudes de depreciação deliberadas e programadas para ferir – o início de um teste para futuros abusos maiores. O não endereçar a grosseria ou o comportamento indiferente do narcisista diretamente (ou então cair fora imediatamente) quando isso começa a acontecer, significa que a vítima já está insegura, duvidando de si e com medo de perde-lo se falar o que está sentindo.

Essa forma de depreciação pode envolver críticas bem sutis ou a ridicularização de algo importante para a vítima. Pode também ser uma interrupção brusca da “rotina” que compartilham, ou da comunicação constante que vinham incentivando, muitas vezes sem motivo aparente. Seja como for, essa mudança é arquitetada para gerar insegurança e confusão. A falta de explicação para a mudança de tratamento é tão poderosa que algumas vítimas ficam ainda mais ligadas no abusador nessa fase, por não entenderem, e até... ao invés de se ofenderem com o descaso, quererem ajudar seus algozes que “devem estar passando por algo difícil”. Alguns narcisistas usarão essa pré-disposição altruísta da vítima para se passar por deprimidos ou inventar problemas, lançando pistas falsas para extrair o máximo de empatia e compreensão da vítima ao mesmo tempo em que testam o quanto ela aguenta o abuso. Não é incomum um narcisista, enquanto dá desculpas para não sair com uma vítima (principalmente a fonte primária) por estar deprimido,

sair com outras pessoas (fontes secundárias). A vítima fica engajada, querendo “resolver” o problema, sem saber exatamente o que é, e não percebe a maldade intencional do narcisista.

Narcisistas treinam o outro a não falar sobre coisas relacionais que importam, não questioná-los, não desafia-los. Instauram uma atmosfera de censura emocional, mesmo quando são muito falantes. Aliás, usam a falação para direcionar a narrativa, desviar para assuntos de menor importância ou jogar pistas falsas, colocar uma pessoa contra a outra etc., nunca para resolver uma questão do relacionamento abertamente com a pessoa que de fato participa desse relacionamento. Eles podem ouvir com atenção (até com prazer) quando o outro se mostra vulnerável, pois a afetação emocional alheia os interessa. Mas lidar com questões emocionais, estar vulnerável junto ou elaborar isso junto, não.

Por que alguém aceita esse tratamento, indiferença, desafeto, descaso, intimidação, provocação *etc.* e continua investindo na relação? Como já mencionado anteriormente, a vítima típica de abuso emocional está familiarizada com esse padrão. A maioria das vítimas teve vivências formativas que a fez equacionar amor com abuso (insegurança, inquietação, montanha russa emocional) desde cedo. Se a vítima passa a vida sem entender o que é abuso narcisista, é provável que ela passe a vida sendo abusada emocionalmente por diferentes narcisistas, pois repetirá cegamente o padrão afetivo doentio aprendido. É provável que a vítima confunda esse tipo de montanha russa emocional com sentimentos de apaixonamento pois, no mínimo, isso é sentindo como uma relação bastante intensa.

Os motivos alegados para a mudança de um comportamento no extremo do polo da adoração para o polo da depreciação não

importam. A mudança está prevista, pois faz parte do único modo como narcisistas se relacionam, explorando esses polos mesmo que sem alarde (alguns narcisistas fazem isso discretamente, sem drama exteriorizado). Nem todas as pessoas que oscilam de humor e atitude são narcisistas. Lembrando que comportamentos de oscilação podem acontecer por inúmeros motivos nas relações, e que pessoas capazes de empatia e amadurecimento emocional poderão se rever e desenvolver mecanismos para mudar esse quadro que não deixa de ser disfuncional. A diferença está no padrão fixo a partir do qual o narcisista opera e do qual, até onde sabemos, não consegue escapar, fazendo com que precisem ferir o outro para se sentir no controle dentro da relação.

O narcisista gosta que a vítima esteja sempre com a sensação de estar na “corda-bamba”, de modo que possa manipulá-la melhor. O ambiente escorregadio que arquitetam para validar a ilusão sobre quem são e conseguirem o que querem, envolve uma rede de pessoas. A vítima ideal precisa se sentir em risco o tempo todo, ameaçada em sua segurança emocional. Isso gera uma sensação frequente de desastre por perto. Ela estará sempre lutando para recuperar sua segurança emocional, mas sem entender de onde a insegurança vem.

Enquanto a vítima estiver em interação com o abusador sem a consciência do abuso, ela estará em risco, mas acreditando que o risco vem de outro lugar. Narcisistas fazem isso agindo (traindo, sendo injustos, etc.) muitas vezes através da falação (triangulando, contando mentiras, distorcendo fatos importantes, etc.) de modo a afetar o outro intencionalmente e negativamente. Causando insegurança, sofrimento, desconfiança, inveja, ciúmes, raiva, qualquer alimento emocional do tipo. Querem adoração mas também podem extrair prazer com a raiva do outro, pois isso significa que está conseguindo afetar a vítima. A única coisa que não podem suportar é serem descobertos em suas más intenções.

Quando a vítima entende o jogo da manipulação, ela tem a escolha de interromper o ciclo e o narcisista perde o poder. A violência outrora invisível começa a ficar nítida quando se consegue observar as ações e intenções do narcisista e não apenas se deixar levar pelas palavras e provocações emocionais.

A partir do momento em que vítima recupera o controle sobre sua própria saúde emocional, ela passa a ter escolha, ela pode deixar de fazer o papel da vítima.

PARTE 2:

O PAPEL DO EMPÁTICO PERMISSIVO

Já deve estar claro que não à toa que os chamados empáticos são os alvos favoritos de narcisistas. De forma bem simplista: narcisistas tiram dos outros, enquanto empáticos (permissivos, e por vezes, empatas - pessoas sensíveis e muito capazes de se colocarem no lugar do outro) são doadores. Os chamados empatas, quando não compreendem ou administram bem essa capacidade, essa abertura emocional, podem se colocar em situação de serem facilmente dominados, correndo grande risco de se envolverem em relações abusivas (inclusive com narcisistas, mas não apenas). A facilidade de empatas se afetarem emocionalmente e se colocarem no lugar de cuidadores pode fazê-los especialmente atraentes para narcisistas, principalmente se estes estão com seus mecanismos de autodefesa fragilizados.

Numa relação de abuso emocional com uma pessoa narcisista, os empáticos são também chamados em inglês de “*enablers*”, tradução: os que “permitem” ou “tornam possível” (o abuso). É preciso sempre afirmar: nenhuma pessoa tem culpa de ser vítima de uma relação abusiva. É provável que o adulto empático não tenha tido escolha na infância/adolescência, não tenha tido consciência do abuso enquanto este ocorria, e que houvesse uma naturalização do abuso em seu meio. Levemos em conta também a escassez de informação sobre saúde emocional e de redes de apoio acessíveis, que começam a surgir, porém ainda pouco difundidas e, às vezes, pouco instrumentalizadas para lidar com abuso narcisista. De qualquer modo, adquirir consciência sobre o ciclo de abuso (e sobre

o fato de ser uma parte viabilizadora deste ciclo) significa adquirir também maior poder para interrompê-lo.

Ao contrario do que se sabe sobre narcisistas – que são emocionalmente “atrofiados” – os empatas são pessoas de grande capacidade de resiliência, transformação e amadurecimento emocional, uma vez que se conscientizam sobre esta dinâmica nociva. Seu desafio é comumente lidar com sua sensibilidade expandida e conseguir ver criticamente as tensões de poder que se dão nas relações interpessoais. Trata-se de se “desembolar” emocionalmente do outro para examinar as intenções e ações em jogo. Do outro, claro, mas também, e principalmente, as suas próprias intenções e ações. Para isso é importante se ver com justeza, pois sem isso, suas necessidades e desejos serão sempre atropelados pelas necessidades e desejos alheios. O emocional de um “*enabler*” (empático/permissivo) é condicionado muitas vezes para dar conta do convívio com narcisistas desde a infância, se submetendo aos abusos, manipulações, chantagens, invasões de privacidade ou negligencias etc., sem conseguir apontá-los.

Por mais identificada que a chamada “vítima” esteja com esse papel, este não é algo essencialista e engessado. O papel da vítima permissiva pode ter sido reiterado ao longo de anos, talvez décadas, mas não precisa ser uma condição que definirá alguém como vítima para sempre. A consciência do abuso pode ser um disparador para que a pessoa empática se conheça melhor e desenvolva recursos para deixar de se colocar (ou ser colocada) nesse lugar.

Segundo o escritor Scott Bassett, a luta contra narcisistas não se ganha atacando, mas sim sendo forte e trabalhando o auto respeito. Essa aposta é na amplificação da consciência da ex-vítima sobre saúde e abuso emocional como modo de elaborar o passado e estar

forte para não permitir mais que esse ciclo se repita em suas relações. É muito mais difícil reconhecer o que não é devidamente compreendido. Assim como para aprender a ler é preciso aprender o alfabeto, ou serão apenas um monte de letrinhas agrupadas, para reconhecer o abuso emocional narcisista é preciso aprender a ler os mecanismos de manipulação e o padrão emocional dos narcisistas – e principalmente, aprender a se ver nos diferentes contextos e validar suas próprias necessidades. Dar linguagem ao que se sente e se vivencia.

O conhecimento sobre narcisismo permite dar sentido a estresses e dores que não estão, e nunca estiveram, equacionadas com amor, e que não precisam dominar as relações afetivas. Desnaturalizar o abuso é um passo importante para a transformação. Além do mais, como o abuso narcisista envolve manter a vítima engajada numa ilusão, superar essa falta de clareza do que está acontecendo e gerando sofrimento intencional, é fundamental para adquirir uma percepção de si mais acertada. Em algum momento do processo, a ex-vítima precisará entender sua própria história para, assim, ter a chance ficar em paz com ela, deixa-la para trás e criar algo melhor para si.

Do ponto de vista do empático, essa jornada de compreensão dos mecanismos de abuso emocional pode se assemelhar, num primeiro momento, à uma busca incessante por entender o outro, no caso o narcisista – como pensam, o que sentem, o que não sentem, etc.. De certa maneira, é possível desenvolver muitas hipóteses sobre o outro (o tal abusador) e até algumas premissas que auxiliam na desvinculação da relação abusiva. Mas o foco mais potente, em última instância, será sempre um retorno a si mesmo. O trabalho sobre si é fundamental para qualquer transformação saudável. E desviar o foco do narcisista (ou de quem quer que seja) para olhar para si mesmo é a tarefa mais fundamental para pessoas permissivas que estão acostumadas a não se ver, não validar as

próprias necessidades e não colocar limites saudáveis em suas relações interpessoais. Uma das tendências da pessoa empática é focar demais nos outros (nos sofrimentos, questões, solicitações dos outros) e não conseguir se colocar no centro de sua própria vida. Em algum momento do processo ela será convidada a entrar na jornada do autoconhecimento. Para sair do lugar de vítima, ela deverá se responsabilizar pela validação de suas necessidades pessoais, entender qual o seu papel no ciclo abusivo e como sua dificuldade de se colocar em primeiro lugar contribui para que seja tão fácil para um narcisista ocupar um espaço que é seu (esse espaço significa ser o centro da própria vida, sem se desculpar).

Entender o estrago que narcisistas fazem na vida dos outros costuma ser um despertar doloroso suficientemente grande para que ex-vítimas entrem em processos de recuperação de sua saúde emocional e de transformação. Querer genuinamente saber a verdade e melhorar é uma qualidade comum em empáticos. Boa parte do chamado “poder de cura” está no simples fato de haver uma predisposição genuína em direção a saúde bastante instintiva. Esse tipo de sobrevivente costuma procurar a verdade, e com todos os acidentes de percurso, quando percebe a ilusão narcisista se depara também com o enorme poder que pode ter uma canalização da energia empática mais equilibrada.

Aprender a usar a capacidade empática a seu favor faz parte dessa jornada. É possível ver o sofrimento do outro, inclusive o do narcisista, mas não se deixar enganar, escolhendo não ser um viabilizador da doença alheia. Permitir o abuso às custas da própria felicidade e do auto respeito não cura o sofrimento de ninguém e só fortalece o abusador em seu aspecto mais nocivo. Aprender a tornar o abuso menos possível pode ser uma tarefa sem fim, mas costuma ficar cada vez mais fácil com o tempo. Para um processo de fortalecimento é útil reconhecer também quais costumam ser os pontos fracos encontrados em empáticos que se encontram

despotencializados. No próximo tópico estão algumas tendências de empáticos permissivos que os fazem abrir mão de seu próprio poder.

CARACTERÍSTICAS DE PESSOAS EMPÁTICAS EM DESEQUILÍBRIO

[Dificuldade em dar limites]

Não conseguir dizer “não” com clareza (e, por vezes, sem perceber quando é imperativo dizê-lo) pode colocar o empático em situações perigosas nas quais é forçado a ceder à algo indesejável e, ao mesmo tempo, sentindo-se culpado por não ter sido capaz de ser firme no seu “não”. Na relação com o narcisista isso facilita a “projeção”, uma técnica de manipulação onde a vítima sofre a agressão e é ao mesmo tempo acusada de ser a agressora. Além de permitir, é claro, uma série de atropelamentos de suas decisões, tempo, necessidades, desejos, privacidade, *etc.*

A facilidade de colar na emoção do outro e não saber onde se deve parar (o que faz com que o empático seja alvo fácil de intoxicação emocional) é também um sinal de falta de limite. Ver as necessidades dos outros antes de ver as suas próprias indica uma falta de contato consigo mesmo que, quando ligado nas emoções alheias gera um embaçamento dos próprios parâmetros.

Há também uma falsa crença que atrapalha muito o empático mais imaturo: a de que colocar limites no que se pode/quer doar ao outro (de tempo, energia, dedicação etc.) é algo feio. É possível

colocar limites firmes com gentileza. Um interlocutor que o respeita, respeitará também os seus limites, mesmo que isso o frustrar momentaneamente. Frustrar o outro de vez em quando também não é um crime, faz parte da vida e de qualquer dinâmica saudável. Talvez exatamente pelo convívio com narcisistas, o empático tenha aprendido desde cedo que deve evitar decepcionar os outros a qualquer custo, o que gera uma pressão irreal e desnecessária sobre si.

Até mesmo ao ser generoso, quando se quer dizer “sim”, é importante que esse “sim” não seja dito por inércia ou incapacidade de dizer “não”, mas por estar escolhendo honestamente o que pode e não pode dar, o que quer e não quer dar. Escolher e dar de um lugar bom para si é um exercício gratificante e muito mais emocionalmente responsável consigo mesmo e com os demais.

[Não conseguir receber]

Muitos empáticos agem como se fossem uma fonte inesgotável de doação para os outros, mas tem dificuldade de receber. A pessoa empática permissiva é capaz de ouvir os desabaços alheios por horas a fio, mas tem extrema dificuldade de tirar três minutos dos seus interlocutores para falar de si. Muitas vezes suas qualidades de ouvinte são valorizadas, mas ser depósito da ansiedade do outro é bem diferente de ouvir o outro de um lugar generoso onde se está também sendo visto e validado.

Se há uma noção clara do que significa troca afetiva, uma equidade no dar e receber, quando sinais de abuso começam a acontecer (e, tratando-se de narcisistas, eles aparecerão), a

percepção dos mesmos é mais rápida e pode-se agir de modo a não entrar num ciclo de abusivo.

Saber pedir o que se quer é um outro lado da moeda dessa mesma questão. O exercício de afirmação das próprias necessidades e vontade pode ser difícil para o empático, mas sem aprender a desenvolver isso ele terá poucas chances de criar simetrias em suas relações interpessoais. Não só aprender a receber, mas aprender a comunicar o próprio desejo, sem drama e de forma simples, por direito e dever consigo mesmo de fazê-lo, é um recurso extremamente importante.

[Auto isolamento e perda da saúde social]

É natural que pessoas sensíveis que são abusadas emocionalmente, instintivamente se recolham quando sentem que não é seguro sentir certas emoções em determinados lugares ou com determinadas pessoas. Isso pode limitar a vida de um empático que não aprendeu a se proteger em diferentes aspectos. Além de ser algo que o abusador incentivará, mesmo que indiretamente, pois pode significar mais disponibilidade do empático para ele, significa também menos chance para o desenvolvimento de relações com outras pessoas e menos probabilidade de “escape” através de redes de suporte afetivo para a vítima. Quando uma pessoa sente que precisa se proteger, mas não identifica exatamente do que, é provável que se “proteja” de tudo, se fechando em demasia (mesmo que não em todas as áreas da vida ao mesmo tempo, pode ser só a romântica, só a sexual, só a das amizades, só a social, só a profissional *etc.* ou uma combinação de algumas). Porém, quando a vítima se fecha e, ainda por cima, a pessoa que tem mais próxima de si é narcisista (em casa ou em qualquer convívio estreito), ela estará se sabotando duplamente. Por outro lado, alguns empatas

realmente precisam de tempo sozinhos para se refazer energeticamente e isso é algo benéfico e deve ser respeitado. O importante é discernir o tempo saudável sozinho do tal medo do mundo externo por conta do abuso emocional. No segundo caso, a pessoa não está satisfeita sozinha, ela sente que ficaria melhor em contato com outras pessoas (amigos, romances, colegas de profissão), mas se sente acuada e se isola.

Há ainda o fato de que tudo que tiver a ver com o bem-estar da vítima, o narcisista tenderá a odiar e querer destruir (mesmo que isso não esteja em sua fala, estará em suas ações). A alegria, o prazer e a saúde emocional alheia são intoleráveis para os narcisistas. Tudo que é vital para o outro mas que não beneficia o narcisista, direta ou indiretamente, o fará reagir em oposição. Por exemplo: eles podem sabotar a saúde social da vítima, minando seus círculos afetivos, fazendo intriga, falando mal das pessoas que gostam dela (às vezes de modo sutil, mas incitando que ela concorde), colocando colegas profissionais contra ela etc., às vezes através de suposições inventadas para causar desconforto e ferimento – podem não falar diretamente para ela não ir em tal e tal lugar encontrar pessoas, mas fazer ela se sentir mal ou culpada de ir. Fica a sensação de que há complôs e agendas escondidas e fofocas entre todos na maior parte do tempo e isso mina a vontade da vítima de estar em certos ambiente ou, pelo menos, não permite que ela transite à vontade neles.

Como vimos anteriormente, o narcisista sabe transferir a insegurança dele e sentimentos mesquinhos aos outros através de triangulação. Um ambiente em que as pessoas são abertas umas com as outras não existe na presença de um narcisista. Eles envenenam as relações, invariavelmente. Criam um ambiente caótico, muitas vezes hiper controlados, onde todos se ressentem, e, idealmente, de forma velada de modo que conversar e resolver questões emocionais fique mais difícil. Os ódios quando velados e

criados por meio de fofocas disparadas pelos narcisistas, podem fazer uma pessoa se sentir alfinetada por outra sem que ele fique em evidência como causador. Esse é o tipo de ambiente (familiar, de amigos, amoroso, de trabalho) onde o narcisista consegue melhor atuar machucando os outros sem ser percebido.

Pode parecer pesado demais, notar as maldades e ainda assim transitar nos meios onde narcisistas atuam. No entanto, na medida em que se começa a identificar os mecanismos do abuso, fica muito mais possível transitar socialmente e não morder as iscas dos narcisistas. Querer desmentir tudo para todos e desmascarar o narcisista costuma ser perda de tempo e energia. O narcisista adora atenção e pode usar essa tentativa de desmascaramento para inverter as acusações. O fortalecimento de si é a chave para apostar apenas nos vínculos que valem a pena. Idealmente, com o tempo e maturidade, o empático que consegue estar firme em suas ações éticas colhe a confiança dos que importam, sem perder energia com os que não. Porém, não há regra geral e sabemos que, infelizmente, algumas vezes o abuso ultrapassa a esfera da emoção. Às vezes os danos causados pelo narcisista e o perigo que se separar deles representa são grandes demais e é preciso brigar na justiça, acionar outras instâncias e inclusive redes de apoio onde o silêncio não trará proteção. Mesmo assim, o fortalecimento de si e o discernimento, escolher o que falar ou não e como, para quem, será uma chave importante.

Não é recomendado chamar um narcisista de “narcisista”, pois eles tem pavor da própria doença e até, muitas vezes, não são tão conscientes assim dela, mas invariavelmente irão se enfurecer tentando destruir o acusador (de forma aberta ou velada). Mais eficiente é saber identificar e expor as ações e fatos abusivos concretos caso seja preciso um enfrentamento, de preferencia de cabeça fria, sem lhes dar material emocional.

Muitas vezes as vítimas passam a acreditar que ninguém mais será capaz de amá-la, alguns abusadores chegam a verbalizar isso à elas, mas pode também ser uma consequência dos danos a sua auto estima. Isso é grave pois, além de fazer a vítima ter muito medo de perder o seu algoz, significa também que ela passa a acreditar que sua chance à felicidade deve estar sempre atrelada a alguém externo e não nela própria.

Por mais perversas que sejam as armadilhas do narcisista para isolar a vítima, salvo casos muito extremos, elas só funcionam por que em alguma instância a vítima também aceitou abrir mão de uma parte de importante de sua vida.

[Auto crítica exagerada]

Narcisistas costumam equacionar erro com humilhação e quando a pessoa empática convive com eles, aprende a se autocensurar de maneiras nada saudáveis. Poder errar, mudar, tentar de novo faz parte do desenvolvimento natural de qualquer habilidade. Entender o valor das tentativas, mesmo quando estas não dão certo, torna o aprendizado mais saudável. Significa que se está saindo do lugar, se desenvolvendo e aprendendo com o risco, erros e acertos.

A crítica interna, a espontaneidade travada e o sentimento de inadequação podem atormentar empáticos que se encontram em situação de abuso. Essa dúvida de si também limita sua capacidade de auto defesa, de expor o abuso quando ele acontece, de assumir uma postura firme com auto respeito, de enfrentar, de arriscar também diante da possibilidade de desagradar falando o que pensa.

[Insistir na conversa honesta com narcisistas]

Empáticos costumam acreditar na resolução dos conflitos via diálogo e conversa honesta, que de fato são exercícios inter-relacionais importantíssimos em varias esferas da vida, e habilidades dignas de serem sempre aprimoradas e usadas em prol do bem comum. Com o narcisista, no entanto, isso não funciona. A necessidade de conversa aberta e honesta para resolver problemas relacionais e, em especial, a necessidade de chegar a um consenso, costumam prejudicar o empático quando a relação é com narcisistas, pois a premissa relacional destes é a de enganar e manipular o outro através da comunicação. Logo, tentar agir abertamente com um narcisista é dar chance para cair repetidas vezes no *looping* abusivo deles. Como jogam com a percepção alheia, é preciso muita tenacidade para não cair nas armadilhas. É bem sintomático numa relação com um narcisista estar sempre na dúvida e não conseguir apontar para problema com clareza por algum tempo. Eles agem de maneira que, quando o outro consegue flagrar sua má intenção, em seguida será manipulado de modo que duvide de si.

O que é provável que aconteça numa relação onde uma pessoa está se colocando de forma vulnerável em um diálogo com uma outra que se alimenta da exploração emocional alheia, é justamente o abuso. Pode-se até ter a impressão de que alcançou alguma coisa junto numa conversa, mas o narcisista usa esse espaço apenas para sondar os pontos fracos do outro e planejar um bote, e, dependendo do estado da vítima, para deixá-la mais confusa e insegura.

Narcisistas não tem palavra, eles podem chegar a qualquer acordo de boca, pois internamente não estão comprometidos. Usam

o espaço do diálogo para manipular.

Não é demais reforçar que, principalmente quando se tem certeza de estar numa relação com um narcisista, falar da doença deles diretamente para eles não é recomendado. Tudo indica que um diálogo sobre isso seria desastroso. Alguns narcisistas podem se tornar perigosos, pois juntando a falta de capacidade de processamento de emoções com o medo que sentem de que haja mesmo algo de errado com eles e de que os outros saibam disso, instintivamente vão querer destruir quem os confronta. De todo modo, para alguém que está sendo vítima de abuso numa relação com um narcisista ou com outro tipo de abusador, o indicado a essa pessoa é focar primeiro em sua segurança e a dos seus dependentes (filhos crianças ou adolescentes, por exemplo), dar um jeito inteligente de se distanciar sem dar material emocional para o abusador, procurar uma rede de apoio, parar a comunicação com o narcisista se possível ou, pelo menos, parar de reagir emocionalmente à eles ou na frente deles. Usar a técnica da “pedra cinza” (*grey rock*) pode ser útil, esta consiste em interagir com o mínimo de afetação emocional, respondendo com educação distante quando possível, até conseguir uma separação efetiva. Cada caso é um caso e a vítima terá que avaliar suas circunstâncias e urgências, focando primeiro na segurança imediata e depois no seu bem-estar mais amplo a médio ou longo prazo.

[Tomar o outro por si]

O empático pode cair na armadilha de achar que todos agirão com os mesmos valores que ele. Esse ponto está ligado ao anterior, mas aqui a reflexão enfoca também nos problemas de estar embolado na emoção do outro e achar que sente o que as outras

peças sentem, se tomando como referência e parâmetro para medir o que se passa com o outro.

Um dos problemas que um empático ainda imaturo e sem discernimento crítico pode ter, é pressupor que sabe exatamente não só o que o outro sente mas quem ele é, projetando seus próprios valores. Assim ele não só se ressentirá com frequência como também falhará em ver os sinais que dizem que é quem por trás dessa projeção. Esse modo de agir também facilita o “espelhamento”, a técnica de manipulação usada por narcisistas.

[Querer agradar sempre]

Esta é uma característica típica de pessoas codependentes e fáceis de serem abusadas emocionalmente. “Fazer o bem” e “querer agradar sempre” são coisas bem diferentes que podem ou não andar juntas. Querer agradar facilita muito o trabalho do narcisista, pois qualquer sinal de frustração, raiva ou ciúme que ele dê, o empático tenderá a responder se desdobrando para fazê-lo se sentir melhor (mesmo quando isso prejudica o empático). O narcisista logo entende o poder que tem e manipula a vítima que vai se atropelando para agradar o narcisista quando este assim deseja. O narcisista ganha então o poder de criar conflitos, às vezes sem nenhum fundamento, e fazer o empático se esforçar para deixar “tudo bem”. Assim, sempre haverá cargas altas de trabalho emocional para o empático fazer, e a relação codependente assimétrica estará estabelecida.

Se colocar em primeiro lugar (estar em contato com o próprio desejo e prioridades) e aprender a conviver com o desagrado do outro, são lições importantes para transformar essa condição do

agradar desenfreado. Adquirir o equilíbrio de, ao reconhecer as vontades do outro, também se ver, escolhendo o que quer e não quer fazer para supri-las, é importante inclusive para a identificar as chantagens emocionais com clareza e dizer “não” a elas, ao invés de ser pego na culpa e ceder sempre. Entender que o próprio desejo importa (que não é só porque você *pode* abrir mão do seu desejo que você *deve* fazê-lo, “não querer” é motivo suficiente para dizer “não”), e, entender que as frustrações ou ciúmes dos outros são parte da responsabilidade de processamento emocional intransferível deles – pode fazer muita diferença para saúde emocional e relacional.

É possível dizer “não” com empatia. Lembrar disso ajuda a sair do sentimento de obrigação e conectar-se com a responsabilidade que envolve comprometer-se com o “sim” ou o “não” a partir do lugar de *poder de escolha*. Muitas vezes há mais do que duas possibilidades entre um “sim” e um “não”, além do que, nem sempre é preciso responder na hora, pode ser que pedir um tempo para pensar seja importante antes de se comprometer.

Quem nunca ouviu que “dar sem ter para dar, torna o outro um ladrão sem que o outro saiba”? Independentemente de se tratar de uma relação abusiva, em qualquer relação afetiva é preciso poder dizer “não” e se sentir seguro. Um empático acostumado com relações abusivas é capaz de ativar essa necessidade de agradar em todas as suas relações, em especial com as pessoas que ama e quer bem, e isso não é justo nem com ele nem com ninguém.

Ninguém consegue dar mais do que tem. O tempo, por exemplo, é um recurso precioso, e todos deveriam ter o direito de escolher como melhor usá-lo. Sem um fluxo de energia sustentável fica difícil ter agência no mundo. Nossa sociedade já massacra

suficientemente este nosso recurso, isso não deve ser atropelado também nas nossas relações afetivas. É importante aprender a defender e manter o próprio campo de força vital saudável, tentando proteger um tempo para si no dia-a-dia, e não só quando se somatiza tanto a ponto de adoecer.

[Necessidade de cumplicidade na resolução]

A pessoa empática costuma precisar que todos estejam na mesma página que ela para que então ela consiga virar a página. Ela não quer simplesmente cortar uma relação sem que consiga dar explicação e ser compreendida. Porém, narcisistas propositalmente não deixarão que a vítima resolva e feche a questão. Ou tentarão dissuadi-la durante a conversa ou inverterão a situação, acusando-a injustamente, por exemplo, e interrompendo a comunicação de modo que a vítima sinta que ainda existem pontos a serem discutidos para que tudo “termine bem” ou termine de forma “justa”, e acaba mantendo assim sua energia ligada ao abusador. Com narcisistas nada termina bem a não ser que seja nos termos deles. Narcisistas não querem o bem-estar alheio, principalmente quando estão perdendo. Simplesmente não oferecem ou colaboram para uma resolução que faça alguém, que não eles mesmos, se sentir melhor – principalmente quando sentem que podem ser abandonados. O narcisista nunca assume a responsabilidade pelos males que causa. O empático, para sair de uma relação de abuso, precisa conseguir largar esse episódio sem resolução, sem conversa final satisfatória.

No entanto, quando a vítima já sabe estar lidando com um narcisista, ela não vai parar para explicar isso para ele. Ela vai procurar uma maneira segura de cortar a relação ou de se afastar ao máximo. A sobrevivente consciente provavelmente não ficará

presa na fase da busca de resolução negociando com a doença alheia, mesmo que ela tenha dúvidas e recaídas. Quando alguém realmente vê o narcisismo alheio, costuma reconhecê-lo, e seu instinto guia o caminho para que se livre do abusador. O problema é que muitas vezes os sinais de alerta são ignorados e demora-se na relação abusiva na esperança desta não ser tão mal assim...

[Ignorar os sinais de abuso]

Não querer ver a verdade como estratégia de proteção emocional pode significar colocar-se em grande risco. É preciso alguma pré-disposição para ver a verdade, mesmo que esta doa, e confiança na própria capacidade de transformar e superar essa dor. A maioria das pessoas que sai de uma relação abusiva depois de algum trauma extremo, diz ter tido vários sinais e alertas ao longo dos anos antes da situação chegar a esse extremo, mas os ignorou. A vítima se convence de que tais sinais são besteiras, até a situação eclodir.

Uma das técnicas ensinadas a pessoas em situação de abuso é a de registrar por escrito, num diário, os fatos abusivos, descrever a situação, o que foi feito e dito, e como ela se sentiu. Isso é útil porque, no caso do abuso narcisista, o *gaslighting* e a modificação da narrativa por parte do abusador é frequente. Esse termo *gaslight* significa manipular uma pessoa psicologicamente de modo que esta passe a duvidar de si. O manipulador distorce os fatos e convence a vítima de que ela está “errada” ou “confusa” ou “desequilibrada”, podendo até acusa-la de “louca”, “maluca” etc., enquanto mente deliberadamente para ela. Mantendo um registro dos fatos, a vítima poderá confirmar, nem que seja só para si mesma, o que ocorreu e estará numa condição menos manipulável. Recomenda-se também salvar os registros (quando há registros) do abuso narcisista em

mídias como mensagens, emails, áudios, etc. pois, dependendo do desenrolar e da gravidade situação, a vítima poderá precisar de provas no futuro para se defender juridicamente, por exemplo. Tudo isso, e também, talvez principalmente, confiar no próprio instinto.

Ignorar os sinais também leva a uma relativização ou até negação do abuso. O narcisista não é uma coisa só. Isso pode ser verificado no ciclo de abuso típico que oscila entre dois polos contraditórios – ele é cruel, mas também sabe ser extremamente generoso conforme lhe convém – ele manipula com essas duas faces. O empático comumente fica refém da melhor parte que testemunhou do narcisista, que é a parte da “adoração”, pela qual desenvolve tamanho afeto e apego que tenta negar: (1), a fase cruel da “depreciação” ou “descarte”; e (2), que ambas as fases são parte da manipulação que a coloca numa montanha russa emocional e a deixa extremamente afetada pelo abusador.

[Ser impressionável]

Isso contribui para que se acredite no que os outros digam sem muito discernimento, podendo cair em fofocas manipuladoras, querendo genuinamente se defender sem perceber quando se trata de uma armadilha para afetá-lo, ou quando o narcisista está o provocando de propósito para vê-lo sofrer. Empáticos são, por conta disso, alvos de engajamento emocional fácil. É preciso, portanto, tentar perceber as forças em jogo mais criticamente, criar distâncias, se ver, ver o outro, pensar na responsabilidade que se tem diante de dizeres que envolvem terceiros, sem tomar prontamente a versão do narcisista (ou a de qualquer manipulador) como absoluta. Entender a própria ingenuidade é um passo importante para um amadurecimento emocional. Esse ponto só pode ser enfrentado através da consciência dessa tendência de se impressionar e se

afetar facilmente. Pode ser útil aproveitar essa conscientização para não deixar que ninguém pague as suas relações com terceiros, e não se sentir na obrigação de se explicar a qualquer provocação para os outros.

[Aprende e acredita que é feio julgar]

Esse ensinamento é perigoso, pois percepção e discernimento são recursos fundamentais – é possível julgar sem ser injusto, aliás para ser justo é preciso necessariamente julgar. Para julgar bem é preciso desenvolver discernimento crítico, analisar a situação como adulto (nem sempre tendo que verbalizar tudo ou chegar a conclusões fechadas) e se responsabilizar por abrir ou fechar a guarda e para quem. É uma estratégia humana primitiva de sobrevivência. Tais faculdades são importantes também quando se tem a responsabilidade de proteger outras pessoas (como crianças e adolescentes sob seus cuidados, por exemplo).

[É facilmente pego na culpa]

O empático permissivo é capaz de ter medo de machucar quem está lhe machucando se ousar manda-lo parar. Odeia se sentir em dívida com o outro e torna-se facilmente um alvo de chantagem. É comum que, mesmo depois de ter entendido os estragos que um narcisista causa, fique sofrendo para dizer “não” ou se afastar do abusador por não querer “machucá-lo”. Ser afetado facilmente no sentimento de culpa colabora para que a manipulação e a chantagem emocional sejam eficazes, inclusive permitindo que o narcisista transfira a responsabilidade por suas faltas para o empático que, sob pressão e na ânsia de querer que “tudo fique bem”, é capaz de pedir desculpas pelo que não fez.

Uma das maneiras que abusadores induzem a culpa é exigindo que a pessoa que diz “não” a eles lhe dê muitas justificativas. É bom lembrar que justificar-se é uma opção, não há nada que obrigue que um adulto não interditado se justifique para outro sobre o que não o diz respeito. É natural justificar-se até certo ponto em nome de alguma gentileza e boa convivência, mas não há nada de errado em manter limites firmes quanto ao que não se quer compartilhar.

É provável que, também dentro da família nuclear, o empático tenha sentido a pressão tanto da chantagem de narcisistas quanto de outros empáticos (por exemplo, uma mãe que simplesmente quer que “fique tudo bem” e solicita que o filho seja colaborativo e não reaja diante de abusos do pai). Na verdade, isso prova que ambos narcisistas e empáticos podem atropelar os limites dos outros, apesar das intenções e agendas diferentes. Nesse caso a mãe empática funciona como *enabler*: a que permite ou facilita (o abuso), mesmo que inconscientemente. O preço que se paga para não desagradar os outros, no contexto das relações narcisistas é a própria felicidade ou até um bom tempo de vida e energia desperdiçadas.

[Querer “salvar” os outros]

O altruísmo excessivo ou distorcido leva o empático a fazer grandes sacrifícios para ajudar os outros, às vezes prejudicando a si mesmo (em contraste com o narcisista, que é capaz de prejudicar imensamente os outros em benefício próprio).

Narcisistas querem alguém por perto que seja capaz de fazer tudo para eles, e a pessoa empática que quer salvar todo mundo será um alvo perfeito. A pré-disposição para entrar em relações

assimétricas onde dá-se muito e recebe-se pouco ou nada, é uma armadilha para o empático em diversas esferas da vida. Empáticos tendem a se envolver num contrato emocional silencioso (não verbalizado) onde sentem que devem a própria vida para proteger o narcisista e é cobrado, de muitas maneiras sutis pelo narcisista, nesse lugar, ao longo da relação – como se a pessoa empática fosse a mãe de um bebezinho (o narcisista), mesmo quando se trata de dois adultos.

Não é demais alertar ainda sobre as reações típicas de vítima empáticas que, ao se conscientizarem sobre abuso narcisista, querem ajudar outras vítimas mesmo quando isso significa meter os pés pelas mãos: o processo da própria recuperação após o abuso emocional já é por si só extremamente demandante e leva tempo. Apressar-se e se colocar como “salvador” de outros empáticos pode ser desastroso. Há ainda o fato de que nem toda vítima se sabe vítima e está pronta ou quer que alguém se intrometa na relação dela com o narcisista. Principalmente na fase de fascínio, é quase impossível uma vítima aceitar ouvir alguma coisa negativa sobre o narcisista com o qual ela está envolvida. Tentar intervir costuma gerar mais confusão e pode até aumentar o risco para a vítima que se pretende “salvar”. É claro que deve-se considerar caso a caso, não há regras. Não dá para descartar a possibilidade de haver casos específicos onde uma intervenção rápida se faça necessária para tirar alguém de uma situação mais grave, mas deve-se considerar também que existem muitas maneiras de demonstrar abertura para ajudar alguém sem dar início a uma intervenção não solicitada. Manter uma abertura na medida certa (mesmo que sutilmente, cada caso é um caso) para pessoas possam precisar de ajuda, faz com que elas possam vir no tempo delas, mesmo que demore. O principal aqui é reconhecer que o papel da pessoa que tem que “salvar” é irreal, além de revelar negações quanto aos próprios problemas que se deve encarar.

[Pouca consciência sobre saúde emocional]

Esse problema não é individual, ou das pessoas empáticas em particular, mas de uma sociedade que atropela esse aprendizado sagrado. Culturalmente estamos muito mais aptos a considerar a saúde física e, dependendo do contexto, até espiritual, mas raramente somos criados atentando para nosso corpo emocional. Aliás, a frequente separação da emoção da categoria “saúde” ou “corpo” gera muitos prejuízos.

Isso contribui para que as emoções sejam frequentemente desconsideradas, censuradas ou colocadas na caixinha da subjetividade ou da abstração como algo sem concretude. Além do que, nossa falta de contato com emoções básicas e conhecimento sobre seus processamentos nos torna vítimas de exploração emocional também num nível macro, por exemplo através de propagandas que as usam de forma perversa, disparando gatilhos para que compremos de forma incessante, etc.. Ou seja, o campo das emoções é central para nossa saúde, e é terrivelmente explorado de modo que ou não percebemos ou que percebemos mas naturalizamos essa exploração.

MEDIDAS INDICADAS PARA O PROCESSO DE CURA DE SOBREVIVENTES DE ABUSO NARCISISTA

[“Contato zero” (*zero contact*)]

Esta medida autoexplicativa é não só a mais indicada, quanto a considerada para muitos autores a única maneira de se libertar de uma relação narcisista devido a natureza possessiva, de controle e manipulação (explícita ou sutil) da mesma. Idealmente, o sobrevivente do abuso deverá cortar as relações com o narcisista e permanecer sem nenhum contato com o abusador. No entanto, isso é mais fácil para alguns sobreviventes do que para outros.

Não querer mais estar próximo de qualquer pessoa para proteger/refazer a própria saúde mental emocional é um direito existencial. Nem parceiro romântico, nem amigo ou família pode obrigar alguém a se autodestruir em “benefício” deles ou por qualquer outra pessoa. Porém, cada caminho é um caminho, e cada sobrevivente de abuso saberá o que é possível e mais saudável a ser feito a partir de seu contexto particular. Quem tem filhos narcisistas ou divide a guarda dos filhos com ex-marido/ex-esposa narcisista, por exemplo, às vezes relata ter que negociar esse distanciamento sem totalmente cortar o abusador, mas criando limites fortes.

[“Pedra cinza” (*grey rock*)]

Esta técnica consiste em adotar um comportamento, diante do narcisista, de não afetação emocional, não mordendo as iscas de provocações negativas de raiva, medo *etc.* ou positivas, de manipulações via elogios e tentativas de reconquista *etc.* que ele joga. O objetivo é retirar o poder do narcisista de afetar através da emoção, não deixar que tenham acesso a vulnerabilidade da vítima.

O narcisista precisa de suprimento emocional do outro, se a vítima para de oferecer isso ele eventualmente terá que procurar

outra pessoa para conseguir esse suprimento (como na lenda dos vampiros com o sangue). Assim, ele poderá desistir, com o tempo, da vítima que não o satisfaz mais.

Essa é a técnica principal para quem é obrigado a lidar com narcisistas em algum grau além do desejável e não quer proximidade. Serve para ambientes de trabalho, amizades, família *etc.* As respostas podem ser até educadas, porém sem perder o fator do distanciamento emocional. Sendo um colega de trabalho, por exemplo, pode-se responder profissionalmente, ser ágil quando necessário, mas não deixar que a comunicação no trabalho vire pessoal.

Da mesma forma que qualquer dica ou técnica descrita aqui, a “pedra cinza” varia de contexto a contexto, e só a vítima-sobrevivente poderá avaliar quando e como usá-la a partir de sua situação. Quando é possível usar a “pedra cinza” ou quando é necessário se colocar com firmeza diante de alguma injustiça é algo que só a pessoa implicada pode saber. De toda forma, mesmo no enfrentamento (raramente indicado, mas que em casos de exceção pode ser necessário), o distanciamento emocional da crise pode ser útil para se colocar com mais firmeza.

Porém, cabe uma alerta quanto a técnica da “pedra cinza”: quando se pensa em ter uma vida boa, pode-se imaginar uma pessoa vivendo dia e noite sob a técnica chamada “pedra cinzenta”? Às vezes precisamos dessa técnica para sobreviver, serve para momentos de risco ou relações pontuais. Mas é indicado ir trabalhando paralelamente para ganhar e validar um espaço pessoal emocionalmente seguro para poder viver bem, sem medo, sem se diminuir, sem ser uma “pedra cinzenta”.

Permanecer diminuto para não chamar a atenção de narcisistas não parece ser uma opção de vida a longo prazo. O objetivo é poder acioná-la quando preciso for, mas também criar, aos poucos que seja, uma vida (relações, redes de apoio, atividades) onde se pode ser deliberadamente feliz, sem medir a própria expressão à partir do medo de narcisistas.

[Dar limites claros]

Essa questão atravessa todo o livro e não é a toa. A própria palavra “abuso” indica um extrapolar de limites. Para manter seu espaço pessoal seguro e as relações afetivas saudáveis, é preciso respeitar tanto as parcerias quanto as individualidades. Isso inclui poder afirmar sem medo o que individualmente precisa para ficar bem.

Para uma pessoa empática acostumada a querer agradar, comunicar seus limites aos outros pode envolver sentimentos de culpa e a ansiedade. Para superar isso é preciso se conscientizar e se dar permissão de se colocar. Adquirir uma perspectiva acertada sobre próprio contexto e quem se é, ajuda a enfrentar esse medo muitas vezes irracional de dizer “não”. Aprender a dizer “não” é mais fácil quando se entende o gatilho que o bloqueia. Muitas vezes pessoas que foram abusadas aprendem que não é seguro discordar do abusador e repetem esse padrão em todas suas relações. A verdade é que – salvo situações extremas, como quando o melhor a se fazer é se calar, para então fugir e pedir socorro – “o seu silêncio não vai te proteger”. Não conseguir colocar limites claros deixa a vítima mais vulnerável e passível de abuso.

Limites dados de forma amorosa em relacionamentos de reciprocidade afetiva também podem e devem ser claros. A clareza tem a ver com conhecer a si mesmo e validar as próprias necessidades. É possível aprender muito sobre quem nos respeita e quem não nos respeita a partir das reações que os outros têm quando expressamos nossas necessidades e desejos.

[Criar uma rede de apoio]

Uma das maneiras de se fortalecer é fazendo e refazendo relações saudáveis que não passam pelos narcisistas. Ter apoiadores (uma rede de sobreviventes de abuso; conversar com pessoas que entendem sua situação), buscar um bom psicólogo (muito indicado) e contatar os amigos confiáveis pode ser de grande ajuda. Lembrando sempre que a qualidade é muito mais importante do que quantidade de amigos e a cautela e percepção afiada também vai ser importante na esfera das amizades.

Reconhecendo e, principalmente, não ignorando os sinais de abuso quando estes se apresentam, torna mais fácil não permitir que narcisistas ou outras pessoas abusivas se aproximem e se infiltrem em sua vida. É recomendado dar o tempo necessário para perceber quem é o outro antes de se envolver de cabeça.

[Reaprender a confiar]

Aprender a confiar em si mesmo é a tarefa principal. Conviver com um narcisista significa ter seu sentimento de adequação e seu valor constantemente ameaçados. É muito mais difícil abusar

emocionalmente de uma pessoa que sabe o próprio valor – mesmo quando a autoestima não está fantástica, é importante reconhecer o seu direito básico de ser bem tratada e ser quem se é. Restaurar a confiança em seus próprio discernimento e instinto é necessário inclusive para conseguir confiar em outras pessoas. Muitas ex-vítimas se esforçam, por ansiedade, a confiar nos outros antes de confiarem em si mesmas. Recomenda-se o contrário. Tudo começa na gente.

Aprender a confiar de novo é um processo. Quanto melhor se aprende a dar limites bons e mantê-los, mais possível será abrir-se com segurança para relações novas e escolher conscientemente as relações afetivas que devem ficar, pois estas se provam consistentes ao longo do tempo. Tratando-se de relações humanas, nunca saberemos tudo sobre ninguém (nem sobre nós mesmos) e sempre negociaremos com o risco em alguma instância, mas é possível minimizar o risco com um trabalho de autoconhecimento, se responsabilizando pelo próprio bem estar, colocando seus limites de forma cada vez mais eficiente e percebendo melhor a própria dinâmica com os outros.

[Aprender a perceber os sinais]

A emoção e a percepção são instrumentos de alerta poderosos. É possível se educar para ver os sinais de abuso. Para conviver com a ilusão do narcisista a vítima é obrigada a viver constantemente desacreditando da sua percepção, instinto e noção da realidade. Desilusão pode ser uma coisa dolorosa, mas é uma grande libertação. Não se esquivar da verdade, mesmo que doa, aceitando sua realidade é chave para transforma-la de um lugar potente.

TRÊS MODOS DE FUNCIONAMENTO DA PERSONALIDADE EMPÁTICA

Pode ser oportuno fazer uma reflexão sobre o que significa ter essa capacidade de sentir empatia, e também elucidar alguns aspectos quanto a forma de usá-la. Algumas tendências comportamentais costumam atravessar as pessoas empáticas, devido a sua pré-disposição dilatada para enxergar a dor do outro e cuidar. Cabe então analisar o que seria um bom uso e um mal uso dessa mesma capacidade expandida. Para fins didáticos, e tomando como exemplo categorias usadas pelo Dr. Saad, segue a descrição de três tipos de empáticos e seus respectivos modos de funcionamento: (1) Uma pessoa empática saudável funciona de um lugar onde seu altruísmo é consciente (tem motivações claras e limites claros), e ela tem total capacidade de dar ou não, ajudar ou não. Quando ela se abre e se decide por uma causa ou alguém, é uma escolha que faz. Sabe o que pode e/ou quer, o que não pode e/ou não quer. Nesse grau de maturidade e trabalho sobre si, o empático pode ser generoso quando percebe que deve e quer ser, mas também pode dizer “não” quando percebe que isso é o melhor a se fazer. O empático sábio sabe que muitas vezes não doar-se é o correto. Avalia bem o contexto, reconhece quando é inapropriado ou pré-maturo, por exemplo, ajudar; reconhece quando pode se esgotar ajudando alguém que não está preparado para receber, ou que está conscientemente ou inconscientemente apenas num lugar de sugar sua energia, ou que não quer deliberadamente sua ajuda, *etc.* Ele conhece os próprios limites e desenvolve uma atenção e percepção acertadas que o auxilia na avaliação das situações. Esforça-se para não negar sua realidade e sim afirmá-la e lidar com ela. Com essa consciência - que envolve conhecer suas próprias fraquezas e tendências a dar e cuidar demais, e estabelecer uma conexão com seus limites, necessidades e vontades autênticas -, doar-se não é apenas um impulso cego, mas um dom que pode ser acionado quando se faz uma escolha.

Nesse grau de maturidade, o empático não está apegado às consequências dessa doação de si, pois ele não excede seu próprio limite e consegue se dar de um lugar altruísta e consciente. Reconhece que dar é um ato livre. Nesse lugar, não se sente pressionado a se doar, escolhe. Se responsabiliza pela própria ação, mas não está apegado ou controlando o resultado disso da perspectiva de como o outro vai reagir.

A pessoa cuja capacidade empática está em sua melhor potência de funcionamento costuma ter as seguintes características: é centrada, trabalhou no desenvolvimento dessa consciência e conhece seu próprio ego. Auto conhecimento significa também reconhecer e elaborar as próprias sombras (o que pode envolver sentimentos de raiva, ciúmes, medos, inveja, vontade de controle, inseguranças, infantilidades, capacidade de manipular ou de fazer chantagem, etc.), e também conhecer e respeitar sua própria força, qualidades pessoais, recursos para lidar com dores ou frustrações e amadurecer, capacidade de generosidade e de cuidar e, claro, o poder de fazer escolhas justas quando for agir no mundo.

(2) Numa categoria de consciência intermediária, a pessoa empática oscila entre uma doação altruísta e armadilhas do ego, e pode esgotar-se sem perceber e sem se ver. Há nessa pessoa, que ainda desconhece seu poder empático e suas fraquezas, uma tendência a se colocar no centro da ajuda ou salvação de situações e ou de outras pessoas. De alguma maneira ela atribui seu próprio valor a essa capacidade de doação, e este doar-se está ligado à um orgulho imaturo de “salvar” o outro, ou, pelo menos, de agradar. Seu valor próprio acaba se confundindo com o quanto ela é capaz de se doar, ajudar, colocar a própria energia em benefício de outra pessoa. Costumam ser boas pessoas (significando pessoas identificadas com o fazer o bem), mas que caem em armadilhas, pois falta-lhes o insight da motivação interna e o se ver com clareza nas relações.

Essa pessoa pode frequentemente tomar atitudes a partir da ilusão de que ela sabe o que o outro precisa antes mesmo do outro dizer, ou, além disso: sabe melhor o que o outro precisa do que o outro. Isso pode atropelar o desenvolvimento de uma relação onde as vontades e limites do outro tem espaço para se colocarem – mas também faz com que essa pessoa empática idealize uma relação onde ela própria não precisa dizer e validar o que quer e seus próprios limites, abrindo mão de desenvolver parâmetros basilares para conseguir dizer “não” aos outros quando necessário for.

Esse modo de funcionamento faz com que essas pessoas muito capazes de generosidade também se ressintam com facilidade. No entanto, nesse grau de desenvolvimento, costumam ter capacidade e recursos internos para suprimir e elaborar esse ressentimento sem descontar suas frustrações no outro. Porém, quando em crise, essa frustração pode aparecer em suas relações interpessoais de modo sutil ou passivo-agressivo, através de cobranças e chantagens emocionais.

Podemos sintetizar esse grau de funcionamento da capacidade empática como um nível moderado ou intermediário de autoconsciência e trabalho sobre si.

(3) A terceira categoria exemplifica a pessoa empática em seu pior funcionamento, que em crise pode levá-la a uma codependência patológica desenvolvida a partir de sua necessidade de “curar” ou “salvar” o outro. Esse “outro” é quase sempre uma pessoa única e específica que demanda todo o seu suprimento emocional. Costuma atrair narcisistas, ou pessoas abusivas de outros tipos, incluindo quem apresenta certas características tóxicas por motivos de vícios (drogas, álcool) ou outros problemas que demandam muita atenção. A pessoa empática codependente

também se viciará nessa relação disfuncional e tomará para si a responsabilidade inumana de cuidar e suprir as necessidades impossíveis do outro.

Essas relações disfuncionais se apresentam como fugas de si para o empático, que muitas vezes, em algum momento de sua infância, experimentou essa dinâmica na família nuclear. Para “sobreviver” a criança empática pode ter precisado estar muito atenta aos seus cuidadores, se negligenciando ou anulando partes de si para tentar controlar algo que não era de sua responsabilidade (como a violência doméstica ou outras situações de crise causadas pelos adultos da casa).

É comum que a criança empática crie a fantasia de que o abusador era bom, ou talvez que aquela dor causada pela crueldade ou negligência estivesse equacionada ao amor, isso para proteger seus cuidadores. Muitas vezes há uma mãe ou pai empático que reforça essa fantasia, protegendo a mãe ou pai narcisista e repete para a criança que tal violência que ela vivenciou era, na verdade, um modo torto do narcisista de expressar amor, ou que o abusador “no fundo” a quer bem, mas está no momento sofrendo ou precisa de cuidados *etc.* O narcisista ou pessoa abusiva nunca se responsabiliza pelos danos que causa dentro da família, essa tarefa é assumida de modo distorcido pelo conjugue empático ou filhos. A fantasia de “cuidar” de alguém que se ama de modo efetivo, tal como não foi capaz de fazer na infância (pois não deveria nem ser esse o papel de uma criança que não está nem preparada para cuidar propriamente de si), costuma atravessar a pessoa empática ao longo na vida de forma menos ou mais consciente.

Codependentes frequentemente sentem uma grande química com os abusadores em suas relações, que está ligada a

sensação familiar da eminência de uma montanha russa emocional. O narcisista quer estar com uma pessoa que “se jogaria debaixo de um trem” por eles, para salvá-los como se fossem bebês. E a pessoa empática codependente, muito provavelmente desejou com intensidade ser essa pessoa em seus anos formativos, diante da impotência que sentiu num ambiente familiar abusivo vendo seus afetos primários se ferirem.

Nesse grau de falta de consciência sobre sua saúde emocional, a pessoa empática codependente pode manifestar muitas patologias diante da possibilidade de abandono ou perda, além do medo (mais ou menos consciente) de violências inúmeras que a pode paralisar. Doenças psicossomáticas são muito comuns nesse grau de falta de contato com a própria potência vital. A pessoa codependente quando frustrada tende a uma super identificação com o papel de vítima do mundo, pois não está em sintonia com o seu poder de escolha.

É possível notar nesses diferentes modos de funcionamento a partir de uma capacidade empática dilatada, que a tendência a cuidar dos outros deve ser equilibrada com a conquista de um bom filtro, de um discernimento que vem com um enxergar acertado de si, do contexto e do outro. O primeiro exemplo representa um estágio no qual a pessoa construiu esse filtro, via um trabalho que demanda amadurecimento e um colocar-se no centro de sua própria vida. No segundo estágio, estão pessoas que talvez chegassem na trilha do primeiro se tivessem as referências, apoio ou o conhecimento sobre o que as sabota. Falta-lhes confiança em suas forças e também a consciência das próprias fraquezas. Já o terceiro estágio indica que a pessoa empática está com dificuldade de se perceber e de ler o seu contexto (tende a negar os fatos para se “proteger”), e não separa o que é sua responsabilidade e o que deveria ser a do outro. Provavelmente se encontra bastante embolada numa rede de relações disfuncionais e precisará

redirecionar muitas energias para transformar sua vida de modo que esta lhe dê estruturas para uma boa saúde emocional.

As pessoas empáticas podem (e costumam) transitar entre essas diferentes categorias ao longo da vida, nenhuma delas significa um padrão fixo imutável. Num mundo onde as doenças do *self* estão se proliferando, não é incomum alguém com a sensibilidade empática transitar entre as categorias dois e três em alguma fase da vida. Há, no entanto, quem saia de contextos bastante trágicos e prolongados e, trilhando um caminho de autoconhecimento, se transforma em alguém capaz de cuidar do outro de forma mais efetiva, sem perder de vista seus limites pessoais, validando suas necessidades e se responsabilizando pela própria felicidade. Há também, naturalmente, quem faça o caminho oposto.

Reconhecer seu poder pessoal e intransferível requer uma compreensão crua dos próprios limites, algo que as relações disfuncionais desensinam a fazer. Por isso é tão doloroso quando o empático precisa tirar o foco do outro para olhar para si, depois de tanto tempo condicionado a se negligenciar em prol das necessidades alheias. O empático permissivo, quando se relaciona com narcisistas, aprende a pensar e agir em torno do que o abusador quer ou espera. Desconstruir um padrão formativo para reconstruir um modo mais saudável de operar no mundo é um trabalho enorme e para a vida toda. Por mais doloroso e demorado que pareça no início, o alívio de desvincular-se de uma relação abusiva é enorme, e o processo tende a ficar mais fácil através da prática. Quando se começa a ter consciência desses padrões destrutivos, não se pode mais se enganar com tanta facilidade, e escolher a si próprio passa a ser a melhor, quando não a única, opção.

APONTAMENTOS FINAIS

A jornada de cura emocional começa no momento em que se decide por ela. Buscar material de apoio já é um passo inicial muito importante. Mas é bom lembrar que trata-se de um processo. Entender o abuso é uma etapa fundamental, que ajuda a elaborar muitas emoções antes fora do lugar ou suprimidas. Mas o processo de transformação e desvencilhamento do papel de vítima tem um tempo próprio que deve ser respeitado e contém altos e baixos, erros e acertos.

Muitas fichas costumam cair imediatamente quando nos deparamos com informações que dão linguagem ao que a gente sente. Porém, grandes transformações costumam afetar vários aspectos da vida e não ocorrem sempre no tempo do desejo. Raramente esse processo leva menos de um ou dois anos. Algumas pessoas conseguem se reerguer em menos tempo, no entanto, a maioria relata ter precisado de entre dois e cinco anos para se desvencilhar dos padrões antigos de relações. E há ainda quem não consiga escapar do ciclo.

Pode ser difícil e doloroso, mas não é nenhum mistério. O corpo emocional é como um músculo. Uma analogia boa é a de começar a frequentar uma academia de ginástica. Quando se está muito tempo sedentário, sem massa muscular, não se pode chegar numa academia e prontamente usar um equipamento pesado – isso pode até causar acidentes! Deve-se proceder com cautela e confiar no processo, exercitando-se regularmente e ganhando força com o tempo, sem ir além do que o corpo pode a cada momento, sem se machucar, mantendo a constância, melhorando a resistência e ouvindo o próprio corpo. Havendo paciência e constância, os

músculos ficarão na potencia ideal deles com algum tempo de prática. A saúde emocional é assim também, pratica-se dar limites aos outros, ouvir o corpo emocional e validá-lo, cuidar de si, criar relações melhores e mais saudáveis. É um trabalho para a vida toda, que fica mais fácil, e até prazeroso, com a constância no tempo estendido.

Sair do lugar (conhecido) de vítima pode ser assustador. Mas nada é mais potente do que ver a realidade como ela é e tomar para si a responsabilidade pelas próprias escolhas e felicidade. Quem passa por uma desterritorialização enorme ao escolher sair do ciclo de abuso, em seguida, aos poucos, tem a chance de territorializar paisagens melhores.

As emoções difíceis estarão presentes de vez em quando no processo de recuperação, e isso é importante, pois elas indicam quando não está “tudo bem” e também o trabalho que deve ser feito. As etapas necessárias para superação costumam passar por: aceitar, ao invés de negar; elaborar (de preferencia com a ajuda de um profissional e uma rede de apoio); e criar algo melhor para si a partir dessa transformação.

De novo: ninguém merece abuso emocional. Porém, é preciso reafirmar que “vítima” é um lugar contextual no qual a pessoa abusada é colocada contra sua vontade (através de ameaças e violência) e/ou sem perceber (através de abusos sistemáticos e mais camuflados). “Vítima” não é uma identidade. Tampouco um papel fixo. Não importa qual foi sua história, poder mudar é uma dádiva e um direito existencial.

Se você é uma pessoa adulta não interditada, você é responsável por si mesma, inclusive dentro de relações de trocas saudáveis que não são marcadas pelo abuso. Só você pode se responsabilizar vendo, reconhecendo e validando as próprias necessidades e então comunicando-as aos outros.

Ser capaz de empatia é uma qualidade poderosa. Torna-se uma grande força quando usada com responsabilidade. Não permitir ser explorado nesse lugar é o objetivo dessa tomada de consciência de como funciona o abuso emocional. Aprender a se desvencilhar das relações abusivas é tão importante quanto aprender a fazer sua parte nos relacionamentos saudáveis. Valorizar relações saudáveis e de apoio mútuo, envolve saber que às vezes haverá desequilíbrio – isso faz parte – e será importante assumir a responsabilidade pelos próprios limites e comunica-los, assim como escutar e respeitar os limites do outro.

Não existe pílula mágica para a superação de uma relação ou de uma vida marcada por abuso emocional, mas existem inúmeros processos reais, consistentes, que curam com o tempo. É preciso vivenciar este processo no dia-a-dia e ir em frente, do jeito que for possível, devagar ou rápido, como próprio contexto e alma pedirem.

A maior ameaça não são os narcisistas, e sim os gatilhos que eles acessam na pessoa empática que permitem a manipulação. Isso pode ser modificado com a conscientização desses gatilhos e a prática para desnaturalizá-los de modo a construir algo melhor. A chave para a mudança está na relação da pessoa empática com ela mesma e isso se refletirá, inevitavelmente, em todas as suas relações.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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)

Referência de site:

SAAD, Abdul. Vital Mind. (AU) <https://vitalmind.com.au/>