

# Covert Narcissism



SIGNS OF A COVERT NARCISSIST, WAYS TO PROTECT  
YOURSELF FROM THEIR MANIPULATION AND HOW  
TO DEAL WITH THEIR NARCISSISM

By Louisa Cox

Narcisismo encoberto: sinais de um encoberto  
Narcisista, maneiras de se proteger de  
Sua manipulação e como lidar  
Com seu narcisismo

Louisa Cox

Publicado por Escape The Narcissist, 2019.

Embora todas as precauções tenham sido tomadas na preparação deste livro, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros ou omissões, ou por danos resultantes do uso das informações aqui contidas.

NARCISISMO COBERTO: SINAIS DE UM NARCISISTA COBERTO, MANEIRAS DE  
PROTEJA-SE DE SUA MANIPULAÇÃO E COMO  
LIDE COM O NARCISISMO

**Primeira edição. 8 de fevereiro de 2019.**

Direitos autorais © 2019 Louisa Cox.

Escrito por Louisa Cox.

# Índice

[Folha de rosto](#)

[Página de direitos autorais](#)

[Narcisismo encoberto: sinais de um narcisista encoberto, maneiras de se proteger  
De sua manipulação e como lidar com seu narcisismo](#)

[O que é um narcisista encoberto? Os seis sinais de doação de um narcisista  
encoberto](#)

[Um narcisista encoberto pode amar?](#)

[Conversas confusas com um narcisista encoberto](#)

[Os efeitos que o narcisismo encoberto tem em você](#)

[Estabelecendo limites e interagindo com um narcisista encoberto](#)

[Cuidando de você - maneiras de deixar um narcisista vulnerável](#)

[Sobre a editora](#)

# Narcisismo encoberto: sinais de um encoberto Narcisista, maneiras de se proteger de Sua Manipulação e Como Lidar Com Seu narcisismo

Por Louisa Cox

---

POR UMA DÉCADA DA MINHA vida, fiquei preso em relacionamentos tóxicos, manipuladores e destruidores de confiança. Eu uso a palavra 'preso' para descrever este tempo, pois fui condicionada a pensar que não era amada, estúpida e não digna de nada de bom. Na verdade, porque meus agressores me faziam sentir tão desvalorizada, muitas vezes eu me sentia **grata** por eles estarem comigo. Eles me fizeram sentir como se estivessem diminuindo seus altos padrões para estar comigo, e isso criou um ciclo em que eu constantemente perseguia o amor. Isso foi, como você deve saber, totalmente inútil.

Você não pode fazer um narcisista te amar.

Quando conheci meu ex mais recente, ele parecia quieto, introvertido e trabalhador. Ele tinha um senso de humor seco e espirituoso que era reservado apenas para algumas pessoas próximas a ele. Todos os outros o viam como profissional e educado, embora um pouco quieto. Sua personalidade aparentemente calma e seu humor quieto e inapropriado me atraíram para ele, junto com a inteligência que ele exultava. Claro, neste momento eu não o via pelo que ele realmente era: um narcisista disfarçado. E como eu poderia? No começo ele era charmoso, carinhoso, cheio de adoração por mim e parecia o parceiro perfeito.

A pessoa com quem eu estive em um relacionamento antes não poderia ser mais diferente; ele era sádico, descaradamente cruel e me humilhava com seu comportamento anti-social e agressivo. Conhecer essa pessoa nova, quieta e introvertida parecia uma lufada de ar fresco na época. Eu não podia acreditar na minha sorte. Ele conseguiu me tirar do chão em pouco tempo.

Por mais ideal e perfeito que isso parecesse na época, também é assim que um narcisista disfarçado inicia seus relacionamentos. Geralmente é muito intenso no início, muito rápido e meio turbilhão. Isso não quer dizer que todos os romances que se desenvolvem rapidamente são com narcisistas, mas deve servir como uma espécie de bandeira vermelha. Para alguém como eu que gosta de dar o benefício da dúvida, e como alguém que costumava confiar livremente, eu era um alvo fácil para o meu ex-parceiro. Eu estava completamente atraído por sua fachada.

Eventualmente, a máscara escorrega e o narcisista disfarçado revela seu verdadeiro eu. A essa altura, você está tão emocionalmente envolvido e apaixonado por essa pessoa, para não mencionar confuso por seu comportamento prejudicial, que o relacionamento se torna um amálgama de aborrecimento, incerteza e constante pacificação do agressor.

A história de amor de conto de fadas de felizes para sempre que lhe foi prometida se transforma em algo mais sinistro e secretamente tóxico do que você jamais poderia imaginar ser possível. Logo, as linhas entre a realidade e a fabricação tornam-se turvas, seu senso de si mesmo fica distorcido e você se torna uma casca de seu antigo eu. Você se envolve no buraco negro narcisista do abuso de capa e adaga.

Neste livro, gostaria de ajudá-lo a entender o que é um narcisista encoberto, como eles exercem seu abuso, os efeitos que isso tem em você e as maneiras de lidar com isso. Eu também gostaria de orientá-lo sobre como estabelecer limites com o narcisista secreto e utilizar técnicas para garantir que as interações que você tenha não sejam unilaterais ou simplesmente controladas pelo narcisista. O capítulo final deste livro também inclui conselhos sobre como deixar um narcisista. Mesmo que isso não seja algo que você esteja procurando fazer, ou se você não consegue compreender essa ideia no momento, eu ainda recomendo a leitura. Poderia servir como alguma informação útil para o futuro.

A principal coisa que eu quero que você tire deste livro é alguma inspiração. Mesmo que essa inspiração seja simplesmente não aceitar certos comportamentos do narcisista ou ter mais ferramentas em seu arsenal para se comunicar de forma mais eficaz, espero que este livro lhe dê algumas boas dicas para utilizar.

# O que é um narcisista encoberto? Os seis sinais de doação de um narcisista encoberto

---

**N**o comportamento narcisista é geralmente associado a traços exagerados, de busca de atenção e manipulação. Para a maioria das pessoas, se Se lhe dissessem o que era um narcisista, eles diriam que eram uma pessoa egoísta, mas encantadora, que acha que o mundo gira em torno deles. Embora isso não seja incorreto, é uma visão muito preto e branco de um narcisista e dos comportamentos que eles exibem. Há mais de um tipo de narcisista e, apesar da palavra ser muito usada hoje em dia, nem todos os narcisistas se conformam a um padrão comportamental específico. O narcisismo é uma forma muito complexa de abuso que não tem um conjunto de características "tamanho único".

Os narcisistas encobertos são um tipo de narcisista que não se encaixa na personalidade estereotipada, exagerada, **"olhe para mim, o mundo gira em torno de mim"** que geralmente está ligada a um narcisista. De certa forma, o narcisismo encoberto pode ser mais difícil de detectar devido ao caráter introvertido do narcisista. Embora seja tão perigoso quanto sua contraparte extrovertida, o narcisista introvertido e encoberto é uma forma mais oculta do abuso e, portanto, pode ser mais difícil de identificar.

A principal coisa que um narcisista disfarçado tem em comum com um extrovertido é que ambos usam superioridade (por mais sutil ou flagrante) para encobrir sua vulnerabilidade interna. Isso, por sua vez, também é usado para fazer com que a vítima se sinta insegura ou desequilibrada sobre si mesma ou sobre a situação. Enquanto alguns narcisistas podem dizer abertamente: 'Eu sou melhor do que você, então jogue pelas minhas regras', um narcisista encoberto sugerirá fortemente isso - eles não serão diretos sobre isso, mas você ainda sentirá a mesma degradação como se tivessem dito isso diretamente.

Como mencionei, não há um conjunto de traços 'cortar e colar' para um narcisista, mas delinee os sete comportamentos que um narcisista encoberto pode exibir neste capítulo. Embora eles possam não exibir todos os sete, um narcisista secreto exibirá alguns dos seguintes ao longo de seu relacionamento com você. Você pode achar que o narcisista disfarçado em sua vida mostra

vários desses traços, ou você pode descobrir que eles só mostram esses comportamentos de tempos em tempos. Independentemente disso, as maneiras de se comportar descritas aqui devem funcionar como um aviso, no mínimo, e oferecer a capacidade de detectar quando você é vítima de um narcisista.

## **Presunção**

### ***'Ninguém é tão vazio quanto aqueles que estão cheios de si'***

Ser discretamente observador, crítico e mostrar gestos de superioridade são características que você encontrará em um narcisista disfarçado. Eles tendem a fazer isso com um ar de presunção, o que pode fazer você se sentir menosprezado, confuso e muitas vezes como se simplesmente não fosse bom o suficiente.

O complexo de superioridade mais silencioso e furtivo se mostra por meio de um comportamento distante e distante que apenas exala negatividade do seu jeito. Suas dicas não-verbais, como suspiros, reviravoltas e um olhar entediado em seu rosto ao falar com você, trairão sua tentativa tímida de garantir que eles estão interessados no que você tem a dizer. Essa garantia muitas vezes parece que foi projetada para fazer você se sentir ainda mais confuso porque as ações deles contradizem completamente o que eles estão dizendo.

Quando você está falando ou tomando o 'centro do palco' em um ambiente social, ou mesmo se for apenas você e eles, eles oferecerão esse comportamento distante e desinteressado. No entanto, quando eles estão falando, você pode descobrir que, além da conversa focada neles e em seus pontos de vista, eles também tentarão menosprezar você e sua opinião. Seus comentários críticos e julgadores são, é claro, muito dolorosos e humilhantes.

Meu ex narcisista sempre desligava de mim quando eu estava falando, muitas vezes sendo facilmente distraído, além de agir descaradamente desinteressado no que eu tinha a dizer. Qualquer observação que ele fizesse durante a conversa serviria para me julgar. Quando ele ouvia, ainda que sem entusiasmo, ele o fazia apenas para ser crítico e julgar o que eu tinha a dizer.

Essa superioridade presunçosa serve como fachada para mascarar a vulnerabilidade que o narcisista sente. Essa presunção pode parecer impenetrável, então pode ser uma boa ideia se lembrar de que a aparência superior e auto-satisfatória deles não tem nada a ver com você.



Embora seja direcionado a você, a razão principal desse tratamento tóxico de você é a própria insegurança e o medo de serem expostos como vulneráveis. Eu não estou pedindo que você se lembre disso para que você possa oferecer pena ao narcisista, mas sim para ajudá-lo a entender que esse comportamento prejudicial não decorre de nada que você disse ou fez. O problema é deles, não seu.

---

## **ALTAMENTE SENSÍVEL**

### ***'Algumas pessoas não suportam críticas sem ressentimento'***

Comunicar-se com um narcisista disfarçado é como pisar em ovos. Você está preocupado em dizer a coisa errada que pode incomodar, ofender ou incomodar.

Os narcisistas encobertos tendem a lidar muito mal com as críticas, ou críticas percebidas. Eles consideram o feedback negativo ou a crítica construtiva um ataque pessoal a eles. A reação deles a isso nem sempre é graciosa nem de querer receber essa crítica construtiva e usá-la para melhorar. Em vez disso, eles reagem de duas maneiras: ou ficam altamente defensivos e usam a superioridade presunçosa descrita acima para descartar qualquer feedback indesejado, ou se retirarão da situação.

Minha experiência com um narcisista disfarçado garantiu que eu não falasse quando ele estivesse fazendo algo perturbador, ou se ele estivesse se comportando de maneira ofensiva em relação a mim. Eu estava com medo de ferir seu ego frágil e não queria enfrentar as terríveis consequências de perturbá-lo. Eu até teria que prestar atenção no que eu dizia na conversa do dia a dia, pois coisas aparentemente sem importância que eu diria acabariam incomodando ele.

Por exemplo, uma vez eu mencionei que gostaria de visitar um restaurante italiano que já tinha ido antes e acrescentei que a comida lá é melhor e muito mais autêntica do que o último italiano que experimentamos. Claro, eu me arrependi de mencionar isso imediatamente; meu ex assumiu que eu estava lá com outro ex-parceiro e, como tal, ficou em silêncio. Sua indiferença e desconexão de mim foi doloroso, e eu não entendi o que eu disse tão errado até que ele perguntou se eu tinha 'alguma outra sugestão de lugares que podemos ir

que me lembram do meu ex alguns dias depois. Como você pode imaginar, fiquei surpreso com seus comentários e magoado com a indiferença que ele me tratou por vários dias.

Normalmente, um narcisista disfarçado não lhe dirá abertamente o que o está incomodando, mas, em vez disso, deixará seu comportamento frio em relação a você informar que algo está acontecendo.

### **Agressividade passiva**

#### ***'Se você tem certeza de si mesmo, não precisa ser mesquinho ou ofensivo'***

A agressividade passiva em um narcisista encoberto pode ser vista através do narcisista ficando com raiva, hostil, e muitas vezes eles oferecem uma falsa ajuda sem a intenção de ajudá-lo. Esses comportamentos agressivos passivos são expressos de maneiras encobertas, que são usadas para dar ao narcisista uma vantagem dissimulada sobre a situação. Se um narcisista disfarçado se sentir ameaçado, ele usará um comportamento passivo-agressivo para garantir que está no controle da situação. Essas táticas agressivas passivas são uma maneira furtiva de punir aqueles que se atrevem a ferir seu ego frágil.

Com um narcisista disfarçado, essa agressão passiva oferecerá uma sensação mal disfarçada de superioridade, direito e é uma maneira inadvertida de mostrar sua visão presunçosa do mundo. Um narcisista disfarçado está inclinado a se tornar hostil se não conseguir o que quer. Mesmo que seus pedidos ou demandas não sejam razoáveis, eles inventarão maneiras furtivas, mas destrutivas, de torná-lo infeliz por ferir seu delicado senso de direito.

Vou oferecer alguns exemplos de agressividade passiva abaixo:

**Hostilidade verbal:** Para um narcisista disfarçado, colocar outras pessoas para baixo faz com que se sintam confiantes e superiores. Fazer você se sentir inadequado e inseguro sobre si mesmo ajuda o narcisista a aliviar suas próprias inseguranças e deficiências. Isso os ajuda a buscar e obter um falso senso de importância, e sua maneira crítica e hostil de falar com você alimentará seu fogo narcisista.

Você pode estar ciente da frase 'a miséria adora companhia', e isso não poderia ser mais verdadeiro para um narcisista disfarçado. Eles vão, conscientemente ou

inconscientemente, espalham sua miséria e infelicidade para os mais próximos.

Meu ex-parceiro usaria sua hostilidade verbal para me colocar para baixo em qualquer chance. Quando eu cozinhava o chá dele, o frango ficava muito seco e ele zombava das minhas habilidades culinárias. Se eu conseguisse uma promoção no trabalho, ele perguntava por que eu não tinha conseguido isso antes e me repreendia por não ter recebido um aumento salarial grande o suficiente. Se eu tivesse uma ideia ou um plano para começar um novo hobby ou aprender algo novo, ele criticaria isso; ele me faria duvidar de que eu teria a capacidade de aprender essa nova habilidade ou hobby.

Em poucas palavras, essa hostilidade verbal agressiva passiva do narcisista é a crítica habitual de suas ideias, experiências e sentimentos.

**Humor hostil:** brincadeiras ou brincadeiras hostis muito veladas são muitas vezes seguidas pela frase 'eu estava apenas brincando' ou 'você não aceita uma piada?' O humor sarcástico e hostil oferecido por um narcisista disfarçado é a maneira de expressar sua raiva interna, rejeição e / ou desaprovação em relação a você.

No entanto, com um narcisista disfarçado, nada é adiantado. Em vez de dizer abertamente que eles estão se sentindo negativamente em relação a você, eles usarão o humor como uma maneira aparentemente divertida de fazer você se sentir menos confiável, duvidoso e estúpido.

As intenções ocultas por trás do humor são bastante sinistras. O narcisista usa o humor como uma de suas muitas armas para repreendê-lo secretamente. Quando isso é feito em público ou na frente de uma platéia, especialmente quando aqueles ao seu redor riem dos comentários do narcisista, sem dúvida você se sentirá desacreditado, rejeitado e completamente bobo.

**Culpar:** Um narcisista disfarçado culpará os outros por suas próprias falhas, irresponsabilidade e negligência. Se o narcisista não consegue (ou não quer) seguir pedidos razoáveis, mostrar conduta profissional ou até mesmo respeitar as normas sociais, isso nunca é culpa dele; alguém sempre vai levar a culpa.

Culpar é uma forma de gaslighting\*, pela qual os narcisistas são famosos. A intenção por trás do comportamento culpado é evitar qualquer responsabilidade manipulando os fatos da situação. Um narcisista disfarçado irá distorcer

sua percepção de uma situação ou conversa, tornando mais fácil colocar a culpa em outro lugar. Muitas vezes, o narcisista disfarçado direciona a culpa para você, tirando o foco do problema real em questão: suas próprias falhas e mau comportamento.

Como alguém que passou quase uma década em relacionamentos narcisistas e abusivos, senti o pesado fardo da culpa em meus ombros com bastante frequência. Por exemplo, se meu ex saiu para beber e não voltou até o dia seguinte, isso seria minha culpa por stressá-lo a ponto de ele não querer voltar para casa. Se meu ex não conseguiu o emprego para o qual se candidatou, isso seria minha culpa por não apoiá-lo o suficiente e ajudá-lo a ter sucesso. Se ele estivesse atrasado para o trabalho, isso seria minha culpa por não acordá-lo mais cedo. Eu poderia continuar, mas suspeito que você entendeu. É muito provável, já que você está lendo este livro, que você também esteja suscetível a ter a culpa do narcisista em sua vida.

**Sabotagem secreta:** A sabotagem secreta é a maneira do narcisista de administrar sorrateiramente sua punição em você de uma maneira muito disfarçada.

Exemplos disso podem ser o narcisista divulgando deliberadamente informações prejudiciais e prejudiciais, ou obstruindo deliberadamente quaisquer esforços ou comunicações positivas. Outros exemplos podem ser o narcisista minando deliberadamente quaisquer acordos que você tenha feito com eles. O narcisista também pode gastar propositalmente demais o orçamento acordado, causando dificuldades financeiras - mas é claro que você seria a pessoa culpada por isso.

Esses exemplos são uma maneira de resumir as intenções secretas dos narcisistas: puni-lo.

As descrições acima de comportamento agressivo passivo são todas maneiras de o narcisista manipular e afirmar o controle sobre seu relacionamento. A agressão passiva pode ser vista de várias formas, nem todas tão óbvias. Por causa disso, é importante sempre tentar estar ciente de qualquer falsidade que seu parceiro esteja tentando convencê-lo e garantir que o comportamento culpado do narcisista encoberto seja recebido com uma consciência assertiva dos verdadeiros fatos da situação.

***\* DEFINIÇÃO DE GASLIGHTING: manipular alguém por meios psicológicos para duvidar de sua própria sanidade.***

---

## **FALTA DE EMPATIA**

***“Não é preciso operar com grande malícia para causar grandes danos. A ausência de empatia e compreensão são suficientes”***

Uma distinta falta de empatia é uma característica que o narcisista secreto compartilha com um narcisista extrovertido. Ambos os tipos de narcisistas são tão egocêntricos e egoístas que desprezam os sentimentos de outras pessoas. Muitas vezes, o aparente descaso com seus pensamentos e sentimentos é, na verdade, seu completo esquecimento de seus sentimentos.

Frustrantemente, mesmo quando você diz ao narcisista que o comportamento ou atitude dele está incomodando você, ou que isso resultará em consequências terríveis, a resposta dele muitas vezes será revertida para ele. Suas necessidades, desejos, pensamentos e sentimentos não são a principal prioridade do narcisista.

Por exemplo, lembro-me de estar tão mal com intoxicação alimentar que não pude comparecer a uma refeição pré-agendada com meu ex. Na época, eu estava de cama e o pensamento de qualquer comida passando pelos meus lábios me dava vontade de vomitar. Em vez de se preocupar com meu bem-estar, meu ex estava mais preocupado em perder o depósito que ele havia feito para garantir nossa reserva. Enquanto eu estava deitada na cama, visivelmente muito doente, meu ex ficou em cima de mim me perguntando 'Acho que você não está incomodado com as 50 libras que perdi com o depósito?' restaurante para cancelar.

Mesmo em meu estado nebuloso, pedi desculpas ao meu ex e ofereci-lhe o reembolso das 50 libras que ele perdeu, e ele aceitou.

## **Complexo 'Sou Especial'**

***“A auto-importância é o maior inimigo da humanidade”***

Um narcisista disfarçado, embora introvertido, ainda pode ter um complexo de 'pessoa especial'. Eles podem sugerir fortemente que são incompreendidos, quase como se fossem tão evoluídos que ninguém pode entender sua genialidade ou singularidade. Esse complexo de 'pessoa especial' pode ser algo que o narcisista disfarçado usa como uma história de 'ai de mim': eles podem alegar que se sentem isolados e incompreendidos porque são tão únicos que ninguém pode entendê-los.

'Sou tão cabeça do meu tempo', era algo que meu ex-parceiro costumava dizer com frequência. Foi uma de suas declarações narcisistas secretas que mostrariam sua superioridade e singularidade silenciosas. Sua crença encoberta de que era um gênio não descoberto era a maneira superficial de se assegurar de sua própria importância.

Claro, esse complexo é apenas outra maneira de o narcisista enterrar seu eu verdadeiro vulnerável e temeroso.

## **Relacionamentos Impessoais**

***“Os narcisistas veem os outros como objetos impessoais a serem manipulados para seu próprio ganho”***

Os narcisistas encobertos são profundamente inseguros sobre sua incapacidade de se conectar com as pessoas de maneira significativa. Alguns dos comportamentos e características de um narcisista são colocados em prática para atuar como um mecanismo de defesa para manter as pessoas afastadas ou distantes. A razão pela qual eles querem fazer isso é evitar serem expostos por suas inadequações interpessoais e esconder sua incapacidade de estabelecer relacionamentos profundos com os outros.

Pode-se descobrir que alguns narcisistas disfarçados, devido à sua natureza muitas vezes introvertida, se concentram em trabalhos ou hobbies que exigem menos interação humana, por exemplo, videogames, livros e filmes. Seus empregos muitas vezes também podem refletir sua falta de habilidades interpessoais, embora isso nem sempre seja o caso.

Embora um narcisista disfarçado possa ter amigos, muitas vezes é visto que esse tipo de narcisista não forma amizades profundas e acha mais fácil cortar as pessoas de sua vida sem qualquer consideração real. Um narcisista encoberto muitas vezes tem amigos com os quais se conecta apenas em um nível superficial, e

qualquer coisa além disso colocaria o narcisista em perigo de ser 'exposto'.

## **Autoabsorvido**

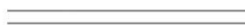
***“Se você viver sua vida como se tudo fosse sobre você, você ficará com apenas isso: apenas você”***

O egocentrismo e a auto-absorção são características muito comuns de um narcisista encoberto. Esses narcisistas introvertidos são ouvintes muito ruins e, como tal, formam opiniões rápidas sobre pessoas e situações.

Pessoas quietas são amplamente consideradas boas ouvintes, embora para um narcisista encoberto esse não seja o caso; O oposto é verdadeiro. Por causa de sua auto-absorção, eles geralmente acham coisas que não são sobre eles (ou coisas que os afetarão diretamente) desinteressantes e indignas de sua atenção.

É irônico pensar que essas pessoas egocêntricas, como o narcisista disfarçado, também não têm a autoconsciência que o resto de nós possui. Embora tenhamos a sorte de poder refletir sobre nossas ações e comportamentos, o narcisista é incapaz (ou não quer em muitos casos) de reconhecer completamente o quão egocêntrico eles são.

A maioria de nós é capaz de reconhecer as nuances das situações e entender que nem tudo sempre pode ser do nosso jeito. No entanto, os narcisistas encobertos geralmente se concentram apenas em seus desejos e, egoisticamente, no que consideram agradável. Qualquer outra coisa é desinteressante para eles ou uma perda de tempo.



Espero que as explicações acima tenham ajudado você a entender o que é um narcisista encoberto, e agora você tem uma ideia dos comportamentos e características que descrevem esse tipo de narcisista. Embora isso seja útil para entender esse tipo de abuso, identificar quando você é vítima de um narcisista pode ser bastante difícil de fazer, especialmente sem qualquer orientação.

É importante lembrar que o narcisista encoberto é possivelmente o tipo de abuso mais difícil de detectar. Geralmente, eles procuram pessoas altamente empáticas, que ouvirão suas histórias tristes e darão ao narcisista o benefício da

dúvida. Uma vez que a vítima começa a sentir um senso de responsabilidade por seu parceiro narcisista, é aí que o agressor sabe que eles o têm enrolado e, em seguida, amplia seu abuso no relacionamento.

A vítima fica então presa nesse ciclo abusivo. Com o tempo, o narcisista disfarçado fará com que a vítima questione sua percepção da realidade, duvide de si mesma e aceite a culpa prontamente. Por causa disso, o narcisista garantiu que eles não serão responsabilizados por seu comportamento pela vítima.

Tal como acontece com todos os narcisistas, os narcisistas secretos têm um padrão de comportamento previsível quando se trata de parceiros românticos. No início, eles podem parecer idealizar seu parceiro. Isso funciona como isca para a vítima. Uma vez que a vítima é fisgada, o narcisista desvalorizará seu parceiro e (como você, infelizmente, pode estar ciente), isso faz com que a vítima persiga o amor e a adoração que recebeu de seu agressor anteriormente.

A vítima desconhece que essa desvalorização do agressor é feita com intenção sinistra e proposital. Depois disso, o narcisista descartará seu parceiro.

O narcisista encoberto pode parecer uma pessoa calma, quieta e educada para a maioria das pessoas. No entanto, quando você está em um relacionamento com um, eles geralmente são frios, distantes, abusivos e humilhantes. Jekyll e Hyde podem ser uma boa maneira de descrever sua personalidade e como tratam você.

Muitas vezes, um narcisista disfarçado é aparentemente quieto e geralmente pode ser descrito como manso e inofensivo pela maioria das pessoas, mas atrás de portas fechadas pode ser uma história muito diferente. Eles prosperam com os fracassos e aborrecimentos de seus parceiros. Não é um jogo incomum para um narcisista disfarçado preparar você para o fracasso ou aborrecimento. A coisa louca sobre isso é que o narcisista irá puni-lo pelo fracasso acima mencionado. Os narcisistas introvertidos também são conhecidos por fazer promessas vazias, sem nunca ter a intenção de cumprir. Eles, então, terão um chute distorcido de sua reação quando não cumprirem, muitas vezes fazendo-se parecer a vítima e fazendo você parecer irracional e egoísta com expectativas insuportáveis.



Um aspecto doloroso e frustrante desse comportamento de fazer promessas sem cumprir é quando o narcisista nega ter feito essa promessa em primeiro lugar. Esse comportamento de gaslighting muitas vezes pode fazer você pensar que está perdendo a cabeça e questionar sua percepção da realidade. Isso é conhecido como 'percepticida\*'.  
  
=====

***\*DEFINIÇÃO DE PERCEPTICIDA: um tipo de abuso emocional dentro de um relacionamento, quando um parceiro é tão controlador sobre o outro, que a vítima perde a compreensão da verdade e seu senso de identidade.***  
  
=====

A MELHOR MANEIRA DE DESCREVER os sentimentos internos de um narcisista encoberto seria 'conflitante'. Enquanto o narcisista quer ser adorado e adorado, e eles pensam muito sobre si mesmos, eles também são incrivelmente inseguros sobre si mesmos. Esse conflito interno cria o sugador de confiança desequilibrado, manipulador e intencional que é o narcisista encoberto.

Por muito tempo, me perguntei por que me envolvi com alguém que tinha todas essas características. Por um tempo ainda mais longo, aqueles ao meu redor me perguntavam por que eu ainda estava com essa pessoa e o que eu estava pensando não simplesmente indo embora. Claro, você e eu sabemos que é muito mais complicado do que isso. Os narcisistas disfarçados são muito habilidosos em nos atrair com suas histórias tristes. Eles são altamente experientes e hábeis em encontrar a vítima certa, e essas vítimas geralmente são pessoas que oferecem muita empatia e bondade.

Eu sou uma pessoa altamente empática, e se você é alguém que está ou esteve em um relacionamento narcisista, eu vou arriscar e acho que você também está. Isso ocorre porque o narcisista verá nossa natureza compassiva, perdoadora e empática como uma fraqueza e a usará para sua vantagem perversa.

Um narcisista encoberto essencialmente se infiltra em seu coração. eles fazem isso com contos de infortúnio e desgraça. Por exemplo, eles dirão que seu ex

maltrataram, relacionamentos anteriores não foram gentis com eles ou que seus amigos os esfaquearam pelas costas. O narcisista também pode oferecer uma história de uma infância abusiva que ainda lhes causa muita dor. Contar histórias como essa certamente fará com que nós, pessoas altamente empáticas, sintam pena do narcisista, e eventualmente desenvolvemos um senso de responsabilidade por eles. Além de sentir pena deles, devido à nossa natureza de 'benefício da dúvida', também nos sentimos amarrados ao seu potencial não realizado.

No meu caso, meu ex narcisista manipulou minha empatia de maneiras difíceis de ignorar. Ele costumava ameaçar suicídio, ou alguma forma de comportamento autodestrutivo, que tornaria impossível para mim simplesmente ir embora. Isso significava que eu estava condicionado a uma sensação de medo, bem como a uma responsabilidade pelo bem-estar do meu parceiro. Esse fardo pesado foi compensado com a garantia de que ele 'nunca se sentiu assim por ninguém antes'. Agora eu sei que isso foi apenas mais uma declaração, não de coração, mas sim uma declaração manipuladora que garantiu que eu fosse responsável por cuidar dele. Mais uma forma de manipulação que também garantiu que eu ficasse isolado da família e dos amigos.

Frustrantemente, narcisistas encobertos gostam de garantir que suas emoções e sentimentos sejam primordiais, mas os sentimentos e necessidades de sua vítima são motivo de disputa. Mesmo que você tenha passado por alguns momentos difíceis e tenha acontecido coisas horríveis com você em sua vida, nada do que você passou vai **competir** com o que o narcisista disfarçado passou; a morte de um de seus familiares que sempre os atingiu com mais força do que a morte de um de seus familiares. A experiência deles de uma doença sempre será mais dolorosa e traumática do que a sua.

Qualquer coisa que pareça ameaçar uma superioridade narcisista secreta é vista como um ataque direto a eles. Isso os leva a ter um desprezo muito alto pelas outras pessoas, e também é o que garante sua constante necessidade de ser superior a todos os outros. Por exemplo, meu ex não conseguia conter o ciúme de alguém que estivesse acima dele de alguma forma, principalmente financeiramente. Aqueles que tinham melhores carreiras, carros, casas, relógios ou férias eram descartados como sendo 'privilegiados', 'de família rica' ou simplesmente 'indignos'.

Essa insegurança ciumenta também significa que o narcisista disfarçado contará mentiras sobre seu passado. Das namoradas bonitas que eles largaram, as oportunidades de trabalho que escolheram recusar, os lugares exóticos em que estiveram de férias e os esportes em que costumavam ser profissionais antes de uma lesão os aposentar - o narcisista usa essas mentiras para garantir que ninguém os ofusca.

Eu entendo que é mais fácil identificar um narcisista disfarçado com a capacidade de retrospectiva, no entanto, espero que os traços e características acima desse tipo de narcisista o ajudem a identificar se você está em um relacionamento com um. Quando você está em um relacionamento com alguém assim, pode ser difícil admitir para si mesmo que você é de fato a vítima.

A palavra 'vítima' era algo com o qual eu lutava por algum tempo, pois tinha implicações de eu ser fraco e vulnerável. No entanto, é preciso muita força para aceitar o fato de que é isso que o narcisista secreto o transformou, e a palavra não o define como pessoa, mas mostra o impacto e as ramificações que um relacionamento com um narcisista pode ter.

Com a aceitação de que você está em um relacionamento abusivo vem um poder inegável: esse poder deve ser usado para se armar com as ferramentas mentais para lidar com um narcisista, curar o relacionamento que você tem consigo mesmo e, em muitos casos, passar de a relação tóxica.

## Um narcisista encoberto pode amar?

---

**Dentro** Quando cheguei a um acordo sobre estar em um relacionamento narcisista, meus primeiros pensamentos foram confusos, em pânico e desesperados que se concentrou na esperança de que um narcisista **possa** de fato amar. O pensamento de que eu estava em um relacionamento com alguém que eu adorava, mas eles nunca seriam capazes de me oferecer o mesmo em troca, era de partir o coração. Eu vasculhei a internet procurando por sites, blogs, livros... qualquer coisa que me oferecesse algum conforto e me deixasse saber que um narcisista pode realmente amar outro pessoa.

Claro, esta é uma pergunta muito difícil de responder, e várias fontes dão respostas variadas. Algumas pessoas acreditam que um narcisista nunca pode amar verdadeiramente ninguém além de si mesmos. Outros acreditam que com terapia e algum trabalho de autodesenvolvimento, o narcisista pode aprender a se apaixonar e que eles são realmente capazes de amar de verdade.

Para responder a essa pergunta, inicialmente só tive minha própria experiência com um narcisista disfarçado. Se eu fosse responder a essa pergunta com base apenas em minha própria experiência, teria que dizer que um narcisista disfarçado não é capaz de um amor genuíno e altruísta. Eu diria que buscam admiração, adoração e amor constante, e são incapazes de retribuir o mesmo.

No entanto, como sei que o narcisismo não é tão preto e branco assim, fiz algumas pesquisas sobre isso e encontrei algumas pessoas que foram capazes de me dar uma visão mais completa da resposta a essa pergunta complexa. Contarei suas histórias e experiências mais adiante neste capítulo, mas, para começar, contarei minhas próprias experiências que ajudaram a moldar minha opinião sobre esse tópico.

Um narcisista pode se comportar de maneiras que fazem parecer que amam você. Um narcisista pode oferecer palavras e gestos de amor, e acho que o narcisista pode realmente **pensar** seu amor. No entanto, uma palavra melhor para isso seria emaranhamento. Se você está em um relacionamento com um narcisista, eu não

acredite que você é amado incondicionalmente, mas sim enredado em sua fachada de amor.

Nesse relacionamento incomum, pode ser difícil identificar o que está acontecendo com você. Eu uso a palavra emaranhamento propositalmente, pois o narcisista disfarçado vê você como uma extensão de si mesmo. Você está preso pelo narcisista e enredado no relacionamento complexo. Enquanto a maioria das pessoas entra em um relacionamento e pode manter sua individualidade, o narcisista encoberto quase não sabe que você existe como sua própria entidade. Um relacionamento saudável vê dois indivíduos separados se fundirem para se conectarem, mantendo sua individualidade. Opiniões, crenças, desejos, necessidades e desejos são levados em consideração igualmente por ambas as partes em um relacionamento saudável. Isso é que é amor.

Infelizmente, este é um ingrediente chave que falta em um relacionamento com um narcisista disfarçado.

Quando comecei a pesquisar as opiniões e experiências de outras pessoas sobre esse assunto, tive a sorte de conhecer várias pessoas on-line que passaram ou estavam passando por um relacionamento abusivo. Eles ficaram felizes em ouvir minha opinião sobre essa questão, e eu também fiquei agradecido por ouvir suas opiniões divergentes sobre esse assunto. Embora possamos não concordar com a resposta a esta pergunta, todos concordamos que era uma pergunta muito complexa que tinha várias variáveis que não permitiriam uma resposta clara

qualquer maneira.

Mudei os nomes das pessoas que tiveram a gentileza de oferecer sua opinião sobre esta questão.

Conheci Caroline em um grupo de narcisismo no Facebook. Caroline acredita que um narcisista disfarçado é muito capaz de amar. Aqui está a resposta dela quando eu lhe fiz esta pergunta muito complexa:

***Claro, um narcisista disfarçado pode se apaixonar. As pessoas tendem a fazer suposições e formar opiniões incorretas sobre narcisistas encobertos, apenas porque nunca tiveram a oportunidade (ou pensaram em tentar) ver o mundo através de seus olhos. Estou em um relacionamento com um narcisista e estou confiante de que sou amado. É um tipo diferente de amor do que você vê nos filmes, e é um tipo diferente de amor que a maioria das pessoas provavelmente recebe.***

***Se você acha que um narcisista não pode amar, então você está assumindo que eles não podem dar, o que posso dizer que não é verdade.***

***Acredito que os narcisistas são capazes de amar você porque são capazes de amar a si mesmos, portanto, são capazes de amar. Eu acredito que eles se apaixonam quando acreditam que encontraram uma 'pegadinha': alguém que merece o suficiente para estar em um relacionamento com eles. Eles têm egos muito grandes, então eles querem alguém valioso o suficiente para elogiar isso.***

***Eu entendo que provavelmente é mais difícil para mim manter meu parceiro interessado; Preciso garantir que mantenho meus níveis de autocuidado, status social e trabalho para que ele permaneça satisfeito, mas isso não significa que ele me ame menos ou não me ame nada. É simplesmente outro tipo de amor. Como estou ciente de seu narcisismo, estou em uma posição menos vulnerável, e há coisas que posso fazer para garantir que minhas necessidades também sejam atendidas.***

Embora Caroline e eu concordemos em discordar de seus pensamentos sobre um narcisista ser capaz de amar, ela fez um ponto que ressoou comigo: que eles podem amar a si mesmos, então por que não mais ninguém? Embora seu amor próprio nasça da insegurança e do medo de ser desmascarado como uma fraude, ainda é uma forma de amor, embora doentia.

Ao pesquisar essa questão, eu estava convencido de que queria obter o máximo de pontos de vista que pudesse, para me ajudar a formar a melhor resposta possível. Procurei a ajuda de fóruns, grupos do Facebook e até me conectei a pessoas por meio de seus sites. Muitos ficaram felizes em discutir esse tópico comigo, incluindo, para minha surpresa, um narcisista disfarçado confesso. Mark entrou em contato via Facebook assim que soube que eu estava procurando algumas histórias, opiniões e ideias sobre esse assunto, e ficou feliz em oferecer sua própria opinião sobre isso.

Eis a resposta dele à pergunta:

***Eu absolutamente acho que os narcisistas podem se apaixonar. Apaixonei-me pela mãe dos meus filhos há mais de uma década.***

***Acontece que também me apaixonei estranhamente por meia dúzia de outras mulheres durante nosso relacionamento de doze anos. Meu comportamento de mulherengo, é claro, machucou muitas pessoas, principalmente meu ex. No entanto, isso***

***à parte, posso atestar o fato de que um narcisista pode se apaixonar. Um pouco rápido demais no meu caso, mas ainda assim.***

***Para aqueles que estão dispostos a me julgar por minhas descrição e culpar meu narcisismo pelo meu comportamento, gostaria de salientar que eu e a mãe dos meus filhos agora somos grandes amigos. E posso dizer honestamente que ainda a amo, embora seja um tipo diferente de amor hoje em dia. Eu também ainda amo alguns dos meus ex. Não é um amor que cresce mais a cada dia, mas sim um amor retrospectivo das pessoas com quem eu estava na época. Não me incomoda que essas mulheres tenham seguido em frente com suas vidas. Posso dizer honestamente que cada relacionamento que tive, embora nem sempre os tratasse da maneira que deveria, foi significativo para mim.***

Mark, agora na casa dos 40 anos com dois filhos adolescentes, parece entender seu comportamento narcisista e entende e aceita a dor que ele causou. No entanto, sua resposta não foi suficiente para me convencer de que um narcisista disfarçado pode se apaixonar.

Havia mais pessoas que compartilhavam minha opinião de que um narcisista não pode amar genuinamente seu cônjuge (pelo menos até que todo comportamento narcisista tenha sido abordado e abandonado, com a ajuda da terapia), do que aqueles que pensavam que **são** capazes de amar.

Kerry, que entrou em contato via mídia social, tinha algumas opiniões fortes quando se tratava de uma capacidade narcisista de amar. Ela esteve em um relacionamento abusivo e narcisista por seis anos e, depois de ficar sem contato\* no ano passado, está reconstruindo sua confiança e autoestima. Aqui está o que ela pensa:

***Não, um narcisista não pode amar da maneira que o amor verdadeiro deveria ser. O verdadeiro amor não é desvalorizador, abusivo, objetificante, manipulador, egoísta ou cheio de agressividade passiva. Não é desumanizante, com a intenção de ferir ou prejudicar seu parceiro. Um narcisista só pode oferecer amor superficial e cruel que é condicional - então, se você não atender a essas condições, ele se foi. Eu não posso acreditar que isso é mesmo uma pergunta.***

***Um narcisista, apesar de qualquer afeição falsa e palavras vazias, é incapaz do vínculo genuíno necessário ao se apaixonar. Um narcisista e um amor estão a quilômetros de distância um do outro, e estou achando difícil compreender por que eles estão sendo usados na mesma frase.***

---

***\*SEM DEFINIÇÃO DE CONTATO: Isso significa exatamente o que diz. Cortar toda a comunicação com seu ex abusivo. Pode ser comparado a se livrar de um vício em uma droga. Sem contato significa sem mensagens de texto, sem chamadas, sem repassar, sem e-mails ou fazer qualquer outra coisa que signifique entrar em contato com eles ou responder aos seus apelos ou tentativas de contato.***

---

EU TAMBÉM FALEI COM EVE, que era firmemente da opinião de que o narcisista nunca terá a capacidade de amar completamente. Ela agora está em um relacionamento saudável de longo prazo e tem um filho pequeno, mas ainda tem problemas com a maneira como seu ex narcisista a tratou e, como tal, tem alguns problemas de confiança nos quais está trabalhando. Aqui está a opinião dela sobre esta questão:

***Absolutamente não. Um narcisista pode amar alguém um pouco, mas isso logo desaparece quando a novidade passa. Em vez de romper com seu parceiro sofredor, eles escolhem ser infiéis. Eles não vão deixar sua vítima até que encontrem alguém mais adequado ou 'melhor' que acredite em suas mentiras e manipulações.***

***Narcisistas encobertos, pelo que descobri, tendem a ter relacionamentos bastante curtos, mas uma longa lista de infidelidades.***

Também recebi uma mensagem de Paula, que passou por momentos difíceis com seu namorado narcisista, e ela espera que a terapia e seu apoio o ajudem a encontrar a capacidade de oferecer amor genuinamente:

***Vou contar um pouco da minha situação: conheço meu namorado narcisista há 16 anos. Nós estivemos dentro e fora de novo ao longo desse tempo, começando como amigos inicialmente, depois passando para um tipo de relacionamento 'sem compromisso'. Logo depois ele me apresentou às drogas. Isso garantiu que eu perdesse tudo: amigos, família e meu emprego, tudo no espaço de dez meses.***

***Enquanto eu estava no fundo do poço, meu namorado narcisista me deixou do nada. Não tive escolha a não ser juntar os cacos, por mais difícil que fosse, e tentei reconstruir minha vida sem ele. Eu consegui de alguma forma arranhar meu***



***caminho de volta e chutar os hábitos que ele me apresentou, mas sua partida repentina me deixou bastante emocionalmente marcada.***

***Cerca de um ano e meio depois, ele de repente reapareceu na minha vida e eu não pude deixar de me aproximar dele mais uma vez. Claro, havia muito pouca confiança da minha parte, mas não pude evitar me envolver novamente. Ele tinha garotas à esquerda, à direita e no centro, e embora estivesse me quebrando saber disso, eu não poderia suportar ficar sem ele novamente. A gota d'água foi quando meu pai faleceu há três anos. Eu não poderia lidar com isso, assim como o tratamento horrível do meu namorado comigo. Eu desmoronei completamente.***

***Eu desmoronei emocionalmente, fisicamente e mentalmente. Foi só quando meu namorado me viu em meu lamentável e baixo declínio, que ele pôde reconhecer exatamente como seu comportamento me afetou. Suas palavras foram 'eu sou uma pessoa tão horrível assim?'***

***O momento mais sombrio da minha vida também se transformou no momento de maior mudança de vida da minha vida. Meu namorado finalmente viu como seu comportamento narcisista me afetou e provocou uma mudança nele. Embora, é claro, ele ainda exiba tendências narcisistas, apenas o fato de ele agora estar ciente de como isso me afeta é um passo na direção certa.***

***Ele concordou em fazer terapia comigo, onde também foi diagnosticado com narcisismo parcial, e nossas sessões de terapia realmente parecem ter um impacto positivo no meu namorado. Admito que não há cura para o narcisismo, e é uma luta diária, mas essas sessões de terapia e o reconhecimento de sua doença por meu namorado ajudaram muito a me mostrar que um narcisista pode amar. Então, sim, eu acho que eles podem amar.***

Como você pode ver, pessoas diferentes têm respostas diferentes dependendo de suas experiências. No entanto, quando fiz esta pergunta inicialmente, a resposta foi um retumbante "não". Eu queria cavar um pouco mais fundo e descobrir a razão pela qual a maioria de nós acredita que um narcisista não pode amar. Enquanto estudava a resposta a esta pergunta, encontrei alguns trabalhos de pesquisa dedicados a este tópico. Vou condensar as descobertas desses artigos abaixo:

As descobertas concordaram que os narcisistas mostram paixão nos estágios iniciais do namoro. No entanto, esta paixão é sempre dirigida

suas próprias expectativas e fantasias em relação ao relacionamento. O amor, portanto, não é de outra pessoa, mas direcionado ao próprio narcisista.

Um relacionamento com um narcisista fornece a atenção positiva, satisfação sexual e o aumento de sua auto-estima e ego que eles precisam. Em suma, um narcisista vê e trata um relacionamento como transacional.

As descobertas também observaram que o narcisista perde o interesse em seu parceiro à medida que a expectativa de intimidade aumenta de seu cônjuge. Embora em um relacionamento saudável, uma maior expectativa de intimidade seja a norma à medida que o relacionamento progride, isso é algo que faz com que o narcisista fique desinteressado. Muitos narcisistas têm problemas ao manter um relacionamento de mais de seis meses a alguns anos. Sua prioridade não é a intimidade, mas o poder e a necessidade de disfarçar qualquer vulnerabilidade de sua parte. Isso está relacionado à necessidade de serem superiores aos outros, incluindo a pessoa com quem estão em um relacionamento.

Para que um narcisista tenha suas necessidades atendidas, ele gosta de manter suas opções em aberto, o que pode levá-lo a namorar várias pessoas ao mesmo tempo ou a trair seu cônjuge atual. Muitas vezes, isso pode levar a um rompimento muito repentino e inesperado, o que deixa a vítima do narcisista perplexa com sua súbita mudança de sentimentos. Um narcisista pode facilmente professar seu amor em um dia e sair do relacionamento no próximo. Claro, a vítima então se sente altamente traída, confusa, descartada e esmagada pelo comportamento de seus parceiros narcisistas.

Os narcisistas podem ser bastante pragmáticos em sua abordagem aos relacionamentos. Eles vêem os relacionamentos como uma forma de alcançar objetivos. Embora eles também possam desenvolver alguns sentimentos positivos por seu cônjuge, isso é mais uma amizade ou interesses compartilhados. À medida que o relacionamento continua, o narcisista não tem necessidade ou motivação para manter sua fachada e utiliza suas defesas para impedir que seu parceiro se aproxime. Isso fará com que o narcisista demonstre um comportamento raivoso, crítico e frio, especialmente se o parceiro o desafiar ou fizer algum pedido para que ele mude seu comportamento.

Depois que um narcisista desvaloriza seu parceiro, isso desencadeia a necessidade de ir e procurar em outro lugar para sustentar o egoísmo.



# Confundindo conversas com um encoberto Narcisista

---

---

NÓS AMBOS SABEMOS QUE ESTAR em um relacionamento com um narcisista disfarçado significa que encontramos muita comunicação manipuladora deles. Pode ser bastante difícil se comunicar com um narcisista disfarçado, porque na maioria das vezes nos encontramos tentando descobrir como conversar efetivamente com eles, bem como tentando decifrar suas verdadeiras intenções, que podem diferir do que eles realmente nos dizem. .

Você provavelmente está muito ciente dos esforços meticulosos que temos que fazer para tentar fazer com que nosso parceiro entenda de onde estamos vindo. Muitas vezes, é tão difícil fazê-los entender que o que estão dizendo, ou às vezes o que não estão dizendo, pode ser extremamente doloroso.

As conversas com um narcisista disfarçado muitas vezes podem parecer bastante unilaterais, e essa falta de equilíbrio no relacionamento pode ser frustrante para dizer o mínimo.

Neste capítulo, vou lhe dar algumas (provavelmente muito familiares) 'falas' narcisistas encobertas e ajudá-lo a entender quais são suas verdadeiras intenções por trás dessa maneira narcisista de comunicação. O 'falar' narcisista que vou discutir é projetado para tirar sua sanidade, confundi-lo e levá-lo a questionar sua própria lembrança de eventos. Muito da comunicação que vou descrever abaixo pode acontecer quando você se atreve a confrontar o narcisista sobre seu comportamento; os exemplos neste capítulo são a maneira secreta de narcisistas de gaslighting, embora valha a pena lembrar que o narcisista pode utilizar essa forma de manipulação a qualquer momento.

**Repetição:** As conversas com um narcisista secreto costumam ser muito repetitivas e raramente terminam em qualquer tipo de solução ou resolução.

Quando um narcisista disfarçado é confrontado sobre seu comportamento, muitas vezes descobre-se que ele se torna defensivo, utilizando essa comunicação repetitiva para trazer à tona outros tópicos não relacionados. Isso é

pretendia, eventualmente, exaurir você a ponto de abandonar a conversa por completo. Esse mecanismo de defesa da repetição também é colocado em prática para fazer você se questionar por até mesmo trazer o assunto à tona; o narcisista fará com que você sinta que está sendo difícil e terá dificuldade em deixar as coisas acontecerem.

Esse tipo de conversa circular também pode ser visto quando o narcisista disfarçado instiga uma conversa. Essas conversas geralmente serão sobre o mesmo tópico, muitas vezes abordando algo que você pode ter feito para perturbá-los, mesmo que tenha sido anos atrás. Tal como acontece com muitos comportamentos narcisistas encobertos, é uma regra para o narcisista e uma regra completamente diferente para você.

**Patrocínio:** Um narcisista disfarçado frequentemente usa um tom condescendente e condescendente para evocar uma reação intensa de você. Enquanto você fica perturbado e chateado, muitas vezes o narcisista secreto permanecerá calmo, controlado e totalmente frio. Claro, essa falta de resposta emocional do narcisista também irá frustrá-lo e enfurecê-lo, como foi projetado para fazer. A falta de resposta emocional deles fará com que você sinta que está sendo irracional e se sentirá insultado pela falta de sentimentos nessa situação.

Esse tom condescendente usado pelo narcisista disfarçado pode ser usado para descartar você, suas emoções e seus pensamentos. Esse tom condescendente e maluco\* do qual você está recebendo muitas vezes pode servir como um bom lugar para o narcisista iniciar sua campanha de difamação\*\* contra você.

---

\* DEFINIÇÃO DE FAZER LOUCO: Ser propositalmente contraditório, manipulador, falso e culpado o suficiente para fazer alguém duvidar de sua própria sanidade.

\*\*DEFINIÇÃO DE CAMPANHA DE MANIFESTAÇÃO: Uma campanha de difamação, também chamada de 'tática de difamação' ou apenas 'difamação', é um esforço ou um plano para prejudicar ou questionar a reputação de alguém. O indivíduo que realiza a campanha de difamação faz isso divulgando histórias, ideias e teorias negativas sobre sua vítima para os outros.

---

UMA CAMPANHA SMEAR, DESENHADA e posta em ação pelo narcisista, muitas vezes envolve o narcisista informando várias outras pessoas fora do relacionamento sobre seu comportamento louco e temperamento incontrolável. O narcisista muitas vezes pode fazer você acreditar que esse também é o caso, pois seu tom condescendente e condescendente muitas vezes evoca uma resposta altamente emocional, provando assim que suas acusações são "verdadeiras".

**Projeção:** Se há uma coisa em que um narcisista é altamente adepto, é a projeção. Muitas vezes, eles o acusarão de fazer coisas que eles mesmos estão fazendo. Isso geralmente acontece durante um confronto, e desviar o narcisista geralmente projeta seu comportamento em você.

O que torna tudo ainda mais frustrante é o fato de que, estando no lado receptor disso, sabemos que não somos culpados do comportamento do qual estamos sendo acusados. Essa tática maluca do narcisista está cheia de hipocrisia que o narco parece ignorar. Essa ironia frustrante invariavelmente fará com que a vítima responda com a reação emocional e agitada que o narcisista procura (que é novamente uma boa bucha de canhão para o narco usar contra você).

**Troca de máscara:** Um narcisista secreto, como a maioria dos narcisistas, tem várias máscaras que utilizam dependendo de qualquer situação. Se o agente sentir que está perdendo poder ou controle, pode sentir a necessidade de trocar de máscara para recuperar o controle da situação.

Como vítima, você pode ver várias máscaras, como o mocinho (aquele que fará promessas de um futuro melhor e expressará seu amor por você), o bandido (aquele que te culpa e te desvaloriza ) e uma máscara infantil. A máscara infantil verá o narc agir como se não soubesse o que estava fazendo, como se não entendesse completamente as consequências de suas ações, e sua expressão facial também tentará recriar a de uma criança.

Se um narcisista sentir que perdeu o controle, ele vasculhará sua coleção de máscaras e usará a que melhor se adapta a essa situação específica. Essa tentativa frenética de recuperar o controle muitas vezes pode deixá-lo com medo, e como se você realmente não conhecesse a pessoa em

à sua frente em tudo. A triste verdade é que você não sabe quem é a pessoa real por trás das máscaras.

Como você pode? Qual deles é real? Algum deles é real?

**Jogando a vítima:** O narcisista disfarçado é uma vítima eterna. Seu comportamento, suas mentiras e suas trapaças, quando confrontados, tendem a ser sempre resultado de algo traumático que aconteceu em sua vida.

Por exemplo, uma luta contra o vício, uma infância abusiva, um ex psicótico, pressões no trabalho e estresse dos pais são temas comuns que o narc usa para angariar simpatia.

Como mencionei anteriormente, o narcisista disfarçado procurará um parceiro altamente empático e, como tal, usará isso a seu favor. A vítima, sem dúvida, se sentirá mal pelo narcisista, mesmo quando tiver feito algo terrivelmente errado ou imperdoável, porque sente compaixão por eles devido às suas experiências traumáticas. Isso é ideal para o narcisista, especialmente quando a vítima sente que está "chegando a algum lugar" com o narcisista e que as conversas que tiveram sobre o passado do narcisista são terapêuticas para o agressor.

Desnecessário dizer que essa falsa sensação de vínculo com o narcisista é apenas isso: fabricada. Não importa quão intensa seja uma conversa com um agente secreto, incluindo falar sobre traumas e abusos anteriores, e não importa quão honesto o agressor pareça, esta é apenas outra forma de manipulação.

Devido à vítima geralmente ter uma natureza muito empática, eles geralmente pensam que um narcisista se abrindo para eles é o relacionamento se tornando real e avançando para um nível mais profundo. Essa maneira de manipulação de 'vitimização' é irônica, pois na realidade são aqueles ao redor do narcisista que são as vítimas.

**Precisando de coisas básicas explicando a eles:** Estar em um relacionamento com um narcisista disfarçado significa que você pode se encontrar explicando com bastante frequência comportamentos e emoções humanas básicas.

Por exemplo, com meu ex narcisista, fiquei surpreso ao me ver tendo que explicar o que significava ser legal com alguém. Quando ele era

chegando muito perto de um colega, e descobri isso, tive que explicar o que era flertar e como isso era doloroso para outra pessoa. Eu também tive que explicar o que constitui como 'trapaça'. No entanto, ironicamente, seis meses antes disso, meu ex parou de falar comigo por 4 dias depois que ele me acusou de flertar com um de seus amigos. Na época, não me ocorreu que ***é claro que ele sabe o quão doloroso é o flerte***, porque ele me acusou da mesma coisa seis meses antes - eu simplesmente o sentei e expliquei a ele a definição e as consequências do flerte. .

Muitas vezes, o agente secreto espera que você apenas explique esse comportamento para eles e isso impedirá que isso aconteça novamente. Como você provavelmente sabe, esse comportamento não acaba simplesmente porque você explicou a eles. Você provavelmente continuou a ver o mesmo comportamento e problemas repetidamente, independentemente de quantas vezes você explicou como isso faz você se sentir.

Ainda outro fator irônico para isso é que a repetição de ter que se explicar deixa você frustrado e emocional. Isso então evoca reações confusas e de cabeça quente, o que oferece ao narcisista encoberto mais munição para uma campanha de difamação.

**Cheio de desculpas:** como um narcisista encoberto nunca é responsável por seu comportamento, ele usa desculpas como forma de explicar suas ações. Essas desculpas em si são suficientes para deixá-lo louco, mas o fato de que suas palavras raramente combinam com seus comportamentos é suficiente para enfurecê-lo.

O que também pode antagonizá-lo é que o narc, muitas vezes, lhe dará diferentes versões de uma desculpa, ou alguns relatos diferentes do que aconteceu. Isso pode durar até que você aceite uma das versões ou fique tão emocionalmente exausto que pare de cavar.

Meu ex narcisista costumava ficar fora até de madrugada, não voltando para casa até as 5 da manhã depois de uma bebedeira. Durante esses tempos, eu nunca saberia onde ele estava, com quem estava ou o que estava fazendo. Ele raramente respondia às minhas mensagens ou ligações, e qualquer comunicação que eu recebesse dele estaria cheia de desculpas. Se ele não me respondesse a noite toda, ele me diria que a bateria do telefone havia acabado, embora eu soubesse muito bem que não, porque quando eu estava ligando o telefone estava tocando. Quando perguntei onde ele estava, ele me disse que estava na casa de seu amigo Jake, embora eu soubesse



isso era mentira porque Jake trabalhava à noite e ele estava trabalhando naquela noite. Quando confrontado com esse fato inegável, meu ex então dava uma desculpa por estar tão bêbado que não conseguia se lembrar para onde fomos depois disso. Quando eu perguntava por que ele bebia tanto que não conseguia se lembrar, ele me dizia que estava tão estressado que estava bebendo para lidar com a pressão.

Como você pode ver, essa conversa com meu ex passou de algo que ele fez para me chatear, para algo que eu deveria sentir pena dele. Quando suas desculpas, que eram muitas, não me enganavam, ele recorria a táticas de vitimização.

Meu ex também era um namorador em série. Quando ele era pego trapaceando, a situação geralmente era assim:

Eu descobriria sobre sua infidelidade, e ele imediatamente negaria isso. No entanto, quando mais evidências surgissem, ele admitiria o mínimo, confessando que isso aconteceu - mas apenas uma vez. Sua trapaça seria então atribuída a mim, pois ele me acusaria de não lhe dar tanta atenção quanto ele precisava e de não estar em casa tanto quanto deveria.

Mais informações sobre sua indiscrição viriam e eu descobriria sobre isso. Ele então geralmente culpava a outra mulher, dizendo que ele estava muito bêbado e que ela deu em cima dele. Ainda mais informações incriminatórias viriam à tona, e suas desculpas continuariam mudando e mudando.

**Conversas que não levam a lugar nenhum:** esses são os tipos mais desgastantes de interações com um agente secreto. Após esse tipo de interação, muitas vezes você se pergunta **'qual era o objetivo daquela conversa?'**, e você perceberá que acabou de passar as últimas horas em uma conversa sem sentido que não levou a nada.

Essas conversas desgastantes também significarão que você passará as próximas horas, ou mesmo dias, repassando o que foi dito, em uma tentativa fútil de desvendar algum significado disso. Essas conversas geralmente estão cheias de pontos e tópicos não relacionados, o que significa que é difícil articular o que exatamente o narc estava tentando alcançar com a interação.

Em poucas palavras, é muito comum ter longas conversas com um agente secreto sem que ele vá a lugar algum.

**Negação de mau comportamento:** com nada sendo culpa deles, o narcisista negará seu mau comportamento e, em vez disso, se concentrará no seu.

Se o comportamento deles estiver em questão, eles tentarão invalidar isso, trazendo à tona seu comportamento ou quaisquer problemas que tenham com você. Esses problemas que o narcisista tem nem precisam ser problemas reais, e geralmente são algo que o narcisista imaginou ou inventou para usar contra você.

Por exemplo, você pode ter feito um pedido ao seu parceiro para impedi-lo de entrar em contato com o ex-noivo. Isso pode evocar uma resposta que nega qualquer irregularidade da parte deles, enquanto culpa você por fazer algo semelhante ou pior. Quando confrontado com o corte de laços com o ex, o narcisista pode responder com algo como 'você ainda fala com seu ex-marido, então qual é o problema?'

Mesmo que você assegure ao seu parceiro que precisa falar com seu ex-marido porque é pai de seus filhos com ele, e é apenas com base nisso, você pode receber uma resposta acusatória do narcisista. Poderia ir ao longo das linhas de 'como posso confiar em você? Como posso ter tanta certeza? Pelo que sei, você está me traindo com ele.



OS EXEMPLOS DESCRITOS acima podem ser algo muito familiar para você, e espero que tenha ajudado de alguma forma a decifrar as verdadeiras intenções dos narcisistas da conversa. Eu entendo o quão frustrante e irritante pode ser lidar com um narcisista disfarçado, mas existem maneiras de retomar o controle da conversa e parar o narcisista morto em suas trilhas.

Isso pode exigir algum trabalho de sua parte, estabelecendo esses limites e se recusando a deixar o agente controlar a conversa. Vou cobrir isso em breve, mas agora vou passar para o próximo capítulo, que detalha os efeitos colaterais de estar com um narcisista disfarçado.

# Os efeitos que o narcisismo encoberto tem em você

---

---

ABUSO NARCÍSTICO é apenas isso: abuso. Quando sofremos qualquer forma de abuso, somos inegavelmente deixados com efeitos emocionais negativos, embora muitas vezes não reconheçamos que esses pensamentos e comportamentos negativos são um resultado direto do abuso pelo qual passamos.

Neste capítulo, examinarei alguns dos efeitos comumente associados que o narcisismo tem sobre suas vítimas. Você pode não achar que ficou com todos esses efeitos, mas como alguém que suportou a toxicidade e o abuso de um narcisista, tenho certeza de que você ressoa com muitos deles após os efeitos do abuso.

O primeiro efeito que mencionarei é o sentimento de **dúvida**. A vítima de um narcisista, quer ainda esteja em um relacionamento narcisista ou tenha escapado dele, ficará sentindo uma grande quantidade de dúvidas.

Você pode descobrir que busca constantemente esclarecimentos ou garantias de que não cometeu um erro e que, na maioria das vezes, não tem certeza de si mesmo. Este é um efeito muito comum do abuso narcisista, porque o agressor condiciona a vítima a carregar o fardo da culpa e sempre aponta o dedo para ela, causando assim o efeito da dúvida.

Mesmo depois de ter escapado de meus relacionamentos narcisistas, ainda descobri que estava cheio de dúvidas. Eu estava incerto de mim mesmo e da minha capacidade de fazer as escolhas certas. Sempre me senti culpado e culpado por coisas que muitas vezes não eram minha culpa ou estavam fora do meu controle, e não há erro de que meus sentimentos duvidosos em relação a mim realmente me impediam de encontrar qualquer prazer na vida. Eu buscava a validação dos outros de que estava fazendo a coisa certa, ou que minhas escolhas eram as certas a serem feitas. Deparei com outras pessoas como sendo muito inseguro de mim mesmo, e isso realmente prejudicou meu progresso no trabalho e quando eu estava tentando forjar relacionamentos com novas pessoas. Isso me fez parecer carente e instável.

Esse efeito negativo do abuso nasceu do fato de que, durante o relacionamento, eu tive que aceitar a responsabilidade pelas coisas que não disse ou fiz. Foi quase uma humilhação emprestada do narcisista que eu ainda carregava comigo depois que o relacionamento terminou.

Outro efeito posterior com o qual você pode ficar é a **dissociação**. As vítimas tendem a se desvincular ou desassociar do ambiente, das emoções e até do próprio corpo. Este é um mecanismo de enfrentamento para ajudar a sobreviver ao abuso emocional esmagador, doloroso e confuso que eles sofrem.

Pesquisei bastante sobre dissociação e descobri que isso era algo que fazia muito bem para me ajudar a lidar com meu agressor.

A dissociação desempenha um papel fundamental em situações traumáticas. Como minha situação era tão emocionalmente esmagadora, meu cérebro automaticamente adormeceu minhas emoções para me ajudar a suportar as circunstâncias tóxicas.

A repressão emocional quase se torna um modo de vida para escapar da horrível realidade. Admiro a maneira como o cérebro utiliza estratégias de enfrentamento e como ele pode alterar sua realidade para bloquear a dor, embora a dissociação, é claro, não seja o ideal.

Outro efeito de estar em um relacionamento narcisista é **você colocar suas próprias necessidades, desejos e vontades em segundo plano**. Enquanto você está em um relacionamento com um narcisista, muitas vezes pode parecer que você está lá apenas para atender às necessidades dele e ajudá-lo com sua própria agenda. Se você pensar em quando conheceu seu parceiro narcisista, pode parecer que ele adorava você e o mundo girava em torno de você. Claro, a realidade logo chega, e você percebe que nunca vai realmente satisfazê-los, não importa o quanto você tente.

Enquanto isso, você teve que esquecer suas próprias necessidades e desejos na maior parte do tempo, apenas para garantir que pacificaria o agressor. Você pode ter parado de participar de hobbies, pode ter sacrificado algumas amizades ou pode ter esquecido seus objetivos de vida em sua missão de satisfazer o narcisista.

Um dos efeitos mais tácitos do abuso narcisista é o **prejuízo que tem para a sua saúde física**. Embora o abuso narcisista esteja associado a

o trauma emocional e mental que você sofre, não há como negar o impacto que isso pode ter em sua saúde física também.

O abuso crônico que sofri nas mãos do meu ex-parceiro garantiu que eu perdesse uma quantidade significativa de peso. Eu estava tão ansiosa, nervosa e apreensiva que simplesmente não queria mais comer. Qualquer comida que passou pelos meus lábios me fez engasgar, e o pensamento de comer me fez vomitar. A ansiedade que me atormentava estava lá assim que acordei, até que fui dormir.

Se eu conseguisse dormir, seria um sono muito interrompido. Eu tinha pesadelos horríveis, entrando e saindo de sonhos terríveis. Eu geralmente acordava por volta das 4 da manhã e não conseguia voltar a dormir. Gostaria que eles ficassem acordados pensando em todas as coisas narcisistas que meu ex tinha feito comigo, tentando descobrir o que havia de tão errado comigo e como eu poderia consertar isso.

Outro efeito colateral do narcisismo é uma enorme sensação de **desconfiança**. Isso geralmente ocorre após o término do relacionamento, onde você vê cada pessoa como uma ameaça. Por causa de sua experiência com o narcisista, você começa a se preocupar com a intenção de outras pessoas, mesmo aquelas que você conhece há algum tempo.

Onde uma pessoa normal seria naturalmente cautelosa, uma vítima de abuso narcisista torna-se hiper diligente quando se trata de examinar as pessoas. Desde que você foi enganado antes por alguém que parecia ter seus melhores interesses no coração, agora você tem dificuldade em confiar em alguém. Infelizmente, muitas vezes, você também começa a ter dificuldade em confiar em si mesmo. Você foi enganado antes, o que dizer não será enganado novamente, mesmo com sua desconfiança hipervigilante?

Assim como a ansiedade de estar em um relacionamento narcisista, muitas vezes a depressão e uma sensação de desesperança acompanham isso. Circunstâncias insuportáveis e inevitáveis o envolvem e você não vê uma saída. Esse desamparo, aprendido com a maneira como o narcisista o trata, torna a vida cotidiana uma luta. Infelizmente, isso pode fazer com que algumas vítimas de abuso se envolvam em automutilação como mecanismo de enfrentamento.

Muitos **abusadores narcisistas isolam sua vítima**. No entanto, algumas vítimas também se isolam, por se sentirem constrangidas e envergonhadas

sobre o que eles estão passando. Por experiência própria, entendo o medo de culpar a vítima e os equívocos preto e branco de muitas pessoas que não entendem o abuso ou seus efeitos. Eu não queria passar pelo trauma de ser invalidado por quem não fazia ideia do que eu estava passando, então me isolei.

Eu não podia suportar a ideia de me traumatizar ao me abrir para alguém sobre meu relacionamento tóxico e abusivo, apenas para eles descartarem como sendo minha culpa: ***minha culpa por ficar, minha culpa por entrar em um relacionamento com alguém assim, minha culpa por não fazer meu parceiro feliz o suficiente para me tratar com respeito...*** a lista de respostas que eu temia receber continuou e continuou. Isso cultivou uma necessidade de me auto-isolar.

Você pode achar que isso soa familiar para você; isolando-se para que ninguém saiba a verdadeira extensão do que você está passando. O medo do julgamento o impede de procurar ajuda. Eu entendo a necessidade de se afastar dos outros para evitar isso, e o auto-isolamento é outro triste efeito colateral do abuso narcisista.

Vítimas de narcisismo encoberto tendem a adotar **pensamentos e comportamentos autodestrutivos**. Você pode achar que ruma sobre as coisas que seu agressor disse ou fez, repetindo suas palavras negativas para você repetidamente em sua cabeça. Isso, então, gera um padrão de conversa interna negativa, que pode levar a um comportamento autodestrutivo ou de autossabotagem. O narcisista encoberto programa um padrão de pensamento negativo em sua vítima, levando-os a um caminho de auto-fala e autopercepção doentias.

Por causa das humilhações secretas e da hipercrítica a que são expostos, bem como o narcisista incutindo um sentimento de vergonha neles, a vítima pode ter uma tendência a se punir. Eles podem fazer isso sabotando seus sonhos, objetivos, aspirações ou realizações acadêmicas. A razão para isso é porque o agressor garantiu que a vítima se sente tão inútil que não sente que merece nada de bom.

Isso, por sua vez, pode deixar as vítimas apreensivas em fazer as coisas que amam, por medo de alcançar o sucesso com elas. Os narcisistas encobertos costumam ter inveja de suas vítimas, e qualquer coisa que os faça se sentir inferiores à vítima resultará em ciúmes e amargura. Essa reação negativa do agressor em relação aos talentos, interesses e

hobbies condiciona a vítima a associar essas coisas ao comportamento ressentido e cruel do narcisista.

Esse condicionamento relutante faz com que a vítima evite quaisquer sucessos, hobbies ou atividades que a deixem feliz, por medo de receber reações maldosas e calosas de seu agressor. Isso pode fazer com que a vítima fique ansiosa, deprimida e gravemente sem confiança.

A vítima pode agora tentar ser um invisível, evitar qualquer tipo de holofote e evitar perseguir qualquer sucesso por medo de represálias.

Como uma observação aqui, eu gostaria apenas de dizer: se isso soa como algo que você está passando ou já passou, apenas lembre-se de que o agressor não está ressentido e crítico de seus dons ou sucessos porque eles pensam que você são incompetentes ou inferiores - é porque se sentem ameaçados por eles. Qualquer coisa que ameace seu controle e ego, eles tentarão destruir.

Outro efeito muito triste, mas prevalente, do narcisismo encoberto é onde a vítima protege seu agressor. A vítima pode até tentar negar tanto o comportamento dos agressores que eles acabam se matando. Essa minimização e racionalização do comportamento do agressor funciona como um mecanismo de sobrevivência da vítima. A fim de minimizar a dissonância emocional que aparece quando alguém que deveria amá-lo maltrata você, as vítimas de narcisismo encoberto muitas vezes podem se convencer de que o abuso 'não é tão ruim', ou que eles 'devem ter feito algo' para provocar seus maus-tratos.

Gostaria de salientar a importância de reduzir esta dissonância mental. Um bom exemplo disso é lendo este livro agora; você está analisando ativamente o comportamento deles e procurando entender como lidar com isso. Ao fazer isso, você é capaz de reconciliar sua realidade com as falsidades que seu agressor está tentando retratar. Isso pode ajudá-lo a evitar a auto iluminação e manter sua realidade sob controle.

Essa necessidade de implementar táticas de sobrevivência para evitar enfrentar a dura realidade do abuso pode muitas vezes ser esmagadora. Este é especialmente o caso em casos em que a vítima está ligada ao trauma\* ao seu agressor. A vítima até tentará retratar uma imagem feliz para o mundo exterior e, quando confrontada por outras pessoas sobre o comportamento tóxico de seus parceiros, ela será a única culpada pelo abuso.



\*DEFINIÇÃO DE VÍNCULO DE TRAUMA: Um forte vínculo emocional entre uma pessoa abusada e seu agressor, formado como resultado do ciclo de abuso. Embora a vítima possa revelar o abuso a outras pessoas, o vínculo do trauma significa que a vítima pode desejar receber conforto da própria pessoa que a abusou.



## Estabelecendo limites e interagindo com um Narcisista disfarçado

---

Uma das principais coisas que você precisa fazer para recuperar o controle do narcisista é estabelecer limites. Estabelecendo limites com um tóxico pessoa pode ajudá-lo a evitar qualquer comunicação desrespeitosa e também ajudá-lo a evitar o comportamento de exploração do narc.

Os limites são essencialmente uma medida de sua auto-estima. Eles são uma maneira de estabelecer limites para os comportamentos que você está disposto a aceitar. Depois de implementar limites com sucesso (o que exige esforço de sua parte para garantir que você seja consistente com sua definição de limite), você está retomando o controle. Você está determinando se outra pessoa pode ou não fazer você se sentir desvalorizado ou desvalorizado, e você pode usar limites para impedir que o narcótico se aproveite de sua bondade.

No momento, é provável que você tenha alguns limites fracos no lugar. Limites fracos abrem você para ser desrespeitado, emocionalmente danificado e mentalmente ferido, e um narcisista pode identificar limites fracos a uma milha de distância, então é provável que esses limites frágeis estejam sendo usados para a vantagem dos narcóticos.

Substituir os limites que você já tem por outros mais fortes e robustos exige um pouco de tempo e esforço. Quando comecei a fazer isso, uma das coisas mais difíceis que encontrei foi ser consistente com minha definição de limites. É muito bom dizer 'não' a uma solicitação irracional um dia, mas a chave para o estabelecimento de limites bem-sucedido é garantir que você diga 'não' **toda vez que** uma demanda irracional aparecer em seu caminho. Achei isso difícil porque meu ex narcisista era muito bom em me desgastar emocionalmente, a ponto de eu simplesmente desistir. Não posso enfatizar o quão importante é manter a consistência quando você está fazendo isso.

A primeira coisa que eu recomendaria fazer é levar algum tempo para redefinir seus limites. Reserve um tempo para anotar as palavras, frases, ações (ou falta de ações) e situações específicas que fazem você se sentir magoado,

infeliz e desvalorizado. Quando você está escrevendo essas coisas, também pode ser bastante benéfico considerar quais são as motivações dos narcisistas por trás dessas palavras. Isso pode ajudar a motivá-lo a manter os limites que você estabelecerá.

Este pequeno exercício também o ajudará a identificar as fraquezas de seus limites atuais.

O primeiro limite que eu sugiro pensar é saber onde traçar a linha. Quais comportamentos você está disposto a aceitar, quais não está?

Por exemplo, meu ex se referia a mim com um termo pejorativo específico que eu odiava, e quando eu estava pensando sobre o que eu não iria tolerar mais, essa palavra em particular era a primeira coisa na minha (bastante longa) lista.

Entendo que uma coisa é dizer que você não vai mais aceitar um determinado comportamento, mas outra bem diferente é ir em frente e evitar que isso aconteça. Descobrir onde você vai desenhar a linha é a parte fácil, a parte difícil é realmente desenhar a linha.

Para garantir que me recusassem a tolerar essa palavra ofensiva e depreciativa, eu tinha minha própria resposta a esse insulto. Foi direto ao ponto, afirmou claramente meus limites e impediu que meu ex narcisista tivesse controle sobre a conversa. Foi tão simples assim:

***'Se você continuar me chamando desse nome, vou encerrar essa conversa até que você possa falar comigo com respeito'***

Não fui sugado por suas provocações, não denunciei com nenhum xingamento e não senti necessidade de explicar meu raciocínio. Isso tira o narcisista de qualquer emoção para usar contra mim, bem como o poder que eles querem ter sobre a conversa. Eu entendo que isso pode frustrar o narcisista, e há uma chance de que ele continue xingando, discutindo ou comportamento abusivo. Nesse caso, eu repetiria o que disse em primeiro lugar, desta vez colocando em ação o que avisei ao meu ex que aconteceria:

***'Como eu disse, se você continuasse a me chamar desse nome eu terminaria a conversa, então é isso que estou fazendo.'***

E nesse ponto eu iria embora, desligaria o telefone, ou iria para um lugar onde meu ex não estava, dependendo da situação. Eu não ficaria parado ou esperando uma resposta; Eu garantiria que estava cumprindo minha definição de limites, não importa o quão difícil fosse. Não importa as consequências que ele ameaçaria. Não importa o quanto eu quisesse ceder.

### ***Eu tinha que ser consistente.***

Você deve se lembrar de que seus limites não podem ser discutidos ou discutíveis. Tenha em mente por que você está estabelecendo esses limites em primeiro lugar: para se sentir menos sobrecarregado, mais calmo e mais no controle. Você está fazendo isso pela sua saúde emocional.

Se, enquanto você está estabelecendo limites, você sente que a atmosfera se tornou muito insalubre ou tóxica, é aconselhável ter um plano de saída na manga. Você tem o direito de sair a qualquer momento; você não precisa de permissão. No entanto, entendo que isso pode ser difícil de iniciar, especialmente se o narcisista estiver sendo abusivo, mas isso deve tornar ainda mais necessário que você saia.

Seu plano de saída pode ser tão simples quanto dizer que você precisa sair da sala para fazer uma ligação ou está atrasado para alguma coisa - não importa. Se necessário, você pode enviar uma mensagem a um amigo para pedir que ele ligue para você, para que você possa se afastar da situação tóxica. Se isso não for possível, você pode olhar para o seu telefone e dizer: 'preciso atender isso', o que também servirá para te afastar da situação desagradável.

Você não precisa dar mais detalhes do que isso; não importa quem está ligando para você, para o que você está atrasado ou onde mais você precisa estar. Isso não é uma preocupação para o narcisista, então não sinta que você tem que oferecer qualquer raciocínio com o narcisista. Onde quer que você esteja indo ou o que quer que esteja atrasado, o destino é o autocuidado, e isso é algo que o narcisista não compreenderá, então por que tentar argumentar com eles?

Uma ótima tática a ser utilizada ao estabelecer limites é usar um dos maiores recursos dos narcisistas contra eles: manipulação de conversas. Não é tão complexo quanto parece, nem há malícia subjacente como há com um narcisista fazendo isso. Isso é simplesmente direcionar uma conversa desconfortável ou desagradável para uma direção diferente. A direção que você estará dirigindo é o maior tópico dos narcisistas: eles mesmos.

Por exemplo, se você receber uma pergunta que o deixe desconfortável, você não é obrigado a permanecer no assunto. Embora você possa se sentir encurralado, você pode estar no controle de como retrucar a qualquer zombaria narcisista. Por exemplo, se o narcisista questiona o que você está fazendo com seu dinheiro, você não precisa responder diretamente a essa pergunta.

Provavelmente, isso só fará com que você se sinta inadequado ou estúpido pelo narcisista. Em vez disso, mude a conversa para outra direção, de preferência algo que esbarre no ego do agente. Talvez pergunte a eles quais são seus truques secretos para serem tão bons com dinheiro ou como eles conseguem economizar tanto dinheiro enquanto fazem parecer fácil.

Eu sei que, olhando de fora, parece que essa 'manipulação de conversa' só serve ao narcisista e afofa seu ego, mas é uma técnica para garantir que o foco seja tirado de você e colocado no narcisista.

Para adicionar ainda mais a isso, é importante notar que você não merece ser interrogado. É uma triste verdade que quanto menos você compartilha com um narcisista, menos informação ou 'munição' eles têm para usar contra você. Quando você está sendo criticado, ou suas ações estão sendo questionadas, não sinta a necessidade de se explicar ou justificar-se. Mantenha suas respostas curtas e diretas.

Por exemplo, se o narcisista está condenando você, por qualquer motivo, em vez de ficar nervoso, agitado e querendo retrucar com suas justificativas, entenda que você está simplesmente mordendo a isca. Em vez disso, você pode dizer algo como "obrigado por sua opinião, certamente vou manter isso em mente". Se eles estão criticando suas escolhas ou decisões, em vez de tentar fazer com que eles entendam seu raciocínio, simplesmente diga algo como "Estou bastante confiante sobre essa ideia". Você ainda pode agradecer-lhes por sua preocupação e contribuição, mas essa resposta curta e direta tira o narcisista de qualquer poder sobre a conversa.

Lembre-se que você não merece ser interrogado.

Outra ótima maneira de estabelecer limites é chamar a atenção para o comportamento narcisista que está sendo exibido. Não é sensato xingar e acusar seu agressor de ser um narcisista ou malvado (mesmo que isso seja verdade), pois isso só causará uma atmosfera desagradável. Além disso, provavelmente dará a

narcisista alguma munição para usar contra você; eles podem dizer que você é mau, desagradável, ofensivo ou um valentão. Isso pode ser usado contra você em uma campanha de difamação ou para iniciar uma discussão posteriormente. Não se rebaixe ao nível dos narcisistas. Você pode ser direto ao ponto e honesto sem ser agressivo ou acusatório.

Como você provavelmente sabe, os narcisistas tendem a ultrapassar os limites dos relacionamentos. Eles gostam de testar para ver o que podem fazer e dar um passo adiante para garantir que eles se sintam bem com você ou com os outros ao seu redor. Quando você chama diretamente o comportamento de um narcisista, de uma forma não conflituosa, o objetivo é neutralizar o seu limite.

Por exemplo, se o narcisista disser algo negativo sobre você ou depreciar uma ideia que você possa ter, em vez de morder, você pode dizer algo como: ***'esse comentário parecia que você estava me colocando para baixo'*** ou ***'esse comentário foi bastante doloroso. Você queria me derrubar?'***

Adapte sua resposta para corresponder à interação. Meu ex-parceiro costumava me interromper com frequência quando eu estava falando. Se eu estivesse falando sobre algo que estava acontecendo no trabalho, um novo projeto que eu queria iniciar ou qualquer coisa que pudesse me ver potencialmente melhorando minha vida, ele interrompia e falava sobre si mesmo. Um dos primeiros limites que estabeleci foi chamar a atenção para esse comportamento.

Eu dizia a ele 'Eu vejo que toda vez que eu começo a falar sobre mim, você interrompe e reverte a conversa de volta para você', e minha veracidade direta dissiparia suas tentativas de trazer a conversa de volta para ele. Minha sinceridade quase o assustaria, como se o pensamento de que eu não percebesse o fato de que ele estava sempre revertendo conversas positivas sobre mim de volta para si mesmo.

Não sinta a necessidade de oferecer mais nada depois de chamar a atenção para o comportamento deles ou de entrar em uma longa conversa sobre isso. Continue definindo espaços reservados como este durante interações negativas com o agente e não se deixe atrair se a resposta deles não for tão razoável quanto você gostaria. Estabelecer limites leva tempo, assim como colher os frutos deles.

A atenção é um dos maiores desejos dos narcisistas; mesmo com um narcisista disfarçado, que pode parecer manso e introvertido, você não deve estar sob nenhuma

ilusão de que o desejo de atenção ainda está lá. O que quer que eles acreditem, digam ou precisem é sua principal prioridade naquele momento, e eles esperam que seja sua prioridade também. Essa fome de atenção acaba se esgotando e, para evitar ser sugado pelas necessidades narcisistas e infladoras do ego, certifique-se de verificar consigo mesmo.

Retorne mentalmente seu foco para si mesmo. O que você quer? O que você precisa? Como você está se sentindo? Aproveite o tempo para se fazer essas perguntas importantes.

Eu entendo que isso pode ser difícil de fazer no meio de uma interação com um narcisista, mas você ainda pode fazer isso retrospectivamente após o evento. Isso pode ser útil para identificar seus pensamentos sobre a situação e talvez ajudá-lo a pensar em como gostaria de lidar com a situação de maneira diferente no futuro. É uma ótima maneira de identificar os limites que você deseja definir também.

Ao fazer isso regularmente, você está aumentando sua autoconsciência e permitindo-se tornar mais consciente de como o comportamento do narcisista o afeta. Quanto mais você fizer isso, mais autoconsciência você terá e, com o tempo, isso diminuirá o poder que o narcisista tem sobre você.

Com uma autoconsciência mais segura, a agenda dos narcisistas não o sobrecarregará mais.

Este é um bom lugar para descrever o termo 'rocha cinzenta'. Este termo é uma maneira de abordar a dissociação, temporariamente, quando você está em uma situação emocionalmente vulnerável. Significa diminuir o quanto você se permite se importar com o narcisista. Você se torna temporariamente tão impenetrável quanto uma rocha, dissociando-se emocionalmente e protegendo-se de situações inseguras.

Essencialmente, essa técnica permite que você dê um passo para trás e não sinta que precisa se defender de qualquer agressão ou incitação indesejada do narcisista. Você não está emocionalmente envolvido e, portanto, suas palavras não podem penetrar em você. Permita que suas respostas e respostas sejam mundanas e monótonas, quase se tornando parte do cenário.

Essa técnica pode ajudá-lo a se lembrar de que precisa reservar um pouco de energia para si mesmo e para as pessoas que realmente se importam com você. Por não

totalmente envolvido com o narcisista, você está reservando essa energia preciosa para coisas mais significativas. A pedra cinzenta também impede você de mostrar tanta vulnerabilidade e oferecer tanta emoção, que são coisas às quais um narcisista geralmente se apegar. A técnica da pedra cinzenta diminui a probabilidade de que eles sejam capazes de fazer isso, ajudando a diminuir as críticas e críticas que eles normalmente fariam em uma situação.

Os narcisistas secretos gostam de obter uma reação de outras pessoas. É a sua maneira perversa de se assegurarem de que são importantes, que sua presença é importante e que têm a capacidade de “chegar” às pessoas. Se você morder ou mostrar emoção quando eles o provocam, embora involuntariamente, você está reforçando um comportamento negativo e insalubre. Você está dando a eles a reação que eles precisam.

Eu sei tão bem quanto você que os narcisistas são adeptos de irritar os outros, então eu entendo que às vezes você vai reagir, apesar de saber que provavelmente é melhor não. Mas, sempre que possível, tente deixar essa reação emocional de lado até mais tarde, manipule a conversa para reverter para eles e peça licença quando possível. Depois de sair desse ambiente desagradável e insalubre, você pode prosseguir e processar como se sente de uma maneira muito mais segura. Dessa forma, você não oferecerá nenhuma vulnerabilidade emocional ao narcisista. E isso deixa você um vencedor nesta luta pelo poder que o narcisista insiste em vencer.

É muito mais fácil ler sobre a ideia de estabelecer limites e pensar sobre os limites que você **deseja** definir do que realmente colocá-los em ação. Estabelecer limites não é algo que acontece apenas uma vez: é algo que você tem que conscientemente continuar a colocar em prática. Para ajudá-lo a melhor implementá-los de forma a garantir que você não escorregue ou ceda; auto-compaixão é uma coisa boa para desenvolver.

A compaixão por nós mesmos é algo que nossos parceiros narcisistas não incentivam. Na verdade, na maioria dos casos, é algo que eles desencorajam fortemente, à sua maneira encoberta e paternalista.

Se você tentar implementar um limite e não for tão bem sucedido quanto você esperava, ou se você foi muito emocional ou se você se permitiu ser manipulado mais uma vez, dê a si mesmo um pouco de compaixão. Entenda que você é apenas humano, pergunte a si mesmo o que você quer fazer diferente a seguir

tempo e seguir em frente. Nunca se culpe por erros ou contratempos; você e eu sabemos que outras pessoas podem ser rápidas em nos derrubar, então não se junte a eles. Precisamos ser nosso próprio campeão e nos dar um voto de confiança.

Se você achar que está sobrecarregado com a forma como o narcisista disfarçado faz você se sentir, lembre-se de que você não precisa ser aquela pessoa que diz sim a todas as demandas ou atende a todos os desejos. Você pode escolher quem você quer que esteja perto deles, você pode escolher se quer ou não ser sua fonte de suprimento narcisista.

Se você está se sentindo sem autocompaixão, faça a si mesmo estas perguntas:

***Quero me sentir pequeno menosprezado e oprimido, forte, confiante e respeitado?***

***Como as outras pessoas me veem o que eu defendo? É assim que quero ser percebido?***

Suas respostas a essas perguntas o ajudarão a decidir a pessoa que você quer ser e a guiá-lo nessa direção. O contexto que você encontra nas respostas a essas perguntas também ajudará a incorporar o fato de que você não quer mais ser o capacho ou o saco de pancadas verbal de alguém. Visualizar a pessoa que você quer ser o ajudará a chegar lá.

Embora os narcisistas encobertos possam ser mesquinhos, maldosos, paternalistas e intimidar furtivamente as pessoas, lembre-se de que eles se sentem inferiores e vazios por dentro. Não estou dizendo isso para você sentir pena do narcisista, mas sim para que você possa vê-los de uma forma mais realista. Se você pensar sobre isso, deve ser muito difícil estar constantemente precisando desse suprimento narcisista e desejando validação dos outros o tempo todo.

Por baixo desse exterior de sabe-tudo intimidador, há uma pessoa assustada e carente que utiliza um comportamento tóxico e abusivo para ajudá-los a passar pela vida. Os narcisistas encobertos geralmente ficam bastante feridos por suas limitações como pessoa, mas isso não justifica que sejam um comportamento abusivo ou controlador.

Tenha em mente as limitações deles para ajudá-lo a não levar o comportamento deles para o lado pessoal. Não estou sugerindo que você ofereça empatia por causa disso ou



usá-lo como uma maneira de explicar suas ações. Apenas lembre-se de que suas inseguranças e limitações não justificam seu comportamento narcisista.

Antes de encerrar este capítulo, quero mencionar outra coisa que gostaria que você tivesse em mente: limites bons e sólidos também podem incluir consequências, e você precisa seguir em frente com essas consequências. Não quero que você tenha medo disso, mas use esse conhecimento para entender o que está preparado para fazer se seus limites forem violados.

Por exemplo, se você for insultado pelo narcisista quando estiver implementando um limite, gostaria que você tivesse uma consequência do que acontecerá em sua mente antes que a situação aconteça - você não quer ter que imaginar no calor do momento. Eu sugeriria apenas comunicar sua consequência desejada uma vez antes de realizá-la.

Nenhuma explicação é necessária. Uma vez que a consequência foi comunicada, e isso foi ignorado e seu limite violado, você deve agir - imediatamente, todas as vezes. Se você não fizer isso, nunca será tão eficaz como se você fosse consistente. A definição inconsistente de limites significa que você perde credibilidade e permanece no jogo do gato e do rato do narcisista.

Também é importante saber que sempre que você estabelece limites saudáveis, o narcisista pode aumentar a aposta em suas ameaças, ataques verbais e divulgação de fofocas. Este é um dos tristes riscos de ter um narcisista em sua vida; estar com um narcisista tem um preço. Você pode tentar um relacionamento saudável com um narcisista, mas sempre terá que escolher suas batalhas e interagir com seu narcisista de uma maneira mais consciente do que faria se estivesse em um relacionamento não tóxico.

Agora que eu tenho você pensando em interagir com o narcisista, pode ser algo que você está procurando implementar e experimentar, ou pode ser algo que você está questionando se quer fazer. Você pode estar pensando 'a que custo estou mantendo contato com esse narcisista?'

Neste próximo capítulo, falarei sobre considerar um caminho diferente; uma que é reconhecidamente bastante difícil no começo, mas acabou se tornando uma das melhores escolhas que já fiz: deixar um relacionamento narcisista.

# Cuidando de você - maneiras de deixar um Narcisista vulnerável

---

entender o quão difícil é deixar alguém que você ama. Embora nossos  
EU cônjuges narcisistas, sem dúvida, nos atormentem com suas  
tortura emocional, não há dúvida se os amamos ou não.  
Podemos nos sentir tolos por amar alguém que nos trata tão mal, mas não se  
pode negar que deixá-lo é uma coisa difícil para nós, em grande parte porque  
sentimos muito por ele.

Você pode ainda não estar pronto para enfrentar a ideia de deixar seu  
parceiro. Talvez você sinta que não pode viver com eles, mas também não  
pode viver sem eles, e está em um estado de confusão sobre o que vai fazer.  
Talvez você tenha decidido que vai deixar seu agressor, mas está apenas  
esperando o momento certo. Também pode ser que você saiba de fato que  
está terminando esse relacionamento, mas simplesmente não sabe como ou onde  
começar.

Fugi de dois relacionamentos abusivos e posso dizer por experiência própria  
que não é fácil. Deixar meus relacionamentos e suportar os meses  
emocionalmente desgastantes que se seguiram foram alguns dos momentos  
mais difíceis pelos quais já passei.

Por mais clichê que possa parecer, uma vez que você deixa um relacionamento  
tóxico e sai do outro lado, você se pergunta como e por que você suportou o  
trauma emocional pelo qual seu ex o fez passar.

Este é provavelmente o maior conselho que você deve tirar deste capítulo:  
você não precisa entrar em contato. Essa foi uma das coisas que me manteve  
no ciclo de abuso; Eu deixaria o relacionamento, apenas para manter contato  
e, eventualmente, ser persuadido a retornar ao relacionamento.  
Por qualquer motivo, sempre parecemos acreditar que será melhor quando  
voltarmos, ou o abuso cessará.

A melhor maneira de escapar de um relacionamento narcisista é não ter contato. Bloqueie o número deles. Bloqueie o endereço de e-mail deles. Qualquer mídia social que você possa ter, verifique se elas também estão bloqueadas. Cheguei a excluir meus perfis de mídia social por um tempo, apenas para evitar que meu ex ficasse de olho em mim por meio de outras pessoas. Se você deixar um narcisista, seus egos simplesmente não serão capazes de lidar com isso; eles tentarão entrar em contato com você. Eles precisam de seu suprimento narcisista e esse é **você**. Com você fora, a reação instintiva deles é recuperar isso a todo custo.

Claro, eu entendo que se você tem filhos com o narcisista, isso não é tão simples quanto nenhum contato. Isso nunca foi algo com o qual eu tive que lidar, mas conversei com outras vítimas de narcisismo que tiveram filhos com seu cônjuge abusivo. Alguns deles fizeram terapia com o ex para elaborar um plano de paternidade, mas para aqueles que estavam lidando com um narcisista mais agressivo, isso teve que seguir um caminho legal. Embora eu não possa aconselhar sobre os detalhes disso, já que isso não é algo que eu tive que passar, eu aconselharia imediatamente elaborar um plano de paternidade e, se isso for rejeitado pelo seu ex, você pode considerar as rotas alternativas para descer.

Quando você sair, eu o aconselharia a **ir**. Sem longas conversas ou despedidas prolongadas - se você fizer isso, será convencido a ficar e punido mais tarde por querer sair. Se você achar que é mais seguro fazer isso, talvez seja necessário terminar com seu agressor por telefone ou até mesmo por mensagem de texto. Deixe claro que você terminou com o relacionamento, seja direto ao ponto, e você pode até desejar o melhor para eles no futuro, se achar apropriado. Depois disso, meu melhor conselho é bloquear o número deles. Eu excluiria isso imediatamente, portanto, se você sentir vontade de voltar a entrar em contato, pois essa opção agora foi retirada de você. É uma forma de amor próprio duro; pode prejudicá-lo no momento, mas é o que é melhor para você a longo prazo.

Não se permita ser aspirado de volta ao relacionamento. Você sabe que só ouvirão coisas que eles sabem que você quer ouvir; lembre-se que você precisa acabar com esse ciclo de toxicidade. Se você deixou pertences ou itens sentimentais no lugar deles, se possível, corte suas perdas e esqueça-os.

Embora a maioria das coisas possa ser substituída, é muito mais difícil substituir sua sanidade e estabilidade emocional.

Se o seu relacionamento foi bastante longo, é provável que você tenha amigos em comum. Na verdade, todo o seu círculo de amizade pode ser o mesmo do seu ex. Eu consideraria bloquear ou separar-se de amigos que vocês têm em comum, especialmente aqueles que podem voltar ao narcisista e atualizar seu ex sobre sua vida. Alguns amigos podem até tentar convencê-lo a voltar com seu ex. Sua saúde mental e emocional depende de sua capacidade de se afastar o máximo possível do narcisista. Isso pode significar cortar certas pessoas da sua vida. Isso também evita que você receba atualizações sobre o seu ex, o que pode fazer com que você queira recuperar o contato.

Uma vez que você está fora do relacionamento e passa mais tempo sozinho, isso pode fazer com que você olhe para trás no relacionamento com óculos cor de rosa. Seu reflexo do relacionamento pode começar a ser apenas nos bons momentos, e você começa a esquecer, ou enterrar, as razões pelas quais terminou o relacionamento. em momentos como este, quando você se sente especialmente fraco, sugiro que escreva uma lista de razões pelas quais você partiu. é vital lembrar as partes de seu relacionamento que fizeram com que sua auto-estima despencasse, sua insegurança aumentasse, sua sanidade fosse questionada e sua dor fosse usada como combustível narcisista.

Você foi cortado da família e dos amigos durante o relacionamento? Houve coisas que você não conseguiu fazer por causa do relacionamento que agora você está livre para fazer? Havia uma palavra ou frase em particular que seria especialmente dolorosa quando você a chamasse? Você se lembra de algum comportamento agressivo passivo específico que afetou a maneira como você reagiu às coisas? Anote tudo. Quanto mais você escreve, mais você pode pensar, mais você se lembra e quase se transforma em uma lista de razões pelas quais você está melhor fora do relacionamento. Pode ser bastante catártico e terapêutico fazer isso também.

Quando escrevi minha lista de razões pelas quais saí, descobri que muito da lista estava me lembrando de que mentiram bastante ao longo do relacionamento. Isso me causou muita dor porque eu sabia que estava mentindo no fundo, mas meu ex narcisista me convenceu de que eu estava imaginando coisas ou lembrando coisas incorretamente. Eu olharia para mim mesma no relacionamento e me sentiria totalmente estúpida por me permitir ser abusada e abusada do jeito que fui. Eu me batia por aceitar sua débil

mentiras como a verdade. Claro, esse comportamento de auto-culpa não é útil, mas eu só quero que você saiba que é definitivamente um sentimento natural após o fim do relacionamento. Permita-se sentir a negatividade por apenas um momento e depois siga em frente.

Também é sábio supor que o narcisista seguirá em frente rapidamente. Desde que você cumpra a regra de nenhum contato e evite ser sugado de volta pelo narcisista, o narcisista precisará encontrar outra fonte de suprimento. Muitas vezes, o narcisista ainda tem um plano de backup se alguma coisa acontecer em seu relacionamento. Alguém pode já estar esperando nos bastidores. Embora isso seja inegavelmente doloroso, e mesmo que você não esteja mais com o narcisista, você ainda sente a mesma dor e traição. ***Como eles puderam seguir em frente tão rapidamente? Como eu não percebi que já havia alguém esperando para tomar o meu lugar?***

Não leve esse comportamento para o lado pessoal. Esta é a única maneira que o narcisista sabe como sobreviver e como manter esse importante suprimento narcisista.

No entanto, ainda pode ser um choque descobrir que seu ex narcisista mudou rapidamente com outra pessoa. No meu caso, meu ex levou nove horas inteiras para trazer outra pessoa de volta para a cama que dividíamos. Ele levou duas semanas para fazer dessa pessoa sua nova namorada. Agora entendo que essa pessoa já estava nos bastidores de nosso relacionamento e alguém com quem ele já estava sendo íntimo pelas minhas costas. Embora não fosse um caso completo, eles estavam se vendo intermitentemente por cerca de seis meses antes de eu sair. Como vim a descobrir, ele a visitava sempre que discutíamos, ou não conseguia o que queria. Quando ele dizia que estava 'ficando na casa de uma amiga para conseguir algum espaço', na verdade estava na casa dela.

Eu não descobri sobre isso até alguns meses após a separação. A essa altura, eu havia percorrido um longo caminho para recuperar um pouco de autoestima, autocompaixão e entender que meu relacionamento tóxico não era minha culpa. No entanto, descobrir sobre essa outra mulher e todos os detalhes sórdidos ainda parecia uma adaga no estômago. Tenho certeza de que teria me machucado muito mais se eu descobrisse meses antes, mas o fato de ter chegado a mim realmente me incomodou. Achei que tinha superado ele. Na verdade eu o ***superei***, mas os efeitos do abuso ainda

permaneceu, e era isso que estava causando a dor. A longo prazo, ele seguir em frente rapidamente me dá mais fechamento. Isso me garantiu que eu era descartável para ele, e apenas outra forma de suprimento narcisista. Eu era melhor do que isso, e valia mais do que ele poderia me oferecer. Apesar da dor inicial, ele seguir em frente me libertou.

Com todos os rompimentos, você precisa se dar tempo para lamentar. É ainda mais difícil, acredito, sofrer um ex abusivo. Você não apenas está de luto pelo fim do relacionamento, como também está de luto pela pessoa que **achava** que seu ex era. Também pode haver uma sensação de choque avassalador, pois o narcisista revela comportamentos ainda mais malignos e sádicos após o término.

A maioria dos narcisistas vai lovebomb\* no início de um relacionamento. Você pode se sentir arrebatado e como a pessoa mais sortuda do mundo durante os estágios iniciais de seu relacionamento. O choque e a tristeza que vem com a percepção de que isso não é um reflexo verdadeiro dessa pessoa podem ser devastadores.

---

***\*DEFINIÇÃO DE LOVEBOMB: Love bombing é uma tentativa de influenciar uma pessoa por meio de demonstrações de atenção e afeto. Muitas vezes pode ser usado com intenções negativas.***

---

QUANDO VOCÊ CAIU por este encantador, você já formou um vínculo emocional. Quando o relacionamento termina você está se afastando dessa pessoa que é uma grande parte da sua vida. Você precisa lamentar isso.

Eu sou um grande defensor de ouvir suas emoções, perguntar a si mesmo como você está se sentindo e garantir que você tenha bastante tempo para você. Permita-se sentir a miragem de emoções que vêm com o rompimento. Ao mesmo tempo, não se permita habitar. É uma linha tênue que você precisa ficar de olho. Se você sente que está morando, é importante encontrar coisas para mantê-lo ocupado. Dê a si mesmo algumas distrações. Faça as coisas que você não conseguiu fazer durante o relacionamento. Aprenda novo

hobbies, levante-se e faça algum exercício, encontre-se com amigos, encontre maneiras de fazer novos amigos... o que quer que você faça, faça algo que o alimente, mesmo que você realmente não sinta vontade de fazê-lo.

Você vai agradecer a si mesmo mais tarde.

## Sobre a editora

Escape The Narcissist é sobre ajudá-lo a encontrar sua autoestima, oferecendo algumas ideias instigantes para mudar sua vida e ajudando você a revitalizar seus relacionamentos.

Com isso em mente, Escape The Narcissist tem um relacionamento central que quer focar: aquele que você tem consigo mesmo.

Nosso site nasceu de um lugar de escuridão. Todos nós, em algum momento de nossas vidas, fomos vítimas de maus-tratos de outras pessoas. De ser vítima de um relacionamento narcisista a ser maltratado por aqueles que deveriam nos proteger e não receber o respeito que merecemos, esses relacionamentos tóxicos podem nos afetar mais do que percebemos.

Embora as pessoas por trás do conteúdo de nosso site e livros tenham suas próprias ideias e histórias, elas têm uma coisa em comum: todas superaram a toxicidade em suas vidas e querem compartilhar suas histórias.

O conteúdo das histórias, conselhos e mudanças de vida acionáveis dentro deste site visam inspirar, provocar uma maneira mais saudável de pensar e ajudar a curar quaisquer efeitos negativos que você tenha deixado nas mãos de outras pessoas. [escapethenarcissist.com](http://escapethenarcissist.com)