

DRA. SARAH DAVIES

COMO SE

LIBERTAR

DE UM

NARCISISTA

Supere relações
abusivas e tóxicas
e livre-se
da manipulação



nascente

Este livro é dedicado a todos aqueles que encontram a força, a coragem e a humildade para enfrentar o abuso narcísico e dar os passos necessários ao crescimento, à recuperação e à superação... por mais doloroso, difícil ou assustador que possa por vezes ser. Vocês são uma inspiração. Que possam continuar a crescer e a brilhar.

Índice

| | |
|-------------------------|----|
| <i>Introdução</i> | 11 |
|-------------------------|----|

PRIMEIRA PARTE

NARCISISTAS E NARCISISMO

| | |
|---|----|
| 1. O que é o narcisismo? | 21 |
| Narciso e Eco: a tragédia | 21 |
| Narcisismo e perturbação de personalidade narcísica ... | 25 |
| Narcisismo grandioso | 27 |
| Narcisismo vulnerável | 30 |
| A escala narcísica | 42 |
| Como se forma um narcisista? | 44 |
| Narcisismo em terapia | 56 |
| 2. O que é o abuso narcísico? | 59 |
| Reconhecer os sinais de abuso narcísico | 67 |

SEGUNDA PARTE

NARCISISTAS E EU

| | |
|--|----|
| 3. A sua arma secreta: informação | 73 |
| 4. O triângulo dramático | 83 |

| | |
|---|-----|
| 5. Fantasia vs. realidade: preservar a realidade..... | 89 |
| Escreva | 93 |
| 6. Detetar os sinais: parte 1..... | 95 |
| Os sinais..... | 97 |
| 7. O par perfeito..... | 109 |
| Pensar o próprio narcisismo | 118 |
| 8. Origens da atração: filhos de narcisistas | 123 |
| Instinto de sobrevivência durante a infância..... | 126 |
| 9. Sobreviver, agir, prosperar | 132 |
| 10. Detetar os sinais: parte 2 (um trabalho interno)..... | 139 |
| A desconexão interna bloqueia os sinais..... | 140 |
| Compreender melhor a desconexão..... | 144 |
| Perceber os sinais estando dentro do contexto..... | 154 |
| Cultivar a conexão consigo e o autocuidado..... | 157 |

TERCEIRA PARTE

A RECUPERAÇÃO E EU

| | |
|---|-----|
| 11. O processo de recuperação | 167 |
| Estabelecer as bases para a recuperação: autocuidado .. | 170 |
| 12. Regulação emocional..... | 177 |
| <i>Mindfulness</i> | 177 |
| Técnicas de <i>grounding</i> («enraizamento»)..... | 182 |
| 13. Mudar o que sente mudando o que pensa..... | 187 |
| Desconstruir crenças deturpadas | 195 |
| 14. Limites..... | 201 |
| Compreender os limites..... | 204 |
| Onde nascem os limites?..... | 212 |

| | |
|---|-----|
| 15. Manter limites saudáveis | 215 |
| Um jogo de ténis | 217 |
| Como definir limites | 222 |
| Comunicar limites | 224 |
| Manter o foco | 232 |
| 16. Comunicar com o narcisista | 235 |
| «Zero contacto» | 244 |
| Limitar a comunicação ao mínimo indispensável | 248 |
| Sugestões para comunicar | 252 |
| 17. Amenizar o diálogo interno | 255 |
| A prática da compaixão própria | 260 |
| 18. O processo de luto | 267 |
| 19. Trauma e abuso narcísico | 270 |
| O que é o trauma? | 270 |
| Mecanismos de resposta ao stress ou ao trauma | 277 |
| A Janela de Tolerância | 279 |
| Terapêutica do trauma e da PSPT | 286 |
| 20. Agradecer e valorizar | 292 |

QUARTA PARTE

O DEPOIS

| | |
|---|-----|
| 21. Recomendações a amigos e familiares | 299 |
| 22. Seguir em frente | 304 |
| | |
| Epílogo: O Escorpião e o Sapo | 311 |
| <i>Referências bibliográficas e leituras complementares</i> | 313 |

Introdução

Não há dúvida de que, se está a ler este livro, já tem algum interesse ou noção sobre narcisismo. Para muitos, começar a despertar para a ideia e perceber que uma pessoa com quem se relacionam, pessoal ou profissionalmente, é narcisista pode ser um grande choque. Talvez seja o início de um processo algo difícil e confuso. Quiçá suspeite de que precisa de terminar uma relação tóxica com uma pessoa que é narcisista — ou talvez já o tenha feito e sinta dificuldade em aceitar a experiência que viveu.

Conheci o abuso narcísico em primeira mão. Eu própria percorri a jornada da recuperação e continuo a fazê-lo na qualidade de psicóloga clínica e terapeuta de trauma, com muitos pacientes com quem trabalho em consulta. Uma grande parte do trabalho clínico em que me especializo consiste em ajudar as pessoas a identificarem, processarem, gerirem e recuperarem do abuso narcísico.

Se o leitor chegou a este livro por ter vivido uma relação com um narcisista ou por ter sido vítima de abuso narcísico, então gostaria de sugerir um primeiro passo importante e fundamental para a recuperação deste tipo de abuso, que passa por compreender melhor a natureza do narcisismo: o que é, como soa, as origens dos traços narcísicos, e por aí em diante.

O foco principal deste livro não é o narcisista. Depois de transmitir ao leitor uma noção das origens do narcisismo, o foco é em si e na sua recuperação. O objetivo é fornecer informações, sugestões e técnicas para o ajudar a gerir a sua relação, a libertar-se do feitiço do narcisista, a aprender como se pode proteger e evitar deixar-se afetar pelo abuso narcísico no futuro. Dar demasiada atenção ao narcisista é, em si, grande parte do problema. A recuperação começa quando reconduzimos o foco para nós mesmos.

Este livro serve para apoiar o leitor nesse processo de recuperação. Refiro casos de experiências de outros que vão ajudá-lo a compreender as suas. (Por questões de privacidade, todos os dados pessoais foram alterados.) Incluí algumas ideias e sugestões para ajudar o leitor a orientar a sua recuperação, bem como para o ajudar a garantir que não volta a ficar vulnerável ao abuso narcísico. Parte disto pode incluir a tomada de consciência, e talvez a rutura, de eventuais padrões de atração por este tipo de dinâmica relacional.

Narcisismo... Há muito dele, por aí. Como seres humanos, procuramos naturalmente dar sentido e atribuir significado às nossas vivências. Contudo, dar sentido ao comportamento de um narcisista nem sempre é fácil, especialmente ao início. Aprender tudo o que for possível sobre o narcisismo, incluindo as suas potenciais origens, pode realmente ajudá-lo a começar a processar a sua experiência concreta de abuso narcísico. Todavia, é preciso cautela. Quando começar a aperceber-se de que talvez seja isto que tem vivido, ou ainda vive, corre o perigo de ficar «preso» nesta fase — na fase de tentar resolver tudo analiticamente, na tentativa de compreender porque é que ele/ela/eles/elas agiu/agiram assim. Tal pode ser deveras paralisante. É uma fase em que se tenta desesperadamente resolver e compreender, analítica e cognitivamente, o como ou o porquê de isto ter acontecido. As questões com

que frequentemente se depara incluem provavelmente algumas, ou todas, das seguintes — e até outras mais:

«Como é que esta pessoa foi capaz de fazer isto? Como pode ser tão maravilhosa umas vezes e tão cruel noutras? No início, era uma pessoa tão amorosa... O que é que aconteceu? Será que alguma vez me amou de verdade? Será que é capaz de amar? O que fiz eu de errado? O que se passa comigo? Como é possível alguém “transformar-se” tanto? Como é que se pode ser tão maldoso? Porque é que me fez isto? Será que alguma vez vai mudar? Como é que não percebi? Porque é que não prestei atenção aos primeiros sinais de alerta? Será que a culpa é minha? Sou responsável por isto? O que será que eu fiz?»

Quero que saiba que tudo isto é absolutamente normal, necessário, e que faz parte do processo — passar algum tempo a lembrar as experiências passadas associadas ao narcisista, a tentar perceber a cronologia dos acontecimentos, bem como a progressão e o fim da relação. Trata-se unicamente da inclinação natural do nosso cérebro para querer dar sentido a tudo o que acontece, para processar a informação e atribuir significado à nossa experiência. É um mecanismo inato, tentar compreender e processar as nossas experiências. Nesta procura de sentido, muito humana e natural, é provável que queira encontrar as pistas e respostas para as suas inúmeras questões. Isto é completamente compreensível e faz parte das fases iniciais da recuperação. Até certo ponto, pode ajudar a aceitar o abuso narcísico. Também pode ser muito útil para aprendermos com a situação. Poderá olhar para trás e perceber, em retrospectiva, os sinais e os indícios que existiam — os comentários maliciosos, os encontros a que a pessoa falhou, as incoerências, os «anzóis», as mentiras, o ciúme,

o egoísmo, a falta de consideração, a manipulação psicológica e muito mais... Tudo isto é útil, constituindo uma parte importante do processo de recuperação. Muitas pessoas, que sofrem o choque e o trauma de um abuso narcísico, acabam por se isolar horas a fio, a remoer e a refletir sobre o assunto. Até certo ponto, é algo normal, esperado e uma parte essencial do processo. Contudo, a determinada altura, é realmente importante reconhecermos a difícil realidade de que há uma grande probabilidade de nunca obtermos as respostas a todas as nossas questões. E a razão simples para isso é que:

**É impossível usarmos a lógica para tentarmos
compreender ações absolutamente ilógicas.**

O que se pode esperar de qualquer narcisista é que tenha um comportamento absurdo. Como tal, ainda que seja importante e útil tentarmos lidar com isso e procurarmos compreender algumas das nossas experiências em relação a essa pessoa, acabamos por chegar a um ponto em que começamos a perceber que talvez nunca cheguemos a saber, a compreender ou a obter respostas para as nossas muitas perguntas. Muitas vezes, vejo pacientes bloqueados na fase de tentar compreender tudo. Nalguns casos, permanecem nessa fase durante muito tempo. Lamentavelmente, isto não é recuperar: é ficar agarrado à doença, à obsessão, à paralisia da análise, ao choque e ao trauma. Não é possível compreender pessoas ilógicas, nem as suas ações absurdas, recorrendo à lógica. Em vez disso, para se seguir em frente, é preciso iniciar-se o difícil processo de reconciliação com o facto de ficarem perguntas por responder, bem como de aceitar todos os sentimentos que daí advêm.

Na realidade, este processo pode fazer lembrar uma dança dolorosa, por vezes, um tango aparentemente interminável e horrível: dois passos à frente, dois passos atrás — enquanto calça sapatos que são dois números abaixo do seu! Saiba que tudo isto faz parte do processo de recuperação. É provável que se debata vezes sem conta com a necessidade de compreender e dar sentido a tudo o que aconteceu. Tudo isto é muito natural e compreensível. Este processo é, por si só e até certo ponto, necessário. Haverá dias bons e outros em que, muito provavelmente, sentirá que trava uma luta avassaladora. No entanto, acabará por perceber que é inútil continuar a tentar dar um sentido preciso ao que é essencialmente o despautério de outra pessoa. É provável que esta questão surja repetidamente ao longo do processo de cura — mas menos, com o tempo, à medida que aprende a sentir-se mais confortável com o não saber e a aceitá-lo mais prontamente. E vai tornar-se mais fácil. Com as ferramentas e o apoio adequados, e com o trabalho realizado em terapia, pode e vai ver melhoras.

É importante salientar que, se está a chegar, ou se já chegou, à conclusão de que está atualmente, ou esteve, envolvido com um narcisista, é provável que já tenha passado por muito. Essa é uma das razões pelas quais é tão crucial, a partir de agora, que aprenda a ser muito meigo, bondoso, clemente e compassivo consigo mesmo. Alguns de nós podem ficar com uma autoestima tão baixa, ou ter sofrido tantos abusos, que o conceito de autocuidado parece um pouco estranho, por agora. E é normal. Este assunto será abordado em capítulos posteriores, mas, para já, significa reconhecer que: (a) teve uma experiência penosa e difícil; e (b) a partir deste momento pode começar a procurar entender o que é benéfico fazer por si e a concentrar-se mais naquilo de que precisa — tudo o que seja generoso, meigo, compreensivo e reparador.

Faça uma pausa e perceba como se sente, neste instante, depois de ler este ponto sobre a importância do autocuidado e da compaixão por si. O que nota? Quais os seus pensamentos ou sentimentos sobre o assunto? Tem vontade de passar esta parte à frente? Considerou automaticamente que este ponto era demasiado básico? Sente que já sabe tudo isto? Ou será que, neste momento, não percebe bem o que significa o conceito de autocuidado? Costuma dar prioridade às necessidades dos outros em detrimento das suas? A ideia de ser gentil ou compassivo consigo traz mais alguma coisa à tona? Se sim, o quê? Sente-se egoísta? Será que ajuda reconhecer que, por vezes, talvez seja demasiado exigente consigo mesmo? Ou é difícil pensar nisso, agora? Há alguma margem para melhoria? Geralmente, há.

Em capítulos posteriores de *Como Se Libertar de Um Narcisista*, aprofundaremos o tema do autocuidado, do nosso diálogo interno, da bondade e da compaixão, já que estes são fundamentos importantes para a promoção de uma relação saudável com nós mesmos. São também componentes cruciais na recuperação do abuso narcísico e, mais importante, criam um escudo eficaz que nos protege de iniciarmos e permanecermos em relacionamentos abusivos, no futuro. Por agora, no entanto, cuidar de si pode significar conversar com amigos, falar com um psicólogo, tomar um banho relaxante com aroma a alfazema, oferecer-se algo bonito, passar um dia num spa, conviver com pessoas que gostam de si, passear na natureza, jogar golfe, ler um livro de autoajuda ou literatura positiva, comer bem, assistir a um espetáculo com amigos ou familiares, ir às compras, fazer voluntariado, praticar yoga, descansar, meditar... acima de tudo, tentar ser gentil e generoso consigo.

Muitos dos que se encontram numa relação com um narcisista são, na realidade, algumas das pessoas mais bondosas,

compreensivas, indulgentes, carinhosas e amorosas que se pode desejar conhecer. Normalmente, o seu objetivo é cuidar e amar os outros, e atender aos desejos e necessidades de toda a gente antes de atender aos seus. Assim, é provável que o leitor já saiba como amar, ser gentil e cuidar — porque o faz pelos outros. A recuperação começa com o aperfeiçoamento desta capacidade de perdão, bondade, cuidado e compaixão para *consigo*.

**As relações saudáveis começam, antes de mais,
com a construção de uma relação verdadeiramente
saudável e generosa consigo mesmo.**

Quando esta relação estiver consolidada, todas as outras relações se tornam muito mais fáceis. Esta é a ordem de prioridade correta das relações saudáveis.

Estar envolvido com um narcisista assemelha-se muito a andar numa montanha-russa: há altos e baixos, e por vezes é empolgante e divertido, enquanto noutras é absolutamente horrível e assustador. E, tal como numa montanha-russa, se estivermos lá durante muito tempo, passamos mal. Se está a ler este livro, é muito provável que esteja já farto de andar nesta montanha-russa. O meu objetivo é ajudar o leitor a desenvolver o discernimento e as ferramentas de autoajuda para sair e manter-se afastado dessa montanha-russa, recuperar e seguir em frente com a sua vida.

Este livro foi escrito com a simples intenção de partilhar o meu conhecimento e experiência, para o ajudar a si e aos outros. É possível que haja coisas de que goste e com as quais concorde e que, espero, considere úteis; pode haver outras de que não goste. Algumas passagens podem ser difíceis

de ler. Quero encorajá-lo a fazer tudo o que achar benéfico para si e desejar-lhe as maiores felicidades no caminho para a recuperação e a cura.

Os meus sinceros cumprimentos,
Dra. Sarah Davies

PRIMEIRA PARTE

**NARCISISTAS
E NARCISISMO**

1

O que é o narcisismo?

Munir-se de informação sobre o narcisismo é um primeiro passo crucial para aprender a reconhecê-lo e, assim, evitá-lo no futuro. Também ajuda a compreender os problemas e as limitações de se estar numa relação com um narcisista. A história de Narciso e Eco capta a essência de uma relação deste género.

Narciso e Eco: a tragédia

A palavra «narcisismo» vem do grego, mais especificamente de uma personagem mitológica grega, Narciso. A história de Narciso e Eco narra uma relação trágica, que realça a dinâmica existente entre os narcisistas e aqueles, os *ecoístas*, que se sentem geralmente atraídos por eles.

Narciso era um carismático e bem-parecido caçador, com fama de partir corações por rejeitar o amor dos outros. Jamais satisfeito, era arrogante e indiferente. A história conta que, como punição pelo seu desdém e arrogância constantes, a deusa da vingança, Némesis, lhe lançou um feitiço que o faria apaixonar-se pela próxima pessoa que visse. Pouco

depois, num dia de calor intenso, cansado da sua caça entusiástica, Narciso decidiu descansar junto a um lago tranquilo. Ao beber um gole de água do lago, viu o próprio reflexo e apaixonou-se imediatamente. A partir daí, Narciso ficou completamente fascinado e seduzido pela própria imagem e por tudo o que era admirado. Não se apercebendo de que estava na verdade apaixonado pela sua imagem idealizada, encetou uma busca fútil por esse inatingível amor.

Eco era uma ninfa da montanha, bela e meiga, castigada pela deusa Hera por ser demasiado faladora. Como punição, Hera tinha privado Eco da capacidade de se exprimir diretamente, só conseguindo proferir as últimas palavras dos outros, terminar as suas frases, jamais conseguindo ser ela a iniciá-las. Quando conheceu Narciso, apaixonou-se perdidamente por ele. Tentou desesperadamente chegar a ele, conectar-se com ele, comunicar com ele e fazer com que ele a ouvisse, a visse, a reconhecesse e amasse... Mas não conseguiu. E ele também não. Eco ansiou, desesperada e dolorosamente, pela atenção e afeto de Narciso, mas este continuou completamente fixado em si próprio. A rejeição de Narciso, quer de Eco quer do amor que ela sentia, perdeu, mas, sem se deixar abater, ela passou a vida obcecada e consumida pela busca do impossível. Eco acabou por desaparecer, restando dela apenas a voz ecoante. Narciso também definhou no amor obsessivo que nutria por si mesmo e morreu na agonia de nunca conseguir alcançar o objeto do seu desejo. Ambos acabaram tragicamente, descontentes e sofridos, de coração partido e sozinhos.

A história de Narciso e Eco descreve a busca vã, de ambos os lados, e a obsessão em torno da fantasia do «amor». Narciso é obcecado por si mesmo e apaixonado pela própria imagem, sem notar os que o rodeiam; Eco, por sua vez, concentra tanta atenção e esforço nele, que não resta nada de si mesma.

«Provavelmente, começou mais cedo do que eu gosto de admitir, nos primeiros meses em que começámos a namorar. As incoerências e os abusos verbais... Houve vários episódios em que fui atacada com uma verdadeira enxurrada de abusos verbais. Fui chamada de egoísta (improvável!), de louca, e até fui acusada de ser eu a agressora — a narcisista... Parece de loucos, agora, mas na altura aceitei, simplesmente. A verdade é que estava mesmo em estado de choque e incrédula com o facto de ele poder passar de ser tão carinhoso a absolutamente cruel. Acho que não conseguia ver a realidade. Estava cega.

Pensando bem, estes abusos aconteciam muitas vezes quando eu queria sair com os meus amigos, quando tentava ter uma noite só de amigas, de vez em quando. Ele começava por me dizer que desfrutasse da noite e, muitas vezes, oferecia-me presentes antes de eu sair. As minhas amigas ficavam com inveja — os companheiros delas não faziam isso, diziam. Atualmente, considero os presentes e o momento em que eram oferecidos bastante sinistros: as minhas amigas diziam que era muito carinhoso, da parte dele, comprar-me coisas bonitas e depois não conseguiam perceber, quando eu lhes contava mais tarde, que ele era horrível comigo. Diziam: “Mas é um homem muito querido, que oferece prendas bonitas!” Ele era um namorado maravilhoso, visto de fora. Depressa comecei a guardar as agressões para mim. Agora, percebo que era isso que ele queria.

Enfim... as saídas à noite começavam bem, mas durante o serão recebia telefonemas e mensagens em que ele se tornava cada vez mais agressivo e irracional. Era acusada de não gostar dele, de o ter abandonado, de ser egoísta, de seduzir outros, de ser promíscua. Nada disso era verdade, mas, estranhamente, sentia-me muito culpada! Era como se tivesse feito qualquer coisa de errado, e ficava a sentir-me muito mal. Tinha medo. Até me questionava se teria feito alguma

dessas coisas! Depois, era eu quem tentava desesperadamente compensá-lo, quando nem sequer tinha feito nada de mal. No dia seguinte, passava o tempo em pezinhos de lã. Ele não falava comigo. Às vezes, agia como se não tivesse acontecido nada, como se não fizesse ideia do que eu estava a dizer; noutras, culpava descaradamente o álcool. Na altura, estava tão cega a tudo isto... Só agora é que vejo as coisas com clareza. Passei muito tempo confusa. Fiz tanto por ele, mas nunca era suficiente. Perdi-me, perdi a minha voz. Não conseguia perceber por que razão é que ele não me valorizava ou não me amava de volta. Hoje, percebo que é por ele não ser capaz disso. Era impossível. E preciso de me concentrar na minha autoestima e de me lembrar que mereço melhor.»

Compreender a verdadeira natureza e a profundidade dos problemas do narcisismo, bem como do *ecoísmo*, da codependência e de outros traços que nos tornam vulneráveis a ser atraídos por (ou a atrair) personalidades do tipo narcísico, é fundamental para reconhecer e, em última análise, aceitar o carácter infrutífero e a loucura deste tipo de dinâmica de relacionamento.

É importante começar por se afastar do narcisista, e vice-versa, e começar a compreender os comportamentos, a mentalidade, as lutas e os problemas da outra pessoa como sendo apenas dela. Não lhe cabe a si, a mim ou a qualquer terceiro assumir, carregar ou responsabilizar-se pelas ações, escolhas, dor, trauma, dependências, mentiras ou qualquer outra coisa de outra pessoa. É importante — aliás, essencial — para a sua recuperação e crescimento que o narcisista aprenda a fazer isso por si próprio. Se, por qualquer razão, o narcisista não puder ou não quiser, é também crucial saber que isso tão-pouco é responsabilidade ou assunto seu. Da mesma forma, o que é de facto da sua responsabilidade

é voltar a centrar-se nas suas ações, escolhas, comportamentos, traumas, necessidades e vontades. Trata-se de o leitor voltar a si e trabalhar em si mesmo. O desapego saudável e o trabalho para recuperar um equilíbrio salutar são vitais na recuperação e cura após relações abusivas.

Narcisismo e perturbação de personalidade narcísica

A perturbação de personalidade narcísica, frequentemente designada por PPN, é uma doença psiquiátrica da secção II, tal como definida no DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). A PPN caracteriza-se por padrões de comportamento e atitudes a longo prazo que têm como base a arrogância, a desconsideração pelos outros e uma necessidade patológica de atenção e admiração, juntamente com uma nítida falta de empatia. As pessoas narcísicas têm uma preocupação com a conquista e o sucesso, o dinheiro, o poder, a aparência de poder, a grandiosidade e a importância próprias. São manipuladoras e não hesitam em usar ou aproveitar-se de outras pessoas ou organizações para obterem ganhos egoístas. Com efeito, muitos narcisistas veem os outros simplesmente como mercadorias. São incapazes de estabelecer relações ou ligações profundas e autênticas com alguém.

As principais características da perturbação de personalidade narcísica incluem:

- um vincado sentimento de grandiosidade, com expectativas de tratamento especial por parte dos outros ou de instituições;
- questões basilares com a identidade própria — os narcisistas precisam de constante reconhecimento e retorno

- positivo, admiração e adoração por parte dos outros, de modo a regularem a autoestima e o sentido do eu;
- exibição de atitudes e comportamentos egoístas e ego-cêntricos;
 - uma percepção de grandiosidade e exagero da importância do próprio — os narcisistas engrandecem ou mentem sobre os seus feitos, relevância, estatuto e capacidades que têm;
 - arrogância;
 - ansiedade;
 - necessidade patológica de admiração e atenção;
 - baixa autoestima e insegurança profunda — compensadas com arrogância, atitude altiva, comportamentos ou comentários depreciativos e de julgamento sobre os outros;
 - preocupação com ideias e fantasias sobre sucesso, poder, riqueza, amor, brilhantismo, aparência ou imagem;
 - um sentimento ou crença de que são «especiais», «diferentes» ou «únicos»;
 - uma arraigada percepção de merecimento próprio;
 - altamente manipuladores e/ou aproveitadores, a nível interpessoal, servindo-se dos outros para seu próprio proveito;
 - uma evidente falta de empatia genuína — o narcisista pode parecer muito atento aos sentimentos dos outros, mas, frequentemente, apenas em antecipação à forma como os sentimentos dos outros o podem afetar. Quaisquer demonstrações de empatia são usadas para manipular e, em última análise, orientadas para os próprios objetivos egoístas;
 - relutância em assumir ou aceitar a responsabilidade pessoal por quaisquer erros ou comportamentos maldosos;
 - forte tendência para culpar os outros;

- dependências e problemas de excesso, incluindo tendências obsessivo-compulsivas, consumo de drogas, alcoolismo, dependência de sexo e amor, pornografia, jogo, compulsão no trabalho, entre outros;
- incapacidade de construir ou manter relações duradouras ou significativas;
- temor e/ou incapacidade para a intimidade emocional real e/ou para o compromisso;
- agressão ou comportamento agressivo, dificuldade em controlar a raiva e a ira.

É importante referir que a pessoa pode ter todas ou apenas algumas destas características. Se reconhecer muitas delas num parceiro atual, ou anterior, é possível que essa pessoa tenha PPN ou traços narcísicos. O diagnóstico formal é feito exclusivamente por um profissional clínico qualificado.

Estas são as principais características, mas os narcisistas podem diferir nos seus comportamentos. De um modo geral, existem dois tipos principais de personalidades narcísicas, que exponho em seguida com mais detalhe.

Narcisismo grandioso

O **narcisista grandioso** é, sem dúvida, mais fácil de identificar do que outras formas mais subtis de narcisismo. É o exemplo mais estereotipado e conhecido de narcisismo. O termo «grandioso» indica as características exuberantes frequentemente retratadas por Hollywood ou observadas no mundo empresarial, na política e na esfera das celebridades. Tipicamente, um narcisista grandioso é visto como um homem (embora, claro, também possa ser mulher) cortês, sofisticado, carismático e confiante, geralmente num lugar

de poder. São frequentemente empresários, donos de empresas, diretores executivos, políticos, profissionais do mundo das artes ou que desempenham outros papéis de grande importância e estatuto elevado. Uma vez que usam roupas sofisticadas, caras, de marca, finas ou excêntricas, fragrâncias intensas e ostentam um brilho nos olhos, este é o tipo de narcisista que atrai as atenções numa festa. São os que aliciam e procuram rodear-se de admiradores imprevidentes. Exalam muito charme, carisma, confiança e sensualidade. Os narcisistas grandiosos aparentam frequentemente ser poderosos, autoconfiantes e seguros de si próprios, arrogantes, controladores, duros de roer e indestrutíveis. São geralmente muito vaidosos, estão em forma e têm boa aparência — quais Lotários —, embora com inseguranças, obsessões ou paranoias, no que respeita ao próprio aspeto e imagem. Podem também ser muito divertidos, rebeldes, ter um excelente sentido de humor, ser românticos, espontâneos e aparentemente amorosos e amáveis. Podem até deixar ver uma pitada sedutora de vulnerabilidade, a fim de lançar o feitiço sobre os outros. É fácil compreender porque é que tantas pessoas sucumbem aos encantos do narcisista grandioso. Eles têm o poder para fazer com que as pessoas à sua volta se sintam instantaneamente fantásticas. Mas também têm o poder de destruir e maltratar.

Muitas vezes, é fácil identificar um narcisista grandioso, já que se comporta e lida com as pessoas de uma forma muito mais óbvia, clara e direta. São quase sempre descaradamente egocêntricos, sedentos de atenção, egoístas, manipuladores, e apresentam comportamentos de alto risco. Tendem a ser obcecados com a riqueza, o estatuto, o sucesso, o reconhecimento, a admiração e o poder, mas, ao mesmo tempo, são extremamente sensíveis à rejeição, à crítica e à culpa, reais ou imaginadas. São abertamente instáveis, manipuladores

e, muitas vezes, agressivos nas suas tentativas de controlar os outros e de conseguir o que querem. Qualquer pessoa que se atreva a contrariá-los será, provavelmente, alvo da ira narcísica. Procuram intimidar, prejudicar ou, pelo contrário, abandonam subitamente quem a elas se associe, cortando completamente relações como se nunca tivessem existido. Também é provável que criem campanhas de difamação ou de ódio em reação a qualquer rejeição ou afastamento. Vão querer descartar ou punir qualquer pessoa que não os venere ou admire da forma que tão desesperadamente precisam. Em última análise, a manipulação que levam a cabo em benefício próprio é conseguida através de uma multiplicidade de formas bizarras e incrivelmente subtis.

«Lembro-me muito do momento em que conheci o John. Estava numa festa de uma conferência do meu trabalho. Ambos trabalhávamos em Direito, e, portanto, eu tinha alguns amigos e colegas que já o conheciam. Ele chamou-me imediatamente a atenção quando entrou na sala. Deviam estar lá centenas de pessoas, mas eu reparei nele, no lado oposto da sala, quando entrava. Era incrivelmente bonito, alto, e uma das primeiras coisas em que reparei foi no sorriso radioso e cativante. Era tão atencioso, falava com toda a gente à medida que ia atravessando a sala. Quando fomos apresentados, sinceramente, os meus joelhos fraquejaram. Ele era tão giro, carismático, vestia-se bem, cheirava bem... Nem conseguia acreditar que ele estava ali, que queria falar comigo!

Tive uma reação muito física à mera presença dele. Sei que pode parecer um bocado disparatado, mas ele teve esse poder sobre mim antes mesmo de falarmos um com o outro! Normalmente, sou uma pessoa calma, controlada e confiante, mas estava nervosa a falar com ele. Havia uma enorme química e energia entre nós os dois — nunca tinha sentido

nada assim. E, ao olhá-lo nos olhos, senti que conseguia ver o verdadeiro homem que havia nele. Senti desde logo uma ligação muito profunda.

Quando olho para trás, apercebo-me, agora, de que foi demasiado intenso e que, na altura, consumiu tudo e rapidamente se tornou viciante — ele era como a minha dose de crack! Nessa noite, trocámos números de telefone. Lembro-me de que, quando se estava a ir embora, ao sair a porta, se virou para trás para me sorrir. Só para mim. Naquele momento, senti-me tão especial. Como se, de entre centenas de pessoas bonitas, inteligentes e interessantes que estavam naquela festa, ele só conseguisse ver-me a mim. Foi arrebatador. Existia um poder ali desde o primeiro dia, sem dúvida. Ele enviou-me uma mensagem nessa noite, e, rapidamente, entrámos numa troca de mensagens frenética e marcámos o nosso primeiro encontro para o final dessa semana... Foi intenso desde o início.»

Narcisismo vulnerável

O **narcisista vulnerável** caracteriza-se por um tipo de atuação ligeiramente diferente e, sem dúvida, um pouco mais difícil de identificar. Essencialmente, partilha a mesma patologia de base que o narcisista grandioso, ou seja, tem um ego e uma autoestima frágeis, resultantes do mesmo tipo de danos precoces. (Abordaremos este tópico em breve.) No entanto, o narcisista do tipo vulnerável apresenta-se como mais inocente e frágil. Pode falar baixinho, ser sedutor, gentil, desprezioso, talvez até tímido, reservado, sensível, encantador, meigo e prestável. O medo e a vulnerabilidade, profundamente enraizados, são mascarados por uma série de técnicas de controlo e manipulação, mais subtis do que as observadas

no narcisista grandioso. Isto inclui tentar satisfazer as próprias necessidades fazendo-se passar por atencioso e prestável, até mesmo altruísta. É o salvador. Pode acontecer que se mostrem muito generosos, que ofereçam presentes e dinheiro, já que usam o estatuto financeiro para ganhar poder e controlo. Conseguem envergonhar os outros de várias formas subtis e indiretas. Fingem ou utilizam a doença ou problemas de saúde (reais ou imaginados) para obterem simpatia, cuidado e preocupação, por exemplo, ou culpabilizam os outros para ganharem controlo e verem as suas necessidades satisfeitas. Podem, ainda, encontrar formas subtis e indiretas de receber atenção, simpatia ou admiração, o que poderá incluir usarem o amor ou o sexo como forma de controlo ou manipulação. O narcisista vulnerável pode ser um verdadeiro sedutor silencioso. Todas as técnicas são utilizadas, em última análise, para satisfazer as suas próprias necessidades de suprimento narcísico.

O narcisista vulnerável é, com frequência, o mártir que sacrifica as próprias necessidades pelos outros (e se, ao menos, toda a gente visse e apreciasse esta atitude!). Para o narcisista vulnerável, é mais fácil apresentar as suas «fraquezas» ou «vulnerabilidades» do que para o narcisista grandioso. Assim, o narcisista vulnerável terá todo o gosto em contar histórias de como foi vitimizado, maltratado por terceiros, incompreendido, explicando como a vida lhe é difícil e como a culpa é dos outros. Mais uma vez, tudo isto com o objetivo final de manipular e controlar, a fim de receber a atenção, o afeto e a simpatia que julga tão necessários ao estado frágil do próprio ego. O narcisista pode apresentar uma mistura dos dois.

A partir da minha prática clínica e da minha experiência, identifiquei uma série de perfis narcísicos de tipo vulnerável, descritos abaixo em pormenor. Estes perfis são mais difíceis

de detetar do que o vulgar narcisista de tipo grandioso, que é arrogante e explícito. No entanto, são igualmente — e, em alguns aspetos, mais — perturbadores, uma vez que, frequentemente, estes tipos de personalidade demonstram qualidades aprazíveis e atrativas, sendo, ao mesmo tempo, controladores e manipuladores, o que só aumenta a confusão de qualquer pessoa que com eles se relacione. Um aspeto importante a ter em conta é que os narcisistas podem ter mais do que um tipo de perfil vulnerável: o leitor pode reconhecer as características de dois ou mais perfis na mesma pessoa.

O focado em conquistas

O narcisista focado em conquistas procura aqueles que têm estatuto ou contactos, com um emprego desejável ou importante. Tudo o que tende a importar para este subtipo é o que se faz na vida, bem como o que se tem ou possui. Nada é suficiente para um narcisista materialista. Comunica, de várias formas, que o que quer que seja que o leitor conquiste nunca será suficiente. Procuram parceiros que tendam a estar exaustos, que sejam viciados em trabalho, que desempenhem um papel, eles próprios, na procura do contentamento que passa pela chegada evasiva ao que é «suficiente». Neste caso, há muitas vezes um nítido desrespeito pelo bem-estar emocional. Poderão ignorar, ou não reconhecer, a fadiga/stress/cansaço ou as necessidades emocionais do parceiro, defendendo, em vez disso, a ideia de que o amor que lhe dá está dependente de conquistas ou ganhos, nomeadamente por meio de críticas e/ou elogios a conquistas, ou através de demonstrações e/ou supressão de amor e amparo.

«O meu companheiro raramente ajudava nas tarefas domésticas. Eu tinha um emprego importante, com uma carga

horária pesada, um trabalho exigente, e chegava a casa num nível de exaustão e stress enormes. Ele ficava em casa, só a administrar a propriedade que tínhamos. Quando eu chegava a casa, estava tudo desarrumado (apesar de termos empregados de limpeza), não havia comida no frigorífico, nada preparado para o jantar. Ele estava à espera que eu trabalhasse, tratasse da casa e cozinhasse também. Sentia-me exausta. Agora, que penso nisso, estava no meu limite. Não sei como é que aguentei. Mas sentia a obrigação de agradar. De não o desiludir. Não o queria desiludir. Se mostrasse cansaço ou que estava em esforço, era como se isso fosse uma fraqueza. Quando nos encontrávamos com amigos, ele falava incessantemente do orgulho que tinha em mim, de tudo o que eu conseguia fazer e de tudo o que eu conciliava. Eu sentia que era impossível fazer menos do que isso.»

A vítima

O narcisista vulnerável do tipo vítima fica muito satisfeito em mostrar e partilhar as suas «vulnerabilidades» com os outros. Estará, mais ou menos, constantemente a queixar-se de como é ou foi maltratado. Tende a ter um historial de «maus» ex-namorados, relações ou empregos. Todas as relações anteriores, pouco saudáveis ou tóxicas, foram culpa da outra pessoa — ou, pelo menos, é o que afirma. Nunca considera o papel que desempenhou em nenhuma delas. Na sua forma mais abusiva, o tipo vítima queixa-se de que é vítima na relação atual. Aponta o dedo ao parceiro e queixa-se de que ele/ela não é suficientemente compreensivo/a ou atencioso/a para com as suas necessidades; pode até sugerir que é «vítima» da raiva ou das inseguranças dos outros, por exemplo. Mas note-se que são as vítimas e que nunca estão dispostos ou são capazes de assumir a responsabilidade

pelo seu papel em nenhuma situação. O objetivo desta atitude é posicionar-se como vítima e, por conseguinte, levar os outros a uma posição de «salvadores» ou levar as pessoas a tomarem medidas que, em última análise, servem as suas próprias necessidades e desejos egoístas.

«Quando conheci o meu companheiro, ele tinha um bom emprego, bem pago, que considerava stressante, mas do qual gostava. Dava-lhe o estatuto de que, percebo agora, a frágil autoestima dele precisava em absoluto. Cerca de um ano após o início da relação, ele demitiu-se, e, nessa altura, decidimos mudar-nos para outro sítio. Estranhamente, ele passou a referir-se sempre ao “facto” de ter “desistido do emprego importante dele por mim” e que, por isso, eu deveria estar eternamente grata e em dívida para com ele. Nunca lhe pedi para fazer tal coisa. A decisão nem sequer foi minha. Fiquei confusa com o comportamento dele, mas, como entretanto comecei a ler e a aprender sobre narcisismo e comportamento controlador e abusivo, apercebi-me de que isso era uma parte do problema. Ele estava a tentar fazer-me sentir mal, culpada.»

A nossa relação começou a deteriorar-se. Quando atingi o meu limite, decidi que não aguentava mais a postura controladora dele e, de alguma forma, consegui arranjar forças para o deixar. Dizem que ele continua a culpar-me pela mudança de carreira dele e — como se não bastasse — faz de mim a má da fita, dizendo que nos mudámos por minha causa e que eu me fui embora e o abandonei! Tanto quanto percebo, ele beneficia de uma série de vantagens ao apresentar-se como a “vítima”. Os amigos e a família dele mobilizam-se para o ajudar e oferecem-lhe simpatia, e todos falam mal de mim como se eu fosse a malvada, a louca. É ele a vítima — coitadinho. É absurdo — é narcisismo.»

O resgatador/salvador

O resgatador/salvador é, de facto, um tipo de narcisista que vejo e sobre o qual ouço muito na minha prática profissional. Curiosamente, as pessoas parecem estar, ou envolver-se, em relações com um narcisista vulnerável do tipo resgatador/salvador em alturas em que elas próprias estão vulneráveis — provavelmente, quando acabam de se separar ou divorciar, quando estão de luto ou numa altura particularmente stressante no trabalho. O salvador costuma surgir, é quase certo, num momento em que a pessoa se encontra mais vulnerável. Aparece, qual cavaleiro de armadura reluzente, pronto a cuidar, proteger e tomar conta de um novo parceiro. Trata-se de uma variante do bombardeamento de amor (*love bombing*) — para ser mais precisa, do bombardeamento de cuidados (*care bombing*) — e, com toda a franqueza, se for posto em prática num momento de necessidade, é bem recebido e algo a que é fácil sucumbir. No entanto, tal como acontece com o bombardeamento de amor, nas fases iniciais, isto acaba por criar uma dependência pouco saudável, pois, com o tempo, o narcisista salvador torna-se controlador.

«Tinha-me divorciado há pouco tempo quando conheci o Michael. Tinha estado numa relação emocionalmente abusiva, e foi um divórcio amargo e arrastado. Estava exausta. Depois, apareceu o Michael e eu nem queria acreditar na minha sorte! Era romântico, carinhoso e atencioso. Comprava-me presentes, vinha cozinhar para mim depois do trabalho — na verdade, ia levar-me e buscar-me ao trabalho. Ajudou-me a recuperar financeiramente. Não tardou a pagar contas da casa, por sua insistência, e depois mudou-se lá para casa, seis meses depois de nos conhecermos.

Pensando bem, eu estava tão abatida com a minha relação anterior, que nem sequer tinha energia para dizer “não” a qualquer uma das suas sugestões. Deixei-o fazer tudo o que queria. Para ser sincera, foi muito bom ter alguém tão carinhoso e atencioso na altura, porque era o oposto de como as coisas tinham acabado com o meu parceiro anterior. Mas com o tempo, à medida que me fui sentindo melhor e mais forte, comecei a aperceber-me de como ele era extremamente controlador. Ele queria — aliás, eu diria que precisava — fazer quase tudo por mim. Eu mal conseguia respirar. Se insistisse que queria comprar a minha própria comida ou ir sozinha para o trabalho, ele mostrava-se desconfiado, discutia, ficava chateado ou ressentido. Era incrivelmente carente. Tinha muitos acessos de culpa.

Comecei a sofrer de ansiedade e ataques de pânico quando me apercebi de que estava noutra relação abusiva — ele aproveitou-se de mim quando eu me encontrava vulnerável. Foi então que procurei ajuda profissional para acabar com estes padrões de uma vez por todas. Pensei: *Eu preciso definitivamente de deixar este tipo de relação!*»

O dependente

A dependência é um traço transversal às pessoas narcísicas e, normalmente, é bastante fácil de identificar em potenciais parceiros. No entanto, incluí este aspeto nos perfis vulneráveis porque pode ser uma condição usada para manipular e prender os parceiros de maneira ligeiramente mais subtil. Com isto quero dizer que o narcisista dependente espera que o parceiro o ajude, o salve, o conserte ou que, de qualquer outro modo, assuma a responsabilidade pelos seus atos. A dependência, sob qualquer forma, é essencialmente um comportamento narcísico. Os toxicodependentes em

situação de dependência ativa são egoístas e egocêntricos, e estão focados em obter e desfrutar da próxima dose — independentemente da droga escolhida. Isto envolve toda uma panóplia de manipulações para manterem a dependência. O narcisista dependente procurará colocar o parceiro numa posição de salvador, cuidador ou solucionador, fazendo-o, normalmente, sentir-se culpado. Muitas vezes, também recorre ao papel de vítima para facilitar a dependência ativa.

«Quando descobri que a Lucy me tinha traído, fiquei destruído. Antes disso, tínhamos, a meu ver, uma ótima relação. Ela era bonita, inteligente, divertida, fazíamos muitas coisas juntos, viajavamos, etc. Encontrei mensagens no telemóvel dela e confrontei-a com o assunto. Primeiro, ficou furiosa: disse que eu é que não estava a agir bem, por não confiar nela e lhe ir mexer no telemóvel. Senti-me péssimo. Na altura, senti-me muito mal e culpado por ter mexido no telemóvel dela. Ela fez-me sentir como se fosse eu quem estivesse louco.

Disse-me que tinha sido um caso isolado, porque eu estivera fora numa viagem de trabalho e ela tinha-se sentido sozinha. Basicamente, culpou-me e disse que, se eu não a tivesse deixado sozinha durante uma semana, ela não teria tido necessidade de me trair. Eu disse-lhe que ia deixá-la. Então, começou a chorar, em histeria, e a implorar-me que ficasse... Que estava arrependida e que tinha cometido um erro. Insistiu que precisava de ajuda, que ia fazer terapia e que não voltaria a fazer o mesmo. Senti-me mal por ela. Conseguia ver que estava a sofrer. Acho que quis acreditar nela. Tive pena e também me senti, em parte, culpado.

Voltámos a tentar. Ela foi a uma sessão de psicoterapia, mas voltou a dizer que aquilo não servia para nada e ficou

por ali. Os meses foram passando. Já não havia confiança. Três meses depois, encontrei um recibo de um motel e soube que ela continuava a trair-me e a mentir. Foi nessa altura que tive de acabar tudo.»

O psicossomático

O narcisista psicossomático usa dores, doenças e preocupações com a saúde — reais ou imaginadas — para garantir que o foco e a atenção estejam nele. A doença e as queixas de sintomas são usadas para controlar e manipular ou mesmo para evitar que o parceiro o deixe.

«Quando percebi que estava numa relação com um parceiro altamente carente e manipulador, comecei a fazer planos para o deixar. Mas, sempre que tentava pô-los em prática, ele fingia estar doente ou ficava efetivamente muito doente. Foi só à quinta ou sexta vez em que tentei deixá-lo, e isso aconteceu, que um amigo me chamou a atenção para o facto de se tratar de um padrão evidente. Uma vez, até cheguei a marcar uma cirurgia! Estava a tentar fazer-me sentir culpa para que não o deixasse. No entanto, quando me apercebi deste padrão muito manipulador, deixei-o na hora e nunca mais voltei atrás!»

Alguns narcisistas oscilam entre as variantes grandiosa e vulnerável, e qualquer um deles terá provavelmente um historial de ex-namorados/colegas «psicopatas»; por conseguinte, fingirá ter sido sempre a vítima. Contudo, se este padrão de relações desastrosas/vitimização existir, diria que há um denominador comum nesse conjunto — e é essa a pessoa de quem deve afastar-se!

**NÃO PODEMOS MUDAR UM NARCISISTA.
MAS PODEMOS MUDAR
A FORMA DE LIDAR COM ELE.
E ATÉ ABANDONÁ-LO DE VEZ.**

Quem já esteve num relacionamento abusivo sabe como pode ser desgastante e desorientador. O narcisista – amável e sedutor num momento, agressivo e cruel no outro – usa a manipulação para manter o parceiro preso numa teia de confusão e mentiras. Mas é possível terminar essas relações tóxicas.

Este é um guia prático para identificar as principais características do narcisismo e reconhecer os sinais de alerta. Irá ajudá-lo a:

- Compreender o narcisismo e identificar o abuso narcísico
- Reconhecer os seus padrões negativos e quebrar o ciclo
- Recentrar o foco em si e reparar os danos na sua autoestima
- Lidar com o trauma e gerir situações emocionalmente difíceis
- Desenvolver competências de comunicação

Um livro prático e objetivo, escrito por uma psicóloga especialista no tema, repleto de informação essencial para construir relacionamentos saudáveis e gratificantes.

**«Se já foi vítima de um verdadeiro narcisista,
não precisa do TikTok: precisa de uma fonte
de conhecimento fiável e séria como este livro.»**

Sunday Times



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

[penguinlifestylept](https://www.instagram.com/penguinlifestylept)

[penguinlivros](https://twitter.com/penguinlivros)

ISBN: 978-989-583-779-3



9 789895 837793