

**BERNARDO STAMATEAS**

Mais de 1,5 milhões de livros vendidos



# NARCISISTAS

---

O que fazer com pais, filhos,  
parceiros, amigos ou chefes que  
se consideram o centro do universo

---

**AUTOR DO BESTSELLER**  
**INTERNACIONAL GENTE TÓXICA**



# ÍNDICE

---

<i>Introdução</i> .....	5
<b>CAPÍTULO 1: TRAÇOS E ESTRUTURAS NARCISISTAS</b> .....	7
Diferença entre traço narcisista e a estrutura de uma personalidade narcisista .....	10
Tipos de narcisista .....	12
Pode um narcisista amar-se a si próprio?.....	15
<b>CAPÍTULO 2: AS 13 CARACTERÍSTICAS DA COMUNICAÇÃO NARCISISTA</b> .....	19
A desvalorização narcisista .....	21
A monopolização da conversa.....	31
Ausência de escuta ativa.....	36
Humor narcisista.....	38
Cortes na conversação .....	41
Combinação unidirecional ou monólogo eterno .....	45
O olhar e o riso narcisistas .....	46
A sua linguagem corporal .....	49
<i>Gaslighting</i> .....	54
O silêncio narcisista.....	60
<i>Splitting</i> .....	69
A culpa narcisista.....	71
Inveja e competição .....	73
<b>CAPÍTULO 3: MANIPULAÇÃO NARCISISTA</b> .....	83
O que distingue o narcisista de outros manipuladores?.....	86

Técnicas usadas por um narcisista manipulador .....	87
O que fazer para quebrar o ciclo? .....	96
<b>CAPÍTULO 4: RELAÇÕES UTILITÁRIAS</b> .....	99
Como lidar com este tipo de vínculo? .....	103
<b>CAPÍTULO 5: PAIS NARCISISTAS</b> .....	105
A mãe narcisista .....	113
A linguagem corporal dos pais narcisistas .....	114
Qual é a dependência emocional destes filhos? .....	114
<b>CAPÍTULO 6: FILHOS NARCISISTAS</b> .....	125
Traços de acordo com a idade .....	128
Tipos de filhos narcisistas .....	130
Pode um filho narcisista melhorar o seu comportamento? .....	131
<b>CAPÍTULO 7: O MEU PARCEIRO É NARCISISTA</b> .....	137
A linguagem corporal do narcisista no casal .....	141
A monopolização da conversa na relação com um narcisista .....	142
Por que é tão difícil quebrar a dependência? .....	143
O humor no parceiro narcisista .....	145
Estratégias práticas para conversas do cotidiano .....	147
Quando ele é o narcisista .....	149
Quando ela é narcisista .....	154
A sexualidade narcisista .....	160
<b>CAPÍTULO 8: O MEU AMIGO NARCISISTA</b> .....	169
Tipos de amigos narcisistas .....	173
<b>CAPÍTULO 9: CHEFE NARCISISTA</b> .....	177
Como lidar com um narcisista no trabalho? .....	184
<i>Epílogo</i> .....	187
<i>Bibliografia</i> .....	189

## INTRODUÇÃO

---

Alguma vez te sentiste invisível enquanto conversavas com alguém? Ou que, mesmo expressando-te de forma clara, o teu interlocutor não fazia outra coisa senão distorcer ou diminuir o que dizias, fazendo-te sentir culpado?

Talvez já te tenha acontecido com o teu parceiro ou parceira, com um chefe, com os teus pais, filhos ou amigos. Nestas áreas da tua vida, onde seria expectável seres ouvido e tratado com respeito, só encontraste frieza, desconsideração (disfarçada de brincadeira) ou aquele silêncio que fere mais do que uma voz grossa.

Bem-vindo ao mundo do narcisista... Aqui, tudo gira à volta de um «eu» que nunca está satisfeito. Por isso, os que o rodeiam acabam convertidos num apêndice, num objeto útil que lhe permite obter o que deseja, mas que é descartado quando tenta brilhar.

Esta obra surgiu porque todos nós, em algum momento das nossas vidas, conhecemos alguém com estas características. Há quem apenas exhiba estes traços durante um tempo, e há quem possua uma «estrutura narcisista» que desgasta relações, cria codependência e provoca feridas que demoram a cicatrizar.

Neste livro não fazemos diagnósticos, mas oferecemos recursos para que sejas capaz de reconhecer, compreender e limitar as suas ações. O mais grave no narcisista não é apenas o seu comportamento, mas o facto de, mais cedo ou mais tarde, te fazer duvidar de ti próprio e sentir vergonha por seres quem és.

Por outras palavras, fazer-te sentir que, faças o que fizeres, nunca conseguirás satisfazê-lo.

Ao longo destas páginas, convido-te a uma reflexão sobre:

- O significado do narcisismo e os seus principais traços;
- Os contextos em que usa as suas diversas armas — a relação amorosa, a família, o ambiente laboral e as amizades;
- Os recursos para lidares com os seus ataques — frases e atitudes que podem conseguir limitar os seus efeitos e ajudar-te a recuperar a tua própria voz.

Cada capítulo oferecer-te-á não apenas uma nova perspectiva sobre o tema, mas também uma lufada de ar fresco. O primeiro passo para a cura consiste em reconhecer a própria ferida; só assim poderás voltar a vincular-te de forma saudável, livre e genuína.

# CAPÍTULO 1

## Traços e estruturas narcisistas

*Ela: — Lembraste-te de comprar o que era preciso para o jantar de hoje, como te pedi de manhã?*

*Ele: — Na verdade, não. Não consegui ir ao supermercado porque tive de tratar de assuntos mais importantes do que fazer compras. Não podes ir tu?*

*Ela: — Teria sido bom teres-me avisado.*

*Ele: — Porque é que tens sempre de te queixar de alguma coisa? Gostava que, por uma vez, me agradecesses tudo o que faço por ti, em vez de te concentrares em ninharias.*

Já alguma vez tiveste um diálogo semelhante com o teu parceiro? Parecem frases inocentes, mas têm o poder de te fazer sentir que as tuas emoções não são importantes. Uma situação do dia a dia que começa com um pedido normal pela manhã e acaba contigo, à noite, a sentires-te mal, com dúvidas, culpado, ou irritado. E sem perceberes porquê! É o que acontece quando se vive com um narcisista: algo insignificante transforma-se numa oportunidade para controlar e diminuir o outro.

Para compreendermos porque é que isto acontece, mergulhemos a fundo neste tipo de personalidade narcisista...

## DIFERENÇA ENTRE TRAÇO NARCISISTA E A ESTRUTURA DE UMA PERSONALIDADE NARCISISTA

Segundo o DSM-5 (2013) — cuja versão atualizada é o DSM-5-TR, revisto em 2022 — e alguns especialistas como Otto Kernberg (psiquiatra e psicanalista norte-americano nascido em Viena, Áustria, em 1928) e Theodore Millon (psicólogo norte-americano), as características típicas da perturbação narcísica de personalidade incluem uma autoestima variável e vulnerável, uma necessidade excessiva de admiração e aprovação pelos outros, e uma grandiosidade manifesta ou encoberta. Alguns dos traços da personalidade narcísica referidos pelo DSM-5 são: a ausência de empatia; o desprezo ou desinteresse pelos outros — considerados meramente objetos a utilizar para atingir os próprios fins —; a necessidade excessiva de admiração; acreditar ser uma pessoa especial; e pensar ser merecedor de todos os privilégios. Além disso, estas pessoas costumam mostrar-se altamente sensíveis à crítica ou à falta de reconhecimento<sup>1</sup>.

Para Kernberg, os narcisistas demonstram estar centrados em si próprios, exibem uma imagem de si desigual e exagerada e precisam desesperadamente de validação por parte dos outros. Segundo Millon, as perturbações da personalidade não devem ser entendidas como doenças mentais, mas como estilos de comportamento, cognição e emoção... entre outros sinais<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> [https://aela.es/psicologia/trastorno-narcisista-de-la-personalidad-dsm-v/#subtitulo\\_1\\_caracteristicas\\_principales\\_del\\_trastorno\\_narcisista\\_de\\_la\\_personalidad](https://aela.es/psicologia/trastorno-narcisista-de-la-personalidad-dsm-v/#subtitulo_1_caracteristicas_principales_del_trastorno_narcisista_de_la_personalidad)

<sup>2</sup> <https://psicologiymente.com/biografias/theodore-millon>

Mas então, se eu possuir apenas algumas destas características, sou um narcisista?

Neste caso, caro leitor, estamos a falar de «traços narcisistas», isto é, determinadas características temporárias que qualquer pessoa pode apresentar. Quem nunca demonstrou, alguma vez, ter um ego desmedido numa determinada situação? Todos apresentamos, em algum momento da vida — uns mais do que outros —, traços narcisistas. O que não significa que tenhamos uma estrutura narcisista. Por isso, é fundamental compreender bem a diferença entre «traços narcisistas» e «estrutura narcisista». Quem de nós nunca se sentiu, em alguma ocasião, superior aos outros, ou não procurou receber uma validação exagerada nas redes sociais? Estes aspetos tendem a surgir sobretudo em momentos de vulnerabilidade, mas nem sempre fazem parte da personalidade; ou seja, não a definem, muito menos implicam um diagnóstico ou uma estrutura.

Falar de estrutura é refirmo-nos a uma forma de funcionar estável, persistente e profunda. Os traços somam-se de forma constante e persistente, invadindo todas as áreas da vida.

Trata-se de uma maneira de estar e de se relacionar com o outro que apresenta estabilidade, persistência e profundidade. Este tipo de pessoa costuma apresentar algumas das seguintes características:

- Carece de empatia sincera.
- Procura gerir a imagem que exhibe para se sentir valorizada.
- Reage com irritação ou desdém quando é alvo de crítica.
- Vincula-se para obter validação ou espelhamento, e não por consideração pelo outro.
- Considera a sua imagem pessoal o mais importante e utiliza-a para controlar o mundo emocional do outro.

## TIPOS DE NARCISISTA

Agora, já estamos em condições de compreender que tipo de narcisista podemos encontrar na vida.

De seguida, apresentaremos a nossa própria classificação, baseada nestes autores, Kernberg e Millon, e em tantos outros não citados, para fins didáticos:

### **O narcisista grandioso**

*Narcisista: — Talvez chegue tarde amanhã, mas estou convencido do que penso: o tempo é sinónimo de dinheiro, e eu gero dinheiro a fazer coisas que valem a pena e que transformam a vida de outras pessoas. Gosto de melhorar a vida dos outros e, ao mesmo tempo, obter ganhos.*

*Narcisista: — Já pensaste que, se trabalho tanto, é porque o teu contributo não chega sequer para cobrir as despesas?*

Uau! Aqui podemos ver claramente uma pessoa narcisista: apresenta-se como onnipotente, segura de si e superior aos outros. Exibe essa grandiosidade de forma notória e expressiva, o que é facilmente percebido por quem a rodeia. É o protótipo do narcisista egoísta, fanfarrão e prepotente.

### **O narcisista adaptado**

*Parceiro: — Completaste a maratona, parabéns!*

*Narcisista: — Alguém tinha de dar o exemplo. Desagrada-me bastante que os outros não sejam tão esforçados e dedicados como eu.*

Palavras habituais de um narcisista! Sempre a censurar-te. Este tipo de narcisismo é típico da pessoa que funciona com todos os traços que veremos ao longo do livro, nas diferentes etapas da sua vida.

### **O narcisista «bom»**

*Narcisista: — Hoje, trouxe estes chocolates caros para partilhar com todos. Fui comprá-los ontem depois do trabalho porque estou sempre a pensar nos outros antes de pensar em mim.*

*Parceiro: — Muito obrigado! Todos adoramos chocolate.*

*Narcisista: — Só dizes «muito obrigado», mais nada? Às vezes tenho a sensação de que não me dão o valor que eu mereço.*

Seguramente conheces alguém assim, e algum nome terá surgido na tua mente. Estas respostas são típicas da pessoa aparentemente bondosa e altruísta, que precisa de ser vista como a criança boazinha, aquela que mais dá e mais ajuda, mas que, no fundo, não suporta ser corrigida ou não ser elogiada, razão pela qual se irrita quando os outros não conseguem reconhecer o seu sacrifício grandioso. No seu íntimo, pensa: «Que grande e humilde sou!»

### **O narcisista maligno**

*Parceiro: — Parece-me que te enganaste nesta parte do trabalho.*

*Narcisista: — Enganar-me, eu? É curioso como os outros gostam quando alguma coisa corre mal a alguém.*

Esta pessoa apresenta uma mistura de narcisismo e psicopatia. Ou seja, possui traços antissociais, não sente culpa nem arrependimento, adora dominar e humilhar o outro e destruir quem a enfrenta. Otto Kernberg, atrás mencionado e alguém que estudou esta patologia, define este tipo de narcisismo da seguinte forma:

- Tendências antissociais mais acentuadas com presença de atos de crueldade assustadores, violência e até homicídios, com uma patologia grave do superego, o que explica a ausência de culpa perante os comportamentos destrutivos que é capaz de manifestar.
- Tendências *borderline* de gravidade extrema, que se manifestam em irascibilidade, impulsividade, mitomania, baixa tolerância à frustração, incapacidade de adiar a gratificação, sentimentos de vazio e ideações suicidas crônicas.
- Comportamento altamente sádico e traços paranoicos marcados por mecanismos de defesa projetivos, desconfiança, suspeição e sensibilidade.
- Ausência de consciência, culpa e autocrítica relativamente ao próprio comportamento, por vezes com grande agressividade, com tendência para a ofensa se for contrariado, o que desencadeia cólera (cólera narcisista).
- Presença de vínculos instáveis e incapacidade de aceitar outra perspectiva da realidade além da própria, que rege toda a sua existência<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> <https://www.psicoletra.com/2013/08/trastorno-narcisista-y-narcisismo.html>

## O narcisista vulnerável

*Equipa: — Já nos entregaram o trabalho que temos de realizar na próxima semana. Acho que nos vamos divertir imenso!*

*Narcisista: — Divertir? A mim preocupa-me que ninguém reconheça o esforço enorme que faço sempre. Porque, em geral, os outros ficam com o mérito, e eu tenho de trabalhar o dobro.*

*Equipa: — Não tem de ser assim. Se nos organizarmos bem, podemos dividir as tarefas de forma equilibrada.*

*Narcisista: — Talvez tenhas razão... mas é desgastante trabalhar arduamente e ninguém valorizar. Gostava que alguém, pelo menos uma vez, reparasse no que faço.*

Já te aconteceu veres-te envolvido neste tipo de situação? É, sem dúvida, muito mais comum do que julgamos. O narcisista encoberto pode mostrar-se frágil e sofredor, sobretudo quando não está a ser observado. Inveja os outros e guarda ressentimento, pois entende tudo como uma injustiça à sua pessoa. Coloca-se no papel de vítima para, assim, chamar a atenção do outro sobre si próprio. Raramente muda, porque a sua natureza é manipular pelo sofrimento, pela culpa e pela agressão passiva. Acredita que é melhor do que os restantes mortais porque se considera inteligente, culto ou racional; por isso, menospreza todos aqueles que não atingem o «seu nível intelectual».

## PODE UM NARCISISTA AMAR-SE A SI PRÓPRIO?

Na verdade, ele não se ama. Por isso, quando não é admirado, sente-se vazio e fica deprimido. Em geral, manifesta raiva quando

é ignorado e colapsa quando é criticado, pois precisa que os outros o espelhem, já que não é capaz de desfrutar de si próprio (por não se amar). No fundo, está profundamente ferido, desconhece a sua identidade e esconde-se na sua forma de ser para não sentir dor. «Com a sua personalidade tóxica, centrada em si mesmo, “vende” segurança, determinação, ambição e força. Até que surge alguém que sabe mais do que ele e o conflito começa. Ou até que, com o passar do tempo, as pessoas à sua volta se apercebam de que não é assim tão maravilhoso nem tão único como tenta fazer crer. E este é o seu calcanhar de Aquiles e aquilo que o faz cair.»<sup>4</sup>

É semelhante a esta velha história<sup>5</sup>:

Um corvo roubou um pedaço de carne a uns pastores e retirou-se para uma árvore.

Até que uma raposa o viu. Desejando apoderar-se daquele pedaço de carne, começou a bajular o corvo. Elogiava o seu porte elegante e a sua beleza; acrescentava também que nunca encontrara ninguém tão dotado como ele para ser o rei das aves, mas lamentava o facto de ele não ter voz.

O corvo, para provar à raposa que não lhe faltava voz, largou a carne e lançou, orgulhosamente, um forte grito.

A raposa, sem perder tempo, apanhou a carne e disse-lhe: — Amigo corvo, se além de vaidade tivesses entendimento, nada mais te faltaria para seres o rei das aves.

O narcisista também não tem tudo... Por isso, quando te confrontares com um, lembra-te: ninguém é melhor nem pior

<sup>4</sup> Stamateas, B. (2014). *Más gente tóxica*. Ediciones Vergara.

<sup>5</sup> Fábula de Esopo.

do que outrem. Valoriza-te, ama-te de forma saudável e não permitas que alguém te diminua ou prive do teu valor.

Mais uma coisa a ter em conta, querido leitor: esta obra não foi concebida para diagnosticar qualquer pessoa, mas será útil para identificar e compreender comportamentos «próprios» ou «alheios» que, certamente, se tens este livro nas mãos, já terás notado.

Sem mais, sigamos em frente para conhecer um pouco mais sobre estes tipos de personalidade...

## UM LIVRO PARA PÔR FIM À MANIPULAÇÃO, IDENTIFICANDO AS ATITUDES NARCÍSICAS E PROPORCIONANDO A PROTEÇÃO DA AUTOESTIMA

Os relacionamentos podem encher-nos de energia... ou podem roubá-la. Todos nós, em algum momento, já nos deparamos com alguém que só quer brilhar às nossas custas. Pessoas narcisistas comparam, manipulam e desvalorizam: precisam de se sentir superiores. É assim que se comportam nos relacionamentos, na família, no trabalho ou com os amigos. O resultado é sempre o mesmo: desgastam-nos e fazem-nos duvidar de nós mesmos.

- Exibem as suas conquistas para se sentirem superiores.
- Regozijam-se secretamente com os teus problemas.
- Minimizam os teus sucessos e criticam a tua aparência.
- Sabotam o teu crescimento e os teus projetos.

Neste livro, o autor revela como identificar essas pessoas, entender as suas estratégias e estabelecer limites firmes para recuperar a segurança e o bem-estar.

Os narcisistas procuram apagar o nosso brilho. Agora, teremos as ferramentas para o reacender.

LÊ TAMBÉM:



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[penguinlivros.pt](http://penguinlivros.pt)

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

ISBN: 978-989-589-971-5



9 789895 899715